

NOS ACTIVITES :

ARC EN CIEL

Accepter les différences, ça vaut aussi pour les troubles psychiques



SOMMAIRE

- 1 - Le mot de la Présidence.
- 2/7 - Nos activités.
- 7 - Culture
- 8- Infos

BULLETIN DE LIAISON UNAFAM 14

Editorial : Le mot de la Présidence

Bonjour à toutes et à tous,

« Pour notre santé mentale, agissons sur notre environnement ! »

Tel était le thème retenu pour les Semaines d'information sur la Santé mentale (SISM) 2022.

Nous avons profité de la douceur de ce début d'automne pour mener à bien les différentes actions proposées en collectif.

Nous avons traversé les éléments :

- *L'espace maritime avec « Voile en tête »*
- *L'espace forestier et bord de l'Orne autour de la Ferme thérapeutique de May-sur-Orne avec commentaires sur la biodiversité*
- *Les Portes ouvertes du Jardin Extraordinaire de Louvigny*
- *L'espace urbain aux marchés du Calvaire St-Pierre et St-Sauveur de Caen, contribuant aux échanges avec les habitants.*

La participation de l'UNAFAM à ces manifestations a été riche en rencontres et propice au dialogue et à la déstigmatisation.

Ce numéro d'ARC-EN-CIEL va vous permettre d'en savoir plus.

L'UNAFAM soutient et soutiendra toujours toutes les actions d'information et de déstigmatisation concernant la Santé mentale, même en dehors de la période SISM.

Bonne lecture à tous,

Claudine DÔ, Déléguée départementale du Calvados

Claudine GUILY, Déléguée départementale adjointe du Calvados

UNAFAM 14 : Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques du Calvados.
Contact : 8 rue Germaine-Tillion - 14000 CAEN - Tél. : 02 31 85 24 87
Courriel : 14@unafam.org

Petite histoire des SISM :

Se souvient-on que la première Semaine d'information sur la Santé mentale a été créée en 1990 par l'Association française de Psychiatrie (AFP) avec pour objectif de réaliser des actions de promotion de la Santé mentale, d'en parler avec la population dans un but pédagogique et de déstigmatisation ? Entre 2005 et 2013, le comité de la SISM était coordonné par le Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS). Depuis 2014, face à l'augmentation du nombre d'évènements, la SISM se déroule non pas sur une mais deux semaines.

Après toutes ces années passées, la 33^{ème} édition des SISM a eu lieu du lundi 10 au dimanche 23 octobre 2022 sur le thème générique de « Santé mentale et environnement ». Il s'agit toujours de mener des actions pour informer et sensibiliser l'opinion publique afin de déstigmatiser les maladies psychiques. Il s'agit également de faire connaître les lieux et les moyens qui existent au niveau médical, médico-social et associatif pour aider les personnes qui en souffrent, sans oublier leurs proches, aidants le plus souvent : parents, enfants, frères et sœurs, grands-parents...

Chaque année, le *Collectif national des SISM*, coordonné par le PSYCOM, propose un thème de réflexion et d'information qui peut être déployé sous forme d'actions diverses, choisies par chaque acteur du département : ciné-débat, conférences, tables-rondes, théâtre, expositions, portes ouvertes...

Chaque année, le *Collectif national des SISM*, coordonné par le PSYCOM, propose un thème de réflexion et d'information qui peut être déployé sous forme d'actions diverses, choisies par chaque acteur du département : ciné-débat, conférences, tables-rondes, théâtre, expositions, portes ouvertes...

Depuis 1990, peu à peu, des réseaux de grande dimension se sont développés entre les associations de personnes souffrant de troubles psychiques ou en situation de handicap psychique, les associations de familles, les professionnels de la santé mentale, les élus locaux...

Un Collectif SISM local vient de se constituer à Caen pour s'investir tous les ans dans les Semaines d'information sur la santé mentale avec les partenaires suivants :

ADVOCACY Normandie, UNAFAM Normandie, CLSM de Caen, EPSM de Caen (avec son Unité de réhabilitation « ARIANE », le SAMSAH l'Envol, la Ferme thérapeutique de May-sur-Orne, des Médiateurs santé pair), la Maison des adolescents du Calvados, l'Association Vent d'Ouest, l'ESAT La Passerelle verte de la Mutualité française, l'APAEI pays d'Auge et Falaise (service habitat inclusif), l'Association TUTTIGA, l'Association européenne Sport et santé.

Dans la mesure où les médias seront de la partie, cette volonté affirmée de **travail en réseau** laisse présager de beaucoup de succès encore à venir dans la mission d'information du grand public, ainsi que des personnes concernées – proches désorientés sans aucune aide et patients qui ont besoin de soins et de soutien mais ne savent pas ou n'osent pas y accéder, souvent par auto-stigmatisation. C'est la conviction de l'UNAFAM qui, sans relâche, travaille et espère toujours dans ce sens.

Nicole MAGNANI

Avec le soutien du Conseil local de santé mentale, copiloté par la Ville de Caen, l'ARS Normandie, le CHU de Caen Normandie, l'EPSM de Caen, l'UNAFAM et ADVOCACY Normandie, de nombreux évènements ont jalonné les deux semaines d'information sur la santé mentale de cette année 2022, riches de rencontres, de nouveautés et de bons souvenirs, dont vous aurez un aperçu dans les pages suivantes.

Proposé par l'Unité ARIANE de l'EPSM, Porteurs de parole le mercredi 12 octobre de 9 h à 13 h 30 sur le marché du Calvaire St-Pierre, rue de la Défense passive, et le vendredi 21 octobre de 9 h à 13 h 30 sur le marché St-Sauveur, place St-Sauveur à Caen :

Il s'agissait d'aller à la rencontre des habitants pour échanger avec eux sur le lien entre la santé mentale et l'environnement. Des gens se prêtant volontiers aux questions, des adhérents d'ADVOCACY leur ont distribué une gazette élaborée par le Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés, l'Envol. Un stand permettait de lire sur des feuilles de couleur attachées à un panneau : « Conditions de logement », « Ne pas être seul », « Stabilité sociale ». Claudine Guily, notre déléguée adjointe, a permis aussi à des personnes en courses d'exprimer leur ressenti, par exemple, la difficulté à se faire des amis... En conclusion, ces rencontres ont donné lieu à une réflexion réciproque entre passants et participants sur l'intérêt d'un bon environnement pour aller bien.

Le samedi 15 octobre de 11 h à 16 h 30, sur le thème « Pour ma santé mentale, agissons sur notre environnement ! », les adhérents d'ADVOCACY Normandie vous accueillent pour une journée conviviale dans leur Jardin extraordinaire à Louvigny (Rond-Point d'Intermarché) :

La porte ci-dessous s'est ouverte pour de nombreuses activités prévues (entrée libre) :

- A 11 h : gymnastique douce accessible à tous
- A 12 h 30 : déjeuner au jardin avec un barbecue à disposition (chacun apportait son pique-nique).
- A 14 h 30 : spectacle composé de deux contes tricotés et interprétés par les adhérents avec le soutien de Benoit CHOQUART : « Tricotine est une marionnette géante toute de laine vêtue qui tricote sa vie au gré du vent, des nuages, de la pluie et des rencontres... » Un spectacle plein de poésie...



Tout au long de la journée, vous pouviez visiter le jardin avec des adhérents d'ADVOCACY et acheter des boissons, des gâteaux et des pommes du jardin. Dans la matinée, des ruches du jardin vous étaient présentées par le Foyer Martin Luther King*.

Ce magnifique jardin est né en 2005 sur un terrain de 1800 m², mis à disposition gratuitement par la Municipalité. Après le défrichage, il a fallu aménager cet espace naturel, terre et locaux. De plus, les adhérents ont acquis des compétences en jardinage et entretiennent ce jardin en autonomie et avec amour. Ils peuvent être fiers de ce travail qu'une centaine de personnes est venue admirer dans le cadre de la Semaine d'information en santé mentale. Ce lieu de ressourcement est devenu un lieu d'échanges et de rencontres. C'était une journée pleinement réussie.

*Le Foyer Martin Luther King de Louvigny est un service social classifié Maison d'enfants à caractère social (MECS). C'est le Conseil départemental qui donne l'habilitation pour recevoir des enfants relevant de l'Aide sociale à l'Enfance (ASE). Le Foyer Martin Luther King est un Foyer d'accueil de statut privé non lucratif.

Dans le cadre de la SISM, le lundi 17 octobre 2022 à 16 h 30, l'UNAFAM 14 recevait l'équipage de la régata Voile en tête de l'EPSM de Caen au « 1901 ».



La rencontre avec retour sur une expérience formidable rassemblait l'équipage constitué de 4 patients dont 2 femmes et 2 hommes, 3 encadrants, Nadine PATTE, infirmière coordinatrice, et le Dr Caroline AGOSTINI, présidente de l'association européenne Sport en tête.

L'UNAFAM avait posé auparavant les questions suivantes :

Comment gériez-vous la mer, les vents, l'espace sur le bateau, la vie à bord, les tâches quotidiennes ? Quel bénéfice tirez-vous de cette expérience sportive et collective, physiquement et psychologiquement ?

Les participants ont répondu à toutes nos interrogations.

Les patients nous ont expliqué les temps de préparation :

- 1- Activités voile sur le canal depuis le mois d'avril.
- 2- Brevet du 25 m obligatoire
- 3- Apprentissage des nœuds, etc...

La navigation a duré une semaine du 10 au 16 septembre 2022. L'équipage était composé de 8 personnes, avec le skipper professionnel. Quatorze équipages étaient présents dont St-Lô, Le Havre, Laval et même la Suisse... La marraine de l'évènement était Clara FORTIN, skippeuse professionnelle.

Les bateaux rentraient au port pour la nuit et les équipages dormaient dans leur bateau. La promiscuité a bien été tolérée par tous.

Un film a été projeté et ils nous ont raconté les instants magiques où des dauphins suivaient leur bateau.

Mickaël, un membre de l'équipage, a lu un texte très poétique de cette aventure.

Ils ont pris la mer à Granville avec une étape à Barneville-Carteret puis Diélette mais avec les mauvaises conditions météorologiques, le passage du raz Blanchard était inenvisageable et le 14 septembre, un transport par car a été organisé jusqu'à Cherbourg, ville étape, où une rencontre entre les délégations normandes, l'équipage et le skipper a eu lieu pour faire connaissance et les soutenir. Claudine DÔ et Claudine GUILY étaient présentes pour leur remettre un sac de petites provisions et surprises afin de les encourager.

Animés par Claudine GUILY, les échanges avec la salle ont été nombreux car il y avait plus de 30 personnes fortement intéressées dont Philippe GUERARD pour ADVOCACY, le GEM de Bayeux, Franck BOURDIEL, coordonnateur du Projet territorial en Santé mentale (PTSM), Gérald HALLEY, coordonnateur du Conseil local de Santé mentale (CLSM), bénévoles de l'UNAFAM ...

En conclusion, c'est une expérience très positive car tout l'équipage est d'accord pour un nouveau départ l'an prochain, 30^{ème} édition.

Un verre de l'amitié a clôturé agréablement la réunion avec gâteaux, bonbons et chocolats.

Brigitte ROUSEE



***Beaucoup de satisfaction et de bonheur !
Souvenir de l'équipage de l'EPSM à Cherbourg avec nos deux déléguées UNAFAM 14***

Proposée par la Ferme thérapeutique de l'EPSM à May sur Orne, une randonnée pédestre était organisée le mercredi 19 octobre, de 13 h 30 à 16 h, avec visite de la ferme, balade avec guide nature et témoignages sur la santé mentale.

À May-sur-Orne il y a une ferme thérapeutique, un chemin de balade au bord de la rivière et un synclinal.

Nous étions nombreux à découvrir ou redécouvrir cette jolie ferme, le potager où fleurissent les dahlias en cette saison, la basse-cour et les ateliers. L'ensemble est très coquet, les volets et les portes sont d'un bleu doux, légèrement gris, une tonnelle de passiflores abrite un banc romantique, une vigne nous promet de beaux raisins. Les usagers de l'EPSM profitent de ce lieu à tour de rôle deux fois par semaine.

La balade commence par une descente vers l'Orne, se poursuit par un chemin ombragé et lumineux, les grands arbres nous offrant vers le ciel une impression de cathédrale de verdure.

Puis nous arrivons à l'entrée d'une ancienne galerie de la mine de fer d'où se dégage une forte odeur d'hydrocarbure. Après la fermeture de la mine en 1969 les galeries ont servi de stockage d'une des réserves stratégiques de la France. C'était une innovation qui a échoué car une bactérie transformait le pétrole en méthane qui s'échappait. En 1992 l'expérience fut terminée.

En poursuivant notre chemin nous découvrons une belle coulée calcaire sur le grès du synclinal de May, curiosité géologique qui marque la fin de la craie du Bassin-Parisien et produit de magnifiques stries rocheuses.

Quelques pas sur un sentier boueux et nous remontons sur le plateau d'où l'on peut voir le château d'eau de Fontenay-le-Marmion et l'église de May.

Bien sûr cette promenade était émaillée de commentaires botaniques.

Les scolopendres, le lierre bourreau des arbres, les bonnets d'évêque du fusain d'Europe...

Merci à l'équipe de la ferme pour leur accueil et le goûter à l'arrivée !

Étaient présents : un groupe d'ADVOCACY de Caen, le SAMSAH, l'UNAFAM, L'Envol, l'APAEI Pays d'Auge, La Passerelle Verte, l'Hôpital de jour Canchy et 20 habitants de May-sur-Orne. La balade est commentée par Béatrice et Brigitte de l'Unafam 14.

Mathis a témoigné de son parcours de soins dans les différentes unités de l'EPSM ; il est actuellement sur le chemin du rétablissement. Nous lui souhaitons une bonne réussite dans ses projets.

Béatrice CHAPIROT

Souvenir d'une agréable balade dans la nature par beau temps !



Le vendredi 14 octobre à 18 h 30, le Groupe d'entraide mutuelle (GEM) de Bayeux, parrainé par l'UNAFAM, organisait un café-théâtre à la Ferme culturelle du Bessin avec un beau programme :

- **Violette et Gaston – de l'art ou du cochon ?** avec Marie-Christine Degrémont-Estève, Jean-Michel Magniez, Paul Bonamy, Joëlle Legiret, Marie-Jeanne Ambroise, Thibaut Dujardin et Juliette Nourredine.
- **La Dame** avec Jean-Michel Magniez, Marie-Christine Dégremont, Paul Bonamy, Joëlle Legiret, Marie-Jeanne Ambroise et Thibaut Dujardin.
- **L'art d'Exister** avec Antoine Devos, pédopsychiatre et comédien.

Un temps d'échange avec le public a eu lieu à l'issue des représentations.

Le samedi 15 octobre après-midi et le dimanche toute la journée, l'Atelier des Oiseaux présentait son exposition en la vieille église de Colombelles : tableaux, bijoux, cartes et collecteurs fabriqués par les adhérents souffrant de troubles psychiques.

Le mardi 11 octobre 2022 avait lieu un après-midi de Portes ouvertes à la Résidence Accueil Léone Richet, 13 avenue Albert 1^{er} à Caen dans le cadre de la semaine nationale des pensions de familles qui correspondait aussi à la période des SISM.

L'UNAFAM était également présente au Forum des associations de Caen le 3 septembre :

Lorsque nous sommes arrivées dans la cour du Château, une petite activité commençait à s'installer dans une ambiance encore calme. Les associations étaient regroupées par zones de couleur selon leur centre d'intérêt : culturel, social, santé, jeunesse, sport...

Quant à nous, nous partageons un stand avec l'UDAF et HANDI RARE ET POLY.

Beaucoup de visiteurs arpentaient les allées mais sans s'arrêter pour se renseigner ! La pluie tombant vers midi, le parasol nous a offert un peu d'abri jusqu'à 14 h, heure à laquelle les visiteurs sont revenus plus nombreux. Une belle journée pour cette 8^{ème} Place aux Assos qui avait pour but de faire découvrir aux Caennais la richesse de notre tissu associatif et nous a permis aussi de faire connaissance avec des associations voisines !

Danielle LERENARD

On a entendu :

Sandrine BROUTIN, directrice générale de l'œuvre Falret, dans l'émission « Le Grand invité » de RCF, le 10 octobre 2022 « sur la Santé mentale » :

Après les périodes de confinement, la santé mentale des Français s'est dégradée dans la sphère privée et professionnelle, en particulier chez les jeunes. Mais, paradoxalement, cela a permis aux Français de prendre conscience que la santé mentale est fragile et peut vaciller momentanément ou durablement, et à présent, on en parle.

La Journée mondiale de la Santé mentale et les Semaines d'information sur la Santé mentale permettent de sensibiliser le grand public car le sujet reste encore trop tabou et même impensé. Le registre sensationnel médiatique augmente la peur alors que la très grande majorité des personnes souffrant de troubles psychiques sont plutôt victimes d'agressions. Les idées reçues engendrent de l'auto-stigmatisation avec un retard de diagnostic et de soin.

L'œuvre Falret est partenaire du 1^{er} Festival Pop & Psy qui a pour but de faire changer de regard d'une manière ludique et inclusive. Pour parler de la Santé mentale, il faut utiliser les bons mots et donner de l'espoir car si les maladies psychiques sont chroniques, il faut savoir qu'un rétablissement est possible.

Le lien entre santé mentale et environnement met en exergue l'importance d'un logement qui n'est pas seulement un toit et des murs mais un lieu de sécurité, d'intimité, de convivialité. Falret offre des logements de droit commun à prix minimum pour les locataires afin que le reste à vivre soit suffisant.

Au niveau des villes, la question de la qualité des logements est primordiale. Il faut se préoccuper de l'isolement phonique et thermique, ainsi que de l'environnement visuel avec des espaces verts.

Au niveau de la planète, les prévisions alarmistes sont anxiogènes, en particulier chez les jeunes, à cause de leur sentiment d'impuissance, ce qui peut provoquer des troubles sévères.

Falret reste à l'écoute des personnes pour une solution la plus adéquate possible et coopère avec les lieux de soins. Il faut repenser l'échelle des territoires, plutôt au niveau des bassins de vie pour être réactifs car les lois ont souvent un retard sur les nécessités.

A la suite, dans sa Chronique du handicap sur le thème « Les troubles psychiques, un handicap stigmatisant », Hamou BOUAKKAZ, note que les MDPH ne reconnaissent pas suffisamment ce handicap et que des préconisations intéressantes de la haute Autorité de Santé contrastent avec un effondrement de la psychiatrie. Et il affirme qu'il est urgent, comme le fait l'Unafam avec sa campagne contre des préjugés tenaces de lutter contre la stigmatisation, d'augmenter massivement les moyens et de faire du handicap psychique la cause nationale de 2023.

Nicole MAGNANI

Nos informations :

A votre attention :

- **Journée d'information sur la dépression sévère et résistante** : prévue le samedi 26 novembre 2022 de 9 h 30 à 17 h 30, Maison des associations, 8 rue Germaine-Tillion à Caen. *Cette journée gratuite, y compris le déjeuner, est destinée à l'entourage proche de personnes sujettes à la dépression résistante.* La participation étant limitée à 12 personnes, inscription obligatoire avant le 14 novembre par mail ou par courrier.

- **Journée d'information sur les troubles psychiques** : prévue le samedi 17 décembre 2022 à l'UDAF, 49 rue de Lion-sur-Mer à Caen.

Objectif : Aider à comprendre pour mieux accompagner.

Cette journée concerne toute personne confrontée à la maladie psychique d'un proche et, prioritairement des non-adhérents à l'UNAFAM et de nouveaux adhérents, mais en aucun cas des professionnels.

Vous pouvez retrouver ces projets sur Internet dans UNAFAM Calvados.

Pour plus de renseignements et vous inscrire gratuitement à l'une ou l'autre de ces journées :

Courriel : 14@unafam.org ou tél. 02 31 85 24 87.

Prévention suicide : n° 3114, un numéro national gratuit, disponible 24 h/24 et 7J/7 :

Ce service proposé à la population est assuré par des professionnels de soins, infirmiers ou psychologues, spécifiquement formés à l'écoute, l'évaluation, l'orientation et l'intervention au sein de centres régionaux organisés par des établissements de santé. Il est destiné à des personnes ayant des idées suicidaires et à leur entourage. Les professionnels de santé peuvent aussi demander des informations sur la prévention du suicide ou lorsqu'ils ont besoin d'un avis spécialisé.

Il s'agit d'une offre complémentaire de service par rapport aux lignes d'écoute associative car il permet une prise en charge par des professionnels jusqu'à l'intervention d'urgence, en lien avec le SAMU.

Nouveautés de la CHIFFO, association solidaire et sociale :

La boutique d'Hérouville-St-Clair avait dû fermer fin 2021 car avec le COVID, le bail avait beaucoup augmenté. *Dès le 6 avril 2022, la CHIFFO a ouvert une nouvelle boutique de 127 m2 dans le centre commercial de CORA, à ROTS, poursuivant le même principe qui est de vendre des vêtements de seconde main.*

Après la Demi-Lune et les Rives de l'Orne à Caen, c'est le troisième magasin en service mais qui innove avec « L'Upcycling », c'est-à-dire avec le recyclage de vêtements de marque et même de luxe qui ne sont jamais soldés. La CHIFFO a pour obligation de les rendre anonymes afin qu'on n'en reconnaisse pas la marque et de changer le sens du vêtement. Par exemple, un pull devient un gilet.

Et, pour la première fois, la CHIFFO vend de l'upcycling pour hommes.

UNAFAM 14 : Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques du Calvados
Contact : 8 rue Germaine TILLION – 14000 CAEN – Tél. : 02 31 85 24 87
Courriel : 14@unafam.org