



Personne ne me
parlera ... Je
subirai seule les
douleurs physiques
et le désarroi
psychique engendré
par les molécules
et l'enfermement

Philippa Motte

Bulletin des adhérents DÉLÉGATION DE L'AUDE



L'ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'UNAFAM a publié en juin 2025 un manifeste pour **l'abolition de la contention**, pratique d'un autre temps, qui n'est pas un soin. La Délégation Régionale d'Occitanie s'est emparé de ce sujet et organise un webinaire au mois de novembre à destination des Représentants des Usagers siégeant dans les établissements de santé qui sont habilités à recourir aux soins sans consentement. Ainsi, le plaidoyer de l'Unafam sera défendu dans les Commissions des Usagers de façon forte et cohérente.

Dans notre département, l'offre de programmes de psychoéducation s'étoffe en septembre :

→ Une formation BREF pour les soignants et des bénévoles de l'Unafam sur le secteur 5 (Narbonne et le littoral) est organisée par le CH de Narbonne. Gageons qu'à la suite de cette formation un plus grand nombre de familles pourront bénéficier de ce programme qui a pleinement prouvé son efficacité.

→ Les séances du programme PROFAMILLE auront lieu, dès le début du mois de septembre, le lundi après-midi à l'hôpital de Carcassonne. Bravo à l'équipe de l'USSAP pour la mise en route de ce programme exigeant et aux adhérents de l'Unafam qui se sont engagés à le suivre !

Depuis deux ans, la délégation organise « ***la journée des adhérents*** » un dimanche de printemps avec le schéma suivant : un moment d'activité conviviale (une sophro-balade à Gruissan en 2024, la découverte de plantes médicinales à Alaigne en 2025) suivi d'un repas partagé et d'une réunion équivalente à une AG. Nous souhaitons pérenniser cette organisation et faire de cette journée un temps fort dans la vie de la délégation. Nous vous communiquerons rapidement la date et le lieu de la prochaine JDA.

Bonne rentrée à toutes et tous !
Fabienne, déléguée départementale

La vie dans la délégation

Accompagner, aider, soutenir les familles , c'est ce que nous avons continué à essayer de faire ... au jour le jour par :

L'accueil et l'écoute

Avec la permanence téléphonique, les accueils de proches de personnes concernées par les troubles et les groupes de paroles mensuels.

Former et se former

- un **webinaire** labellisé Grande Cause Nationale est disponible en replay sur les jeunes vivant avec des troubles borderline. Il éclaire les dispositifs d'aide, les attitudes à adopter et le vécu des jeunes concernés.

- La formation pour les proches-aidants

« Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires » en juin a été suivie par 11 personnes.

- Des bénévoles de la délégation ont suivi au premier trimestre les formations « initiale » et « accueil » à Paris.

- Deux bénévoles seront formées à l'animation de l'atelier "Prospect" au mois de septembre.

Se retrouver, échanger, aller vers les autres

- Réunion de bénévoles, échanges informels et galette des rois le 29 janvier à Carcassonne. Marie-Claude Wendling, merci à elle, a expliqué les démarches MDPH et le rôle de la CAF.

- Clôture des SISM à Narbonne. Nous avons participé à une « bibliothèque vivante » organisée et animée par des adhérents du CAUR.

- Participation à la journée mondiale de la schizophrénie le 17 mars à Limoux.

- Participation à la Foire Bio de Couiza le 3 août, dont le thème est « tout le monde compte ! ». .

- Présence de L'Unafam -11 aux Forums des Associations à Carcassonne et Narbonne le 6 septembre.

Jour après jour la délégation s'efforce de consolider les liens avec les structures locales, de porter les valeurs de l'Unafam et de faire avancer la cause de la santé mentale.

Sans oublier de prendre soin de soi !

Prenez soin de vous : le bien-être des aidants est essentiel.

Prendre du temps pour soi est aussi un acte d'aide envers nos proches.

“Suite à mes 3 semaines en Bretagne, j'ai pris conscience de mon état d'épuisement. Prendre soin de soi est un cadeau pour nous-mêmes et nos proches.” (témoignage d'Isabelle)

Saurons-nous garder notre équilibre tout en acceptant de nous questionner sur nos pratiques et nos choix?

Martine et Isabelle

LE CPOA, c'est quoi ?

Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil

C'est LE service d'urgence que les franciliens connaissent. Celui qui signe souvent la fin d'une errance et débouche sur la prise en charge d'une personne en proie à la maladie mentale, émergente ou installée. Son champ d'action concerne Paris et les départements limitrophes.

Le CPOA a pour mission l'accès aux soins psychiatriques et leur continuité. Il accueille l'urgence psychiatrique et la consultation sans rendez-vous 24H/24, 7 jours/7.

Ces fondamentaux n'ont pas changé. Mais ce service n'a cessé d'affiner les réponses et cultive l'esprit de "l'aller vers". Ainsi, dans les années 2000, il a commencé à ouvrir des consultations "famille sans le patient". Elles offrent la possibilité à l'entourage de personnes manifestant une souffrance psychique de venir exposer les difficultés de leur proche pour solliciter conseils et guidance, ou pour permettre l'accès aux soins avec dans certains cas, sur indication médicale, possibilité d'une visite à domicile. Une attention particulière est portée à la situation des adolescents et jeunes adultes.

« Attendez la crise, et la venue de la police » cette réponse, encore fréquente, reste in-entendable pour les familles.

Les moyens de visite à domicile dont dispose le CPOA ne prétendent pas réagir à toutes les situations d'urgence imminente, mais toujours effectuées par deux intervenants au moins, elles permettent une évaluation et ouvrent la voie à des possibilités de soins plus nombreuses grâce à la connaissance des dispositifs et lieux possibles pour répondre au problème repéré.

Des métropoles comme Lyon ou Bordeaux ont su adopter un modèle pertinent de "guichet unique" d'accès aux soins associant visites à domicile, conseils, service d'urgences. le CPOA est un service attractif et les professionnels restent nombreux à vouloir travailler au sein d'un Centre en position de vigie sur l'état mental de notre société.

Alors, pourquoi pas de tels centres partout ?

FOCUS SUR LE REPRÉSENTANT DES USAGERS

Depuis la loi du 4 mars 2002, les usagers sont reconnus comme des acteurs à part entière du système de santé. Le représentant des usagers, issu d'une association agréée de patients, d'usagers, de consommateurs ou de familles, siège dans de nombreuses instances dont la Commission des Usagers (CDU). Son engagement, fondé sur le bénévolat associatif, est essentiel pour faire entendre la voix des usagers et défendre leurs droits. Le représentant des usagers est un interlocuteur clé pour le patient et sa famille, les accompagnant en cas de besoin. Les coordonnées du représentant des usagers, dans les établissements de santé, sont disponibles :

- à l'accueil par un affichage ;
- dans le livret d'accueil ;
- sur le site internet de chaque établissement.

Si vous ne parvenez pas à trouver leurs coordonnées, renseignez-vous à l'accueil de l'établissement.

Pour rappel, le représentant des usagers est mandaté par l'association, mais c'est une autorité administrative qui le nomme (l'agence régionale de santé, en général). La nomination est officialisée par la signature d'un arrêté de désignation. Il siège au sein de la Commission des usagers constituée dans les établissements de santé.

L'année 2025 est l'année de renouvellement des RU. Les nouvelles nominations auront lieu en décembre pour un mandat d'une durée de trois ans.

Dans l'Aude, quatre secteurs psychiatriques sont gérés par l'USSAP, le cinquième secteur est géré par le CH de Narbonne.

L'Unafam devrait être présente dans les CDU de tous les établissements psychiatriques. En effet, pour l'USSAP, les candidatures de Madame Ervil et de Monsieur Cabrol ont été retenues, pour le CH de Narbonne, Madame Escamez a postulé. Et enfin, à la CDU de la clinique psychiatrique privée de Miremont, ce sont Mesdames Caverivière, De Maria et Besson, ainsi que Monsieur Perrault qui se sont portés candidats.

Journée des Adhérents 2025



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DIMANCHE 18 MAI 2025
JOURNÉE DES ADHÉRENTS
UNAFAM



10h / 12h30 : Accueil tisane

- ✱ Séance d'initiation d'auto-massage
- ✱ Visite immersive et dégustative
- ✱ Découverte de produits à base de plantes aromatiques et médicinales
- ✱ Dégustation de sirops paysans
- ✱ Remise d'un bouquet

13h Repas tiré du sac
14h Réunion et discussion
autour du mandat de RU
15h Table ronde :
"La Réhab, c'est quoi ?"



L'Audysée des plantes

L'ouvrage de Claudine et de Sophie qui nous montrent le jardin et nous aident à nous recentrer sur le présent, les sensations....

L'ouvrage de chacun pour le covoiturage, l'organisation, un petit repas partagé ...

L'ouvrage de Fabienne qui a fait un point d'étape sur bilans et projets ...

Et son courage pour être de tous les débats, au risque de se battre contre des moulins à vent...

Le courage de ceux qui acceptent de représenter les usagers, avec leurs doutes, avec simplicité ...

Le courage des usagers de la réhabilitation qui prennent la parole et participent activement à la vie associative ...

Pour le cœur et le courage merci à tous d'être venus et merci aussi à ceux qui ne pouvaient pas être là mais sont toujours présents.

Martine

Séance d'auto-massage avec Claudine, pendant que d'autres découvrent avec Sophie les plantes médicinales et aromatiques, leurs cultures et leurs bienfaits



Expressions libres des adhérents et de leurs proches

Des talents en chacun de nous !

Vincent fait des photos

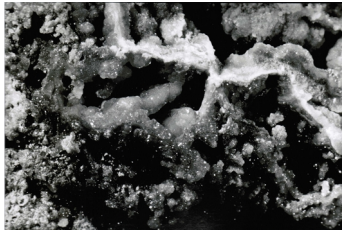


photo d'un minéral en noir et blanc

Vernissage de l'exposition « Villeveyrac, hier et aujourd'hui » en novembre 2024



deux regards pour un même lieu : anciennes cartes postales et photos de Vincent

Martine écrit des poèmes

*Je ne peux parler d' "eux". Il s'agit de nous tous. Qui n'a jamais senti son âme vaciller ?
J'essaie de retrouver ce qui enfant me jetait à terre : épilepsie, éclipse de conscience, ellipse de
mémoire . Quelque chose arrivait et j'étais hors de moi.*

L'orage

Le tonnerre en cavale
nous lance en éclaireurs
vers sa lumière jaune
et je m'oublie de vous.
Voir en première ligne
la vague de nuages
qui se rapproche et grogne,
lors je m'oublie de tout.
Galopent à l'assaut
cavales gris de plomb
en présence j'oublie.
L'orage et le vent virent
aux ravins de la mort
souffrez que je l'oublie .

Foudre

Un orage où le rêve
de plaine et de lumière
s'estompe dans le noir
barrières de silence
sur la Reine des prés
puis trombes tintamarre
Dans la châtaigneraie
ce qui aura eu lieu
restera ignoré.

Le train

Le train glisse vers les nuages
le long des haies et des ravins
approche les champs jaunes
les pentes au ciel de soufre

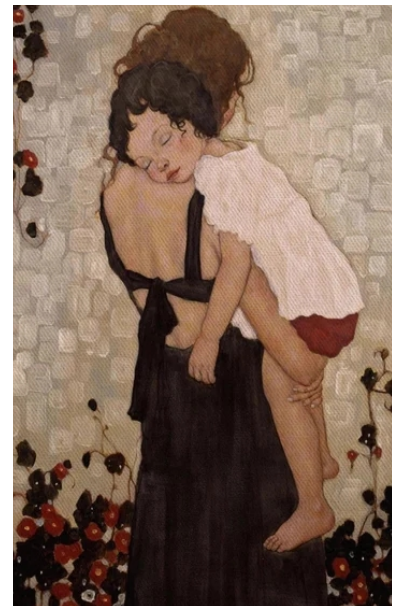
Ainsi, franchir les seuils
les deuils
lisières incertaines
s'attacher s'arracher

Écouter vos paroles
parfois confuses
les laisser résonner
pour agrandir l'espace

Sauter le pas
changer de langue et d'alphabet
et en chemin, s'il faut, traduire
traverser le paysage

Le train glisse vers les nuages
le long des haies et des ravins
approche les champs jaunes
les pentes au ciel de soufre

Paul rappe pour l'écouter [cliquer ici](#)



Marion témoigne

J'ai participé au groupe de paroles pour les conjoints, un groupe expérimental proposé par l'UNAFAM Occitanie sous la forme de cinq séances mensuelles de 2 h en soirée et en visioconférence, de septembre 2024 à janvier 2025.

Nous étions sept participants au début, ainsi qu'une psychologue et une déléguée de la région.

Cette expérience m'a permis de trouver un espace d'échanges, de compréhension et d'écoute dans mon parcours de vie en tant qu'épouse d'une personne atteinte d'un trouble de la bipolarité.

Au fil des séances, j'ai acquis un peu plus de connaissances sur la façon de gérer et d'intégrer la maladie au sein de notre couple et de notre famille, ainsi que sur la façon d'améliorer le parcours de soins de mon mari.

J'ai mûri ma réflexion face aux différents parcours des uns et des autres sur la difficulté de se projeter lorsqu'on est confronté à la maladie dans le temps. J'ai aussi acquis le bénéfice, au travers de ses échanges, d'une écoute et j'ai apprécié le « soulagement » de pouvoir partager avec d'autres et ainsi rompre avec ma solitude.

J'ai compris aussi la difficulté pour ce genre de groupe d'appréhender la diversité des situations et des histoires, mais au bout du compte, le socle commun reste le même : comment réapprendre à vivre à deux (quand c'est possible) en intégrant la maladie ?

Comment accompagner son conjoint au mieux tout en ne s'oubliant pas soi ?

Comment trouver des approches ou mécanismes pour rester un conjoint et non pas uniquement un pair aidant ?

Si l'expérience se renouvelle j'y participerai volontiers !

Lire, écouter et voir

Livres :

Intérieur nuit de Nicolas Demorand

Et c'est moi qu'on enferme de Philippa Motte

Mon vrai nom est Élisabeth d'Adèle Yon

Trois livres à lire absolument !

Les auteurs de ces trois livres étaient présents dans l'émission « **la Grande Librairie** » du 28 mai 2025 consacrée à la santé mentale.

Santé mentale

Ce que peut vraiment la psychiatrie
du Docteur Davis Masson

Comment ça va toi ?

Le guide pratique de la santé mentale
du Docteur Hugo Baup



Podcasts : sur France Culture, voyages en psychiatrie

Liens Youtube :

le Docteur Rainteau parle de **la Réhab** et de la **place des familles** dans **le rétablissement**.

Les soins en Finlande : le principe du dialogue ouvert

Le coin GEM'S

À NARBONNE

Le 4 juin 2025

Rassemblement
des GEMS

d'OCCITANIE



Nos trois GEMS audois ont participé de façon remarquable à cette journée de rencontre. Ils ont chanté, exposé leurs œuvres, échangé avec leurs collègues venus de toute l'Occitanie, dans une ambiance gaie et solidaire.

Informations pratiques et Agenda

À Narbonne, le samedi 20 septembre à partir de 10 h à l'Espace Média du Grand Narbonne

Journée de rentrée de l'UNAFAM

Une visite-Accueil de la Médiathèque suivie du vernissage de l'exposition :

« Jürgen Schilling : Nature et paysage du Narbonnais »

Formation pour les proches aidants en région Occitanie Le programme du deuxième trimestre 2025 ([cliquez ici](#))

Journée Nationale des AIDANTS le jeudi 9 octobre à CONQUES -SUR -ORBIEL

organisée par le SIAFF de l'Aude à l'Espace Félix Roquefort de 10 h à 16 h

Film suivi d'un débat ; café et atelier des aidants ; espace créatif ; buffet musical ; radio « la voix des aidants »

Entrée libre - Renseignements & réservation : jna11@udaf11.org

À Carcassonne, le mercredi 5 novembre 2025 à 18 h à l'ODEUM

«COMMENT BRISER LE SILENCE SUR LES MALADIES MENTALES»

Conférence organisée par Mutuelle Nationale Territoriale, Harmonie Mutuelle, MGEN, APAJH, Groupe VYV.

Table ronde : « avant, pendant et après la maladie, s'informer, comprendre et déstigmatiser » avec la participation de soignants de l'USSAP, des hôpitaux de Thuir et de Toulouse, des témoignages de patients et de proches.

Entrée libre et gratuite, venez nombreux !

Groupes de paroles

À Carcassonne, à l'UDAF une fois par mois, le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30

le 10 septembre, le 1 octobre, le 5 novembre, le 3 décembre, le 7 janvier

À Narbonne, au GEM La Soleyade une fois par mois, le samedi de 10 h à 12 h

le 13 septembre, le 4 octobre, le 8 novembre, le 6 décembre, le 10 janvier

DATES À RETENIR !

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, ayant pour thème :

«pour notre santé mentale, réparons le lien social»

le 11 octobre sur le marché à Carcassonne, venez rencontrer Florence et Isabelle !

le 19 octobre à 17 h à Limoux venez participer à un ciné-débat !

Accueils et adresses

À Carcassonne, les accueils ont lieu sur rendez-vous à l'UDAF, 3 rue Jacques de Vaucanson.

Numéro de téléphone de Carcassonne : 07 80 03 46 74

À Narbonne, les accueils ont lieu sur rendez-vous ou le mardi matin de 10 h à 12 h, à la Maison des Associations.

Numéro de téléphone de Narbonne : 07 80 03 46 75

Courriel : 11@unafam.org

Site de l'Unafam Aude : www.unafam.org/audef