



La lettre Unafam Gironde

Numéro 02/20
Juillet 2020

Le mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Même s'il est encore trop tôt pour en mesurer toutes les conséquences, ce huis-clos imposé a montré la grande fragilité du monde face à un événement imprévu.

La sidération, la peur et parfois le deuil ont jalonné cette longue parenthèse.

Les accompagnants que nous sommes ont connu ces moments de doute et de difficulté.

Mais ce qu'il faudra surtout retenir, poursuivre et amplifier, c'est la naissance de solidarités nouvelles, de beaux moments de partage et d'attention à l'autre.

C'est dans cet esprit que nous avons repris le fil de nos missions d'accueil, d'écoute, de soutien de formation et d'information. Nous le faisons avec prudence compte tenu des incertitudes sanitaires. Nous le faisons avec enthousiasme.

Nous sommes engagés aux côtés de nos partenaires pour :

promouvoir et accompagner des dispositifs innovants (ouverture d'un ESAT de transition à Blanquefort, étude d'une proposition d'habitat inclusif avec services pour 7 personnes à Pessac (ouverture prévue début 2021), participation à la démarche « communautés 360 » en cours de déploiement pour notamment apporter une réponse aux situations les plus complexes).

et poursuivre les actions déployées sur le territoire girondin dans le cadre du PTSM¹, des CLSM² et des CLS³ ;

Un beau programme de rentrée !

Prenez soin de vous et de vos proches et n'hésitez surtout pas à faire appel à nous ! N'hésitez pas à nous rejoindre !

Je vous souhaite un bel été.

Jean-Claude AUBERT, Délégué Départemental

¹ Projet Territorial de Santé Mentale [Gironde].

² Conseils Locaux de Santé Mentale [Bordeaux, Grand Libournais, Sud Gironde].

³ Contrats Locaux de Santé de Bordeaux Métropole et de Haute Gironde.

VIE DE LA DÉLÉGATION

IMPORTANT : Depuis le 27 mars, Aïssa Cissé, bénévole et avocate, tient un **point d'accueil juridique** réservé aux adhérents, le dernier vendredi de chaque mois de 9h à 12h.

Elle répondra aux questions concernant le **Droit de la famille**, le **Droit pénal**, le **Droit des étrangers** et le **Droit de la sécurité sociale** (contentieux CAF).

C'est le secrétariat de la délégation qui tiendra l'agenda d'Aïssa. Contacter le **05 56 81 44 32**.

AGENDA

Les 2 dates qui suivent, seront à confirmer en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

« Malmenées » en mars dernier pour raison Covid, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) ont été reportées du 10 au 25 octobre 2020, le thème est toujours "Santé mentale et discriminations".

Dans ce cadre, le **samedi 10 octobre 2020** aura lieu la journée départementale de la délégation Unafam33. Le programme est en cours d'élaboration.

Ensuite, nous reprendrons les soirées à thèmes le **mardi 24 novembre 2020**. Le droit des patients sera abordé.

« Questions Psy » : ouverture en septembre 2020

Dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale de la Gironde (PTSM), le Centre Hospitalier Charles Perrens, en partenariat avec le CHU de Bordeaux et l'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine, ouvrira "Questions Psy" en septembre 2020.

Ce numéro unique à vocation territoriale est dédié aux **usagers, aux familles et aux professionnels de santé** (Médecins généralistes du 33 et SAMU -Centre 15 du CHU de Bordeaux). Il a pour objectif d'**informer**, de **conseiller** et d'**orienter** les personnes sur les questions relatives à la psychiatrie et la santé mentale.

Post – confinement.

Pendant le confinement, l'Unafam33 a cherché à maintenir le soutien aux familles qui cherchent de l'aide, à cultiver le lien entre bénévoles, à rester mobilisés pour notre cause.

Alors que nos accueils sur place ont été suspendus, un tour de rôle s'est pris entre accueillants pour répondre aux besoins de contacts, d'orientations ou de perspectives des familles, bien entendu. Notre secrétaire, en télétravail, a pu répartir les appels selon le planning hebdomadaire, et les volontaires de la délégation ont ainsi pu écouter, reconforter, renseigner les proches des malades. Les groupes de parole n'ont pas pu se réunir, mais dès mai, avec tous les impératifs de précautions, certains ont pu se retrouver. La SHMA, (structure dans laquelle nous avons des représentants et dont un psychologue est notre pilier en formations et animations de groupes), a même ouvert une de ses salles, tandis que les lieux municipaux restaient fermés. Au fil des semaines, les nouvelles ont été prises et transmises par les coordonnateurs. Courriels, sms, appels téléphoniques ont assuré le lien entre les participants et une forme de dynamique du groupe maintenait le soutien mutuel et le suivi de chacun.

Les instances où nous sommes présents, commissions des usagers, CCAS, conseils... ont eu lieu en audio/visioconférences ou par échanges de mails. Nous avons été tenus informés des situations dans les établissements où nous représentons les usagers. Bien des partenaires ont continué à nous transmettre leurs informations : par exemple Pass'Mirail, Rénovation, Clubhouse comme Perrens ou Béthanie...

Le lien entre bénévoles a aussi bénéficié de tous les réseaux d'internet : échanges de nouvelles, de blagues ou poésies, vidéos artistiques ou culturelles. Appels téléphoniques anti-solitude, messages d'encouragements, la communication a circulé de son mieux. La lettre hebdomadaire de notre présidente nationale a largement contribué à nous garder reliés.

Le déconfinement progressif nous a ensuite permis de recevoir à nouveau en accueil physique, à notre siège ou ailleurs, en appliquant toutes les mesures anti-pandémie : horaires aménagés pour éviter les heures de pointe,

masque, gel hydroalcoolique, distance, aération...et nous avons eu le plaisir de nous retrouver enfin en réunion.

Si l'on relit les effets de cette période, il s'avère que le confinement a eu pour certains malades, et contre toute attente, un effet plutôt décontractant, dans le sens où le monde entier, ou presque, les rejoignait dans le ralentissement, la sensation d'enfermement, le manque de "productivité" et un certain immobilisme propre aux conséquences des troubles psychiques. Au lieu d'être à part, du côté des "pris en charge" secourus par des "sachants", ils étaient rejoints par l'environnement tout démunis, sans réponse ni solution face à la crise, sinon l'obéissance aux préconisations. Le manque d'explications ou de perspectives, comme le manque de contact et de socialisation, ont certes pu être source de stress ou d'angoisse et majorer la dépressivité pour certains. Mais finalement, beaucoup ont bénéficié du calme imposé, du changement de rythme de toute la société et ont pu souffler par rapport aux exigences implicites ou explicites du quotidien ordinaire – et même se découvrir des ressources de patience, d'adaptation, d'autonomies inédites comme la situation.

Au déconfinement en revanche, la reprise aussi partielle que confuse et attendue, le retour à une temporalité plus cadencée, ajoutés à la menace persistante du Covid, ont pu faire flamber l'anxiété et provoquer des décompensations, des aggravations ou des retours des symptômes, et du côté des aidants amener un épuisement, voire un découragement très sensible.

Cette période reste un temps de grande fragilité, une épreuve dans les familles comme dans l'économie, pour la santé somatique comme psychique : restons mobilisés dans notre support, résolument optimistes pour soutenir les récupérations et améliorations possibles, tous azimuts! Et n'oublions pas de respirer, souffler, nous détendre et regarder ou profiter du bel été !

Marie Moutard, bénévole

Et si nous nous accordions un temps de répit ?

Cette période de confinement a été, pour certains d'entre nous, parfois difficile à vivre : la maisonnée était au

complet et nous avons dû faire face aux besoins de chacun, articuler toutes ces demandes entre elles (comme on dit maintenant la «charge mentale» était élevée). Maintenant nous sentons le besoin de récupérer, de prendre du temps pour soi, de prendre du recul sur la maladie. Nous sommes bien conscients que pour prendre soin des autres il faut d'abord prendre soin de soi.

Qu'elles sont les possibilités de répit qui s'offrent à nous ?

Il existe des associations qui ont le souci de répondre à ce besoin, à cette nécessité de répit ; diverses solutions sont proposées. C'est le cas de l'association de **l'oeuvre de Falret** qui organise des séjours à destination des familles et des personnes confrontées à la souffrance psychique, séjour de répit pour l'aidant seul (à côté des séjours aidants-aidés), séjour d'une semaine au cours de laquelle sont proposés des activités de loisir et un programme sur mesure, adapté et équilibré, alternant ateliers de formation (ateliers Prospect, communication, gestion du stress) et ateliers corporels. Tout cela dans le but d'acquérir de nouveaux savoirs - faire afin de bien accompagner son proche malade tout en préservant sa qualité de vie à soi.

D'autres associations peuvent nous aider à trouver des solutions de répit, citons par exemple :

Association Simon de Cyrène – La Flotte en Ré

S.O.S. Répit

Association française des Aidants

Les Caisses de Retraite complémentaire

Le Comité Territorial d'Aides aux Aidants

La Plateforme d'accompagnement et de Répit

Pour tous ces séjours des aides financières peuvent être envisagées (voir les caisses de retraite, mutuelles, CCAS, MDPH).

Ce temps de ressourcement que nous devons nous accorder va nous permettre de prendre du recul, de partager nos expériences, de nous sentir épaulés, moins seuls. Nous devons réaliser que nous sommes aidants, mais, pas seulement. Ce pas de côté sur notre situation d'aidant, ce temps de parenthèse, va déboucher pour nous sur le plaisir de retrouver notre proche. Ce dépaysement, cette détente enfin octroyée, va nous aider

à améliorer notre qualité de vie ; nous serons ainsi plus forts pour accompagner au mieux nos proches pour affronter l'avenir.

Marie Mansion, bénévole

ESAT Messidor de Blanquefort.



L'ADAPEI soutenue par l'ARS a financé une franchise lui permettant de se former à la méthodologie de l'Association Messidor pour offrir aux personnes en situation de handicap psychique un mode d'accompagnement par le travail vers une insertion professionnelle rapide en milieu ordinaire et favoriser plus largement le rétablissement de la personne.

A cet effet 50 places d'ESAT vont être progressivement (2020-2022) redéployées vers l'accompagnement de ces personnes, sous la forme d'un ESAT de transition Messidor situé à Blanquefort

Principes pour une intégration en ESAT Messidor :

- Etre en situation de handicap psychique.
- Avoir envie de travailler en milieu ordinaire.
- Etre suffisamment autonome dans les transports et son logement...
- Avoir un suivi médical.
- Etre âgé de plus de 18 ans.
- Avoir une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (R.Q.T.H.) et une orientation professionnelle (ORP)

Pour les candidats à l'admission il s'agit de :

Participer à une réunion de présentation de Messidor avant de candidater

C'est le travailleur qui candidate pour Messidor

Et si on s'accordait du répit ?

Pour de nombreuses familles, les derniers mois ont été particulièrement éprouvants. Beaucoup de stress, une nécessité à s'adapter dans l'urgence, parfois, une réorganisation totale au domicile, les contraintes de la promiscuité, l'obligation de faire ensemble, la charge de travail... La plupart sont épuisés d'où la nécessité de prendre soin de soi et s'accorder du répit. Se donner du temps et du réconfort c'est aussi pouvoir retrouver un nouveau souffle à la dynamique familiale si importante pour nos proches en souffrance psychique. Plus la dynamique familiale sera harmonieuse, plus nous serons aidants.

Sur Bordeaux :

La Ressourcerie : 21 cours du Chapeau Rouge.

Tel : 0547743261 / www.laressourcerie.com

Un espace de solidarité et de convivialité pour s'évader et soulager le quotidien. Conçue à l'origine pour les personnes accompagnant un proche, la Ressourcerie est ouverte à tous. Elle propose des animations et des ateliers (ateliers créatifs, balades, relaxation, voix, yoga...) pour un prix modique.

La clef des sables, bien connue pour l'organisation de séjours, mais qui développe également des actions sur Bordeaux et la Métropole, en proposant un accompagnement, un suivi et un soutien individualisé à la vie sociale, socio culturelle ou de loisirs, permet ainsi de passer le relais un moment.

Tel 0615723029 / www.cle-des-sables.com

Pour s'éloigner et se donner quelques jours :

CASA, qui est un Collectif inter Associatif de Soutien aux Aidants propose des séjours de week-end avec des activités spécifiques. (partenaireUnafam).
secretariat.lecasa@gmail.com

Œuvre Falret, elle propose deux types de séjours : un séjour répit pour aidant seul et un séjour « parenthèse » pour l'aidant et l'aidé. Le coût du séjour peut être pris en charge, en grande partie, par différents organismes, caisse de retraite, mutuelle, CCAS, etc...

Contact :

www.falret.org / 49 rue Rouelle 75015 Paris / 0158010890

JADE, Association Jeunes Aidants. Pour les frères et sœurs, ados ou jeunes adultes en situation d'aidance, l'association organise des séjours de répit et de création audiovisuelle. Egalement, une ligne téléphonique 0767296739 est à l'écoute de leurs besoins spécifiques tous les jours, de 8h à 18h30.

Contact :

<https://jeunes-aidants.com> / 26 rue des champs Parc de la Julienne 91830 Le Coudray-Montceaux

Prenez toutes et tous bien soin de vous.

Anne Marie Deforges, bénévole

L'habitat selon « Domani ».

La proposition d'habitat inclusif de Domani : un habitat accompagné, partagé et inséré dans la vie locale.

« Acteur pionnier de l'habitat partagé en Gironde, Domani promeut une troisième voie entre l'institution médicalisée et le domicile pour répondre aux besoins et aspirations des personnes en situation de handicap.

Un premier habitat partagé est déjà en construction et pourra accueillir 7 personnes à partir de janvier 2021, quatre autres sont prévus pour 2022. L'UNAFAM, la mairie de Pessac ainsi que plusieurs autres associations ont rejoint le projet.

L'appartement partagé Domani est particulièrement adapté au handicap psychique et permet de concilier l'esprit familial et l'autonomie du domicile tout en garantissant la présence d'intervenants professionnels. Chacun a son studio indépendant et partage des moments de convivialité dans les parties communes

Dans le cadre d'un plan de déploiement à grande échelle de l'habitat inclusif, le gouvernement met en place des aides. Vous souhaitez savoir si vous êtes éligibles aux aides gouvernementales ? Contactez-nous au 06 12 98 33 99 ou écrivez-nous à oscar@domani-ess.com.

Oscar Lustin (Co-fondateur de Domani)

L'équipe de Domani viendra présenter aux bénévoles Unafam 33 ce dispositif innovant le lundi 7 septembre.

Dossier à l'étude donc, et pour celles et ceux qui seraient intéressés nous organiserons une rencontre d'information avec le porteur du projet pour échanger sur la philosophie et l'économie de ce nouveau mode d'habiter.

Jean Claude Aubert