

Éditorial :

En même temps que le docteur JANSEN-BOITEL, pédopsychiatre, se met dans une malle pour alerter de la dégradation de la psychiatrie sur le Centre Ph. Pinel de Lavaur, le thème de la Prise en Charge Précoce des enfants réunit les soignants en formation à Montpellier.

En même temps que le programme BREF se développe sur l'Aveyron, il stagne dans le Tarn.

Paradoxe que cela.

A l'Unafam, nous pensons que dans ce moment quelque peu difficile, il nous appartient de rester mobilisé, nous parents, nous familles. Voire de nous mobiliser autrement.

Acter notre propre capacité en tant que proche concerné, venir épauler celui qui peine, celui qui doute, celui qui se sent impuissant.

Non pas assister mais simplement partager avec lui, avec elle mon vécu : un geste simple qui se décuple si chacun prend sa place. Comme le colibri qui prend sa part pour éteindre l'incendie dans la forêt, juste sa part, toute sa part.

Ensemble, on est plus fort.

Le plein d'énergie, le regain d'espoir, la certitude que le monde de la psychiatrie doit avancer avec les proches et avec les patients eux-mêmes peuvent se vivre lors des SISIM, du 6 au 19 octobre prochains dans divers endroits du département Gaillac, Albi, Castres, Lagarrigue.

Plus petitement, notre envie d'avancer ensemble se dit dans les réunions de l'équipe de bénévoles, dans les cafés rencontres, quand on va dans les écoles parler aux

futurs professionnels. On n'a pas plus de compétences, on dit simplement chacun notre vécu. Et ça fait du bien ! Si, Si, venez y goûter !

Anne-Marie Nègre,
votre déléguée

Déploiement du programme BREF dans le Tarn



Conçu et mis en œuvre en partenariat par le CH Le Vinatier et l'UNAFAM, ce programme de psychoéducation de courte durée cherche à répondre aux questions prioritaires de l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques et leur permettre de connaître les ressources disponibles pour les soutenir.

Le programme BREF a été mis en place dans un premier temps dans un premier temps dans le Tarn Sud par le C. De Lavaur. Depuis cet automne, la Fondation Bon Sauveur d'Alby le propose aux habitants du Tarn Nord.



Le programme BREF vise à apporter les informations nécessaires pour les familles et l'entourage afin de dédramatiser la situation vécue, déculpabiliser les aidants et motiver les participants à s'informer et à se faire aider par des associations familiales.

Plusieurs bénévoles de notre délégation ont été formés à ce programme et sont prêts à vous accompagner lors de la troisième séance BREF pour vous aider à vous prémunir contre les effets négatifs de

la maladie et vous permettre de retrouver espoir dans l'avenir.

Pour bénéficier de ce programme de psychoéducation familiale, il faut s'adresser en fonction du domicile de votre proche :

- au CHS Pierre Jamet dans le Tarn Nord,
- au CH de Lavaur pour le Tarn Sud.

Il n'est pas nécessaire qu'un diagnostic ait déjà été posé ou même que votre proche soit suivi par l'un de ces établissements pour bénéficier de ce programme.



Le programme est constitué de trois séances d'une durée d'une heure menées par un couple de professionnels et de la présence d'un représentant d'une association en troisième séance, puis d'un appel téléphonique ultérieur prendre des nouvelles de la santé des participants. Les professionnels qui interviennent ne connaissent personnellement ni le malade, ni son dossier médical.

Pour en savoir plus, voici les coordonnées des équipes BREF qui dispensent le programme BREF dans le Tarn :

- au CHS Pierre Jamet :
07.85.92.95.14,
bref@bonssauveuralby.fr,
- au CH de Lavaur :
05.63.72.65.30, bref@ch-lavaur.fr.

L'UDAF fête ses 80 ans



L'Union Départementale des Associations Familiales qui nous accueille sur Albi depuis de longues années, fête cette année ses 80 ans. Une grande après-midi est organisée sur le parvis du théâtre des Cordeliers à Albi le 4 octobre prochain. L'ensemble des associations adhérents tiendront un stand à partir de 14h00, puis une pièce de théâtre vous sera proposée à 15h00 qui sera ponctuée vers 16h30 par un goûter où nous pourrez tous nous retrouver.

36^{ième} édition des SISM dans le Tarn



Celles-ci auront lieu du 6 au 19 octobre 2025. Elles auront pour thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ». Selon l'OMS, des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique, ainsi qu'à notre bien-être. A tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, comme en tant que groupes. Nous ne pouvons que vous encourager à nous retrouver aux nombreux événements auxquels nous participons.



Ainsi sur Castres, nous vous proposons de tous nous retrouver pour assister à notre Assemblée Annuelle, à 16h30 à la Chambre de Commerce et de l'Industrie, 40 allées Alphonse Juin, le mardi 7 octobre 2025. Elle sera suivie d'un moment convivial, puis d'un théâtre forum sur le thème « Ados c'est nous, Ados c'est vous » à 19h00 sur place, organisé en partenariat entre la Maison des Adolescents du Tarn et nous-mêmes avec la compagnie théâtrale Ktalop. Cet événement sera le point d'orgue de nos interventions lors des SISM 2025.



Le jour suivant, entre 14h00 et 17h30, nous changeons de gamme d'âge en participant à la MJC de Lagarrigue à une après-midi complète organisée sous le patronage de la CPTS Tarn Sud comprenant une conférence-débat,

un goûter offert et un spectacle humoristique sur le thème « Vieillir, entre sérieux et fous-rires. Nous contacter pour s'y inscrire, transport possible depuis Castres.

Sur Albi, nous participons à une exposition d'œuvres d'art sur le thème « Lien social et santé mentale » réalisée par des usagers de la santé mentale et des artistes amateurs, qui se tiendra du 7 au 17 octobre, aux centres sociaux de Cantepau et Rayssac-Verrières.

Le mercredi 15 octobre à 18h30 au théâtre des Lices, nous coanimons avec la Fondation Bon Sauveur d'Albi une conférence sur la réhabilitation psychosociale.

Le vendredi 17 octobre à 18h15 à la salle Arcé, nous assisterons le Dr Vayleux, psychiatre, lors du ciné-débat autour du film « Mon inséparable ».

Cela va se produire:

80 ans de l'UDAF
à Albi (4 octobre 2025)

Semaines d'Information sur la
Santé Mentale 2025
(6-19 octobre 2025)

Exposition artistique : lien social
et santé mentale
à Albi (7-17 octobre 2025)

Assemblée annuelle de la
délégation
à Castres (7 octobre 2025)
Théâtre forum : Ados c'est nous,
Ados c'est vous
à Castres (7 octobre 2025)

Conférence-débat : Vieillir, entre
sérieux et fous-rires
à Lagarrigue (8 octobre 2025)

Conférence santé :
Réhabilitation psychosociale
à Albi (15 octobre 2025)

Ciné-débat : Mon inséparable
à Albi (17 octobre 2025)

Unafam 81 : 13 rue des Cordeliers, 81000 Albi – 06 70 42 50 11 – 81@unafam.org - www.unafam.org/tarn