

En Ille et Vilaine, l'UNAFAM représente les familles et proches -ou participe- de nombreuses instances :

- au Centre Hospitalier Guillaume Rognier à la Commission des Usagers (elle examine les plaintes des patients et de l'entourage) mais aussi au Conseil de Surveillance, au Groupe de Réflexion Ethique et dans d'autres établissements et structures médico-sociales ....
- à la Maison Départementale des Personnes Handicapées
- à la Commission Départementale des Soins Psychiatriques (examine les obligations de soins et hospitalisations sans consentement
- auprès des institutions officielles (Agence Régionale de Santé , Collectivités locales...)

« L'Unafam est une association **reconnue d'utilité publique**, qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les **familles et l'entourage** de personnes souffrant de **troubles psychiques** depuis **1963**. Elle compte un peu plus de 14 000 adhérents.

Depuis sa création l'Unafam concentre son action au profit **des proches de personnes souffrant de troubles psychiques** sévères, essentiellement des personnes atteintes de **schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépressions sévères, de psychoses graves et de troubles obsessionnels compulsifs**.

Depuis plus récemment, l'Unafam reçoit les parents d'enfants et d'adolescents ayant **des troubles non diagnostiqués**.

Au sein des délégations départementales, les **1 700 bénévoles** (majoritairement **des proches concernés par la maladie et formés**), se relaient auprès des familles afin de les aider à sortir de l'isolement et à faire face à la maladie. Cet **accompagnement par des pairs**, agit en **complémentarité avec l'action des professionnels** basés au siège : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatres... Dans beaucoup de délégations, **des groupes de paroles** animés par des psychologues sont également proposés.

Au-delà de cet accompagnement, l'Unafam défend **les intérêts communs** des familles et des malades à travers de nombreux **mandats de représentations** et en portant **ses demandes auprès des instances gouvernementales**. »

## 2 ou 3 choses à savoir pour accompagner une personne vivant avec des troubles psychiques...



### BULLETIN D'ADHÉSION

À retourner à l'Unafam accompagné de votre chèque à : Unafam - 12, Villa Compoint - PARIS 75017



Adhérer à l'Unafam, c'est aider les familles à aider les malades psychiques !  
 OUI, je choisis de renouveler mon adhésion pour soutenir le combat de l'Unafam.

	Cotisation
<input type="checkbox"/> Foyer non imposable	14 €
<input type="checkbox"/> Adhérent actif	62 €
<input type="checkbox"/> Adhérent souscripteur	100 €
<input type="checkbox"/> Adhérent donateur	250 €
<input type="checkbox"/> Adhérent bienfaiteur	400 €

Les adhérents reçoivent la revue trimestrielle "Un autre Regard".

Votre carte d'adhérent vous sera adressée en même temps que votre reçu fiscal.

Date...../...../.....  
 SIGNATURE ▶

#### Déduction fiscale

**66%** DE VOTRE COTISATION SONT DÉDUCTIBLES DE VOS IMPÔTS. 62 € ne vous coûtent réellement que 21,08 €.

M.  Mme  Mlle

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

@

Je souhaite recevoir la Lettre de la Présidente (lettre interne mensuelle envoyée par e-mail).

Je souhaite recevoir en toute confidentialité la documentation legs en faveur de l'UNAFAM

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion de la liste des adhérents. Les destinataires sont l'UNAFAM (Union Départementale des Associations Familiales) de l'Unafam. Conformément à la loi « Informatique et libertés » de 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition des données vous concernant en nous adressant à l'Unafam.

un document à l'usage de tous, réalisé par les bénévoles de l'UNAFAM d'Ille & Vilaine

( inspiré par un document semblable réalisé par l'UNAFAM de la Dordogne )



## COMPRENDRE LES TROUBLES PSYCHIQUES

Les psychoses chroniques (Schizophrénie, troubles bipolaires, dépressions sévères, tocs....) sont des maladies qui se déclarent souvent à l'adolescence ou chez le jeune adulte. Elles nécessitent traitement pharmacologique et psychothérapie. Elles sont soignées par des spécialistes de la Psychiatrie.

Les manifestations en sont durables ou épisodiques : périodes de crises, de stabilisation, de rémission peuvent se succéder, variables et imprévisibles.

**Ces maladies génèrent des troubles du comportement , de la pensée et des émotions .  
Elles entraînent une difficulté à s'adapter à la vie sociale.**

Idées délirantes et hallucinations	Troublent la faculté de penser, la perception que l'on a de soi et de la réalité ....
Perturbation de la communication, des émotions et de la relation à l'autre	Entraîne solitude, renfermement et angoisses...
Grande difficulté à organiser le quotidien	Entraîne isolement, marginalisation, parfois l'incurie- abandon des soins d'hygiène ...
Déni de son état	Conduit à masquer la maladie, à refuser toute évaluation, à refuser toute médication
Mauvaise perception de la réalité, des attitudes des autres	Entraîne une hypersensibilité au stress et à l'extérieur, une humeur changeante qui peut passer brutalement du calme à la tension, des comportements inadaptés

**Ces troubles ont des retentissements dans tous les aspects de la vie et nécessitent un accompagnement adapté .**

Un service du Centre Hospitalier Guillaume Régnier est dédié à l'accueil des familles :

**LE CREFAP - Centre Ressource Familles Et Troubles Psychotiques**

12 rue Franz Heller Bat.F – 35700 RENNES

**Contact : 02 99 87 55 78 ou  
crefap@ch-guillaumeregner.fr  
l.renoux@ch-guillaumeregner.fr  
m.chouin@ch-guillaumeregner.fr**

➔ Possibilité de rendez-vous avec un-e professionnel-le pour faire le point et envisager un suivi personnalisé et/ou participer à des sessions de groupe qui permette de mieux comprendre les troubles et mieux accompagner nos proches

▫ Partageons nos savoirs -PACT ▫ Groupe Profamille ▫

*Si nous sommes naturellement proches, et malgré toute notre bonne volonté, aider une personne qui vit avec des troubles psychiques n'est pas si facile et peut devenir épuisant . Ces programmes nous permettent de mieux comprendre, prendre du recul, ajuster au mieux notre aide, apaiser notre vécu quotidien et nos relations avec notre proche , et aussi notre propre entourage (famille, collègues, amis ...)*

**Un dernier mot : contrairement à ce que l'on croit souvent, vous n'êtes pas seul !**

**Tout simplement parce que beaucoup de personnes vivent avec des troubles psychiques . Par exemple, ne serait-ce que pour la schizophrénie, elle concerne en moyenne 1 % de la population quelque soit le pays ....En Ille & Vilaine, cela fait près de 10 000 personnes, sans compter l'entourage ! Mais c'est vrai que ces troubles sont encore trop cachés, font peur ; on n'ose pas en parler, on en a parfois honte (est-ce honteux d'avoir du diabète?), on se sent coupable, etc.....**

**On passe tous plus ou moins par là .....**

**NE PAS RESTER SEUL, C'EST UN PREMIER PAS POUR ALLER MIEUX**

## PRENDRE DE NOUVEAUX REPERES

Les troubles psychiques peuvent perturber de façon plus ou moins importante , plus ou moins durable la vie quotidienne . Des systèmes adaptés aux diverses situations existent, parmi lesquels il est parfois difficile de s'y retrouver . Voici quelques indications :

POUR LE LOGEMENT et L'HEBERGEMENT , en dehors du logement classique dans le parc privé ou social (HLM), ils existent sur le département des dispositifs spécifiques : appartements thérapeutiques , résidence d'accueil et habitat regroupé, foyers de vie ou d'hébergement temporaire....

Ces solutions doivent souvent être complétées par DE L'AIDE AU QUOTIDIEN via des SAVS-Services d'Accompagnement à la Vie Sociale , des SAMSAH -équivalent avec une dimension plus médical ....

Ces services sont gérés et/ou délivrés par des organismes tels que ESPOIR 35, l'APASE, ITINERAIRE Bis....

De même des structures telles que « Fil Rouge » , Maffrais service, différents ESAT, etc.... offrent un accompagnement vers l'insertion professionnelle .

*En général , leur accès est conditionné à une orientation de la Commission des Droits à l'Autonomie des Personnes Handicapées prise au sein de la Maison Départementale des Personnes Handicapés (MDPH) . Elle décide également de l'Allocation Adulte Handicapé . Le dossier de demande , fait par la personne concernée, comporte un volet médical (à remplir par le médecin) et spécifiquement pour les troubles psychiques un questionnaire en 3 parties à remplir par la personne concernée, l'équipe soignante , l'entourage .*

*Contact : 08 10 01 19 19 – [contact@mdph35.fr](mailto:contact@mdph35.fr) – [www.mdp35.fr](http://www.mdp35.fr) . 13 avenue de Cucillé-Rennes*

*Les CLIC-(Centre Local d'Information et de Coordination) sont les relais locaux de la MDPH dans les territoires du département .*

N'hésitez pas à demander conseil auprès de l' UNAFAM 35 , ainsi qu'auprès des assistant(e)s social(e)s des services de l'Hôpital Guillaume Régnier et des CMP ( Centre Médicaux Psychologiques) .

## QUELLE ATTITUDE ADOPTER ?

Les troubles psychiques sont très déroutants, pour les proches et l'entourage, pour la personne qui vit avec aussi . Cette incompréhension de part et d'autre entraîne souvent de l'inquiétude voire de la peur ou encore de la colère qui ne sont jamais bonnes conseillères . L'objectif , c'est de contribuer à un climat et des relations apaisés pour tout le monde .

**Avec une personne souffrant de troubles psychiques :**

Evitez	Efforcez-vous
De contredire brutalement la personne	De créer un climat rassurant
De dénigrer sa façon de voir	De répéter calmement ce qu'elle dit
D'imposer votre interprétation ou de chercher à lui prouver qu'elle a tort	De comprendre et d'admettre que sa perception est différente de la votre
De faire des commentaires critiques, ironiques	De prendre en considération la souffrance de la personne
De minimiser les angoisses – les phobies	D'établir une relation de confiance
De faire preuve d'agacement	De reconnaître qu'il n'y a pas de mauvaise volonté
De couper la parole	De faire preuve de patience
De donner trop d'informations à la fois	D'accepter sa lenteur
De faire des reproches	De comprendre l'agressivité liée à son énervement
De hausser la voix	De comprendre que cette agressivité est une défense contre l'angoisse
De menacer, de se confronter	De valoriser toute initiative positive

**Et rappelez vous qu'il s'agit d'une maladie, et comme dans toute maladie, grippe ou cancer, le malade a besoin de soins et d'attention !**

## JE T'AIDE, TU M'AIDES, NOUS NOUS AIDONS: L'UNAFAM 35 à vos côtés

Bouleversement de la vie familiale, incompréhension et sentiment de culpabilité, impression d'être submergé et de perdre pied, nous avons tous besoin de

NE PAS RESTER ISOLÉS :

- pour mieux comprendre les maladies
- pour mieux comprendre la psychiatrie, ses acteurs, ses structures, ses fonctionnements
- pour partager l'expérience d'autres familles
- pour nous permettre d'évacuer la souffrance
- pour nous donner de l'espoir

L'UNAFAM 35 met en place :

→ un n° de téléphone 02 99 53 88 93 où vous pouvez laisser un message, nous vous rappelons dans un délai de 48h maxi et une adresse courriel : [35@unafam.org](mailto:35@unafam.org)

→ les permanences d'accueil :

- \* Rennes : tous les mardi de 15h à 18h30, au local (4 avenue d'Italie- métro Italie)
- \* St Malo : 1<sup>er</sup> mercredi du mois 10h / 12h à Espoir 35,1 av.des Comptoirs et tél. 06 28 61 34 28
- \* Dinard : 1<sup>er</sup> mardi du mois 15h /17h, Point Accueil Santé,23 rue de la Vallée et tél. 06 28 61 34 28
- \* Fougères : possible sur RV – laisser un message sur le n° de l'UNAFAM 35 02 99 53 88 93
- \* Redon : 1<sup>er</sup> vendredi du mois 14h/17h30- Ressources Santé, 2 grande rue – 07 67 45 98 10
- \* Vitré : 1<sup>er</sup> mardi du mois 16h /18h30 Centre Social, 27 rue Notre Dame - 02 99 75 04 60

→ des groupes de paroles , accompagnés par un-e bénévole et un-e professionnel/le :

- \* pour Rennes , contacter au préalable Mme Anne Fayolle : 06 80 08 58 31
- \* pour St Malo : contact au 06 28 61 34 28

→ participation à la **Maison des Usagers du Centre Hospitalier GuillaumeRégnier** :

horaires :14h-17h Tél : 02.22.51.41.25 Mail :[maison.usagers@ch-guillaumeregny.fr](mailto:maison.usagers@ch-guillaumeregny.fr) .  
L'UNAFAM y est présente le 3ème Mardi du mois .

→ des journées d'informations au moins 2 fois par an , en général le samedi consacré le matin à une information sur les troubles psychiques et l'après-midi sur les diverses structures d'accompagnement des personnes malades -animées par un-e bénévole de l'UNAFAM et un-e professionnel/le.

La prochaine aura lieu le :

→ un **café-rencontre bi-mestriel** et diverses manifestations publiques -conférences, etc....

Prochaine date à retenir :

→ un **local à Rennes** : 4 avenue d'Italie- métro Italie -rez-de-chaussée gauche de la Tour « Le Sienne » **ouvert tous les Mardi de 15H-18H30** avec à votre disposition une **bibliothèque** d'ouvrages accessible en prêt, des revues , de la documentation, et ...l'occasion de passer prendre un café, discuter etc...



## LE DEROULEMENT DES SOINS

Bien souvent, mais pas toujours, les soins débutent par une hospitalisation. Les soins peuvent démarrer directement dans le Centre Médico-Psychologique (CMP) qui dépend de l'hôpital, lieu de consultations au plus près du lieu d'habitation, et aussi chez le médecin traitant, un psychiatre libéral, une infirmière scolaire...

### → L'HOPITAL

- Le psychiatre : Il va définir une médication et plus tard, après évaluation, consultations et observation,délivrer un diagnostic (cela peut prendre du temps) et ajuster le traitement . La recherche d'une relation de confiance -l'alliance thérapeutique- est essentielle .
- L'infirmier psychiatrique et le cadre du service ou du CMP : des interlocuteurs au plus près du patient . Il ne faut pas hésiter à demander à les rencontrer .

*Il est normal que le patient majeur puisse refuser que son médecin rencontre la famille, par contre il n'est pas normal que la famille ou l'entourage soit laissé sans aucune réponse à leurs questions . Si c'est le cas , contacter l'UNAFAM 35 .*

- L'assistance sociale : dans chaque service ou CMP elle est une personne précieuse pour tous les aspects administratifs et sociaux, durant l'hospitalisation , mais aussi pour préparer l'après ... Car l'hospitalisation doit aussi permettre de préparer :

### → LA SORTIE DE L'HOPITAL

Toute personne en soin qui sort de l'hôpital doit avoir un toit (quitte à ce que ce soit souvent celui de la famille ! ), un minimum de ressources, un traitement défini et un lieu pour le suivre, en général le CMP . C'est souvent là qu'ont lieu les consultations du psychiatre, et que les psychologues , infirmiers, assistants sociaux peuvent assurer un suivi dans des cadres adaptés (activité dans l'hôpital de jour, etc....) De la même façon qu'à l'hôpital , les familles et l'entourage peuvent y être reçus .

→ EN CAS D'URGENCE, lorsque la personne s'avère dangereuse pour elle-même ou pour autrui, l'entourage peut prendre conseil auprès du SPAO (Service Psychiatrique d'Accueil et d'Orientation du CHGR-02 99 33 60 27) jusqu'à 21h, en appelant le 15, dans les services hospitaliers d'urgences ....Hospitaliser quelqu'un contre son gré, c'est une décision douloureuse et difficile à prendre , elle est également nécessaire pour le bien de tous et surtout celui de la personne concernée .

Vous pouvez noter ici les n° de téléphone qui personnes qui pourront utilement vous aider :

- médecin traitant :

- médecin psychiatre :

-contact au CMP :

