

EDITO

Au mois de janvier, je souhaitais, non seulement, le développement des activités de la délégation, mais aussi et surtout que notre association contribue à créer un réseau d'entraide et de solidarité entre nous, familles et proches aidants.

Au début du mois de juin, je suis allée passer la soirée avec le groupe de parole de Digne. Ce groupe qui a commencé en octobre 2018 avec seulement trois familles compte aujourd'hui une douzaine de personnes qui se retrouvent une fois par mois. L'écoute, la confiance, le plaisir des uns et des autres à se retrouver, leurs témoignages sont un véritable encouragement :

- *Ca nous apporte beaucoup. On attend ce moment— là!*
- *J'ai été écouté, aidé par l'Unafam. Pour moi, c'était très important d'être soutenu.*
- *Depuis octobre, j'ai vraiment avancé par rapport à moi-même, par rapport à mon fils.*
- *A l'atelier Prospect, j'ai été confronté à ça, le rapport à mes enfants. Grâce à ce groupe, ça m'a permis d'évoluer, de comprendre.*
- *Ca m'a donné de ne plus être perdue et d'avoir confiance. De moins me sentir seule...*

Nous nous sommes quittés après un repas animé et la promesse enthousiaste de nous retrouver lors du pique-nique de juin.

En repartant, je me disais que ces instants partagés sont autant de pierres blanches qui jalonnent nos chemins souvent difficiles. Par la suite, durant le mois de juin, plusieurs marques de solidarité ont fait jour:

Une personne venait aux nouvelles, se faisant du souci pour une autre, une seconde donnait un coup de main dans une situation compliquée, une troisième accompagnait un voisin pour une hospitalisation... Toutes ces situations de vie, où l'on se sent très seul et où la solidarité redonne un peu d'espoir... Et ce n'était plus uniquement des bénévoles dans leurs missions ..!..

SOMMAIRE

PAGE 1

- *Edito*

PAGE 2

- *La Réponse accompagnée pour tous*

PAGE 3

- *Trombinoscope*

- *La formation Accueil*

PAGE 4

- *L'Atelier Prospect*

- *Le Groupe Famille en balade*

- *Formation*

PAGE 5 ET 6

Pages spéciales Psycyclette 2019

PAGE 7

- *Le Pique-Nique au lac des Buissonnades*

PAGE 8

- *Bientôt les vacances: Falret et le VAO Le Peyron.*

- *Le Psychodon*

mais bien les uns et les autres, en relation...

Et c'est ce que nous avons souhaité.

Je remercie tous les bénévoles qui ont contribué à cette dynamique et tous les adhérents qui prennent le relais ...

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été, un repos bien mérité et un peu de répit pour vous et pour vos proches.



Nous vous donnons rendez-vous à la rentrée pour le Forum des associations le 8 septembre à Digne et Forcalquier.

Bonnes vacances!

Muriel

SPECIAL R.A.P.T. (RÉPONSE ACCOMPAGNÉE POUR TOUS)

Il arrive que l'on note par ci par là des écrits ou des paroles sur le problème du manque de structures d'accueils pour les personnes quittant le milieu hospitalier, médicalement stabilisées, mais pas encore prêtes à s'insérer dans la vie de tous les jours. Le passage dans une structure d'accueil adaptée est alors quasiment obligé.

Le manque cruel de structures sur le territoire national, les listes d'attentes interminables poussent les familles, les aidants, à chercher une place dans **un pays étranger, fut-il européen**. Cette solution n'est pas normale, il faut bien le reconnaître!

Depuis 2013, des expertises ont été menées, pour trouver des solutions facilitant l'admission et l'accueil durable sur le territoire national des personnes en situation de handicap dans des structures adaptées.

En 2016, le rapport de Denis Piveteau **«Zéro sans solution»** a tiré la sonnette d'alarme

«N'avoir plus aucune solution pour une personne en situation de handicap, dont le comportement est trop violemment instable ou le handicap trop lourd et dont, en conséquence, personne ne veut plus, est inadmissible. Et cela se produit»

et a abouti à la mise en place, dans les MDPH de

La réponse accompagnée pour tous (RAPT) avec la rédaction d'un contrat appelé Plan d'accompagnement global (PAG)

Le **PAG** permet à la personne intéressée de saisir **une commission pluridisciplinaire** réunissant les diverses parties prenantes de la solution, si la réponse de la **CDAPH** n'est pas satisfaisante.

Cette commission est composée de membres de la MDPH, de représentants des usagers, de l'ARS, des représentants des établissements médico-sociaux. Cette saisine peut faire suite à une absence prolongée de solutions: orientation infructueuse, rupture du parcours de soins, retour non souhaité ou non préparé vers les familles, exclusion ou refus d'admissions en établissements. Une solution doit alors être trouvée avec un engagement et une responsabilité des différents acteurs.

- Cette commission doit faire ressortir les demandes d'admissions dans les établissements français. Elles sont formulées par les intervenants professionnels en charge de la situation de départ et les établissements sollicités ne peuvent les refuser au motif d'une attente trop longue.

- La personne doit être maintenue dans le dispositif d'orientation notifié par la MDPH, même si un accueil hors du territoire national s'est effectué, puisque cela **ne constitue pas** une réponse adaptée.

Sources « Un autre regard » décembre 2018 et dossier de presse MDPH

-0-0-0-

La **« Réponse Accompagnée Pour Tous »** est le nom du dispositif destiné à mettre en œuvre des **solutions d'accompagnement d'un enfant ou adulte handicapé afin d'éviter toute rupture dans son parcours**.

Les Alpes de Haute Provence ont fait partie des départements pionniers en 2016/2017 pour mettre en œuvre des actions avant les autres. Ce dispositif s'est élargi à tous les départements depuis janvier 2018.

Il s'agit d'une réforme de grande ampleur qui vient bousculer les fonctionnements habituels.

Tous les acteurs (ARS, Conseil départemental, Education Nationale, établissements et services médico-sociaux, services de soins...) s'engagent à travailler ensemble, sans cloisonnement institutionnel, et à s'adapter afin de proposer **une réponse accompagnée**, en faveur avant tout des besoins de la personne.

Quelques chiffres repères :

13000 demandes à la MDPH pour 161916 habitants

Budget du département pour les personnes handicapées : 17,3 millions

293 places pour enfants et 873 places pour adultes, en établissements ou services pour personnes handicapées.

*(chiffres MDPH, source 2015)
Gérard Plauchud*

TROMBINOSCOPE

Voici le 3° volet de présentation des
Bénévoles de votre délégation

	<p>J'ai 66 ans, et je suis retraitée.</p> <p>J'habite Seyne-les-Alpes.</p> <p>Mon fils est handicapé psychique .</p> <p>Avec l'UNAFAM, je suis Représentante des usagers dans l'Etablissement hospitalier et à l'EHPAD du village.</p> <p>Ayant reçu la formation Accueil, je participe en binôme à cette mission d'accueil qui me paraît très importante et concrète.</p>
	<p>Bonjour à toutes et à tous</p> <p>J'ai 63 ans et un enfant de 37 ans. J'ai travaillé comme professeur des écoles puis directrice dans les Bouches du Rhône pendant 25 ans et ce fut un grand plaisir d'accompagner tous ces enfants. Retraitée dans ce beau département des Alpes de Haute Provence que j'ai découvert en 2011, je fais de la randonnée et des activités de bien-être. J'aime le cinéma, le théâtre, la musique, faire des plantations et les voyages.</p> <p>Je suis engagée à l'UNAFAM comme bénévole, car cette association a été d'un grand réconfort dans les moments difficiles et j'ai envie de donner à mon tour. Je m'occupe de l'accueil des proches aidants, d'un groupe de famille à Sisteron, du Groupe de parole de Digne et de l'organisation des formations.</p>

LA FORMATION ACCUEIL

pour les bénévoles a eu lieu à Marseille du 15 au 17 mai dernier. Nous étions trois de la Délégation à suivre cette formation.

Pour moi la nostalgie était là de revoir Marseille, la Bonne Mère, le Vieux-Port, descendre et remonter les grands escaliers de la gare St Charles pour attraper le train et rentrer chez moi après le travail, j'avais vingt ans..... dans les années 60 ...

LA FORMATION ACCUEIL...

« La mission principale de l'Unafam est le soutien des familles par l'accueil et l'écoute »

Mais, ce n'était pas rien de laisser les miens une petite semaine , et pourtant c'était bien aussi de souffler un peu loin de ma maison, de changer d'air comme on dit. C'était bien surtout pour la bonne cause, pour apprendre, apprendre à bien accueillir, à écouter l'Autre activement, à comprendre, ressentir, capter les émotions, les inquiétudes, les interrogations, les doutes, les espoirs.

Accueillir la parole sans jugement, sans à priori, parce que le chemin de l'Autre, on le connaît et dans la mesure du possible, le soutenir, l'informer et l'aider à avancer dans les épais marécages que la vie a dessiné dans le paysage de leur vie, de nos vies.

J'ai suivi, à la maison, sur internet la formation obligatoire à distance (e-learning). Bon support pour aborder, en connaissance de cause, la formation dispensée ensuite en présentiel par deux intervenantes Unafam. Elle nous ont rappelé tout d'abord les valeurs et missions premières de l'Unafam puis nous avons continué avec la partie « pratique » par des mises en situation, des saynettes en jeux de rôles, que nous avons jouées, avec des émotions plein le ventre et des rires aussi qui éclataient parfois détendant l'atmosphère de ces pseudo pièces théâtrales aux sujets prégnants, avec en soutien l'oeil averti, attentif et bienveillant de Consuélo, la psychologue bien compétente.

Nous guidant dans les épreuves, nous avons emmagasinés les précieux conseils de Consuélo. Nous n'étions pas notés, nous n'avions pas de performance à atteindre, nous étions écoutés, entendus, conseillés pour que la tâche d'Accueil dans laquelle nous nous sommes engagés les uns et les autres, fasse le mieux possible sa route auprès de ceux qui viendront frapper à la porte de notre délégation.

Chacun à l'issue de la formation a repris sa route avec dans ses bagages l'acquis pour..... à qui ?...le prochain accueil ?

Germaine Nevière

L'ATELIER PROSPECT

Les 17, 18 et 19 mai dernier, a eu lieu l'Atelier Prospect à Saint Auban. Nous étions 12 participants et **deux animateurs, bénévoles Unafam**, venus de l'Ariège et d'Avignon.

L'objectif de ce stage d'apprendre à mieux gérer son vécu d'aidant et d'encourager l'autonomie de nos proches malades.

Dans ce cadre magnifique qu'est le centre de Vol à Voile de Saint Auban, la convivialité, le travail en groupe, les échanges enrichissants étaient au rendez-vous et nous ont permis de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie et de développer confiance et estime de soi



Guila Feau

A VOS AGENDAS!!

**RENDEZ-VOUS LES SAMEDIS 21 SEPTEMBRE
ET
5 OCTOBRE 2019**

**AU CENTRE DE VOL À VOILE DE
SAINT-AUBAN.**

2 JOURNÉES D'INFORMATION POUR LES AIDANTS

COMMENT MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE BIPOLAIRE

- ◇ Maximum 12 personnes
- ◇ Journées gratuites, repas pris en charge par Unafam
- ◇ Pour tous renseignements et inscriptions, contactez la Délégation



SORTIE À CASSIS ET LES CALANQUES DU GROUPE FAMILLE DE SISTERON

Cette année, nous avons décidé avec le groupe famille de Sisteron de faire notre sortie annuelle du côté de Cassis et ses calanques.

Arrivées en minibus, conduit par Jacques, notre gentil chauffeur sécurisant, nous nous sommes installés pour le pique-nique pas loin de la plage, puis excursion en bateau pour visiter les merveilleuses calanques, balade sur le port, dégustation de glaces artisanales et retour par la superbe route des crêtes jusqu'à La Ciotat.

Ce fut une très belle journée, remplie de soleil et de bonne humeur.

Et comme on dit en Provençal:

**« Qu' as vist Paris maï noun Cassis,
n'as ren vist! »**





3 CIRCUITS: SAINT-SÉBASTIEN-DE-MORSENT - LE MONT-SAINT-MICHEL
SAINT-DIÉ-LES-VOGES - MONTPELLIER
SISTERON - GAP

UNE ÉTAPE RENCONTRE: AVIGNON POUR CES DEUX DERNIERS CIRCUITS

Du 12 au 22 juin 2019, l'Unafam a organisé la sixième édition de Psycyclette.

Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de **1.500 km** contre les idées reçues et un défi audacieux : traverser la France à vélo en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis. Plus de **150 «psycyclistes»** ont participé cette année afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les maladies psychiques

La Psycyclette 2020 sera organisée par l'UNAFAM 04, Véronique Eliot la Présidente de l'UNAFAM 05 ayant souhaité passer la main. Le CDSA 05 s'est d'ores et déjà positionné pour accompagner les Alpes de Hautes Provence et nous travaillerons aussi avec le CDSA 04. Pourquoi pas une Psycyclette Paca avec des structures participantes de différents départements? -l'équipe Isatis de Nice étant fidèle à la Psycyclette depuis trois ans- divers établissements, des foyers de vie... Le Gem de Manosque est déjà intéressé.... Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues!

Témoignage de Camille, participante.

J'ai vécu ma première Psycyclette 2019 dans le partage et la bonne humeur.

J'ai beaucoup aimé ces instants de partage avec des personnes bienveillantes qui ont le cœur sur la main et l'énergie débordante de l'équipe organisatrice du 05 avec les jeunes et les moins jeunes.

Cette expérience avec le groupe de la Psycyclette a été tellement riche que les ondes positives m'enveloppent pour un moment encore. Ce n'est que du bonheur de connaître et vivre cette énergie qui nous porte.

J'ai hâte de retrouver cette énergie que la Psycyclette 2019 transmet à travers des valeurs VRAIES et j'espère que le cru 2020 sera aussi bon!



PSYCYCLETTE 2019 (SUITE)



La coupe et le sourire



Les participants de la délégation 04: Muriel et Jacques



Camille et sa maman



Fédération Française de Sport Adapté 05



Le Mont Ventoux



Stèle à la mémoire de Tom Simpson

Un petit mot de témoignage pour Psycyclette

Pour la première fois cette année, j'ai voulu participer à la Psycyclette 2019 avec la délégation 05. Déjà l'an dernier j'avais des fourmis dans les jambes. Malheureusement un problème de santé m'en a empêché! Donc cette année impossible de passer à travers! Nous en avons parlé avec Muriel Rochas, notre déléguée UNAFAM 04 qui a été partante pour se rendre compte de ce si beau défi.

Après quelques sorties, de temps à autre avec Muriel, qui d'ailleurs est pleine de courage et roule très bien. Si, si je maintiens ! Nous voulions vraiment être au cœur de cette formidable aventure humaine et croyez-moi de ce côté-là, je suis loin d'être déçu .

Que de courage nous démontrent toutes ces personnes vivant avec des troubles psy ! C'est à nous, les aidants et accompagnants de démontrer au grand public les capacités énormes que détiennent toutes ces personnes .

Donc en 2020, la délégation UNAFAM 04, avons décidé de prendre le relais .On se donne donc rendez-vous l'an prochain avec tous les bénévoles désireux d'y participer et croyez-moi, vous ne serez pas déçus !

Jacques

CA SENT BON LES VACANCES!

Le 29 juin, les adhérents de la délégation 04 étaient conviés à un pique nique au bord du lac des Buissonnades, à Oraison.

Initialement prévu à midi, la canicule a incité les bénévoles à retarder le rendez-vous à 19.00h.

Nous nous sommes donc retrouvés une vingtaine dans ce bel endroit, autour d'une bonne table, chargée de mets et de boissons apportés par les participants.

Pour cette rencontre, les questions Unafam, les dossiers et autres sont restés dans les ordinateurs éteints. Seuls, l'amitié et les propos chaleureux étaient de mise.

Peu de photos ont été prises, nous étions trop occupés à discuter mais les souvenirs resteront dans nos têtes!

Chacun est reparti détendu, heureux des échanges et des rencontres. Une belle soirée qui nous encourage à recommencer.

GP



A l'an que ven!

De plus en plus nombreux!!!

COIN DES LECTEURS

*N'hésitez pas à partager avec nous un livre, un film ou une émission...
Ou encore... parlez nous de vous...*

L'U.N.A.F.A.M:

Union nationale des familles et amis de personnes malades et ou handicapées psychique.... Oui, mais encore ...

Etre aidant?... Décrivez votre vision, apportez votre témoignage... Voici quelques pistes:

- Qu'est-ce que cela a changé dans mon regard sur la vie?
- Aider: Entre plaisir et devoir?
- Avoir du temps pour soi, des projets, des envies? La vie continue... Parlons-en!
- Famille, proche, professionnel: Quelle est la place et le rôle de chacun?
- Comment vivre le temps des vacances quand on est aidant?...

A vos plumes si vous le désirez! Votre témoignage peut en aider d'autres aussi...

PSYCHODON 2019: L'UNAFAM PARTENAIRE

L'UNAFAM soutient le **PSYCHODON 2019**.

Il s'agit d'une soirée festive pour briser les tabous et collecter des fonds en faveur des maladies psychiques. Le **12 juin 2019**, le **PSYCHODON** a réuni celles et ceux qui souhaitent s'impliquer et trouver des solutions concrètes.

L'UNAFAM souhaite que parmi les 10 grands projets pour guérir et mieux vivre la maladie psychique qui seront présentés à la générosité des français y figure celui des

Premiers Secours en Santé Mentale



Rediffusion sur You tube **Psychodon 2019**

BIENTÔT LES VACANCES

**Il serait bon de penser à vous...
Parlons donc répit.
Voici quelques pistes::**

L'association **FALRET** propose 8 jours de repos, en permettant de suivre des ateliers pour mieux comprendre et soutenir son proche:

- **L'atelier Prospect** animé par 2 bénévoles, pairs-aidants de l'Unafam
- **L'atelier « Mieux communiquer pour mieux coopérer »**
- **L'atelier corporel**
- Et bien sûr, des promenades, du tourisme, de la détente.

Contact

Mme Savournin Catherine

06.78.73.86.19

csavournin@oeuvre-falret.asso.fr

Cet organisme est à l'attention des aidants seulement. Il faut donc prévoir l'hébergement de votre proche durant votre absence

CENTRE VAO LE PEYRON MAS DE LASCOURS -30120 AULAS

Près du Mont Aigoual, dans le Gard
20 chambres seules et 2 doubles.

Au programme: équitation, nature, patrimoine, tourisme, sports mécaniques

Ouvert toute l'année

www.lepeyron.fr

Comment financer ces séjours?

**MDPH, CAF, CCAS Communal
Vos caisses de retraites complémentaires...**

Pour les personnes sous protection juridique, rapprochez-vous des organismes de tutelles pour instruire le dossier.



DERNIÈRE MINUTE

UN GROUPE DE PAROLE EST EN PROJET SUR MANOSQUE A PARTIR DU MOIS D'OCTOBRE...

Vous êtes intéressés, rapprochez-vous de la délégation: 0767186688