

Changement à la délégation de l'UNAFAM Hérault

356 rue Ferdinand de Lesseps
34070 – Montpellier
Tél: 04 67 58 49 29
Email: unafam34@gmail.com
Site: www.unafam34.org

Sommaire

Page 1

- Changement à la délégation de l'UNAFAM Hérault
- Danièle Prevosti
- SISM 2020

Page 2

- Accueils
- Appel à bénévoles
- Quelques adresses de reclassement social
- Un colloque organisé par l'Université et Adages à Béziers, le 29 mars 2019
- Ecoute-Famille

Page 3

- Groupes de parole 2019-2020
- Au Diagonal
- Colloque « La psychiatrie citoyenne : Du rêve à la réalité »

Page 4

- A lire

SISM 2020

La prochaine édition des SISM se déroulera du 16 au 29 mars 2020 sur le thème :

"Santé mentale et Discriminations".

Une thématique qui permettra d'aborder notamment 2 axes :

- 1) Les discriminations comme facteurs de risque pour la santé mentale – Déterminant de santé majeure, transversal et systémique (ex : discriminations liées à la situation de précarité, à la nationalité, au genre, aux problèmes de santé, au handicap, etc.)
- 2) Les discriminations envers les personnes concernées par les troubles psychiques comme celles qui peuvent être vécues à l'embauche, dans l'accès aux soins ou au logement, par exemple.

Chers adhérents

A la tête de la délégation de l'Hérault depuis 2012, je quitte cette responsabilité. Mady Teissedre sera notre déléguée UNAFAM 34 pour les années à venir. L'équipe de bénévoles accompagne les familles et s'investit dans les instances départementales, régionales et elle est représentante des usagers dans les établissements psychiatriques. Le combat pour nos proches doit s'intensifier : ils méritent d'être intégrés dans la société en vivant dans un logement digne, en étant soignés et accompagnés vers la stabilisation. Surtout, un certain nombre d'entre eux n'ont pas perdu la capacité d'avoir une activité professionnelle. Pour les moins autonomes, les établissements médico-sociaux manquent, la Belgique crée des établissements avec l'argent français. Les familles ne sont pas encore suffisamment considérées comme des aidantes partenaires et vivent toujours une situation difficile : l'accès aux soins dans la durée est rendu compliqué car les soignants sont de moins en moins disponibles.

Le rôle de notre association UNAFAM est majeure pour faire évoluer les aides, les thérapies adaptées aux personnes souffrant de troubles psychiques et le regard malveillant de la société.

Amicalement
Danièle Prevosti

Danièle Prevosti, 7 ans responsable de la délégation de l'Hérault



Les bénévoles de l'Unafam Hérault se sont réunis pour remercier Danièle Prevosti pour son action très efficace durant 7 ans de déléguée départementale. De gauche à droite sur la photo, première rangée: Martine Lamouché, Dr René Cariou, Danièle Prevosti, Mady Teissèdre, deuxième rangée: Alberto Pervosti, Marc Cohen, Jean-Lou Job, Annie Job, Florence Secher, Muriel Thiaumont, Chantal Vagny, Martine Cohen, Nicole Knockaert, Béatrice Van den Hove, Clothilde Pargney

Appel à bénévoles

Accueils

Montpellier

RV à prendre au 04 67 58 49 29

- Au local, 356 rue Ferdinand de Lesseps, tous les mercredis de 14h30 à 18h
- A la Colombière, sur RV

Béziers

Espace Camille Claudel, 2 rue Robert Rivetti (à coté de Conforama et Auchan) salle de réunion RdC
le 2^e jeudi du mois de 14h00 à 16 h30.

L'Association ESPOIR HERAULT, adhérente à l'UNAFAM, a pour but de mettre en place des logements adaptés pour les personnes souffrant de troubles psychiques, de favoriser l'autonomie de ces personnes et leur intégration dans la cité.

Elle a ainsi créé en 2013 la Résidence Accueil la *Bastide Henri Blachère* à Grabels et deux nouvelles Résidences ouvriront fin 2020 et début 2021 respectivement à Béziers et Castelnau-le-Lez.

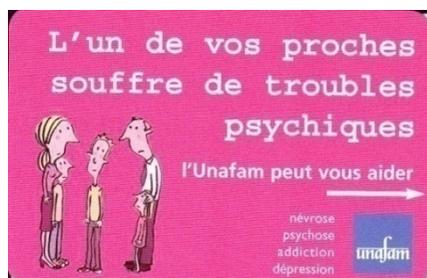
Espoir Hérault assure également le parrainage de deux GEMs dans l'Hérault, dont elle avait contribué à la création.

Parallèlement à cette mission essentielle de création de logements adaptés Espoir Hérault s'efforce d'accompagner les résidents de ces logements vers des activités d'insertion ou de participation citoyenne en fonction de leurs besoins et de leurs demandes. Elle organise ainsi la participation à des collectes alimentaires, des activités de jardinage, des randonnées, des ateliers informatiques, etc. au bénéfice des personnes ayant des fragilités psychiques. Pour ce faire elle recherche des bénévoles capables d'apporter leurs compétences et un peu de leur temps pour encadrer ces activités.

Si vous êtes intéressé (e) vous pouvez contacter Espoir Hérault par mail: contact@espoirherault.org

N'hésitez pas à consulter leur site web: www.espoirherault.org

Ecoute-Famille



Quelques adresses de reclassement social

Lors des Journées ISADORA à St Martin de Vignogoul les 7 et 8 juin 2019 auxquelles ont assistés quelques uns de nos bénévoles, ont été présentées deux initiatives de reclassement social:

- 1) L'UMIPP (Unité Mobile Intersectorielle de Psychiatrie pour les Populations en Situation de Précarité, CHRU Montpellier) dont l'action consiste à reconstruire un lien social pour les personnes desocialisées en errance urbaine. Cette action à facettes multiples inclut le soutien aux travailleurs sociaux eux-mêmes désorientés par la multiplication des cas rencontrés, leur formation, l'accompagnement des errants dans les soins psychiatriques et leur suivi dans la reprise de leur vie active;
- 2) EPISTEME (OC-Santé et St Martin de Vignogoul): plateforme psychopédagogique donnant aux patients de St Martin les outils de base leur facilitant la reprise d'une vie professionnelle. La population concernée a moins de 25 ans, deux sessions de remise à niveau (35 patients par session) sont organisées par an. Chaque session dure 5 mois. Chacune comporte : groupes de parole, ateliers de tutorat, remise à niveau scolaire, E-learning, cours de langues.

Un colloque organisé par l'Université et Adages à Béziers, le 29 mars 2019

Le titre: **« La posture d'accompagnement et le pouvoir d'agir dans la relation éducative »**

Nous avons retrouvé le concept américain d'**empowerment**, très important en psychiatrie. Il s'agit de l'accroissement de la capacité d'agir de la personne malade via le développement de son autonomie et sa participation aux décisions la concernant. L'empowerment est étroitement lié à la notion d'éducation thérapeutique et de rétablissement.

L'empowerment des usagers et des aidants constitue l'une des cinq priorités du plan d'Helsinki pour la santé mentale en Europe signé en 2005 par 52 pays, sous l'égide de l'OMS. «La clé de l'empowerment se trouve dans la transformation des rapports de force et des relations de pouvoir» entre le malade et les professionnels. La personne handicapée psychique doit pouvoir redevenir acteur de sa santé et de son avenir dans un climat de confiance.

Ce colloque a beaucoup intéressé les trois bénévoles de l'UNAFAM présents.

Groupes de parole 2019-2020

Les Groupes de parole seront animés comme les années précédentes par **Chantal Pierre, psychologue clinicienne** spécialisée en systémie stratégique.
(<http://www.chantalpierrepsy.com>)

Le mot de Chantal Pierre:

Nous traversons des périodes très éprouvantes avec nos proches souffrant d'un trouble psychique. Nous avons besoin de découvrir de nouvelles façons d'être et de nouvelles attitudes. Nous avons besoin de développer notre congruence et notre empathie, et surtout de recontacter nos ressources intérieures pour faire face au mieux à ce que nous traversons : un groupe de paroles mensuel nous permet de prendre du recul et de développer de nouvelles stratégies.

Différentes approches seront utilisées pour enrichir notre démarche: Systémie, cohérence du cœur, pleine conscience, mises en situation...

Le calendrier

les lundis à 18h30

- 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre 2019
- 20 janvier, 24 février, 23 mars, 20 avril, 25 mai, 22 juin 2020.

Au Diagonal

L'Unafam vous invite un film suivi d'un débat

Ernestine

le 28 septembre 2019 à 18 h
en présence du réalisateur.

Le commentaire qui nous a été donné par le distributeur est le suivant :

Ce documentaire est une déclaration d'amour, un exemple de courage, un hymne à la vie » Olivier Brumelot (France 3)

Le cinéaste, bipolaire, nous livre avec une totale sincérité, le bouleversement que la naissance de sa fille a opéré en lui. Nous le suivons, suite à un post-partum au masculin, dans sa tentative quotidienne de conjuguer paternité et création artistique, alors que celle-ci ne trouvait ses racines que dans la douleur et la maladie. Un changement difficile de paradigme s'opère, rebattant toutes les cartes de sa vie. Mais pourquoi créer devrait-il rimer avec souffrir ? Et si ce qui comptait dans la vie n'était pas l'issue, mais le combat ?

Colloque « La psychiatrie citoyenne : Du rêve à la réalité »

Dans la lignée de celui organisé en 2010, les Invités au Festin ont organisé leur 2^{ème} colloque international de psychiatrie citoyenne les 1^{er} et 2 Avril 2019 à Besançon. Mené dans le but d'agir sur les politiques en santé mentale, ce colloque a bénéficié du Haut patronage d'Agnès Buzyn, signe de la confiance portée à leur travail et de la reconnaissance du mouvement de psychiatrie citoyenne.

La « psychiatrie citoyenne » est un courant émergent dans le paysage de la psychiatrie qui œuvre à l'avènement d'une révision profonde de la psychiatrie dans ses concepts et son organisation. Elle milite pour l'accès à une pleine citoyenneté de tous les citoyens, car « la santé mentale est l'affaire de tous ».

Dans le cadre de cette démarche de démocratie sanitaire et participative visant à décloisonner les approches, **près de 400 personnes de toutes les parties prenantes de la psychiatrie** (CCOMS, Unafam, Fnapsy, Santé mentale France, Psychodon...) et de différents pays ont croisé leur regard sur la réalité de la psychiatrie aujourd'hui.

L'insistance a été portée sur le besoin d'information au sujet des expériences innovantes et des bonnes pratiques en France et à l'étranger, la nécessaire coopération de tous les acteurs autour de la personne placée au centre des dispositifs et enfin le refus de la stigmatisation de la maladie psychique qui fait toujours rage.

A l'issue de ces deux jours, un consensus s'est exprimé autour de 12 propositions jugées prioritaires. Celles-ci ont d'ores et déjà été adressées aux décideurs politiques et administratifs, locaux, régionaux et nationaux ainsi que vers la société, avec le concours des médias, acteur important dans l'image que les citoyens se font de la maladie psychique.

Ces 12 propositions sont consultables sur la 2^{ème} page du document ci-joint (copier-coller l'adresse):

<http://www.lesinvitesaufestin.fr/content/uploads/2019/04/Communiqué-final-colloque-IAF-Besançon-avril-2019.pdf>

A lire ...

Des lumières sur le ciel – Bénédicte Chenu – aux Editions Leduc

Voilà exactement le livre, qu'il nous faut avoir là où sont chez nous les livres essentiels. Le lire, certes (comptez quelques petites heures d'un seul jet passionné), mais aussi s'y référer, indication de traitement, d'école psychiatrique, ou de structure en soins, en accueil, et puis l'avoir sous la main, quand on est dans un coup de moins bien, quand on se sent perdu, que le désespoir guette. Parce que ce livre, c'est un cheminement sinueux, épique, mais un chemin qui aboutit à des clairières. Parce que, finalement, ce livre, c'est nous et nos besaces, mais aussi nos espoirs et nos forces, cette trajectoire de vie si particulière à nous tous, quelle que soit la pathologie de notre (nos) proches.

Charles était éclatant de vitalité, montrant dès tout petit, des capacités étonnantes en mémoire, pouvant être mises au compte de la curiosité, de la culture ambiante du milieu intello dans lequel il vivait. Bougeant, non scolaire, toutefois. Original, pense-t-on, et l'adolescence arrivant, en crise vraiment forte ? Et de commencer la ronde-psy, chacun sa «thèse»! (- pas d'inquiétudes - fait-on savoir à la mère probablement trop couveuse, ah, les mères !!). Pourtant, de cannabis en alcools et nuits blanches, de fatigues étranges et intenses en effondrements, de repli sur soi et une chambre-chaos, la spirale infernale des hospitalisations demandées par les parents démarre. Chacun reconnaîtra «son» hôpital et ses soignants, les froids, les incapables, les prescripteurs d'idioties, et surnageant, quelques bonnes âmes empathiques... Nous frissonnerons à l'arrivée des signaux inquiétants, ces «lumières sur le ciel» que décrit Charles, et écouterons comme en écho, ces voix, ces injonctions, ces submersions uniques, que la maladie inflige au malade. Et, tout ce «bazar tonitruant» sans qu'un diagnostic franc soit posé ; Charles étant supposé trop jeune pour un diagnostic tranché de schizophrénie. Jusqu'à ce moment, qu'on reconnaîtra tous, où, le nom finit par être posé, là, devant les parents abattus, par un spécialiste refermé (ou se protégeant) dans le médical de ses pseudo certitudes.

Mais veillent les «autour» de la maladie, des proches qui se battent, pas mal de thérapeutes pour qui écoute et bienveillance peut rimer avec médical. Et les structures d'aides, parmi lesquelles est salué l'UNAFAM, et le travail de PRO FAMILLES. - J'ai souffert, j'ai peiné, j'ai échoué, dit Bénédicte et puis – j'ai marché, j'ai continué !

Quand je vous dis : ce livre, c'est nous !



Manuel du bipolaire – Martin Deseilles, Nader Perroud, Bernadette Grojean aux éditions Eyrolles

Manuel du borderline - mêmes auteurs

Mieux qu'intéressants, utiles au quotidien, pour familles et patients, voire simples curieux de ces troubles si fréquents et handicapants. Oser nommer «manuel», un contenu sur des maladies, comme un livre de recettes de cuisine ou des fiches de bricolage ? Un certain défi, pourtant remarquablement réussi pour ces deux livres riches, attrayants, compréhensibles par chacun, qui ne sacrifient pour autant rien au sens, ni au scientifique nécessaires dans un tel projet.

Découpés en autant de chapitres permettant de faire le tour de la bipolarité ou du trouble borderline dans l'état actuel des connaissances – historique des troubles, descriptions, médicaments, et thérapies diverses, s'adressant au patient – et par là, à ses proches, sur leur maladie, et ce, de leur point de vue: - raconter son histoire, j'explose, je plonge, je veux mourir, je n'ai plus besoin de dormir... suis-je bipolaire ou border line... On a là des possibilités et des entrées multiples dans les livres, et c'est par là, que ce sont bien des «manuels», outils pratiques tentant de répondre aux questions des utilisateurs-lecteurs. Questions essentielles, l'attention à porter à son sommeil en 10 points, s'intercalent ainsi entre des schémas explicites, de petits témoignages précis de malades, le tout étayé par un vocabulaire et des définitions plus approfondies. Un lexique des plus clairs ferme chaque manuel. Certes, en la matière, on ne saurait se contenter de « bibles » qui n'existent forcément pas, et il faut continuer – et actualiser - les lectures médicales et les récits et témoignages, mais ces deux manuels doivent avoir une place de premier plan dans nos bibliothèques.

