



« les psy, des activateurs de la résilience ? » entendu au CHAC en Chœur !

bulletin de liaison trimestriel de la délégation UNAFAM 09
des infos : des questions : des expressions...

EDITORIAL

Voilà, c'est parti !

La rentrée a demandé pas mal d'énergie et de disponibilité aux bénévoles. Nous tentons au niveau local d'accompagner les sujets où une représentation d'usagers est sollicitée: PTSM - Plan territorial de Santé Mentale; CTS-Conseil Territorial de Santé; MDPSH-commission des Droits et de l'Autonomie ; SISM 2020; instances du CHAC (CDU, Conseil de surveillance, CDSP). Heureusement les anciennes tiennent encore bon et les nouvelles s'engagent après les formations !

Mais le « cœur de métier » de l'Unafam est l'accueil et le soutien des familles. Ainsi Annie et moi, avons pu participer à une très intéressante journée de formation continue-accueil à Toulouse.

Notre priorité en cette rentrée était de favoriser la rencontre des adhérents et des participants au groupe de parole. Nous avons initié un nouveau partenariat avec Le Leo Lagrange de Foix où s'est tenue notre rencontre du 19 septembre.

Nous étions ravis de compter parmi nous, également un petit groupe de l'ADAPEI, le Dr Beydon et Cathy Auriac. Nous avons visionné ensemble un petit film étonnant, trouvé au festival Résistances, construit à partir du quotidien de la bataille d'une jeune femme souffrant d'une maladie qu'elle ne nomme jamais. A un moment donné, elle nous dit, et j'ai trouvé très beau, qu'elle ne se soigne que parce qu'elle ne veut pas perdre le contact avec les gens qu'elle aime, car la maladie qui exacerbe les sensations d'une façon grisante l'enferme en elle-même et exclut les autres.

En attendant la possibilité de redémarrer le groupe de parole en janvier, nous allons essayer d'organiser régulièrement des rencontres d'adhérents et amis, avec des thématiques et de la convivialité. Des idées ?
christine



RENCONTRE AU CHAC

21 Novembre

Dans le cadre de la **semaine sécurité patients**

le CHAC invite les associations Unafam, UFC Que Choisir, Ligue contre le cancer, ALIS, AFD.

Nous vous proposons de nous retrouver pour une **Rencontre Adhérents et Amis** ce jour-là.

Nous aurons un espace d'accueil auprès des autres associations dans le hall d'entrée de l'hôpital.

Un atelier vous sera proposé avec la pharmacienne du CHAC, Dr Elodie Philippe sur le thème "**respect et suivi du traitement**": rendez-vous à **14 heures** - (atelier suivi d'une petite collation)

Merci de nous confirmer votre présence pour faciliter notre logistique ...

Brèves du bureau:

Le bureau est ouvert à tous les adhérents qui souhaiteraient s'investir dans la vie de la délégation. N'hésitez pas à nous contacter.

- 5,16, 29 août : réunions de travail
- 9 sep. et 18 oct. : bureau

- 10 septembre : réunion Projet Territorial de Santé Mentale-PTSM à Tarascon

- 17 et 27 septembre : réunions préparatoires SISM 2020

- 17 et 18 septembre : interventions à l'IFSI auprès des élèves aide-soignants et infirmiers 1ère année

- 19 septembre : réunion adhérents et amis

- 20 septembre : réunion Projet Territorial de Santé Mentale

- 20 septembre : réunion représentants des usagers au CHAC

- 26 septembre, 3 et 10 octobre : interventions auprès des élèves infirmiers 2^{ème} année

- 4 octobre : réunion régionale UNAFAM Occitanie

- 5 octobre : réunion du Conseil Territorial de Santé; Réunion représentants des Usagers : préparation de la semaine Sécurité des Patients

- 17 octobre : journée accueillants UNAFAM

- 28 octobre et 8 novembre : réunions de travail

- UDAF et URAF en septembre et octobre

- travail sur la page 09 du nouveau site unafam qui sera disponible en décembre

Rentrée IFSI - Institut de formation en soins infirmiers à Pamiers

Depuis maintenant quatre ans nous répondons avec enthousiasme à la sollicitation de l'Institut pour intervenir pour la rentrée (infirmiers 2ème année et infirmiers/aide-soignants 1ère année). L'échange qui s'engage entre les élèves, leurs enseignants et nous est toujours riche : les étudiants livrent leurs perceptions, leurs interrogations voire leurs appréhensions ; professionnels et familles parlent de leur expérience, répondent aux questions. Ce dialogue enrichit chacun.



Groupe de parole

Nous avons recueilli en fin d'année vos évaluations Il nous a semblé intéressant de partager ces réflexions

Depuis que je participe au groupe de parole :

- « - J'ai fait un bout de chemin que je peux mesurer personnellement :
- Je me sens moins isolé(e). J'ai appris à faire avec la maladie de mon proche, à prendre du temps pour moi, à être plus optimiste.
 - La boule au creux de l'estomac a disparu avec le sentiment d'angoisse.
 - Tenter de trouver des solutions pour avancer avec nos difficultés.
 - Aide aux autres.
 - Que je peux mesurer par rapport aux relations au sein de la famille, dans mon entourage :
 - Ne plus ressentir de honte ou de culpabilisation.
 - Je me sens plus détaché et surtout moins responsable.
 - M'exprimer plus facilement, mettre des mots sur les ressentis.
 - Meilleure compréhension du handicap psychique.
 - Que je peux mesurer dans mes relations avec mon proche malade
 - Prendre davantage de recul. Déculpabiliser.
 - Je n'ai plus peur de lui. Je peux relativiser.
 - Être plus tolérant. Une meilleure compréhension de la maladie. Plus de patience.
 - Devant des situations ressenties comme trop difficiles ou insurmontables, j'ai appris : à prendre de la distance, à relativiser, différer, l'exprimer. Temporiser. »

CHAC EN CHŒUR

Nous avons pu participer à quelques uns des événements organisés pour cette quinzaine festive (50 ans du déménagement de la psychiatrie dans les locaux actuels et 10 ans de l'ouverture du service de réadaptation neurologique).

Mardi 24 septembre - vernissage et concert

La belle exposition-photo "Histoire de la Psychiatrie" a été l'occasion pour M.Ortet de présenter son livre (dans notre bibliothèque et dédié). Le jardin du musée de St Lizier était le lieu idéal pour mettre en valeur ces images et écouter les interventions des professionnels engagés dans cette commémoration. Moment musical partagé ensuite.

Lundi 30 septembre - Journée Conférence 50 ans de la Psychiatrie. Nous retenons particulièrement: la narration passionnante des professionnels qui ont vécu ce déménagement, Dr. Ruel et Maurel. Puis des psychologues, un psychanalyste ont partagé leur expérience riche en « humanité », rappelant l'esprit de la thérapie institutionnelle, les moyens humains et la souplesse du fonctionnement qui permettait de prendre soin des patients mais aussi des équipes.

Le Dr Bensidoun, modérateur, a conclu la matinée en rappelant que le travail de mémoire », pour se souvenir et ne pas perdre », est nécessaire pour aller de l'avant, Les mots aussi soignent. Il a fait aussi le constat amer qu'on demande aujourd'hui de soigner plus

avec toujours moins de moyens, alors que l'économie devrait s'adapter à l'humain, on assiste à l'inverse.

L'après midi le Pr.C.Jousselme a présenté la fondation Vallée (Dr Mises) et insisté sur le continuum entre la psychiatrie enfants et adultes . Le Dr Beydon a rappelé qu'il fallait prendre le temps de panser la crise adolescente avant de psychiatriser. Cathy Auriac a évoqué ensuite avec beaucoup d'humour son travail de psychoclinicienne au CHAC. La journée a aussi permis de rappeler que l'Ariège avait été parmi les précurseurs dans le soin psychiatrique.

Finalement nous avons assisté à la répétition publique du prochain spectacle de la compagnie Double Je, réunissant patients et soignants .

Jeudi 3 octobre 2019 Une Déambulation animée de Saint-Lizier à Rozès « 3 Octobre 69 – 3 Octobre 19 » a clôturé joyeusement la quinzaine.



Nos représentations d'usagers ...

La mission est d'importance mais difficile à mener avec nos moyens humains encore trop réduits:

- CDU au CHAC, Henriette Agert au nom de l'UDAF, Annie Costes et Marie Jani pour les rencontres avec les associations;
- Conseil de Surveillance-C HAC dossier en cours pour remplacer Bernard Fillion; MDPH -CDA, Annie Costes est suppléante; CTS - Anne Marie Gladieux remplace Bernard Fillion; PTSM , Annie Costes et Marie Jani; à la CDHP, au CLSM et au CA de l'UDAF, Henriette Agert.

Intéressant de consulter en ligne

la conférence

« Vers l'alliance thérapeutique usagers, familles et professionnels »

du 7 octobre dernier à Paris.

Pour voir les interventions, copier https://www.youtube.com/playlist?list=PLRER8kCJt009M-Y33VnIzYC_HhPHtEsL
Ou simplement chercher sur youtube

colloque unafam 7 octobre 2019

N'hésitez-pas, si vous ressentez le besoin de partager, d'être écouté, de nous transmettre des informations

Accueil local 07 86 36 57 76 ECOUTE FAMILLE 01 42 63 44 00