

Le Bulletin de la délégation de Haute-Vienne

N°5 - Juillet 2022

Spécial moments conviviaux
et de partages



→ EDITO

Chers Tous,

L'entraide est un des fondements essentiels de notre Association. Mais comment s'entraider si l'on ne se rencontre pas ?

Comment retrouver l'envie de partager entre pairs après ce long moment qui nous a contraints à nous passer les uns des autres ?

Les membres de la Délégation Haute-Vienne ont réfléchi et proposé :

« UN TEMPS POUR NOUS », ces quelques mots expriment bien le besoin de chaque aidant qui accompagne une personne en difficulté psychique. Line Bounicaud en a été l'instigatrice et bien lui en a pris. Cette action qui a déjà séduit quelques adhérents n'en n'est qu'à ses débuts mais je suis certaine que son succès ira grandissant. (Lire P2)

« La Journée à BUSSIERE-GALANT du 2 Juillet », regroupant des adhérents et des bénévoles de Haute-Vienne, de Corrèze, Creuse et de Dordogne a prouvé aussi s'il en était besoin que ces moments de plaisir simple dans la convivialité et même l'émotion, nous ramène à l'ambition première de l'Unafam, « nous unir » pour trouver la force nécessaire dans notre parcours d'aidant. (LireP3)

L'enthousiasme de l'équipe des bénévoles autour de ces projets a été révélateur d'un besoin de donner à nos actions ce complément nécessaire qui invite au lâcher-prise et à la relation cordiale.

Et enfin, il y a « les groupes de parole » que nous ouvrons à celles et ceux qui ressentent le besoin de rencontrer leurs pairs, d'exprimer en toute confiance et sans se sentir jugés, leurs inquiétudes, leur sentiment d'impuissance parfois et comment apprendre à vivre sans que l'impact de la maladie psychique d'un proche ne soit trop lourd. Ces moments d'échanges d'expériences diverses ajoutés aux conseils avisés d'une Psychologue sont un moyen d'avancer. (Lire P4)

L'anniversaire des 60 ans de l'Unafam approche. En 2023, nous célébrerons dignement l'existence de notre belle Association et nous comptons sur grand nombre d'entre vous pour venir illustrer « L'Union des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques » que nous formons.

Je vous souhaite un bel été serein.

Martine DOS SANTOS

Déléguée Régionale

UNAFAM Nouvelle-Aquitaine

Retrouvez toutes les informations de la délégation Haute-Vienne sur notre site internet :
<https://www.unafam.org/haute-vienne>

« Un temps pour nous »

La délégation UNAFAM HAUTE-VIENNE vous propose depuis cet été un nouveau temps de répit pour les aidants intitulé « Un temps pour nous ».

Il permet aux aidants de se retrouver une fois par mois, en toute liberté, sans être obligé de venir à chaque rencontre, autour d'un thème spécifique : promenade, visite culturelle, intervention d'un expert sur un thème précis ou découverte d'une nouvelle activité (yoga, golf,...) à travers tout le département.

À l'issue de chacune de ces activités un café/pot est pris en commun.



Ces moments offrent une parenthèse dans un quotidien souvent difficile et permettent de rencontrer des personnes qui vivent avec les mêmes problématiques pour échanger et sortir de l'isolement.

La première rencontre a eu lieu le 16 juin 2022. En ce jour de grosse chaleur, les participants ont profité de la fraîcheur du bord de Vienne et du parc de l'Auzette pour faire une promenade et boire un verre.

La seconde rencontre s'est déroulée le 20 juillet 2022 autour d'un moulin à papier du XVe siècle, le Moulin du Got, à Saint-Léonard de Noblat. Les visiteurs ont pu découvrir toute l'évolution des techniques de la papeterie et des arts graphiques. Depuis les feuilles à la main jusqu'à la première machine à papier en continu, de la composition typographique avec les caractères mobiles jusqu'aux presses automatiques.

Le Moulin du Got est plus qu'un musée vivant : c'est un véritable lieu de démonstration de production, d'activités pédagogiques et de création ouvert aux artistes.



La prochaine rencontre se fera le Jeudi 18 Août au Chalard (secteur de St Yrieix La Perche), village d'exploitation de l'or et son musée.

La suivante est prévue le vendredi 23 septembre à St Junien sur le site Corot.

Ce groupe « Un temps pour nous » est ouvert à tous les aidants (sur inscription)

Les activités payantes et les consommations sont à la charge des participants.

N'hésitez pas à le rejoindre !

Rencontres interdépartementales

Cette année, après une longue période perturbée par la crise sanitaire, la délégation Unafam Nouvelle-Aquitaine et les délégations départementales ont pu mettre en place une première édition de rencontres interdépartementales.

Les adhérents du Grand Limousin (Corrèze, Creuse, Dordogne et Haute-Vienne) et de Poitou-Charentes (Charente, Charente-Maritime, Deux-Sèvres et Vienne) ont pu simultanément se réunir le 2 juillet 2022 pour un temps d'échange convivial avec leurs proches s'ils le souhaitaient, à Bussière-Galant (pour le Grand Limousin) et à Magné (pour le Poitou-Charentes).



La municipalité de Bussière-Galant a mis à notre disposition une belle salle polyvalente dans laquelle nous avons pu échanger autour du thème du rétablissement et de la « Pair Aïdance » (personnes vivant avec un trouble psychique chronique qui soutiennent leurs pairs pour leur permettre à leur tour de se rétablir). A cette occasion, des Pairs Aidants de l'association Espairs Dordogne et du CH d'Esquirol sont venus apporter leurs témoignages.

Ensuite, tous les participants ont pu prendre un repas en commun. Un beau buffet était constitué avec des plats apportés par tout le monde.

L'après-midi s'est déroulé sur la base de loisirs de l'espace Hermeline de Bussière-Galant.

Plusieurs groupes se sont constitués, selon les envies de chacun.

Des marcheurs se sont promenés autour du lac. Un groupe s'est lancé dans une partie de mini golf, alors que d'autres personnes partaient en promenade en vélo rail sur une ancienne voie de chemin de fer.

Et puis, il y avait ceux qui souhaitaient juste profiter du bord ombragé du lac pour discuter, se reposer ou se baigner.



A l'année prochaine pour une nouvelle édition de ces rencontres interdépartementales !

Les groupes de parole

Depuis 2021, une bénévole coordinatrice et une psychologue co-animent des groupes de parole dans la délégation Unafam Haute-Vienne.

UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM, C'EST QUOI ?

ÉCOUTE, ENTRAIDE ET ÉCHANGE AU CŒUR DES GROUPES DE PAROLE

Le groupe de parole à l'UNAFAM offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques sévères (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, TOCs...).

« Le fait d'être entendu sans jugement et de pouvoir évoquer les situations difficiles que l'on vit quotidiennement m'a beaucoup aidé .»

INTÉRÊT POUR LES FAMILLES ET LES PROCHES

- ▶ Rompre l'isolement dans lequel est entraîné toute personne ou famille confrontée aux troubles psychiques d'un proche,
- ▶ Pouvoir s'exprimer, être entendu et compris en dehors de tout jugement,
- ▶ Rompre avec le sentiment de culpabilité et développer des attitudes positives et constructives,
- ▶ Echanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires en toute confidentialité,
- ▶ Apprendre les uns des autres pour mieux faire face au quotidien,
- ▶ Bénéficier des apports de connaissances relatifs à la maladie psychique,
- ▶ Se remettre en mouvement après le choc du diagnostic et le temps long du début de la maladie,
- ▶ Retrouver des capacités d'action et de réflexion,
- ▶ S'accorder du temps pour soi.



LES PRINCIPES DU GROUPE DE PAROLE

- ▶ Les personnes qui veulent découvrir un groupe de parole peuvent venir à l'essai une ou deux fois sans être adhérentes,
- ▶ Les participants du groupe de parole doivent être adhérents et s'engager à venir de façon régulière,
- ▶ La fréquence des réunions est mensuelle et la durée varie entre 1h30 et 2h,
- ▶ Tout ce qui se dit au sein du groupe est confidentiel,
- ▶ Les groupes sont constitués de 8 à 10 personnes,
- ▶ Une participation financière peut être demandée.

« Le groupe de parole m'a permis de prendre du recul par rapport à la maladie . »

QUI ANIME LES GROUPES DE PAROLE ?

Les groupes de parole à l'UNAFAM fonctionnent sur la base d'un binôme entre un psychologue (animateur) et un bénévole (coordonateur) concerné par la maladie psychique d'un proche et formé par l'UNAFAM.

« J'ai appris à dédramatiser et à développer de nouvelles attitudes , de nouveaux comportements qui me permettent de vivre plus sereinement le quotidien. »

REJOINDRE UN GROUPE DE PAROLE

Pour participer à un groupe de parole, une rencontre avec un bénévole de l'UNAFAM est à prévoir. Pour cela appeler la délégation départementale.