

UNAFASH 77

Sommaire :

- 1 : L'édito du Président
- 2 : Les Groupes de Parole
- 3 : Quelques infos utiles
- 4 : Infos 77

Accueillir les aidants, notre priorité

L'Unafam 77 met au premier rang des actions qu'elle mène, l'accueil des personnes ayant un proche en souffrance psychique : fils ou fille bien sûr, mais aussi parent, conjoint, frère ou sœur...

Les bénévoles de notre délégation adhèrent pleinement à cette priorité. Ils sont des aidants qui reçoivent d'autres aidants en difficulté. Et cette rencontre est bénéfique pour tous.

Bénéfique pour les bénévoles, à chaque fois confrontés à une réalité bien particulière qui leur évite de s'éloigner de la réalité. Bénéfique pour les personnes accueillies qui vérifient que les accueillants savent, dans leur chair et dans leur esprit, ce qu'est la maladie psychique d'un proche, ce qu'attend la personne accueillie, ce qu'elle rejette (« il n'y a qu'à ... », « vous devriez ... »), y compris l'embrigadement masqué ou inavoué dans un groupe.

Intérêt n° 1 : permettre aux personnes accueillies de se débarrasser de toute honte et de toute culpabilité, destructrices et stériles.

Intérêt n° 2 : apporter conseils et appuis à ces personnes.

Intérêt n° 3 : faire exprimer en temps réel les demandes et attentes. Permettre ainsi à l'Unafam de leur donner – à sa mesure – des suites pertinentes. Renouveler et renforcer la formation de nos bénévoles, les partages d'expériences entre accueillants ... Consolider toujours et à nouveau les fondamentaux que sont l'écoute et la confidentialité.

L'Unafam entend ainsi concrétiser une recommandation majeure : ne restez pas seul/e!

Elle offre pour ce faire d'autres propositions comme l'accueil téléphonique, les groupes de parole ou d'autres types de rencontre ouvertes aux membres des familles concernées.

Sachez qu'aucune de ces propositions ne sera négligée, que leurs principes d'engagement et de discrétion seront respectés : nous avons été accueill-

lis nous--mêmes un jour et nous avons suffisamment éprouvé la justesse de ces principes pour ne pas y déroger pour les autres.



*Hubert Peigné, Président délégué
Unafam pour la Seine-et-Marne.*

Journée annuelle des Adhérents



Notre journée annuelle des adhérents aura lieu le 13 juin 2015, de 10h00 à 16h00, au Foyer de l'ADSEA de Vosves.

Nous vous convions à faire le point sur la vie et l'action de l'Unafam en Seine-et-Marne en passant avec nous un moment amical d'échange, de convivialité et de détente.

Vers 10 h 30, nous vous donnerons quelques informations et quelques nouvelles, nous répondrons à vos questions, nous entendrons avec la plus grande attention vos suggestions et attentes à notre égard.

Vers 11 h 30, nous vous inviterons ensuite, à une balade pédestre de une heure environ, qui vous permettra de découvrir les environs du bord de Seine, à votre rythme. Départ du vieux lavoir jusqu'à l'écluse des Vives Eaux de Boissise-le-Roi et retour par la rue de la Corniche. Celles et ceux qui ne souhaiteront pas prendre part à cette marche pourront sur place participer à d'autres activités qui vous seront proposées.

Vers 12 h 30, nous nous retrouverons tous autour d'un buffet convivial au Foyer de Vosves.

Nous vous attendons très nombreux pour cette journée « festive » de partage qui sera l'occasion de renforcer le lien entre tous les adhérents et les bénévoles de l'UNAFAM et manifester nos solidarités.

RDV : Foyer de l'ADSEA de Vosves : 150, rue de Boissise, VOSVES - 77190 DAMMARIE-les-LYS.

Pour plus d'info, téléphonez-nous, ou écrivez-nous.

Les Groupes de Parole

Qu'est-ce qu'un GROUPE DE PAROLE à l'UNAFAM ?

Ce lieu d'échanges permet de s'exprimer, d'être entendu et compris, en dehors de tout contexte de jugement et d'évaluation. Grâce à la rencontre d'autres personnes vivant des expériences similaires, le groupe de parole est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel est entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques.

Ce temps de parole est un temps de pose.

Il vous permet d'exprimer vos émotions, votre souffrance, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, d'ajuster des limites adéquates et de développer des attentes réalistes.

Il permet de passer d'une attitude essentiellement réactive à un état où la réflexion redevient possible.

Il s'agit de se remettre en mouvement après la période parfois très longue de choc et d'errance du début de la maladie.

Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien.

Ouvrir le groupe à toutes les dimensions familiales : parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, mais de familles différentes, conduit à un questionnement positif à l'intérieur du groupe.

Particularités : la variabilité des troubles psychiques

Contrairement à d'autres groupes de parole créés, suite à un évènement définitif (deuil, viol, ...), les situations vécues par les participants des groupes de parole UNAFAM évoluent continuellement. Ceux-ci vivent les péripéties ou les évolutions de la maladie ainsi que ses répercussions sur la famille et sur le groupe lui-même. C'est une donnée importante que

l'animateur doit prendre en compte pour évaluer, en fonction du stade de la maladie, si l'arrivée de telle ou telle personne dans le groupe sera pertinente pour elle-même et pour le groupe.

L'animation des Groupes de Parole

Les groupes de parole à l'UNAFAM fonctionnent sur la base **d'une co-animation entre un professionnel, le psychologue, et un bénévole coordinateur.**

La présence d'un **coordinateur** concerné par la maladie psychique est importante. Il est perçu par les participants comme « un des leurs » et permet une identification sociale à un moment où prédominent, dans la vie des participants, des sentiments de solitude, d'incompréhension et d'isolement. Les participants attribuent à cette personne l'assurance d'être entendus dans toutes les dimensions de leur souffrance. Plutôt qu'un modèle, il montre qu'il est possible de « vivre avec », il porte témoignage.

Il est un référent, une personne rassurante pour les participants, un contact qui relie l'UNAFAM à ses bénévoles et à ses actions. Pour ce faire, il est important qu'il soit informé des missions des autres bénévoles de sa délégation.

Le professionnel psychologue, animateur du groupe, connaît bien les troubles psychiques et est formé aux techniques de groupe.

Le groupe de parole ne constitue qu'une des actions d'accueil et d'aide de la délégation. Pour lui conserver tout son intérêt, il est important de protéger son originalité, et pour ce faire, de ne pas attendre qu'il réponde à tout.

Pourquoi en faire partie ?

Pour se libérer par la parole d'une charge émotionnelle trop forte (incertitude face à la maladie, conflits familiaux, incompréhension de l'entourage, etc.) ; pour relativiser son propre problème en écoutant celui des autres et s'apercevoir que l'on n'est pas seul à vivre cette expérience.



Sism 2015 : merci à nos partenaires !

Le festival de cinéma organisé par l'Unafam77 à l'occasion des « Semaines d'information sur la santé mentale 2015 », sous le titre « Un autre regard », à Chelles, Melun et Nemours a été très apprécié par les nombreux participants aux différentes séances.

Les films présentés, relatifs au suicide des jeunes (« J'voulais pas mourir, juste me tuer » ou « 2h37 »), aux personnes atteintes de schizophrénie (« Un homme d'exception ») ou de troubles bi-polaires (« Mr Jones »), ont été l'occasion de débats très instructifs animés par des psychiatres et psychologues.

L'Unafam77 tient à remercier tous ses partenaires qui ont permis cette manifestation :

- les médecins et soignants des hôpitaux de Marne-la-Vallée (Jossigny), de Melun et de Nemours qui ont animé les débats ;
- les municipalités de Chelles et Nemours qui ont mis à notre disposition des salles de projection.

Quelques infos utiles

Allocation aux adultes handicapés (AAH) : extension de la durée de versement à certains bénéficiaires

Un décret du 3 avril 2015 modifie, à partir du 6 avril 2015, les conditions d'attribution de l'allocation aux adultes handicapés (AAH).

Rappel : le bénéfice de l'AAH est ouvert aux personnes ayant un taux d'incapacité :

- d'au moins 80 %,
- compris entre 50 et 80 %, à condition que la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) considère qu'elles subissent une Restriction Substantielle et Durable pour l'Accès à l'Emploi (RSDAE) du fait de leur handicap.

C'est pour cette deuxième catégorie de bénéficiaires que les conditions d'attribution de l'AAH évoluent. En effet, ce décret étend de 2 à 5 ans la durée maximale d'attribution de l'AAH pour les personnes ayant un taux d'incapacité compris entre 50 et 80 % sans nouvelle demande de leur part.

Cette allocation est destinée à assurer un revenu minimum aux personnes handicapées âgées d'au moins 20 ans (ou de plus de 16 ans si elles n'ouvrent plus droit aux allocations familiales) et disposant de ressources inférieures à certains plafonds, variables selon qu'elles vivent seules ou en couple et ont, ou non, des enfants à charge.



Le comité de rédaction et le bureau de Unafam 77

vous souhaitent de passer d'excellentes vacances.

Nous vous retrouverons à la rentrée.

Comment agir, comment réagir face à votre proche

C'est une évidence : vivre aux côtés de son proche n'est jamais facile.

Cependant, malgré son handicap, malgré les habitudes, il est bon de se rappeler de quelques notions de communication, de conduite, de comportement à avoir ou à éviter avec notre proche :

- **éviter de trop se fixer dans les yeux**, et trouver le cadre le plus propice à un échange, le plus naturel possible : s'asseoir à son côté, marcher ensemble, éplucher des légumes, ...
- **ne pas le contredire ni entrer dans une discussion, notamment en cas de délire :**
 - mais montrer que l'on a entendu et compris, en répétant éventuellement par quelques mots, **sans reproche, ni dénigrement, ni jugement** ;
 - puis, si cela est possible, donner son propre point de vue, sans contredire, ni prouver qu'il a tort ;
 - rester à l'écoute de ses réactions.
- **éviter si possible de dire les choses avec émotion, notamment colère, angoisse, ... :**
 - ne pas crier plus fort ou paraître déstabilisé par son discours ou comportement, ;
 - ne pas rentrer dans une relation de « chantage » affectif ;
 - parler le plus calmement, le plus simplement et le plus clairement possible.
- **ne jamais parler de notre proche comme s'il n'était pas là !**
- **négoier les limites à ne pas dépasser :**
 - pour essayer de maintenir un cadre de vie acceptable ;
 - lui proposer des repères fixes, réguliers et rassurants, sans vouloir à tout prix des occupations, ... ;
 - faire preuve de patience et de souplesse si besoin, sans pour autant tout laisser faire.
- **calmer le stress de notre proche :**
 - en le déchargeant de certaines responsabilités ;
 - en s'efforçant de maintenir l'ambiance à la maison aussi calme que possible ;
 - **en travaillant sur notre propre stress !**



Avez-vous consulté le site Unafam.org et notre page Unafam 77 sur internet ?

Donnez-nous votre avis en écrivant au bureau ou par mail (voir adresses au bas de la dernière page).



Un café-rencontre sur la violence chez nos proches malades

Fontainebleau – samedi 14 mars 2015

L'Unafam 77 a organisé à Fontainebleau le samedi 14 mars 2015 un nouveau café-rencontre. Nous l'avons cette fois consacré à la violence chez nos proches en souffrance psychique et en avons confié l'animation à Jean-Claude Ballot, psychologue, qui avait notamment pour mission de faire ressortir les comportements judicieux à envisager lorsque cette violence s'exprime ou se profile.

JC Ballot a d'abord proposé une définition de la violence et quelques emplois de ce mot dans le langage courant, afin que nous adoptions une base commune pour la suite de la rencontre. Il nous a rapidement invités à nous doter de « décodeurs » pour comprendre ce que signifient cette violence et sa manifestation : déni, culpabilité, jouissance...

Il a insisté sur l'importance, au-delà d'une démarche d'apaisement immédiate souvent nécessaire en cas de crise, de ne pas encourager sa répétition en lui donnant satisfaction, de concrétiser très tôt une limite (y compris en déposant une main courante le cas échéant). Le rapport à la loi, même rude, est globalement structurant et favorise une évolution positive.

Il a mis en garde contre la tentation d'invoquer l'irresponsabilité qui, bien souvent, signifie pour la personne malade sa non existence aux yeux des autres ... sorte de violence sourde qui lui est faite!

Cette rencontre a permis le partage du vécu des participants – pleine signification du mot « rencontre » - mais aussi l'expression de leurs questions dont plusieurs n'ont pas encore trouvé réponse. Ceci invite l'Unafam 77 à préparer une suite à ce thème qui nous touche tous.



Prochain Café Rencontre

Le prochain « café rencontre » aura pour thème « Les soins sans consentement ».

La date n'est pas encore arrêtée, mais ce café rencontre devrait avoir lieu en octobre 2015, à la Salle FLC - Fontainebleau Loisirs et Cultures - rue Mont d'Ussy, à Fontainebleau, de 09h30 à 11h30.

Nous vous tiendrons au courant.



MAD'PRIDE 2015

L'Unafam s'associe à la MAD'PRIDE qui se déroulera à Paris.

La délégation Unafam 75 y aura un stand.

Des bénévoles de votre délégation y seront également.

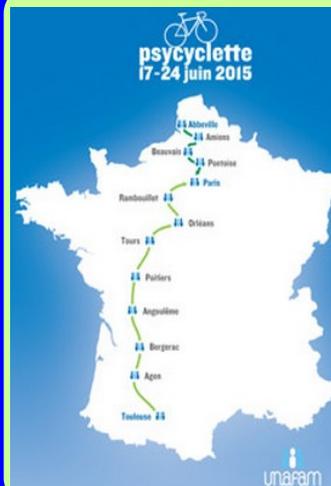
Venez nombreux nous y retrouver.



Les Amis du Vélo

Le jeudi 21 Mai, à Bougligny (10 km dans le sud de Nemours), la « Fondation des Amis de l'Atelier », le « Collège Arthur Rimbaud », l'« IME de Chancepoix », la « Ville de Nemours », une « Association de cyclotourisme », le « COS de Nanterre » et « l'UNAFAM 77 » organisent une rencontre conviviale avec une balade à vélo, déjeuner sur l'herbe et activités diverses.

Vous souhaitez y participer ? inscription à partir du Lundi 16 Mars 2015 en appelant le Foyer de Bougligny au 01.60.55.52.50, ou par mail : foyer.bougligny@amisdelatelier.org



Psycyclette 2015

Du 17 au 24 juin, l'Unafam lance la seconde édition de **Psycyclette**, un événement destiné à faire connaître les troubles psychiques dans un esprit cyclo-touristique par un rallye-vélo de plus de 1 000 kilomètres à travers la France, entre Picardie et Midi-Pyrénées.