

2 ou 3 choses à savoir pour accompagner une personne vivant avec des troubles psychiques...



Un document à l'usage de tous, réalisé par les bénévoles de l'UNAFAM d'Ille & Vilaine

(inspiré par un document semblable réalisé par l'UNAFAM de la Dordogne)

POUR COMPLETER VOTRE INFORMATION : www.unafam.org/ille-et-vilaine

COMPRENDRE LES TROUBLES PSYCHIQUES

Les psychoses chroniques (Schizophrénie, troubles bipolaires, dépressions sévères, tocs....) sont des maladies qui se déclarent souvent à l'adolescence ou chez le jeune adulte. Elles nécessitent traitement pharmacologique et psychothérapie. Elles sont soignées par des spécialistes de la Psychiatrie.

Les manifestations en sont durables ou épisodiques : périodes de crises, de stabilisation, de rémission peuvent se succéder, variables et imprévisibles.

Ces maladies génèrent des troubles du comportement, de la pensée et des émotions. Elles entraînent une difficulté à s'adapter à la vie sociale.

Idées délirantes et hallucinations	Troublent la faculté de penser, la perception que l'on a de soi et de la réalité....
Perturbation de la communication, des émotions et de la relation à l'autre	Entraîne solitude, renfermement et angoisses...
Grande difficulté à organiser le quotidien	Entraîne isolement, marginalisation, parfois l'incurie- abandon des soins d'hygiène ...
Déni de son état	Conduit à masquer la maladie, à refuser toute évaluation, à refuser toute médication
Mauvaise perception de la réalité, des attitudes des autres	Entraîne une hypersensibilité au stress et à l'extérieur, une humeur changeante qui peut passer brutalement du calme à la tension, des comportements inadaptés

Ces troubles ont des retentissements dans tous les aspects de la vie.

Ils nécessitent un accompagnement adapté pour aller vers le rétablissement.

QUELLE ATTITUDE ADOPTER ?

Les troubles psychiques sont très déroutants, pour les proches et l'entourage, pour la personne qui vit avec aussi. Cette incompréhension de part et d'autre entraîne souvent de l'inquiétude voire de la peur ou encore de la colère qui ne sont jamais bonnes conseillères. L'objectif, c'est de contribuer à un climat et des relations apaisés pour tout le monde.

Avec une personne souffrant de troubles psychiques :

Evitez	Efforcez-vous
De contredire brutalement la personne	De créer un climat rassurant
De dénigrer sa façon de voir	De répéter calmement ce qu'elle dit
D'imposer votre interprétation ou de chercher à lui prouver qu'elle a tort	De comprendre et d'admettre que sa perception est différente de la votre
De faire des commentaires critiques, ironiques	De prendre en considération la souffrance de la personne
De minimiser les angoisses – les phobies	D'établir une relation de confiance
De faire preuve d'agacement	De reconnaître qu'il n'y a pas de mauvaise volonté
De couper la parole	De faire preuve de patience
De donner trop d'informations à la fois	D'accepter sa lenteur
De faire des reproches	De comprendre l'agressivité liée à son énervement
De hausser la voix	De comprendre que cette agressivité est une défense contre l'angoisse
De menacer, de se confronter	De valoriser toute initiative positive

Et rappelez-vous qu'il s'agit d'une maladie, et comme dans toute maladie, grippe ou cancer, la personne a besoin de soins et d'attention !

JE T'AIDE, TU M'AIDES, NOUS NOUS AIDONS : l'UNAFAM 35 à vos côtés

Bouleversement de la vie familiale, incompréhension et sentiment de culpabilité, impression d'être submergé et de perdre pied, nous avons tous besoin de NE PAS RESTER ISOLES :

- pour mieux comprendre les maladies
- pour mieux comprendre la psychiatrie, ses acteurs, ses structures, ses fonctionnements
- pour partager l'expérience d'autres familles
- pour nous permettre d'évacuer la souffrance
- pour nous donner de l'espoir

L'UNAFAM 35 met en place :

- ➔ **un n° de téléphone 02 99 53 88 93** où vous pouvez laisser un message, nous vous rappelons dans un délai de 48h maxi et une adresse courriel : 35@unafam.org
- ➔ **les permanences d'accueil : elles sont toutes sur Rendez-Vous, assurées par des bénévoles de l'UNAFAM formés :**

* Rennes : tous les mardi après-midi, au local de l'UNAFAM (4 avenue d'Italie- métro Italie)

* Rennes : à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier Guillaume Régnier

* Fougères : à la Maison des Usagers de l'Hôpital de Fougères sur RV en semaine

* Vitré : 1^{er} mardi du mois 16h /18h30 au Centre Social, 27 rue Notre Dame

* Redon : 1^{er} vendredi du mois 14h/17h30-Ressources Santé, 2 grande rue- sur RV

Pour prendre RV pour ces 5 lieux : n° de l'UNAFAM 35 : 02 99 53 88 93 ou 35@unafam.org

* St Malo (mois impair) : 1^{er} mercredi du mois 10h / 12h à Espoir 35, 1 av. des Comptoirs

* Dinan (mois pair) : 1^{er} jeudi du mois 10h / 12h à La Source, Bd André Aubert

Pour prendre RV pour ces deux lieux : n° de l'UNAFAM : 07 83 00 60 70

- ➔ **des groupes de paroles**, accompagnés par un-e bénévole et un/e professionnel/le :

* pour Rennes : contact au 02 99 53 88 93

* pour St Malo : contact au 07 83 00 60 70

- ➔ **des journées d'informations/formations** gratuites, en général le samedi, animées par un/e bénévole de l'UNAFAM et un/e professionnel/le.

* « troubles psychiques » consacré le matin à une information sur les troubles psychiques et l'après-midi sur les diverses structures d'accompagnement des personnes malades

* « mieux communiquer avec son proche bipolaire »

* « mieux accompagner son proche souffrant de dépression »

* « mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie »

* « Atelier Prospect » pour apprendre à faire face dans la durée

- ➔ un **café-rencontre bi-mestriel** et diverses manifestations publiques -conférences, etc....

- ➔ un site internet : www.unafam.org/ille-et-vilaine

- ➔ **un local à Rennes** : 4 avenue d'Italie- métro Italie -rez-de-chaussée gauche de la Tour

« Le Sienne » **ouvert tous les Mardi après-midi** sur Rendez-Vous avec à votre disposition une **bibliothèque** d'ouvrages accessibles en prêt, des revues, de la documentation, etc.....

LE DEROULEMENT DES SOINS

Bien souvent, mais pas toujours, les soins débutent par une hospitalisation. Les soins peuvent démarrer directement dans le Centre Médico-Psychologique (CMP) qui dépend de l'hôpital, lieu de consultations au plus près du lieu d'habitation, et aussi chez le médecin traitant, un psychiatre libéral, une infirmière scolaire... Dans le public, en dehors de l'Urgence, la prise en charge en psychiatrie se fait par secteur selon le lieu de résidence (11 secteurs en Ille et Vilaine).

→ L'HÔPITAL

- Le psychiatre : Il va définir une médication et plus tard, après évaluation, consultations et observation, délivrer un diagnostic (cela peut prendre du temps) et ajuster le traitement : médicament accompagné de soins de réhabilitation psycho-sociale.
- L'infirmier psychiatrique et le cadre du service ou du CMP assurent le suivi au plus près du patient. Il ne faut pas hésiter à demander à les rencontrer.

La recherche d'une alliance thérapeutique incluant la famille est un objectif à atteindre même si au début la relation de confiance peut se heurter à la réticence du patient. Par contre il n'est pas acceptable que la famille ou l'entourage ne soient pas entendus ou laissés sans réponses à leurs interrogations. Dans ce cas l'Unafam 35 peut vous aider.

- L'assistant-e social-e : dans chaque service et CMP c'est une personne précieuse pour tous les aspects administratifs et sociaux, durant l'hospitalisation, mais aussi pour préparer et suivre l'après...

→ LA SORTIE DE L'HÔPITAL

Toute personne en soin qui sort de l'hôpital doit avoir un toit (quitte à ce que ce soit souvent celui de la famille !), un minimum de ressources, un traitement défini et un lieu pour le suivre, en général le CMP. C'est souvent là qu'ont lieu les consultations du psychiatre, les rendez-vous avec l'infirmier-e référent, et que les psychologues, infirmier-e-s, assistant-e-s sociaux peuvent assurer un suivi dans des cadres adaptés (activité dans l'hôpital de jour, etc....). De la même façon qu'à l'hôpital, les familles et l'entourage peuvent y être reçus pour eux mêmes ou dans le cadre de l'accompagnement de votre proche. Il est nécessaire que la prise en charge et les modalités de communication entre la famille et les soignants soient bien définies à la sortie de façon à prévenir d'éventuelles situations difficiles

→ EN CAS D'URGENCE

Lorsque la personne s'avère dangereuse pour elle-même ou pour autrui, l'entourage peut prendre conseil auprès du SPAO (Service Psychiatrique d'Accueil et d'Orientation du CHGR-02 99 33 60 27) jusqu'à 21h, dans les Services d'Accueil des Urgences des hôpitaux, en appelant le 15

Demander l'hospitalisation de quelqu'un contre son gré, c'est une démarche difficile et parfois douloureuse ; elle peut être nécessaire pour le bien de tous et surtout celui de la personne concernée. Elle est toujours validée par au moins un avis médical et décidée par le Directeur de l'Etablissement. Vous pouvez noter ici les n° de téléphone des personnes qui pourront utilement vous aider :

- médecin traitant :
- médecin psychiatre :
- contact au CMP :

En cas de risque suicidaire, vous pouvez appeler le **3114**, numéro national de prévention du suicide accessible 24h/24 et 7j/7.

PRENDRE DE NOUVEAUX REPERES

Les troubles psychiques peuvent perturber de façon plus ou moins importante, plus ou moins durable la vie quotidienne. Des systèmes adaptés aux diverses situations existent, parmi lesquels il est parfois difficile de s'y retrouver. Voici quelques indications :

POUR LE LOGEMENT et L'HEBERGEMENT, en dehors du logement classique dans le parc privé ou social (HLM), il existe sur le département des dispositifs spécifiques : appartements thérapeutiques, résidence d'accueil et habitat regroupé, foyers de vie ou d'hébergement temporaire....

Ces solutions doivent souvent être complétées par DE L'AIDE AU QUOTIDIEN via des SAVS (Services d'Accompagnement à la Vie Sociale) , des SAMSAH (équivalent avec une dimension plus médicale)

Ces services sont gérés et/ou délivrés par des organismes tels que ESPOIR 35, l'APASE, ITINERAIRE Bis....

En général , leur accès est conditionné à une décision d'orientation de la Commission des Droits à l'Autonomie des Personnes Handicapées suite à votre dépôt de dossier à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) . Elle décide également de l'ouverture des droits à l'Allocation Adulte Handicapé . Le dossier de demande, fait par la personne concernée, comporte un volet médical (à remplir par le médecin) et spécifiquement pour les troubles psychiques un questionnaire en 3 parties à remplir par la personne concernée, l'équipe soignante, l'entourage.

*Contact de la MDPH : 0 800 35 35 05 – contact@mdph35.fr – www.mdp35.fr .
13 avenue de Cucillé-Rennes*

Les CLIC-(Centre Local d'Information et de Coordination) sont les relais locaux de la MDPH dans les territoires du département (en dehors de la ville de Rennes)

Des structures et dispositifs tels que Maffrais service, différents ESAT, CAP EMPLOI, etc.... offrent un accompagnement vers l'insertion professionnelle.

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) sont des associations d'usagers qui organisent rencontres et activités culturelles et de loisirs (il y en a 6 en Ille et Vilaine).

N'hésitez pas à demander conseil à l' UNAFAM 35 , aux assistant-e-s social-e-s des services des Hôpitaux et des CMP (Centres Médicaux Psychologiques) .

Un service du Centre Hospitalier Guillaume Régnier sans sectorisation est dédié à l'accueil des familles :

LE CREFAP - Centre Ressource Familles et Maladies Psychiques

11 rue Louis Kerautet Botmel C- Centre d'affaires Athea -3ème étage gauche 35200 RENNES

**Contact : 02 99 33 60 22 ou
crefap@ch-guillaumeregnier.fr**

➔ Possibilité de rendez-vous avec un-e professionnel-le pour faire le point et envisager un suivi personnalisé et/ou de groupe pour mieux comprendre les troubles et mieux accompagner nos proches, mieux prendre soin de soi .

☐ Kits individuels ☐ Partageons nos savoirs ☐ Profamille ☐

Si nous sommes naturellement proches, et malgré toute notre bonne volonté, aider une personne qui vit avec des troubles psychiques n'est pas si facile et peut devenir épuisant. Ces programmes nous permettent de mieux comprendre, prendre du recul, ajuster au mieux notre aide, apaiser notre vécu quotidien et nos relations avec notre proche, et aussi notre propre entourage (famille, collègues, amis ...)

Un dernier mot : contrairement à ce que l'on croit souvent, vous n'êtes pas seul ! Tout simplement parce que beaucoup de personnes vivent avec des troubles psychiques . Par exemple, ne serait-ce que pour la schizophrénie, elle concerne en moyenne 1 % de la population quelque soit le paysEn Ile & Vilaine, cela fait près de 10 000 personnes, sans compter l'entourage ! Mais c'est vrai que ces troubles sont encore trop cachés, font peur, paraissent-à tort- irrémédiables, on n'ose pas en parler, on en a parfois honte (est-ce honteux d'avoir du diabète?), on se sent coupable, etc...Nous connaissons et avons tous connu ces passages difficiles .

**NE PAS RESTER SEUL, C'EST UN PREMIER PAS POUR ALLER MIEUX
et AIDER LA PERSONNE DANS SON RETABLISSEMENT**

En Ille et Vilaine, les bénévoles de l'UNAFAM participent à de nombreuses instances . N'hésitez pas à faire appel à ces représentants pour faire valoir vos demandes, vos réclamations, vos souhaits, vos droits :

- dans les Commissions des Usagers (elles traitent les plaintes des patients et de l'entourage) des établissements hospitaliers et cliniques(CHGR à Rennes, CH de Redon, CH de St Malo, Clinique de St Laurent, de l'Espérance...)
- à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (décide de l'attribution des aides financières et sociales)
- à la Commission Départementale des Soins Psychiatriques (examine les obligations de soins et hospitalisations sans consentement)

Ils participent également à des instances de gouvernance, de concertation et de réflexion des établissements hospitaliers (Conseils de Surveillance , Groupe de Réflexion Ethique, Maison des Usagers...) , médico-sociaux et sociaux (Conseils d'administrations, Conseils de la Vie sociale...) et auprès des institutions (Agence Régionale de Santé , Collectivités locales....) comme le Plan Territorial de Santé Mental, les Conseils Locaux de Santé Mentale....

L'UNAFAM 35 développe ses partenariats notamment avec les Associations d'usagers comme Bipol35, Copains services-FNAPSY, les Groupes d'Entraides Mutuelles, projet de Club-house , etc....

Vous aussi , vous avez votre place et vous pouvez participer !

Adhérer, c'est ne plus être seul.

Adhérer c'est aider votre proche et les 3 millions de personnes qui vivent avec des troubles psychiques sévères en France.

Adhérer, c'est retrouver ensemble, avec les 4,5 millions de personnes qui les accompagnent, la force d'avancer.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. **Écouter, soutenir, former, défendre** les droits des personnes concernées et de leurs familles ainsi que **lutter contre les préjugés** sont les missions auxquelles s'attèlent nos 2 000 bénévoles dans toute la France. Avec 15 000 adhérents et 300 points d'accueil, nous proposons un accompagnement par des pairs, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

Trouble psychique vous intéressant :

☐ Schizophrénies ☐ Trouble bipolaire ☐ Dépression sévère ☐ TOC ☐ Autre

Déduction fiscale

66% DE VOTRE COTISATION SONT DÉDUCTIBLES DE VOS IMPÔTS.
65 € ne vous coûtent réellement que 22,10 €.



12, Villa Compoint - 75017 Paris
01 53 06 30 43 www.unafam.org

BULLETIN D'ADHÉSION 2025

À retourner accompagné de votre chèque à : Unafam - 12, Villa Compoint - 75017 Paris

Pour adhérer en ligne, rendez-vous sur Unafam.org

Rejoignez l'Unafam et retrouvez la force d'avancer !

☐ **OUI**, je choisis d'adhérer pour soutenir le combat de l'Unafam.

Cotisation	
☐ Adhérent actif non imposable	15 €
☐ Adhérent actif	65 €
☐ Adhérent souscripteur	100 €
☐ Adhérent donateur	250 €
☐ Adhérent bienfaiteur	400 €

Joindre un justificatif

Si vous payez un impôt sur le revenu, le reçu fiscal que vous recevrez vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % de votre adhésion. Chaque membre bénéficie du même accord mais peut choisir de contribuer à hauteur différente aux actions de l'UNAFAM et de la délégation dans le département.

DÉDUCTION FISCALE 66% (Voyez au verso)

Les adhérents reçoivent la revue trimestrielle *Un Autre Regard* par courrier et la *Lettre de la Présidence* mensuelle par e-mail.

Votre carte d'adhérent et votre reçu fiscal vous parviendront dans les meilleurs délais.

Date...../...../.....

SIGNATURE ►

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle 840022
Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Date de naissance :
Téléphone :
E-mail :

☐ Je souhaite recevoir en toute confidentialité la documentation legs en faveur de l'Unafam

Les informations recueillies lors de la prise de l'adhésion sont destinées à la gestion de la base des adhérents de l'Unafam. Elles sont traitées par l'Unafam et peuvent être communiquées à des tiers pour des raisons d'ordre administratif, juridique ou fiscal. Elles sont conservées pendant la durée de la vie de l'adhérent et pendant la durée de la prescription des actions en responsabilité. Elles sont détruites après la durée de la prescription des actions en responsabilité.