

Parlons-en simplement par mots et par vaux !

Jusqu'à peu de temps, **75%** des français disaient que la santé mentale est un sujet tabou

Ces maladies font peur et sont stigmatisées.

20% de la population souffre d'un trouble psychique.

69% des aidants considèrent que la maladie est présentée de manière stigmatisante et anxiogène

On a pu constater que

- des personnes sont éloignées de toutes informations sur les troubles psychiques, par éloignement géographique ou autre.
- les aidants sont souvent dépourvus de possibilité de communiquer et d'en parler à quelqu'un, l'isolement et le sentiment d'impuissance s'installent.
- pouvoir parler de santé mentale arrive souvent trop tardivement, souvent suite à une hospitalisation.

En faisant ces constats nous avons décidé de

- Participer à déstigmatiser les maladies psychiques auprès du public et ainsi aider à changer le regard sur ces pathologies
- Toucher des publics qui sont en incapacité de demander de l'aide, par méconnaissance, par manque de visibilité.
- Toucher des publics qui ne sont pas concernés à l'instant t mais qui pourraient être impactés un jour via la famille ou les amis.

Notre désir est aussi de transmettre l'idée qu'il ne faut pas rester isolé quand on est confronté à la maladie psychique, mais bien au contraire aller chercher de l'aide ... des ressources existent !

Aussi, nous proposons des rencontres dans les bibliothèques, CCAS et grâce à des livres qui nous ont touchés, qui ont résonné en nous, nous tenterons de partager avec vous les grandes lignes de ce que nous avons compris de la santé mentale, partager toutes ces informations qui nous auraient probablement été utiles en son temps :

- les signes qui alertent et les meilleures façons d'accompagner l'étrangeté des comportements.
- l'isolement et l'invisibilisation des personnes concernées
- la difficulté à se reconnaître en souffrance et la particularité des soins sans consentement
- les difficultés à garder du lien
- l'impact sur les fratries
- Les ressources sur lesquelles on peut s'appuyer pour se (re-)construire
- le rétablissement

En créant une ambiance de communication et d'interaction qui permet de libérer la parole dans un esprit convivial et ouvert, l'association des intervenants pairs aidants/aidants famille souhaite apporter un éclairage sur des situations vécues.

C'est une collaboration KOLLAO et UNAFAM :

Des personnes ressources en santé mentale : Touchées directement par la maladie mentale et stabilisées

Et des proches aidants: Personnes de l'entourage qui accompagnent des personnes en souffrance psychique.

Informations Délégation Unafam 74 - E-mail : 74@unafam.org

