



EDITO

Le mois de mars, avec ses premières fleurs de printemps, primevères, pensées, forsythias... voit aussi fleurir les premières manifestations de l'année..

Comme si chacun sortait d'une hibernation frileuse, afin de retrouver l'activité et le soleil: *Printemps des poètes, journée internationale de lutte pour le droit des femmes, Semaines de l'information sur la santé mentale, journées de la schizophrénie...*

L'Unafam 04 a inauguré, cette année sa première **Journée des Adhérents**. Journée conviviale qui a permis à une trentaine de personnes de se rencontrer, d'échanger et de mieux se connaître. Après une présentation des bénévoles, des actions et projets de l'association, chacun a pu partager son vécu, ses besoins et ses idées. Le plaisir de se retrouver, l'ambiance chaleureuse, les retours positifs des participants nous encouragent à renouveler ce type de journée.

Nous prévoyons déjà de vous inviter à un pique nique partagé, au mois de juin, pour une après-midi-détente au bord de l'eau. Ce serait l'occasion de continuer à faire connaissance, d'échanger de façon informelle -*C'est souvent ainsi que viennent les plus belles idées-* et de profiter tous ensemble d'une journée de repos estival.

Vous trouverez dans ce bulletin notre participation (modeste) aux SISM organisées à Digne. Nous prévoyons l'année prochaine d'y participer plus activement en organisant ciné-débat, conférences ou journées d'information sur les troubles psychiques.

Nous avons, toujours en mars, rencontré le conseiller régional **David Géhant**, et participé,

SOMMAIRE

Page 1

Edito

Page 2

Le P.T.S.M.

Le trombinoscope (2° partie)

Page 3

La rencontre des adhérents à L' Escale

Les SISM 2019 et le CLSM

Nouveau à Manosque...

Page 4

Le point sur les formations

Les R.U

Rencontre avec le Conseiller régional

Page 5

La psychoclette 2019

Visite du CMP de Forcalquier

Page 6

Le coin des lecteurs.

Le Pique-Nique

... à la demande de **d'Emmanuelle Fontaine-Domeizel** à une table ronde sur le thème de **la représentativité des personnes en situation de handicap**. Thème intéressant, certes, mais qui a démontré que l'expression des personnes en situation de handicap psychique n'est pas encore une réalité et que le chemin est long pour l'améliorer.

Enfin, une après-midi de sensibilisation à l'IFSI (institut de formation des infirmiers) a été faite le 1er avril. Il est toujours intéressant et satisfaisant de porter la parole et le vécu des familles auprès des futurs soignants. Message de la nécessité du dialogue et de l'alliance entre soignants et familles, afin d'améliorer le parcours et le suivi de nos proches. Espoir que ces témoignages, l'intérêt ou l'émotion ressentie par ces élèves infirmiers laissent une empreinte et une mémoire pour leur future pratique.

Je vous souhaite à toutes et tous, une bonne lecture et un très beau printemps.

MURIEL ROCHAS

LA VIE DE LA DÉLÉGATION

UN PROJET TERRITORIAL DE SANTÉ MENTALE POUR LES ALPES DE HAUTE PROVENCE

En application de la loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 et du décret du 27 juillet 2017, un PROJET TERRITORIAL DE SANTÉ MENTALE (PTSM) doit être élaboré et mis en œuvre avant le 26 juillet 2020.

La loi précise que le PTSM a pour objet « l'amélioration continue de l'accès des personnes concernées à des parcours de vie et de santé de qualité, sécurisés et sans rupture »

L'enjeu est de réorganiser la santé mentale et la psychiatrie au niveau du territoire pour réduire les inégalités territoriales et favoriser une coordination de proximité. Le territoire retenu pour les Alpes de Haute Provence est l'ensemble du département.

Le PTSM organise la coordination territoriale:

- ◇ La prévention (repérage, diagnostic et intervention précoce).
- ◇ Les modalités techniques de soins et de prise en charge spécifique
- ◇ Les modalités d'accompagnement et d'insertion sociale.

Le PTSM est élaboré par tous les acteurs du territoire à partir d'un diagnostic partagé. Après approbation par le DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, il fait l'objet d'un contrat territorial de santé mentale conclu pour une période de 5 ans et dont la mise en œuvre incombera à l'ensemble des acteurs.

C'est donc une réelle opportunité qui nous est offerte d'apporter, pour l'avenir, une amélioration au parcours de vie de nos proches. Nous avons considéré qu'il était indispensable de s'investir dans cette démarche. MURIEL ROCHAS, notre déléguée et MOI-MÊME sommes membres actifs dans les instances en charge de l'élaboration du PTSM.

D'ores et déjà, nous avons identifié plusieurs pistes de progrès possibles: Les urgences, l'accompagnement pour faciliter l'insertion et la réhabilitation, l'instauration d'un véritable dialogue entre les partenaires (familles et soignants), la pédopsychiatrie.

Votre connaissance concrète de la santé mentale vous rend totalement légitimes pour apporter des propositions d'améliorations.

N'hésitez pas à nous les faire parvenir, elle permettront de rendre la contribution de l'UNAFAM encore plus pertinente.

Nous sommes là pour vous apporter des précisions si vous le souhaitez et nous vous tiendrons informés de l'avancement du PTSM dans les prochains bulletins

Christian CARMARAN

Comme promis, découvrons votre délégation, les bénévoles qui la font vivre et leurs attributions

Germaine NEVIÈRE

Bonjour à toutes et à tous;
J'ai 75 ans, deux enfants et une petite fille de 8 ans. Retraitée de la fonction publique, j'ai travaillé à la DDE à Marseille pendant plus de 30 ans. Nous voici depuis 3 ans installés à Forcalquier. D'adhérente dans les BOUCHES-DU-RHÔNE depuis 2012, me voilà bénévole, ici, dans les ALPES DE HAUTE PROVENCE.
En renvoyant l'ascenseur à l'Unafam, je donne de mon temps depuis l'été dernier à la délégation 04 où j'ai été désignée secrétaire et trésorière au sein d'une formidable équipe. Cette grande famille qui nous tient et vous tient la main. J'aime la poésie, l'écriture, le théâtre, la nature, la marche, le jardinage et cuisiner de bons petits plats pour ceux que j'aime.



Jacques DERLINCOURT

Bonjour à tout le monde.
71 ans, retraité du bâtiment depuis 2004, père de 4 enfants et grand-père de 5 petits-enfants.
Mes fonctions à l'Unafam:
Titulaire représentant à la - MDPH;
- CDAPH (commission des droits à l'autonomie des personnes handicapées);
- Représentant à la COMEX (Commission Exécutive)
- SPORTS ADAPTÉS: Je participe, avec le 05, en tant qu'accompagnateur à la Psycyclette 2019.
- GEM (Groupe d'entraide Mutuelle) le Chat qui tousse.
- En attente d'une formation Accueil.
- Dans le cadre des accueils, je détiens le téléphone de permanence en alternance avec les autres bénévoles
Mes loisirs: Vélo (ancien compétiteur), terminer les travaux dans ma maison, être auprès des miens, de mes amis et profiter des bons moments



LA VIE DE LA DÉLÉGATION

LE 9 MARS 2019
RENCONTRE DES ADHÉRENTS
À L'ESCALE



Nous voilà parties, assez tôt, sur notre vaisseau à 4 roues pour faire escale à **L'Escale**.

Sont du voyage, biscuits, chouquettes et sacristains. Nous voguons jusqu'à voir le kakemono d'arrivée.

C'est au seuil de la salle des fêtes que nous vous avons attendus, cordialement invités à cette journée organisée pour vous.

Venus nombreux, attentifs à l'élocution de notre déléguée départementale, à ses mots où chacun a pu s'accrocher pour continuer de faire un bout de route ensemble. Vous vous êtes imprégnés de l'esprit de l'**UNAFAM** à votre écoute, de ses actions, de ses projets.

La journée a été belle pour tous, l'ambiance était chaleureuse et les échanges intéressants et constructifs.

Les tables joliment décorées invitaient pour un instant à faire un plein de douceurs dans nos vies chahutées par tant d'aigreurs, ces aigreurs que nous connaissons et qui nous rassemblent. Une parenthèse conviviale, unafamesque que nous avons voulue pour nous connaître mieux et continuer de nous tenir la main

Un grand merci à tous

A la prochaine

Germaine



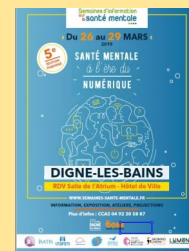
LES SISM 2019

Du 26 au 29 mars nous avons participé à la 5^e édition des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale**, organisées par le **CLSM de la Ville de Digne**.

Ces journées, au travers d'expositions et la projection d'un film, ont poursuivi plusieurs objectifs: sensibiliser le public aux questions de santé mentale, aborder les dangers du numérique et développer des réseaux de solidarité

Ont participé à ces journées:

le GEM « *la Colombe Dignoise* », Isatis, le Centre Médico Psychologique de Digne, l'Association des Amis de la Tour, l'Appase de Digne, le Centre Culturel René CHAR, le Monde Numérique de LUMEN,



Qu'est-ce que le CLSM?

en clair, **Conseil Local en Santé Mentale**.

Créé en 2012 à Digne, ce conseil permet, en regroupant différents partenaires de mieux appréhender la situation des personnes souffrant de troubles psychiques. Le CLSM est constitué de représentants d'utilisateurs (**Udaf, Appase, Gem, Unafam, Isatis**) ainsi que différents services locaux (**psychiatrie publique, CCAS, Police, structures culturelles et sportives, MDPH, DDCSPP, ARS**).

Tous ces acteurs oeuvrent pour:

Favoriser l'accès aux soins et l'inclusion sociale des personnes en souffrance psychique.

Participer aux actions contre la dé-stigmatisation et les discriminations.

Promouvoir la santé mentale

Contribuer à une meilleure connaissance des acteurs locaux et développer leurs actions en partenariat.

Aider à la gestion des Situations complexes

Renseignements sur le site <http://clsm-ccoms.org>

G.P

NOUVEAU À MANOSQUE:

**PERMANENCE UNAFAM 04 LES 2^e ET 4^e LUNDIS DU MOIS, DE 14.00H À 16.00H;
MAISON DE LA SOLIDARITÉ, 16 BOULEVARD CASIMIR PELLOUTIER**

RU, VOUS AVEZ DIT RU?

Les RU sont les représentants des usagers

Ils sont présents dans les différentes commissions de l'hôpital (CDU, CS, CDSP) et participent à des groupes de travail comme: droits et parcours des patients, chambres d'isolement, pavillon de réhabilitation.

Ils écoutent, donnent leur avis et dénoncent les dysfonctionnements et/ou problèmes.

Les plaintes des usagers sont étudiées en **Commissions Des Usagers**. (CDU) Les représentants veillent aux réponses apportées et demandent à l'hôpital les améliorations proposées. Ils font aussi remonter les remarques des usagers et des familles, dans un souci d'écoute et d'amélioration de la qualité.

N'hésitez pas à porter à notre connaissance vos remarques et expériences -négatives ou positives car celles-ci encouragent et sont comme des marqueurs qui aident à avancer

Vous avez une plainte ou réclamation à formuler? Ecrivez à

DIRECTION DE LA RELATION AVEC LES USAGERS
HÔPITAL DE DIGNE LES BAINS
ZI ST CHRISTOPHE
04000 DIGNE-LES-BAINS.

Envoyez nous un double de votre courrier .

FORMATIONS

- ATELIER PROSPECT: Pour gérer au mieux son vécu d'aidant. Les 17.18.19 mai 2019 à St Auban

Cette session 2019, organisée avec l'**UNAFAM 05** est déjà complète.

- MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE BIPOLAIRE: Les 21/09/2019 et 05/10/2019 à St Auban

- Les inscriptions sont prises auprès de la délégation (coordonnées dans l'en-tête du bulletin).
- Animation par une psychologue formatrice et une bénévole.
- **Effectif maximum: 12 personnes**

Contenu et objectifs de ces deux journées:

Meilleure connaissance des troubles bipolaires.

Acquérir les bases d'une communication efficace.

Développer les moyens de faire face aux difficultés de communication et améliorer la relation

Prévention des rechutes et se préserver

RENCONTRE AVEC LE CONSEILLER REGIONAL DAVID GEHANT

C'est avec plaisir que le 18 mars dernier, à sa demande, nous avons rencontré **David Géhant**, Conseiller Régional de la région PACA qui souhaitait connaître notre délégation **Unafam**.

Les locaux de notre Siège à Forcalquier, sous la verve et l'enthousiasme de notre déléguée départementale, ont résonné pendant plus d'une heure à la présentation des activités, des projets et des souhaits qui nous tiennent à coeur et qui sont portés par notre délégation.

Dans une atmosphère concentrée et dynamique, les échanges fusaient. Ils ont été intéressants et fructueux en présence aussi des maîtres des lieux : l'équipe de la Maison de la Famille avec qui nous conjuguerons certaines de nos actions sociales

Notre cause a emporté l'adhésion du Conseiller qui a salué notre engagement et formulé tout son appui pour les intérêts que nous défendons.

Notre délégation s'est sentie ainsi écoutée, comprise et valorisée et ceci nous encourage à poursuivre notre mission. Nous prenons acte du soutien de David Géhant et ne manquerons pas, si besoin était, de faire appel à lui. Nous l'avons remercié de son écoute et de son attention et nous avons fixé cette belle rencontre avec le déclic d'une photo.

Germaine Nevière



LA VIE DE LA DÉLÉGATION

LA PSYCYCLETTE 2019



Les objectifs de cette manifestation:

Faire connaître les troubles psychiques en démystifiant cette maladie aux multiples déclinaisons.

Faire participer les personnes en situation de handicaps psychiques.

Communiquer sur ces situations

La **PSYCYCLETTE** est une randonnée cyclo-touristique avec la participation des personnes en situation de handicap psychique entourées par des soignants, des aidants familiaux et divers partenaires du monde sportif et médico-social.

Cette année, le parcours régional

SISTERON-GAP

Parcours d'environ 320 km et est fractionné en plusieurs étapes, comme vous pouvez le voir sur la carte ci-dessus

D'autres circuits sont organisés sur tout le territoire français.

SAINT-DIÉ-LES-VOSGES/MONTPELLIER

⇒ Départ 12 juin de SAINT-DIÉ-LES-VOSGES

⇒ Arrivée 19 juin à MONTPELLIER

SAINT-SEBASTIEN-DE-MORSENT/LE MONT-SAINT-MICHEL

⇒ Départ 16 juin de SAINT-SEBASTIEN-DE-MORSENT (27)

⇒ Arrivée 121 juin sur le MONT-SAINT-MICHEL (50)

Un bel exemple sportif de solidarité et de bons souvenirs pour tous les participants. Venez nombreux aux départs et aux étapes pour accueillir nos cyclistes.



G.P.

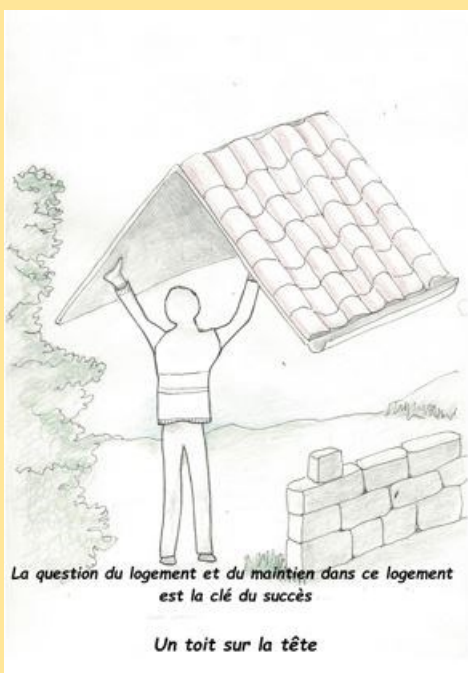
VISITE CMS FORCALQUIER ET VILLA VERTE

C'est le cartable chargé de nos flyers que nous sommes allées présenter notre délégation, à l'équipe du Service Territorial d'Action Sociale au C.M.S de Forcalquier. Des réponses ont été apportées à cette équipe attentive (assistantes sociales, accompagnatrice d'insertion sociale, médecin, puéricultrice, infirmière,.....) qui oeuvre dans le domaine social. Ce domaine qui touche les personnes en difficultés, en souffrance, et que nous connaissons.

A travers cette visite, nous avons rendu visible notre délégation et ainsi peut être tendu la main de l'Unafam à ceux qui pourraient en avoir besoin.

Un passage ensuite à « La Villa Verte », Centre Médico Psychologique et Centre de Jour, qui reçoit des patients vivant avec un trouble psychique. Nous avons laissé, en plus de nos flyers, le planning des activités de la Maison de la Famille qui peut offrir à ces personnes un lien et des activités pouvant les aider à sortir de leur isolement (jardinage, peinture,)

Germaine NEVIERE



Dessin de Claudie Baykov 07.04.2019

COIN DES LECTEURS

N'hésitez pas à partager avec nous un livre, un film ou une émission...

Pensez à référencer et signer vos écrits.

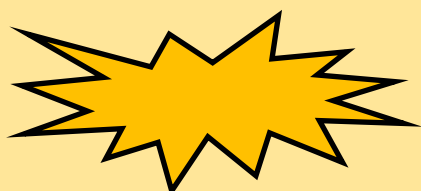
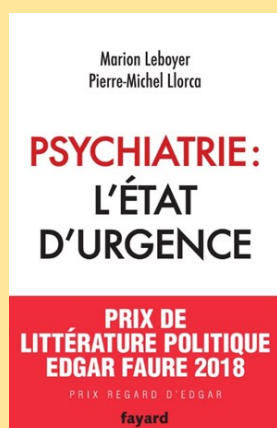
Psychiatrie : l'état d'urgence

de Marion Leboyer et
Pierre-Michel Llorca

Un enquête passionnante, complète
et documentée

Les troubles psychiatriques concernent 12 millions de Français chaque année. Il suffit d'égrener le nom des pathologies concernées : dépressions, troubles bipolaires, autisme, schizophrénie, pour prendre conscience qu'elles nous concernent tous, de près ou de loin. Or, face à ces drames humains, un silence assourdissant persiste, qui dit beaucoup de la perception de la psychiatrie dans notre pays. Ce livre, rédigé en lien avec des associations de patients, bâti sur les études, les récits des patients, de leurs familles et des soignants, entend dresser un diagnostic de la situation de la psychiatrie française. Le système de soins en psychiatrie souffre, mais il recèle d'incroyables richesses humaines, d'initiatives et d'espoirs que les auteurs ont à cœur de partager.

Marion Leboyer, responsable du pôle de psychiatrie et d'addiction à l'hôpital Mondor à Créteil, directrice de la Fondation FondaMental, était l'invitée de France Inter, dimanche 10 février 2019 à 8h20. Vous pouvez l'écouter sur <https://www.franceinter.fr> (Les invités de 8h20)



A quand la pique-nique des adhérents?



© Can Stock Photo - csp17219761

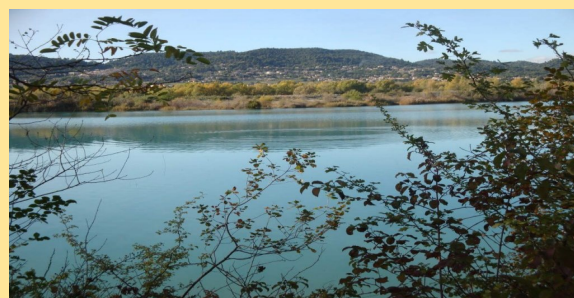
Se retrouver un après-midi au bord de l'eau, partager et déguster vos réalisations gourmandes, salades d'été, quiches, desserts.. Echanger et se détendre... Pourquoi pas?... Réservez déjà le

Samedi 29 Juin

pour un

Pique-nique festif au plan d'eau d'Oraison

Venez avec bonne humeur, maillot de bain, serviettes, pétanque.... en prélude de l'été...



PLAN D'EAU DES BUISSONADES

COIN ZEN

Prière de la Sérénité

Elle est connue pour la force quelle apporte à la personne en proie au doute, à la peur, à l'incertitude. Elle a été écrite dans les années 1930 par le théologien américain Reinhold Niehbur mais elle a depuis longtemps transcendé le contexte ecclésiastique. Dans des moments de stress ou de peur, elle vous aide à apaiser votre cœur, à garder la tête froide et à trouver la confiance de faire vos propres choix.

Vous ne devez pas forcément croire en un dieu, vous pouvez simplement l'adresser à la vie.

On dit souvent que prier revient à interroger, et méditer à écouter la réponse:

«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».