



## La citation

«ils ne savaient pas que c'était impossible  
alors ils l'ont fait ».

*Mark Twain*

## L'éditorial

de Jean-Claude CARN, Délégué Départemental du 29



Madame, Monsieur,  
chers adhérentes, chers adhérents,  
**1963 – 2023 : voilà 60 ans que l'  
Unafam agit.**

Elle accueille, soutient, forme les familles et défend les personnes confrontées à la souffrance psychique. Début des années 60, lorsque les malades ont pu retourner vers la société, dans leurs villes ou dans leurs villages, c'est bien sûr vers leurs familles qu'ils sont allés. Celles-ci se sont trouvées démunies car les troubles peuvent ressurgir et le handicap psychique, encore si méconnu, s'il est parfois invisible est, à d'autres moments, déconcertant.

Alors des familles se sont regroupées pour s'entraider, se former : ainsi est née l'**Unafam**.

60 ans après, cette lourde charge sur les proches est toujours là ! Alors, ces mêmes actions se poursuivent !

Soyez fiers d'être adhérents à l'**Unafam** et de soutenir cette flamme ! Invitez les gens autour de vous à adhérer, à donner pour cette belle cause de soutien à des enfants, des adolescents et des adultes fragilisés.

Grâce à l'**Unafam** des choses avancent : nouvelle PCH aide humaine, accueil des familles par les hôpitaux dans les formations BREF, certes pas assez vite...

**Merci d'être des nôtres !**

## Agenda

**Les 1<sup>er</sup> juillet et 21 octobre :**

journées d'information sur les Troubles Psychiques

**Les 6, 7 et 8 octobre :**

atelier d'entraide Prospect

**Le 10 novembre :** Après Prospect pour les personnes ayant suivi Prospect en octobre 2022 et le **12 novembre** pour celles ayant suivi Prospect en février 2023

**Renseignements pour les formations : 06 74 94 09 21**

**Pour s'inscrire aux groupes de parole, s'adresser aux points d'accueil à proximité de votre domicile.**

## La vie dans la délégation

**Un week-end Ressource en Rade de Brest**

**A A.**

En mai dernier, l'Unafam 29 a organisé un week-end Répit destiné aux adhérents et bénévoles du département : un court séjour au centre nautique Moulin Mer à Logonna Daoulas. Ce projet a pu voir le jour grâce à un appel à projet du département, visant à financer les associations soutenant les aidants familiaux de personnes vivant avec des handicaps.

Avec l'aide financière du CD29 et du Crédit Mutuel de Bretagne, nous avons pu proposer un mini séjour en immersion sur les rives de la Rade de Brest, profitant ainsi d'un milieu naturel exceptionnel et des infrastructures du centre nautique Moulin Mer : hébergement et restauration sur place ainsi que des salles pour les activités. Le séjour s'est construit autour de deux idées, deux espaces (l'intérieur le matin et l'extérieur, l'après-midi) : apprendre, découvrir des techniques de relaxation et profiter de la nature environnante et bien sûr se rencontrer.

Samedi matin, Margot Abgrall, sophrologue, nous a proposé des pratiques de relaxation courtes, faciles à mettre en œuvre dans nos quotidiens souvent malmenés. Margot, très au fait des troubles psychiques, a immédiatement trouvé les mots, le ton, la voix pour créer un temps suspendu pour soi.

Les échanges se sont poursuivis pendant le déjeuner avant de rallier la cale de Moulin Mer et de monter à bord de la barge du Centre Nautique pour une nouvelle aventure : découvrir les méandres de la Rade de Brest, sa faune, sa flore, son cimetière des bateaux. Magique !

Le lendemain, découverte absolue pour la plupart des participants : se relaxer aux sons et vibrations des bols tibétains. Cette séance a été une véritable expérience sensorielle, émotionnelle, hors du commun. Gabriel et Brigitte, tous deux adhérents Unafam, ont mis leur savoir-faire au service des aidants que nous sommes. Le partage des expériences qui a suivi a été riche d'enseignement, relaxation profonde pour certains, mais aussi réveils d'émotions ou de souvenirs enfouis plus difficiles à vivre.

Nous avons terminé le week-end dans les jardins de l'Abbaye de Daoulas à la découverte des plantes et arbres médicinaux. Difficile de se quitter après ces moments particulièrement riches.

Échangeant au soleil, nous avons recueilli les premières impressions des 15 participants : Séjour varié ! Un lieu magique ! Groupe très sympa, beaux échanges ! Reposant, calme ! Du beau répit ! ET merci, à refaire ! Chicche ...

**Le Gef de Brest**



## Témoignage de

**Fabienne Tabary, Fabienne Grall, Chloé Simon, infirmières à la Clinique Kerfriden formées à la prévention du risque suicidaire et Harmonie Le Breton, cadre de santé à la clinique Kerfriden.**

Le risque suicidaire est un enjeu majeur de santé publique à l'heure actuelle, en France et particulièrement en Bretagne. On dénombre un suicide par heure en France et environ 700 tentatives de suicide par jour. (source : Union Nationale Prévention Suicide – 2020).

La clinique Kerfriden à Châteaulin (29) est une clinique destinée aux soins psychiatriques (psychiatrie générale et géro-psi-chiatrie en hospitalisation libre temps plein et en hôpital de jour). Notre fonction nous amène à côtoyer des personnes en souffrance et potentiellement à risque suicidaire.

L'ensemble des professionnels de santé est sensibilisé à ces problématiques. Trois infirmières de l'établissement sont devenues formatrices « Prévention du risque suicidaire » délivrée par le GEPS (Groupement d'Etudes et de Prévention du Suicide) depuis Janvier 2022.

## Comment peut-on s'y prendre pour détecter et aider une personne à risque suicidaire ?

Il faut d'abord comprendre le processus suicidaire : il s'agit d'un état de débordement émotionnel. La personne est submergée. Elle est dans l'incapacité de faire face à une situation avec ses ressources habituelles.

Les symptômes et manifestations sont divers et variés :

- **Physiques** : fatigue, nervosité, insomnie, agitation...
- **Cognitifs** : indécision, détachement, difficulté de mémoire et de concentration...
- **Emotifs** : anxiété, irritabilité, tristesse, pleurs...
- **Comportementaux** : repli sur soi, prostration, surconsommation, agressivité...
- **Sociaux** : Isolement, difficultés relationnelles...
- **Verbaux** : expression d'impuissance, confusion...

Tout changement d'état doit nous alerter.

Une vigilance accrue est nécessaire : lorsqu'une personne a programmé son suicide, la mort est perçue comme un soulagement, le patient semble apaisé et serein. On parle du « **calme avant la tempête** ».

Il est essentiel de repérer et d'accueillir la souffrance, avec bienveillance, sans jugement.

Quelques principes de base :

- Observer
  - Ecouter et accueillir la réponse
  - Etre dans le non jugement
- Etre pro-actif dans la recherche de signes.

## Oser poser les questions :

- « **Avez-vous des idées suicidaires ?** » ;
- « **Avez-vous pensé au moyen de mettre fin à vos jours ?** » ( scénario ) ;
- « **Avez-vous songé à un moment pour le faire ?** ».

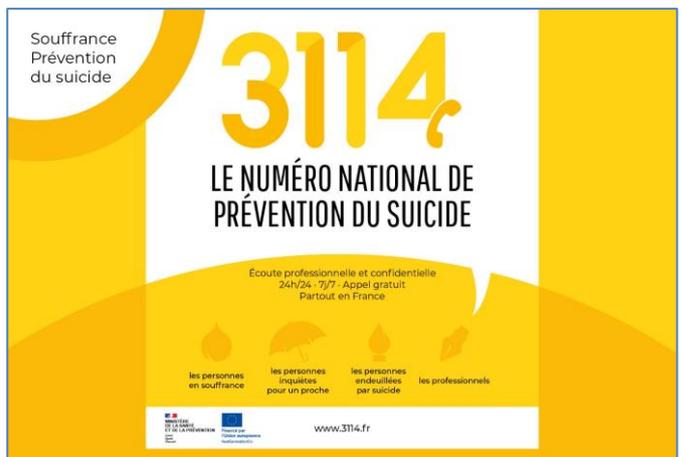
A travers ces questions, nous cherchons à évaluer l'imminence et la dangerosité du passage à l'acte (Comment ? Où ? Quand ?).

## A qui doit-on s'adresser pour trouver de l'aide ?

Un nouveau dispositif fait référence en la matière : le 3114 (lancement en octobre 2021). C'est un centre d'écoute gratuit dédié aux personnes en détresse et à leur entourage.

**Les professionnels peuvent également contacter le centre afin d'obtenir des avis, des conseils.** Vous serez mis en lien avec des professionnels spécialisés dans la prévention et gestion du risque suicidaire (infirmière, psychologue, médecin...).

Vous pouvez également vous référer aux centres d'appel 15 et 18, aux CMP (Centres Médico-Psychologiques), à SOS Amitiés, etc...



## Infos pratiques Accueil sur RV à :

**Brest**, 16 rue Alexandre Ribot

[29@unafam.org](mailto:29@unafam.org)

06 74 94 09 21

**Quimper**, 10 bis avenue de la France Libre

**Concarneau**, 26 rue du Maréchal Foch

**Châteaulin**, 40 Grande Rue

[unafam29.quimper@gmail.com](mailto:unafam29.quimper@gmail.com)

07 88 17 72 32

**Morlaix**, entrée hôpital, 74 rue de Brest

[unafam29.morlaix@gmail.com](mailto:unafam29.morlaix@gmail.com)

06 30 67 41 74

**Carhaix**,

[unafam29.carhaix@gmail.com](mailto:unafam29.carhaix@gmail.com)

06 41 46 35 93

**Tous les détails sur le site [unafam.org/finistere](http://unafam.org/finistere)**

Rediffusion vidéo du Colloque Régional Unafam Bretagne du 10 juin 2022

« **quels habitats pour les personnes en situation de handicap psychique ?** »

<https://www.unafam.org/bretagne/actualites/rediffusion-colloque-du-10062022-quels-habitats-pour-les-personnes-en-situation>

Dans le cadre du PTSM 29 (plan territorial de santé mentale) nous conduisons un projet visant à déstigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiques. La stigmatisation est, en effet, un frein au processus de rétablissement car elle complique l'insertion sociale de ces personnes et conduit à des phénomènes d'auto stigmatisation, c'est-à-dire d'appropriation de la représentation sociale négative de la maladie par les malades eux-mêmes.

De nombreux travaux ont été menés afin de lutter contre les phénomènes de stigmatisation et il apparaît aujourd'hui que l'une des meilleures stratégies est celle du contact direct c'est-à-dire l'organisation de rencontres de face à face entre des personnes concernées par des troubles et d'autres désireuses de s'informer sur la réalité du vécu de la maladie psychique. Afin de donner un cadre à ces rencontres, nous avons choisi de prendre le modèle des « Bibliothèques vivantes ».

Celui-ci, né au Danemark au début des années 2000, copie l'organisation d'une bibliothèque à la différence que les livres sont des personnes (les livres vivants) qui vont raconter leur histoire à des lecteurs lors d'évènements organisés dans des lieux publics. Lors de ce récit, il est fréquent qu'un dialogue s'instaure entre le lecteur et le livre. L'organisation d'une « Bibliothèque vivante » permet la mise en place d'un cadre sécurisant afin de s'assurer que les échanges se déroulent dans un climat à la fois chaleureux et bienveillant.

Pour « sourcer » des candidats livres vivants, nous avons tenu trois réunions préparatoires à Quimper, Brest et Morlaix. Une vingtaine de personnes se sont déclarées partantes pour l'expérience (dont deux personnes aidantes). Nous les avons formées au cours de deux ateliers, l'un portant sur la problématique du dévoilement, l'autre sur la façon de raconter son histoire en insistant sur la portée d'un message d'espoir, fondamental lorsque l'on cherche à réduire la distance sociale.

Ces deux ateliers nous ont permis de constituer un premier catalogue d'une douzaine de livres qui racontent des parcours où les difficultés de la maladie n'ont jamais réussi à éteindre l'envie de réaliser des rêves et de mener une vie pleine et satisfaisante. Tant les livres que les premiers lecteurs se sont déclarés enchantés par cette expérience.

Le premier évènement aura lieu à la Médiathèque Jo Fourm à Brest le 17 juin. L'objectif est ensuite de préparer des évènements pour la **Semaine d'Information sur la Santé Mentale** en octobre. Si l'on se projette à plus long terme, l'idéal serait de pouvoir constituer un fonds de livres vivants pouvant être mobilisés afin de mieux informer et de faire tomber les préjugés sur la maladie mentale lors d'évènements ou à la demande par exemple de lycées ou de collèges. **PD**



## Le Groupe d'Entraide Familles : on se tient les coudes !

Le GEF de Brest s'est formé en février 2022 à l'initiative des bénévoles de l'UNAFAM.

Il se réunit une fois par mois au centre social de Pen ar Créac'h. La Ville de Brest a participé financièrement à son lancement. Neuf personnes y participent avec le soutien de deux bénévoles.

Au menu des rencontres : travaux manuels autour de loisirs créatifs, balades, découvertes de lieux emblématiques de Brest. Toutes ces activités sont décidées en commun au fil des réunions.

### Pour les participantes : une « Bulle »

Le rôle de parent/aidant est très éprouvant. Nous ressentons un besoin de soutien et conseils. Nous souhaitons avoir une vie sociale normale.

Nos relations familiales, amicales ou de voisinage sont compliquées. On se sent incompris, mis à l'écart. Difficile d'être l'objet de questions gênantes et jugements malveillants. Difficile d'entendre les autres parler de leurs projets, de la réussite sociale de leurs enfants et petits enfants... Il y a des paroles blessantes, des mots que l'on ne voudrait plus entendre.

Le GEF nous sort de notre isolement, notre solitude et routine quotidienne. Dès la première rencontre, ce fût «une bulle», «une bouffée d'oxygène», «une parenthèse inattendue». Les activités créatives, sorties et visites, sont des moments de détente et partage.

Au GEF nous pouvons aborder nos difficultés ; nous sommes dans la même galère ! En cas de coup dur, les autres sont là. Nous trouvons soutien, encouragements et solidarité.

Nous remercions Dominique et Danièle, les animatrices bénévoles du GEF, en souhaitant vivement que les réunions mensuelles puissent continuer à la prochaine rentrée.

### Le regard des bénévoles :

Au fil des réunions, nous avons vu les « Gefiennes » y compris nous d'ailleurs, évoluer. Se parler, partager, rire, sourire, se soutenir, donner un coup de main pendant les **Semaines d'Information de la Santé Mentale**, participer à des journées de réflexion, s'inscrire à des activités de loisirs. Un exemple parmi tant d'autres : la participation de plusieurs membres du Gef au week-end Répit à Moulin Mer en mai dernier a indiscutablement apporté un plus : le lien, le liant qui ont contribué à la réussite de ces deux journées. Alors, on continue... **DB**



## Paroles d'Adhérents

► Je viens de lire avec beaucoup de plaisir votre numéro du **Lien**. Je le trouve très concret et positif, cela fait du bien ! Un grand bravo et merci pour tout ce que vous faites ! **MHK**

► Un grand merci pour votre journal « **Le Lien** » très riche en informations, surtout concernant la synthèse sur la PCH.

Ayant lu moi-même les 116 pages - avec constance et difficulté - je sais que la synthèse n'était pas facile. Il est d'ailleurs question d'autres outils de communication publiés prochainement ? destinés aux MDPH: dépliant, fiches faciles à lire et comprendre..., ça facilitera grandement.

Votre questionnaire est destiné aux dossiers déposés depuis le 1er janvier 2021 pour juger des aspects négatifs ou d'éventuelles difficultés. C'est une très bonne idée mais qu'en est-il des dossiers plus anciens ? Mon inquiétude est : la rapidité d'exécution permettra-t-elle d'avoir une vision personnalisée et complète dans l'étude du dossier ? (Mon fils traité depuis 2005 bénéficie d'une AAH 59/80 depuis 2009 et 3 renouvellements). La durée de traitement "lourd" avec conséquences lourdes également (syndrome parkinsonien entre autres) devrait être un gage d'obtention d'un taux à 80 %.

Pour en revenir au journal « **Le Lien** », le fait d'avoir des espaces pour Usagers + Professionnels + Bénévoles + des infos pratiques répond à bien des attentes.

Merci encore pour ce travail qui profite à toutes et tous. **OM**  
**Merci à vous aussi pour ces commentaires.**

**N'hésitez pas à réagir et nous faire part de vos suggestions !**

## Brèves

**Les résultats du questionnaire envoyé avec le Lien de janvier sont en cours d'analyse et vous seront donnés prochainement.**

### La SISM 2023

aura lieu du 9 au 23 octobre, le thème sera « à tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ». Seront projetés les films sur l'Adamant à Brest, Quimper et Morlaix, l'Energie Positive des Dieux à Quimper et Fréquence Julie à Brest. *Les programmes détaillés sur l'ensemble du département vous seront donnés ultérieurement.*



## Espace Usagers

Poème : « **Le pot des saisons** »

Ici,  
La balance de la vie donne à l'amitié  
Une simple goutte d'eau à border dans son lit,  
Alors que les saisons rouspètent le Soleil  
Qui a un drôle de vice,  
A trop vouloir prédire demain, il fera beau.

Ici,  
L'abondance suscite un emblème vivace  
Comme si, de part son opulence,  
Elle constate qu'un rien bascule la vie, et,  
Dans un grand millénaire qu'est le verre d'eau du temps  
Il y ait des Socrate et puis de grands dimanche.

Ici,  
Spirou et Fantasio retiennent ceci des livres :  
Quelques idées frivoles sur la vie furibonde ;  
Caulaincourt est dans l'âtre,  
Client de bien des pleurs.

Là,  
Les crêtes de la saison actuellement farcies  
Cicatrisent la plaine, redorent la moisson.  
Dans ce monde en quinconce, dans cette turpitude,  
Il y a des ruisseaux que rien ne tarira,  
Ni les hommes malsains, ni les femmes mondaines.

Parce que la Nature n'a d'autres intermittents  
Qu'un parterre de choses aux sentiers de la vie.

**Johan Gema**



### Extension de la Prestation de Compensation du Handicap

Dans le Lien de janvier, nous avons abordé le sujet de la nouvelle PCH, qui rend son accès plus facile aux personnes souffrant de troubles psychiques. Consultez la rubrique dédiée sur la page 29 du site de l'Unafam ; en effet, il est important de bien savoir faire état de la situation ; vous y trouverez des modèles de questionnaires de la MDPH 35 (PH, entourage, équipes sociales et soignantes. Nous vous conseillons de les joindre au dossier de demande.  
<https://www.unafam.org/finistere/pch-aide-humaine-nouvelle-version>