

# UNAFLASH 77

## Sommaire :

- 1 : L'édito de la Délégation
- 2 : Comment agir ou réagir face à votre proche en souffrance  
La Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées
- 3 : La Semaine des aidants.
- 4 : Infos 77.

Chers amis,

Les vacances sont terminées, la rentrée est là.

Avec elle, celle-ci nous apporte plusieurs projets ou actions tant au sens général de l'association qu'au sein de votre délégation.

En effet, l'Unafam continue son combat, et, parmi ceux-ci, ....

- La reconnaissance du handicap psychique : celle-ci date de 2005, mais le défaut d'évaluation des troubles fonctionnels et la pénurie de dispositifs spécifiques de ce handicap entravent la coordination des parcours et requièrent une indispensable articulation entre les secteurs sociaux, médico-sociaux et sanitaire.
- L'accès aux droits pour nos proches mais aussi pour les aidants qui les accompagnent, que ce soit dans le sanitaire, le social ou le médico-social. Ce n'est pas un acquis, et la stigmatisation des personnes vivant avec des troubles psychiques est lourde de conséquences en termes individuel et sociétal.
- A ce propos, du 02 au 06 octobre 2018 aura lieu la « Semaine des Aidants ». Elle vous concerne, elle est vous est dédiée, « elle est pour vous ». Plusieurs MDS du département organisent leur journée. Il y en a sûrement une près de chez vous ! Nous serons présents dans certaines (voir page 3)
- De même, du 19 au 23 novembre, aura lieu la « Semaine européenne de l'emploi pour les personnes handicapées ». A cette occasion, « Unafam 77 » organise le 22 novembre une rencontre avec les professionnels. (voir page 2)
- Le Projet Associatif : on en a déjà parlé, et la direction de l'Unafam met l'accent sur ce sujet pour l'amener à son terme.
- .... et bien d'autres actions encore.

**Cependant, si nous sommes forts tous ensemble, si nous sommes reconnus à tous les niveaux de la santé, du social, du médico-social et des instances politiques, cette force nous rend aussi fragiles.**

Forts parce que nous savons pourquoi nous sommes là, ce qui nous donne convictions et militantisme auprès de ces instances.

Fragiles parce que nous manquons, hélas, de moyens humains pour mener à bien nos missions, assés nos argumentaires, porter nos plaidoyers.

A notre niveau, nous continuerons bien sûr ce combat de tous les jours avec notre association. Le chemin est long, parsemé d'embûches, mais ô combien intéressant et riche d'enseignement.

Parallèlement, nous ferons de cette nouvelle rentrée une action vers vous afin de permettre à celles et à ceux qui le souhaitent, qui le désirent, de venir renforcer notre action au sein des instances départementales, sociales, médicales.

Vous êtes les bienvenus.

**La direction de l'Unafam 77**

## La Journée des Adhérents du 23 juin 2018

Une belle journée festive des Adhérents a eu lieu ce samedi 23 Juin 2018.



## Comment agir ou réagir face à votre proche en souffrance ...

C'est une évidence, vivre aux côtés de son proche souffrant de troubles psychiques n'est jamais facile.



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

Nos réactions naturelles ou instinctives ne sont pas toujours adaptées, il est recommandé de les revoir pour mieux appréhender la relation avec notre proche afin de mieux s'occuper de lui, par exemple :

- **ne pas chercher l'affrontement**, parler le plus calmement, le plus simplement et le plus clairement possible ;
- **éviter de trop le fixer dans les yeux**, trouver le cadre le plus propice à un échange, le plus naturel possible, *s'asseoir à ses côtés*, marcher ensemble ;
- **écouter sans le contredire**, ne pas entrer dans des discussions stériles, notamment en cas de délire car *il exprime sa vérité* ;
- mais **montrer que l'on a entendu et compris**, en répétant quelques mots, en reformulant sa pensée, *sans reproche*, ni dénigrement, ni jugement ;
- puis, si cela est possible, **donner son propre point de vue**, sans contredire, sans chercher à prouver qu'il a tort ou déconstruire son raisonnement, ne pas se montrer trop familier, lui parler d'une façon simple et directe ;

- **rester à l'écoute** de ses réactions, au besoin rester à distance tout en montrant de la bienveillance ;
- **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 ;
- **ne jamais parler** de notre proche comme s'il n'était pas là !
- **négoier les limites à ne pas dépasser**, redéfinir nos propres limites ;
- pour **essayer de maintenir un cadre de vie** acceptable ;
- **lui proposer des repères fixes**, réguliers et rassurants, sans vouloir à tout prix imposer des objectifs qu'il ne pourrait pas tenir ;
- **faire preuve de patience et de souplesse** si besoin, sans pour autant tout laisser faire ;
- **calmer le stress et l'angoisse de notre proche** en le déchargeant de certaines responsabilités ;
- **s'efforcer de maintenir une ambiance paisible** à la maison aussi calme que possible ;
- **ne pas négliger** les autres membres de la famille ;
- **travailler sur notre propre stress et prendre soin de soi** ...

## La Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées

Alors que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime dans ses prévisions qu'en 2020, un tiers de la population française sera touchée, au moins une fois dans sa vie, par un trouble psychique (dépression, burnout, bipolarité, schizophrénie etc.), ces maladies demeurent taboues et méconnues.

Souvent, elles inquiètent les entreprises. Or le travail est un facteur important de rétablissement et d'insertion sociale pour nos proches.

Il est nécessaire de démystifier les tabous autour des représentations sur le handicap psychique, amorcer un dialogue et aider les salariés et leurs managers à mieux comprendre et gérer les implications du handicap psychique dans le monde du travail.

Le handicap psychique a longtemps été considéré comme incompatible avec le travail.

Contre beaucoup de préjugés et d'habitudes, contre les peurs aussi, la preuve a été faite que travail et troubles psychiques n'étaient pas incompatibles. Ces troubles sont variables dans le temps,

nécessitent un suivi médical, mais n'altèrent pas les compétences des personnes. Alors en adaptant le suivi, en anticipant les variations et les aléas, on peut favoriser l'emploi des personnes.

Unafam milite pour que se développent des solutions pour l'emploi des personnes présentant un « *handicap psychique* » en mettant en avant le besoin d'accompagnement dans l'emploi ordinaire des personnes qui présentent ces difficultés.

La réglementation a évolué, les dispositifs se mettent en place. Leur montée en puissance reste limitée et leur prise en compte par la MDPH ne fait que débuter.

**Afin de sensibiliser les entreprises, notre délégation organise le Jeudi 22 Novembre 2018 avec de nombreux partenaires une Conférence assortie de témoignages et d'un Forum à l'occasion de la « Semaine européenne sur l'emploi des personnes handicapées » au centre de convention de Disneyland situé à Chessy.**

## La Semaine des Aidants



### ◆ Qu'est-ce que c'est ?

Depuis 2010, une journée dans l'année était dédiée à ces quelques huit à neuf millions de Français qui passent tous les jours de chaque année à batailler, à s'user, à chercher ou trouver non pas une mais des solutions pour leur proche et cela dans une grande solitude, ignorant même parfois être ce qu'ils sont ...

... des « **Aidants familiaux** ».

Ces Aidants, ce sont vous, nous, des enfants, des frères ou des sœurs, des conjoints, des parents, mais tous ayant la charge d'un proche rendu dépendant par la maladie, le handicap, l'âge.

Mais ces Aidants souffrent aussi de ces épreuves ! Dans leur chair, leur âme, leur esprit, dans leur vie de tous les jours.

Ainsi, afin de nous aider, de vous aider, des événements et manifestations (forums, conférences, etc ...) sont organisés dans toute la France, mais aussi en Seine-et-Marne, par les Maisons Départementales des Solidarités (MDS) et leurs partenaires (CRAMIF, CCAS, etc ....).

A cette occasion, et pendant une semaine, des professionnels, des bénévoles d'associations et des Aidants de Seine-et-Marne seront là pour vous renseigner au mieux en différents lieux du département (du 1er au 06 Octobre 2018).

Parmi ces bénévoles, des membres bénévoles de Unafam 77 vous y attendront.

### ◆ Quels sont les dates et les lieux ?

- **Mardi 2 Octobre** : Provins, Lagny et Vaux-le-Pénil.
- **Mercredi 3 Octobre** : Meaux.
- **Jeudi 4 Octobre** : Avon et Tournan-en-Brie.
- **Vendredi 5 Octobre** : Coulommiers.
- **Samedi 06 Octobre** : Pontault-Combault.

*Pour plus de renseignements,  
merci de prendre contact auprès notre délégation,  
ou sur le site suivant qui recense le programme de  
chacune des journées : <http://www.seine-et-marne.fr/Departement/Actualites/Etre-aidant-en-Seine-et-Marne>*

L'un de vos proches  
souffre de troubles  
psychiques

L'Unafam peut vous aider

névroses  
psychoses  
addictions  
dépressions

À votre écoute

- Les psychologues du service écoute-famille de l'Unafam

01 42 63 03 03

(numéro non surtaxé)

- Des familles concernées dans les accueils départementaux : n° de téléphone sur le site

www.unafam.org

Union nationale de familles et amis de malades psychiques

## Où peut-on vous accueillir ?

<b>Les « Groupes de Parole » Unafam 77</b> Rappel : Tout nouveau participant doit au préalable être reçu en entretien « Accueil » ou passer par la délégation.		
Lieux	Dates	Horaires
CHELLES	1er Samedi du mois	de 9h15 à 11h15
LAGNY-SUR-MARNE	2ème Samedi du mois	de 9h30 à 11h30
LE MEE-sur-SEINE	4ème Vendredi du mois	de 19h30 à 21h30
PONTAULT-COMBAULT	3ème Vendredi du mois	de 20h30 à 22h30
FONTAINEBLEAU	2ème Samedi du mois	de 10h00 à 12h00



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.

**EVENEMENT**

Le Jeudi 04 octobre 2018 aura lieu « La nuit du droit ».

A 20h30 – Colloque avec notamment la participation de Mme Agostini, Présidente du Tribunal de Grande Instance de Melun, Dr Nouara Mobarek, Chef du pôle Psychiatrie du GHSIF et Alain Monnier, Vice-président de l'Unafam 77.



**L'UNAFAM 77 déménagement !**

L'UNAFAM de Seine-et-Marne a le plaisir de vous annoncer qu'elle a déménagé son siège social durant le mois de Juin 2018, au sein du nouvel hôpital de Melun.

Nous sommes désormais situés à l'adresse suivante :

**« Centre Hospitalier de Melun  
270 avenue Marc Jacquet  
77000 Melun »**



**Calendrier des événements à venir**

- Du 1<sup>er</sup> au 06 Octobre : Semaine des Aidants
- Du 19 au 25 novembre 2018 : Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées

À cet occasion l'UNAFAM 77, et ses partenaires, vont organiser l'événement suivant :

**« CONFERENCE ET FORUM »**

Thématique :

**« Emploi et Handicap Psychique,  
c'est possible !! »**

**Jeudi 22 Novembre 2018**

**Centre de convention – Disneyland Paris**

**« Cette manifestation est destinée essentiellement aux entreprises. »** Nous souhaiterions expliquer à celles-ci qu'il est possible de combiner la question du handicap psychique en entreprise.

**Citation**

*« Donne au monde le meilleur de toi-même et le meilleur viendra ».*

**Madeline Bridge**

**« GEM de Fontainebleau »**

Nous avons appris avec tristesse le décès du Président du GEM de Fontainebleau, Eric Canova. Nous présentons toutes nos condoléances à sa famille et à ses amis et nous assurons le GEM de tout notre soutien dans cette épreuve.

La présidence de l'Unafam 77

**UNAFAM 77 - Délégation de Seine-et-Marne - Centre Hospitalier de Melun  
270 avenue Marc Jacquet - 77000 MELUN**

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

**ATTENTION** >>> Téléphone Bureau & Accueil Téléphonique : 01.64.39.47.75 - Téléphone port : 07.68.48.03.75