

UNAFLASH 77

Sommaire :

- 1 : L'édito du Président
- 2 : Relation d'aide et soins à visée thérapeutique avec le cheval
- 3 : Démarche ARS et CAMVS sur l'agglomération de Melun
- 4 : Infos 77

Le mot du Président

Chers amis,

Dans la ligne de notre action tournée prioritairement vers les familles membres ou amies de l'Unafam, nous avons consacré – et nous continuerons – notre énergie et notre temps à poursuivre notre contribution à la représentation des usagers – maintenant dans les CDU nouvelle formule - ou encore à la défense de leurs intérêts auprès de la MDPH et d'autres instances. Nous développerons les actions de sensibilisation de nos partenaires (administrations, soignants, forces de l'ordre, ...) à la maladie psychique, à ce que vivent les personnes souffrantes et leurs familles, aux comportements qui sont recommandés ou au contraire à éviter.

En ce début de 2017, nous voulons aborder d'autres thèmes auxquels les familles sont confrontées mais bien souvent sans comment obtenir les informations de base dont elles ont besoin ni quelles décisions ou quelles orientations prendre.

Vous découvrirez dans ce numéro d'Unafam deux exemples où nous nous engageons en ayant constaté combien trop de familles sont démunies.

Ainsi, nous profiterons de la rencontre amicale traditionnelle de nouvelle année proposée à nos adhérents et amis, le samedi 28 janvier 2017 matin à Melun (voir l'article spécifique de ce numéro, p4), pour leur proposer une bonne heure d'exposé et d'échanges sur le thème « Patrimoine et Handicap ». Nous avons décidé de ne pas en rester là si s'expriment des demandes d'approfondissement (logement, revenus, fiscalité, ...) et nous croyons qu'il y en aura.

De même, nous voulons valoriser les SISM – semaines d'information sur la santé mentale –

programmées du 13 au 27 mars 2017 et dont le thème est « Santé Mentale et Travail ».

Il peut être tentant de le traiter avec nos partenaires institutionnels d'autant plus qu'un travail stricto sensu n'est pas accessible à beaucoup de nos proches malades.

Or c'est précisément ce qui nous conduit à choisir de l'aborder avec d'autres partenaires, notamment le grand public, pour rappeler tout ce qu'il est possible d'envisager sous ce thème, pour mettre en valeur les solutions innovantes et positives testées ici ou là, les ouvertures et expériences à faire connaître, ..., en particulier celles qui comportent un accompagnement personnalisé inventif, régulier, attentif et réactif des personnes en souffrance psychique – mais aussi des entreprises et employeurs de tous genres qui accepteraient de s'impliquer.

La préparation de ces SISM nous a permis de découvrir ce qui se fait déjà et la volonté d'un grand nombre d'acteurs d'avancer : nous sommes et serons avec eux dans cette démarche.



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



Le comité de rédaction et le bureau de Unafam 77 vous souhaitent de passer d'excellentes Fêtes de Noël et de fin d'année.

Nous vous retrouverons l'année prochaine,

... en 2017.

EQUI-MEDIATION

Relation d'aide et soins à visée thérapeutique avec le cheval

Rencontre avec l'AME du DEHM : Association de Médiation Equine du Domaine Equestre de Haute Maison.

QU'EST-CE QUE LA MEDIATION EQUINE THERAPEUTIQUE ?

C'est une démarche de soin éprouvée sur le terrain depuis de nombreuses années proposant une relation à trois : bénéficiaire, cheval (ou poney) et thérapeute. La médiation équine, dans une visée thérapeutique, s'adresse à toute personne en situation de fragilité ou de difficulté mentale, psychique ou psychologique (aidants, souffrants, handicapés). Elle permet de faciliter la communication, de rompre l'isolement, de recréer un lien social et de procurer un mieux-être physique et psychologique. Les résultats montrent que l'équithérapie constitue aussi une rééducation efficace de la régulation émotionnelle, permettant des acquisitions cognitives, sensorielles et motrices.

COMMENT LA MEDIATION EQUINE THERAPEUTIQUE FONCTIONNE-T-ELLE ?

Pourquoi avec le cheval ou poney ? Dans la nature le cheval est une proie, sa survie dépend de ses capacités de détection des signaux non verbaux lui permettant la fuite en cas de danger. Il peut ainsi nous « scanner » en quelques secondes et ses réactions en « miroir » à nos émotions, nous permettent d'en apprendre beaucoup sur nous même. Ses réactions et son tempérament sont lus autant par le patient que par le thérapeute. Le cheval est un excellent médiateur : sans jugement, il nous accompagne en coopération et en toute bienveillance pour un échange de regard, quelques pas, un exercice de porté ...

Le rôle du thérapeute : La médiation est donc à comprendre comme un moyen de facilitation, mais le cheval n'est pas un thérapeute. Ce n'est pas lui qui définit les objectifs, dispense le soin, l'organise, qui l'évalue ou qui l'adapte. Il ne suffit pas d'être au contact d'un cheval pour aller mieux. Il n'y a pas de thérapie sans thérapeute : il occupe une place importante dans cette rencontre. Il est bienveillant, contenant, permet la mise en mots et l'accès au symbolique dans cette relation à trois.

Comment cette médiation pourrait-elle aider les « aidants » ou proches de personne fragiles psychiquement ? Et aider le malade lui-même ?

Témoignage d'un membre de l'Unafam ayant vécu cette médiation équine :

« Nous avons été deux membres de l'Unafam invités à vivre cette expérience d'entrée en relation et de médiation avec le cheval, par l'Association de Médiation Equine du Domaine Equestre de Haute Maison (AME du DEHM). Mises en situation dans un manège avec un cheval en liberté, cette expérience nous a énormément marquées et apaisées d'une manière que nous n'imaginions pas ... »

Personnellement, dès que j'ai commencé à me détendre, à respirer plus calmement et doucement, le cheval s'est immédiatement détendu à son tour (trot plus détendu dans son mouvement, souffles forts de détentes correspondant à nos baillements). Et instinctivement, le cheval s'est rapproché de moi au moment où toute tension personnelle et intérieure, toute forme de désir de pouvoir étaient tombées. Comme si j'avais enlevé

une barrière mettant la relation à distance ...

De même, nos tensions intérieures, notre désir d'aider, de « résoudre » ne sont-elles pas souvent un obstacle à la relation « non dite » avec nos proches et notamment notre proche en souffrance ? Experts de la communication non verbale, les chevaux semblent pouvoir nous enseigner la juste distance, la prise de recul mais aussi un certain art du lâcher prise et du « vivre dans l'instant présent ». Nous avons pris la mesure de ce que ce type d'activité peut être une « bulle » de bien être aussi pour des aidants, qui s'oublent parfois au profit des proches. Quant au malade, nous avons pu imaginer, à travers ce que nous avons vécu, l'apaisement que cette relation de complicité pourrait lui apporter, ce que ces interactions de communication intuitive, cette bienveillance animale pourrait créer en termes de confiance en soi, de possibilités de coopération avec l'autre, et de mieux être d'une manière générale ... »

Exemples d'objectifs pouvant être définis pour des séances en équithérapie ou équimédiation :

- travail de la mémoire, attention et concentration, retrouver un sentiment d'utilité, réinvestir la relation à l'autre, développer la confiance et valoriser l'estime de soi, stimuler l'activité motrice, comprendre et mémoriser des consignes simples, diminuer le stress, offrir une stimulation cognitive, sensorimotrice et psychoaffective, réduire les effets de la dépendance ...

- mais aussi, pour tous : comprendre la notion de coopération, identifier nos potentiels et nos modes d'entrée en relation à l'autre, gérer nos émotions, expérimenter la juste autorité, désamorcer les conflits, grandir en autonomie et responsabilité ...

QUI SONT LES INTERVENANTS de l'AME ?

Les intervenant(e)s de l'AME, expérimenté(e)s en médiation équine (selon les formations : en équithérapie, thérapie avec le cheval, équicie ou zoothérapie) et éthologie (étude du comportement du cheval), sont issu(e)s du monde de la formation, du coaching, du paramédical (psychologues ou psychomotricienne diplômés d'état ...), ou du secteur de l'insertion et du social.

OU ? L'Association de Médiation Equine a été initiée par le Domaine Equestre de Haute Maison, situé en pleine nature, près de Marne La Vallée (nord 77). Les poneys et chevaux sont sereins, préparés et habitués au travail relationnel, et les installations sécurisées et confortables : manèges couverts, club house chauffé...

POUR QUEL TYPE DE SÉANCES ?

L'Association propose soit des séances individuelles pour un travail ciblé thérapeutique, ou des ateliers collectifs à visées éducatives, sociales ou en développement personnel. L'association peut aussi se déplacer dans des écoles spécialisées ou institutions avec des poneys et les intervenants nécessaires pour des événements ponctuels. Des cours particuliers d'équitation adaptée peuvent également être mis en place par les moniteurs d'équitation du Domaine Equestre de Haute Maison sur demande.

Pour tout contact ou renseignement concernant les activités de médiation équine :

MAIL : mediationequine@gmail.com

Contact : Sandra LECOMTE 06 74 32 43 34

(Présidente de l'Association de Médiation Equine).

AME du DOMAINE EQUESTRE DE HAUTE MAISON.

Lieu-dit 'Maison Blanche'. 77580 LA HAUTE MAISON

Démarche ARS et CAMVS sur l'agglomération de Melun

L'Unafam 77, partenaire pour une politique de santé sur l'agglomération de Melun Val de Seine.

Concevoir et surtout mettre en œuvre des politiques de santé - dont la santé mentale - à l'échelle d'un territoire de vie pertinent pour ses habitants : l'Unafam 77 approuve cette démarche et entend y contribuer parce que c'est bon pour nos proches malades et leurs familles, source de meilleures réponses à leurs attentes et de meilleurs services.

Nous en connaissons, en Seine-et-Marne, quelques exemples dans le sud avec le début du CLSM (Conseil Local de Santé Mentale) de Nemours, puis le diagnostic engagé par l'ARS, et dans quelques villes (le Groupe Santé Mentale de Pontault-Combault, ...).

L'année 2016 nous apporte le lancement d'une telle démarche à Melun par la CAMVS - Communauté d'Agglomérations de Melun Val de Seine - avec l'ARS - Agence Régionale de Santé. La volonté de la CAMVS, des principales villes (trois disposent déjà d'un contrat de Ville ambitieux et en cours de réalisation) et de l'ARS s'est traduite par une mission de diagnostic et de propositions confiée au cabinet Hippocrate. Le champ de cette mission englobe tous les publics et tous les domaines de la santé, la maladie psychique n'étant qu'une partie du tout. L'Unafam 77 n'a pas hésité lorsqu'elle a été sollicitée pour un premier entretien et pour une première contribution sur ses objectifs, ses idées et les priorités à inscrire dans les politiques de santé qui vont être mises en place.

Etat des lieux et recensement des attentes

En novembre 2016, Hippocrate a restitué un « état des lieux » et ses propres analyses, puis engagé une seconde phase sous forme d'ateliers et d'appel à contributions (écrites notamment) pour identifier les priorités de l'ensemble des partenaires - dont l'Unafam 77, mais aussi le Centre Hospitalier de Melun, très impliqué dans la démarche.

A ce stade, pas de surprise mais des constats nets et - ce n'était pas gagné - partagés : importance de la population éloignée géographiquement des services de santé (très majoritairement situés au centre des villes) ; démographie défavorable des professionnels et soignants qui va s'accroître ; insuffisance de la prévention ; nécessité de mieux cibler des catégories négligées ; ...

Cet état des lieux a reconnu que la santé mentale concerne des publics ayant des besoins très particuliers et nécessite une sensibilisation-information poussée de l'ensemble des acteurs qui souvent ne manquent pas de bonne volonté mais ont une connaissance ou une conscience

beaucoup trop faible du monde de la maladie psychique.

Il faut participer !

Une démarche comme celles de la CAMVS et de l'ARS est une importante occasion de parler - de faire parler - de la maladie psychique, de ce que vivent les personnes et leurs familles, ainsi que de faire connaître l'Unafam, ce qu'elle recommande et ce qu'elle offre : l'accueil et le soutien des familles ; la « représentation des usagers » (CDU, MDPH, ...) ; la diffusion des bonnes pratiques ; la sensibilisation-information (y compris la déstigmatisation, mais pas seulement) des partenaires institutionnels (collectivités locales ; professionnels ; services tels que police, gendarmerie, secours, ...) ; etc ...

L'Unafam 77 a pu citer quelques-unes de ses priorités pour le territoire de la CAMVS : bien sûr des places pour accueillir nos proches malades ; mais aussi le traitement des urgences et des crises ; l'accès aux soins ; l'accent sur l'accompagnement personnalisé (logement, travail ou activités, ...) tellement défaillant aujourd'hui.

De façon inattendue, cette intervention a été soutenue par bon nombre d'autres acteurs qui, hors séance, ont abordé l'Unafam 77 pour aller plus loin avec elle.

Continuer, garder le contact et être proactif

L'heure (fin 2016) n'est pas encore au choix d'orientations et d'actions mais cette heure va venir. Nous ne savons donc pas encore comment nos demandes seront prises en compte mais, même si dans un premier temps cette prise en compte n'est que partielle, nous devons persévérer, seule façon de faire passer peu à peu ces demandes, de prendre date. Nous devons continuer à rencontrer les autres acteurs et à les soutenir ; à diffuser les motifs, l'urgence et le contenu de nos attentes ; à faire connaître de bons exemples (ERIC au nord 77 ...) ; à appuyer des démarches (CLS) qui sont un passage vers ce que nous souhaitons (du type CLSM) ; enfin à renouveler périodiquement notre contribution auprès d'Hippocrate et de l'ensemble ARS-CAMVS.

En somme, il nous faut être un partenaire ouvert, tenace et proactif. L'expérience montre que c'est un chemin qui n'est pas sans lenteur ni déception mais c'est le seul qui permet de construire durablement ensemble. A sa modeste mesure, c'est le chemin choisi par l'Unafam77.



Avez-vous consulté le site Unafam.org et notre page Unafam 77 sur internet ? N'hésitez pas à nous donner votre avis en écrivant au bureau ou par mail (voir adresse page 4). Merci.



Journée des Adhérents de Seine-et-Marne

Comme chaque année, nous invitons nos adhérents et amis de l'Unafam 77 à nous rejoindre lors d'une **rencontre conviviale** afin que nous abordions ensemble l'année nouvelle de façon à la fois utile et agréable.

Cette rencontre aura lieu le samedi 28 janvier 2017, de 9 h 30 à 12 h 15, à la Maison Jean XXIII, 27 rue Edmond Michelet, à Melun.

Nous commencerons par un **temps d'accueil de 9 h 30 à 10 h 00** au cours duquel nous vous donnerons quelques nouvelles.

Nous vous proposerons ensuite d'entendre, **de 10 h 00 à 11 h 15 environ, un exposé de Me Yves Legal, notaire, président de l'ADSEA (Sauvegarde de l'Enfance ...), sur le thème « Patrimoine et Handicap »**. Il brossera d'abord un tableau des problèmes que nous avons tous à traiter un jour ou l'autre du fait de la présence d'une personne handicapée dans nos familles : constitution et gestion d'un patrimoine ; donations ; protection des majeurs handicapés ; dispositions envisageables pour le logement ; etc ... Il prendra également le temps de nous proposer ses recommandations et de répondre à nos questions. Il évoquera en tant que de besoin des prolongements possibles – revenus, allocations, récupération d'aides publiques, fiscalité, ... - qui pourront faire l'objet d'autres réunions d'information à organiser par l'Unafam 77.

Nous achèverons cette séquence vers 11 h 15 et nous terminerons par un apéritif convivial avant de nous séparer au plus tard à 12 h 15.

Nous vous attendons nombreux pour cette rencontre amicale qui sera l'occasion d'écouter vos attentes à notre égard, de renforcer le lien entre tous, adhérents et bénévoles, et de manifester nos solidarités.



Prochains Café Rencontre

Dans le début de l'année prochaine, 2017, des « café rencontre » auront lieu.

L'un de ceux-ci aura certainement lieu à la Salle FLC - Fontainebleau Loisirs et Cultures - rue Mont d'Ussy, à Fontainebleau, de 09h30 à 11h30.

Néanmoins, un autre « café rencontre » est prévu dans le nord du département, lieu non déterminé à ce jour.

Vous êtes intéressé/e, vous voulez y participer, merci d'appeler la délégation (n° 01.64.39.35.92).



Le Guide Santé mentale en Seine-et-Marne

Le « Guide Santé mentale en Seine-et-Marne » réalisée par « Psycom » et l'« ARS » a été réédité.

Si cet ouvrage vous intéresse, n'hésitez pas à nous le demander.



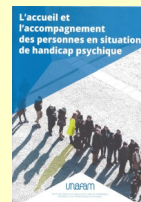
L'Unafam se « ré-enrichit » d'un nouvel ouvrage

Edité en 2008, l'ouvrage « **L'accueil et l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique** » a, pendant plusieurs années, aidé ou permis d'aider des aidants, des professionnels de la santé comme du médicosocial, à mieux appréhender leur relation avec les personnes atteintes, ou supposées, de maladies ou de troubles psychiques.

Cet ouvrage a été aussi, pour tous les bénévoles Unafam de toutes les délégations, un magnifique outil de travail et de communication envers les personnes rencontrées.

Ces dernières années, le stock étant épuisé, suite à une demande soutenue par les bénévoles Unafam et les personnels des services médicosociaux, Unafam Siège a donné son accord pour une réédition de cet ouvrage.

Vous êtes intéressée, n'hésitez pas à contacter notre délégation.



« **SISM 2017** » Santé mentale et travail

A l'occasion des semaines d'information sur la santé mentale (SISM) qui se tiennent chaque année au niveau national, nous vous informons qu'UNAFAM 77 participera aux manifestations qui seront organisées sur le thème : « Santé mentale et Travail ».

Le 20 Mars à Melun et à une date qui vous sera communiquée à Nemours, le sujet sera illustré par une représentation théâtrale spécifique produite par la compagnie « poussières de vie » qui permettra de débattre sur les difficultés d'accès à l'emploi des personnes handicapées psychiques et les solutions à mettre en place.

A cette même occasion, sur Melun, ou dans le cadre d'un forum dédié sur Nemours le 22 Mars, différents acteurs du département impliqués dans la formation, l'accompagnement vers l'emploi ou son maintien, seront présents et pourront expliquer leur rôle et fournir des renseignements (MDPH, Cap Emploi, SAVS, SAMSAH, CRP).

Des entreprises du milieu « protégé » (ESAT, Entreprises agréées) et du milieu « ordinaire » pourront témoigner de leurs actions.

Nous vous y attendons nombreux.

UNAFAM 77 - Délégation de Seine-et-Marne - 26 rue des Mézereaux - 77000 MELUN

Adresse e-mail : 77@unafam.org - Site web : www.unafam.org

Téléphone Bureau : 01.64.39.35.92 - Accueil Téléphonique : 01.64.39.47.75