



Toute l'équipe des bénévoles UNAFAM 04 vous souhaite une excellente année.

E, coume sian en Prouvenço,

Pèr 2019 vous souvetan uno Bono e Bello annado

Urouso, Fruchouso em' uno Bono Santa .

VŒUX 2019 DE LA DELEGUEE

Chers adhérents,

Comme chaque année, en ce mois de janvier, voici venu le temps des vœux et des résolutions.

Tout d'abord, j'aimerais vous souhaiter à tous, parents, amis, proches, une année la plus sereine et la plus douce possible.

Quelle vous apporte, au-delà du quotidien ou des difficultés de la vie, des espaces de joie et des moments de paix, un regard positif et peut-être enfin, dénué de craintes. Je vous souhaite non seulement la santé mais aussi un regard positif et la force de garder l'espérance

Que l'Unafam ne soit pas une entité abstraite, mais qu'elle vive à travers vous, par vous et pour nous tous... Afin que les expériences et les parcours de vies de chacun deviennent une force commune...Toujours dans cet esprit, les bénévoles de la délégation se présenteront au cours des trois prochains bulletins.

Unafam nous a apporté un jour le soutien dont nous avons besoin et nous désirons tous continuer cette action. Le lien social, la communication bienveillante, l'empathie et la solidarité sont pour nous les clés essentielles d'un mieux-vivre ensemble

Cette année 2019, la délégation continuera le travail entrepris en 2018 avec plus d'expérience et un plan d'actions bien défini. En effet, 2018 a été une année d'organisation, de découverte et de connaissance du terrain.

Je ne détaillerai pas ici nos multiples représentations, mais sachez que **Christian CARMARAN**, représentant à deux commissions du CDCA est élu Président à la Commission Spécialisée en Santé Mentale (CSSM), ce qui nous permettra de travailler très concrètement à l'élaboration du Projet Territorial de Santé Mentale de notre département (PTSM). J'y suis également représentante et nous mettrons en place un groupe de réflexion sur ce projet.

Nous aurons bientôt un représentant nommé à la Commission Départementale d'Agrément des Mandataires Judiciaires.

: .../...

SOMMAIRE

Page 1

Les vœux de la déléguée

Page 2

*Réunion nationale des délégués UNAFAM
départementaux à Paris
Sérénité et Résilience. Réflexions*

Page 3

*Présentation des Bénévoles (1)
L'enfant et les écrans*

Page 4

*LA SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE
Santé mentale à l'ère du numérique;
Les assistantes sociales
(MDPH et Hôpital Psy)*

Page 5

*Les 10 ans du GEM de Manosque
Formations des bénévoles*

Page 6

*Le coin des lecteurs: Coups de cœur,
coups de gueule, coups de sang*

.../...L' Unafam, peut ainsi, dans ses missions de représentations et sa participation dans les groupes de travail territoriaux faire entendre ses priorités, vos priorités: l'accès à un logement adapté et accompagné, un meilleur parcours de soins et le respect des droits pour toutes les personnes vivant avec des troubles psychiques

Cette année, nous désirons vous rencontrer, parents et amis, afin de faire connaissance et de créer (ce qui pour moi est une des raisons fondamentales d'exister de cette association) un réseau de solidarité.

Nous vous contacterons, courant janvier, pour vous proposer une

JOURNÉE CONVIVIALE DES ADHÉRENTS.

Si aujourd'hui, je pouvais formuler un vœu, ce serait celui d'une société qui se donne les moyens

– réels et concrets, matériels et humains –

de cette **inclusion** dont elle parle tant, afin que ce mot ne soit plus un vain mot, mais qu'il devienne une **réalité**.

*C'est dans cet espoir de changement, que je vous
adresse à nouveau, mes meilleurs vœux pour cette
nouvelle année
Muriel ROCHAS*

Sérénité...

«Donne-moi la sérénité d'accepter toutes les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence».

Reinhold Niehbur (1930)

LA RÉUNION NATIONALE DES DÉLÉGUÉS UNAFAM À PARIS

Le 28 septembre dernier a eu lieu la réunion annuelle des délégués. La nouvelle Présidente, **Marie-Jeanne RICHARD** a présenté l'**Unafam** et les grandes lignes du **Plan d'Actions 2017/2022**.

L' Unafam en chiffres

L' **Unafam**, aujourd'hui, c'est 100 délégués départementaux, 13 délégués régionaux, 300 sites d'accueils, 18000 personnes accueillies, 14500 adhérents, 2000 bénévoles, 47 professionnels et 2400 représentations.

En 6 points, les préoccupations et objectifs prioritaires de l' Unafam.

- Réussir la dé stigmatisation, améliorer la compréhension des maladies et des handicaps psychiques, lever le voile de la méconnaissance.
- Mise en œuvre effective des droits des personnes vivant avec des troubles psychiques .
- Reconnaître le savoir issu de de l' expérience des familles
- Un accès égalitaire aux soins sur tout le territoire.

.../...

Résilience,

vous avez dit Résilience?

L' optimisme, l'altruisme, l'humour, un modèle,

*quelqu'un que l'on peut admirer,
Un réseau social qui vous soutient,*

Le courage de sortir de votre zone de confort,

Une expérience pleine de défis.

Dennis Charney

.../...

- Un parcours de soins dans le parcours de vie;
- Développer la connaissance scientifique des maladies et du handicap psychique.

Actualités politiques

- Décret du 23 mai:

>Toujours pas de rencontre avec le Ministre de l' Intérieur prévue.

>Rencontre avec le Directeur adjoint du Cabinet pour manifester l' opposition de l' **Unafam** .

>Avec Agnès BUZYN. (*message: « On ne peut pas parler de déstigmatisation et faire un amalgame avec la radicalisation »*).

>Le 04 a proposé une action dans chaque département auprès des députés et sénateurs locaux.

- Feuille de route du gouvernement pour la santé mentale.

- Obligation faite aux généralistes de faire des stages en psychiatrie.
- Réhabilitation renforcée avec financements à la clé
- Formations des infirmiers à des pratiques avancées en psychiatrie.
- Favoriser l' accès à la pédopsychiatrie
- Développer les urgences et/ou les équipes mobiles
- Lutter contre la stigmatisation...

Réponse adaptée pour tous (RAPT)

Mise en œuvre de ce programme dans tous les départements; Que personne ne reste sans solution: garantie du droit à l' autonomie et à la vie sociale, habitat, ressources, PCH, SAVS, etc

En conclusion

L'**unafam** développe les journées d' information à l' attention des familles.

- Un accueil pour les parents de jeunes et adolescents présentant des troubles du comportement
- La refonte du site INTERNET.
- La communication entre le siège et les départements a été évoquée, afin d' être améliorée.

M.R.



LA VIE DE LA DELEGATION

Dès ce numéro du bulletin, et dans les deux numéros suivants, nous vous proposons de découvrir votre délégation, les bénévoles qui la font vivre et les attributions de chacun



Muriel Rochas,
*Députée Départementale.
61 ans, mère de 4 enfants,
grand-mère de 4 petits-enfants.
Institutrice en maternelle et
en primaire, puis directrice,
je suis aujourd'hui retraitée.
5 années de représentation d'usagers
à l'hôpital m'ont initié aux méandres
du système de santé.
Je suis nommée à la Commission des
Soins Sans Consentement, suppléante
au Conseil Territorial de Santé et
titulaire à la Commission Spécialisée
en Santé mentale.
Lorsque je ne m'occupe pas de
l'Unafam, j'aime marcher, lire, écrire
et jardiner... et bien sûr, m'occuper
de mes petits-enfants*



Christian Carmaran;
*67 ans, père de trois enfants et
grand-père de quatre petits enfants.
Retraité de la Fonction Publique
Territoriale.
- Référent des collectivités territo-
riales et de l'Etat.
- Membre du Conseil Territorial de
santé CTS
- Président de la Commission Spécia-
lisée en Santé Mentale CSSM
- Membre du Conseil Départemental
de la Citoyenneté et d'Autonomie
Coordonnateur des représentants des
usagers RU
Je partage mes loisirs avec mes petits
enfants, la lecture et la pêche de
montagne. Mais Unafam grignote
fortement le temps consacré à ces
loisirs.*



Gérard Plauchud
*- 68 ans, père de deux garçons,
retraité de l'industrie
pharmaceutique.
- Mon loisir c'est la généalogie:
« On ne sait pas où on va, mais on
cherche à savoir d'où l'on vient ! »
- J'ai remplacé Muriel à la représen-
tation des Usagers à l'Hôpital de
Digne (Partie Psychiatrie).
- J'ai présenté ma candidature au-
près de la Commission Départe-
mentale d'Agrement des Mandataires
Judiciaires. - J'assure l'accueil des
familles et proches de personnes en
souffrances (secteur sud du départe-
ment) - Je participe aussi à la mise en
place des journées d'informations,
des SISM,
Sans oublier la rédaction du
bulletin trimestriel en collaboration
avec Muriel, Liliane et Germaine.*

L'ENFANT ET LES ECRANS

Madame BAGNULO, psychologue

S'il est prouvé que les écrans, quels qu'ils soient, ne sont pas recommandés et devraient même être bannis pour la tranche **0/3 ans** (retards dans le développement du langage, de la communication et la relation à l'autre et l'environnement, chez l'enfant, de **3 à 6 ans**, les écrans peuvent développer les intelligences intuitive et déductive, le problème résidant souvent dans la pertinence du choix des émissions proposées en particulier à la télévision. **Entre 6 et 9 ans**, les écrans sollicitent de façon positive les capacités de concentration, d'innovation, de décision rapide dans la résolution de tâches. Attention cependant à la violence des images des jeux vidéos; l'identification qu'elle entraîne soit comme agresseur, soit comme victime peut intensifier des phénomènes régressifs et impose aux parents de veiller aux préconisations d'âges (**grille PEGI**) et ne pas laisser l'enfant seul face à des images potentiellement violentes (pas d'expositions aux journaux télévisés, hors de la présence des parents).

Après 12 ans, les jeux en réseaux développent l'aptitude au travail en équipe, favorable à terme à l'avenir professionnel. Il faut prendre garde au contenu souvent violent des jeux et à l'utilisation abusive qui peut conduire à une véritable addiction

En conclusion,

Aucun écran dans les chambres: ni TV, ni tablette, ni téléphone!

favorisez le dialogue familial: pourquoi pas une soirée jeux de société?

Surveillez l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux: recours aux autorisations parentales.

(Les enfants et les écrans. Château-Arnoux le 23.10.2018)

Voici quelques liens de vidéos de sensibilisation qui peuvent vous aider: (attention certains passages peuvent être choquants (c'est le but de ces vidéos))

Sensibilisation aux réseaux sociaux (ados)

Mini vidéo de la Passerelle ALSH (2013)
https://youtu.be/QUyQQPhqv_Y (Morgan)

Dangers d'Internet pour les ados

Mini vidéos de la préfecture de police de Paris (2012)
https://youtu.be/vcXZ_HSIE-0 (John)

<https://youtu.be/IOcmSdrQZbA> (Amélie)

Le contrôle parental sur internet

Mini vidéo de la CNIL (2012)
<https://youtu.be/5V2xOPLoIS8> (Partages sur internet)

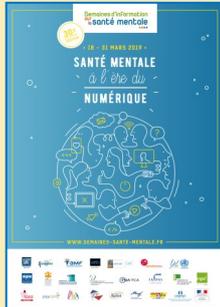
LA VIE DE LA DELEGATION

LA 30^e SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE 2019

Du 18 au 31 mars 2019

Cette année, le thème est

LA SANTÉ MENTALE À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE



Le programme, sous l'égide du CCAS de Digne, et co-établi par

le Conseil Local en Santé Mentale (CLSM),
le GEM « la Colombe dignoise »
l' Association Isatis
l' Association des Amis de la Tour
La délégation Unafam 04

étant encore au stade de finalisation,
vous sera communiqué ultérieurement

LES ASSISTANTES SOCIALES EN PSYCHIATRIE ET A LA MDPH

Christian et Gérard ont rencontré dernièrement Madame **Isabelle ZERUBIA** (cadre supérieur de l'hôpital de Digne), ainsi que Madame **Anne-Sophie ETIENNE** (Chef du Service Territorial d'Action Sociale de Digne).

L'objectif de ces rencontres étant de mieux connaître la couverture départementale en matière d'Assistants Sociaux plus précisément et voir quels rapprochements pourraient être envisagés.

Voici la liste des Assistantes sociales du département

HOPITAL : (04.92.30.15.15)

5 assistantes sociales sont directement recrutées par l'Hôpital :

Secteur Nord :

- ◇ - Digne: **Mme L GERARD**
- Sisteron : **Mme S PINTZ**

◇ - Secteur Sud :

- ◇ -Manosque: - **Mme GRATAROLLI,**
- ◇ -Forcalquier : - **Mme LAKLEFF**

Regain et MAS : - **Mme LECLERC.**

Association des Amis de la Tour : (04.92.32.23.72)
Mme B BOUKALI.

MDPH : (04.92.30.09.90)

Mme LAXENERE
Mme DURBECK
Mme MARTIN
(Manosque).

Festivités de fin d'année au groupe de famille de Sisteron, en présence de la déléguée et de l'animatrice



LA VIE DE LA DELEGATION

LES FORMATIONS DES BÉNÉVOLES

Les 15, 16 et 17 octobre dernier, à Brignoles, **Mireille** et **Germaine** ont suivi la

FORMATION **INITIALE*** DES BÉNÉVOLES.

Elles ont pu ainsi venir renforcer les rangs des Bénévoles de la Délégation.

-O-O-O-

*** INITIALE:** *qui caractérise le commencement, donc la première. J'ai lu quelque part, qu'il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rencontres.*

C'est la première fois, là, à cette formation « initiale » de son appellation, que j' ai rencontré des pairs, beaucoup de pairs comme moi, des papas, des mamans, sœur, fille de ces personnes, les nôtres, qui vivent avec un handicap psychique. Lors des échanges, nous nous sommes reconnus dans le miroir qui réfléchit tant de choses communes.

Ce fut au creux du planning bien garni, un moment de pause dans ma vie, trois jours, loin du quotidien qui se rabâche sur tous les tons, une pause parce que pendant et au-delà des heures formatrices, il y avait cette convivialité, cette écoute, cette empathie qui réchauffent le cœur et qui nous fait comprendre que l' on est pas seuls. Journée éclairante pour moi sur l' Unafam, auprès de qui, d' abord adhérente, je suis à présent bénévole depuis l' été dernier dans notre délégation des Alpes de Haute Provence.

Je signe de mes initiales: GN

Que vous propose UNAFAM 04 :

Un Accueil

Un Groupe de Parole

Des Rencontres Familles

Des Séances de Sophrologie

Des Journées d' Information

LES 10 ANS DU GEM DE MANOSQUE

Le 28 septembre dernier, le GEM « Le Chat qui tousse », situé au 185, Chemin des Cougourdelles à Manosque a fêté ses 10 ans d' existence.



L' équipe des animateurs

RÉSILIENCE, VOUS AVEZ DIT RÉSILIENCE

D'après le neurobiologiste américain *Dennis Charney*, l'idée que la vie a du sens fait partie intégrante de la résilience.

Une attitude spirituelle vous aide à réaliser que vous êtes désiré, ici, tel que vous êtes.

L'existence a besoin de vous, ici et maintenant, sans quoi elle ne serait pas complète.

«Un brin d'herbe est tout aussi indispensable que la plus grande des étoiles a dit *Osho*.

Le chant du coucou est aussi nécessaire que n'importe quel bouddha...

Regardez autour de vous, tout est nécessaire et toutes choses vont ensemble...

Personne n'est plus haut, personne n'est plus bas, personne n'est supérieur, personne n'est inférieur.

Chacun est incomparable, unique.»

Les autres ingrédients de la résilience sont:

- l'optimisme,
- l'altruisme,
- l'humour,
- un modèle, quelqu'un que l'on peut admirer,
- un réseau social qui vous soutient,
- le courage de sortir de votre zone de confort,
- une expérience pleine de défis.

COIN DES LECTEURS

*Vos coups de cœur,
vos coups de gueule,
Vos coups de sang*

*N' hésitez pas à partager avec nous un livre,
un article, un film ou une émission
qui vous aura marqué, qui vous aura plu.
Pensez à référencer et signer vos écrits*

NUMÉRIQUE ET SANTÉ MENTALE

Depuis presque 30 ans, le numérique est entré dans nos foyers, dans nos vies, nos mœurs.

Pour le bien et pour le pire ! Il faut bien le reconnaître!

Depuis, les technologies ont évolué... (un peu trop rapidement à mon avis !). Les moyens de communications ayant suivi le mouvement, aujourd'hui, le téléphone ou la tablette dernier cri, est un cadeau idéal !

Mais n'est-il pas empoisonné ce cadeau? Les récentes mésaventures d'un géant du web (et ce n'est que la partie révélée de l' iceberg!), ont montré les dangereuses dérives de cette technologie: nous sommes épiés, espionnés 24h/24 - 7j/7 ! Il n'y a plus d'intimité ! Plus de vie privée !

Le progrès du numérique ne se limite pas qu'au téléphone ! Nous sommes tous connectés !

Ce qui suit, laisse à réfléchir!

Un reportage a relaté les craintes des chirurgiens qui introduisent dans le corps de leurs patients des implants pilotés par des systèmes connectés, permettant par exemple, de réguler le fonctionnement d'un cœur.

Les chirurgiens redoutent en outre les piratages de ces systèmes faisant craindre des dysfonctionnements pouvant entraîner le décès de la personne .

Et que dire de la téléchirurgie ?

L'intervention chirurgicale à distance! Bientôt un robot qui ouvre les corps et en retire l'appendice ! Ou...remplace un cœur ! Pourquoi pas !

Source: https://www.sciencesetavenir.fr/sante/chirurgie-robotique-les-patients-a-la-merci-des-hackers_28911

Et la santé mentale ?

Les scientifiques sont de plus en plus nombreux à s'intéresser à l'addiction des plus jeunes aux écrans et autres médias numériques. Ils constatent que ces addictions modifient le cerveau. Le cortex cérébral rétrécit et le lobe frontal s'affaiblit. .../...



Source image: MDA Hérault 34

.../... Une personne dont le cerveau présente ces caractéristiques devient *plus impulsive, plus agressive et ne prend pas de bonnes décisions. Les enchaînements logiques sont altérés*

Source: https://www.francetvinfo.fr/sante/drogue-addictions/video-addiction-numerique-comment-les-ecrians-endommagent-le-cerveau_2566513.html (19.01.2018)

La cyberdépendance (par les jeux vidéos et/ou écrans en tous genres) peuvent soumettre la personne à un conditionnement et l'amener insidieusement vers un trouble psychique.

Il y a peu de temps, j'ai été témoin de l'attitude d'une jeune personne qui vit avec des troubles psychiques.

Cette personne avait acheté un jeu vidéo.

Après un court visionnage, elle s'est rendu compte des messages et/ou idées troublantes que véhiculait ce jeu, lui faisant revivre les épisodes de crise qu'elle avait connus auparavant. Elle s'est vite débarrassé de ce jeu.

Heureusement !

Au vu de ce témoignage...

Il est bon de se poser les questions suivantes:

- ⇒ Un enfant et un adolescent, absorbés par ce jeu, auraient-ils le même réflexe, le même discernement?
- ⇒ Les parents, les aidants sauront (ou pourront)-ils être vigilants?

G.P. 09.2018



**Pour vos enfants,
pensez à la signalétique
PEGI**



**Le téléphone portable,
ce truc qui te rapproche
de ceux qui sont loin, mais
qui t'absente de ceux
qui sont juste à côté de toi ...**



Bonsoir l'ambiance!