

LE LIEN

Décembre 2021



Bonnes fêtes de fin
d'année à tous,
qu'elles vous permettent
de trouver les ressources
pour démarrer au mieux
la nouvelle année.

unafam

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Délégation du Finistère

L'éditorial

Madame, Monsieur, chers adhérent.e.s,
Voilà l'année 2021 écoulée. Nous avons parié sur la paix sanitaire retrouvée côté Covid, c'est raté ! Notre colloque du 3 décembre en a été victime; c'est partie remise, alors regardons les points positifs : un programme attractif avec des personnalités, des intervenants reconnus et les inscriptions qui ont dépassé la jauge des 190. Le nombre d'acteurs de l'accompagnement inscrits nous révèlent les motivations et les demandes d'éclairage sur le terrain. Ce sujet de l'habitat est incontournable pour l'UNAFAM.

La vie dans la délégation nous y étions - entre autres - !

« Nos proches en souffrance psychique ne pourront se rétablir durablement et construire leur parcours de vie que s'ils s'appuient sur un socle solide, avec les 3 composantes que sont le logement, le soin et l'accompagnement. » (François Heissat, Délégué Régional de l'Unafam). Cette année qui se termine voit se mettre en place dans le Finistère les programmes de réhabilitation psychosociale et pour les familles (en 2022), les formations BREF qui sont une première vraie ouverture des établissements de soins à une aide structurée vers les familles, avec l'UNAFAM. Les points d'ombre que sont les moyens de la psychiatrie en France restent présents ; ils nous imposent de rester vigilants.

Jean-Claude CARN
Délégué adjoint



1 Les Olympiades, An Avel Vor, Bohars – 2 Mobilisation contre la déconjugalisation de l'AAH, Brest – 3 Signature du Contrat Territorial de Santé Mentale, Quimper – 4 & 5 Forums associatifs à Morlaix et Quimper – 6 Les bénévoles de Carhaix – 7 SISM à Brest, Quimper et Morlaix – 8 Assemblée Annuelle, Châteaulin – 9 Avec l'ATP, soutien aux personnels des structures médico-sociales et sociales, Rennes

Espace Bénévoles : témoignages

De Francine, bénévole

« Une action collective permet de peser plus sur les politiques publiques »

L'Unafam 29 m'a mandatée pour siéger au Conseil d'Administration du Collectif des Associations de Personnes Handicapées du Finistère (25 associations de personnes handicapées et proches aidants et 15 associations gestionnaires). Le CA du CAPH 29 m'y a élue secrétaire. Nous relayons ce qui pose problème aux différentes instances institutionnelles : manque crucial de places d'hébergement, logements et services d'accompagnement, avec parfois des inadéquations, longs délais d'instruction à la MDPH, manque de formation des décideurs et de certains intervenants aux différents handicaps, difficulté d'accès et de maintien dans l'emploi, revenus décents, etc.

Le 29 juillet, nous avons participé à une visio réunion avec **Cécile COURAULT**, Directrice de Cabinet de Sophie CLUZEL, Secrétaire d'Etat auprès du 1^{er} Ministre en charge du handicap, au cours de laquelle nous avons relayé vos préoccupations. Si nous avons été déçus d'une annonce très insuffisante d'ouverture de places en hébergement et services médicaux sociaux pour le 29, nous avons noté la volonté de traiter plus humainement les personnes hospitalisées en psychiatrie : évocation de la possibilité d'unités dédiées aux adultes souffrant de pathologies sévères, avec un accompagnement riche d'occupations, reconnaissance que la contention est une maltraitance faute de moyens. La situation de la MDPH 29 a été reconnue comme dégradée en matière de délais et de droits (à vie, PCH). La Caisse Nationale de la Solidarité et de l'Autonomie a été sollicitée pour la mise en place rapide d'un plan d'actions. Des propositions seront faites pour les ESAT.

Le 21 septembre, **Maël DE CALAN**, nouveau Président du Conseil Départemental 29, est venu présenter ses toutes premières priorités au CAPH 29 : pour les enfants et les jeunes (aide sociale à l'enfance, jeunes devant sortir des IME mais sans solutions), réduction drastique des délais à la MDPH (dans un premier temps à 4 mois), coordonner les actions de tous les décideurs, ouvrir plus de places d'hébergement et de services avec un souci d'innovation.

Nous espérons que les décisions nationales iront au-delà des annonces faites aux Assises de la Santé Mentale et que les améliorations annoncées au niveau départemental se feront avec le souci de la qualité. Le CAPH 29 a assuré le Président du CD 29 de son concours aux actions qui iront dans le sens de la prise en compte des besoins des personnes handicapées.

F.MN



De Martine

nouvelle bénévole à Concarneau

« Avancer sans rien faire, ça ne va plus »

Martine, adhérente depuis une quinzaine d'années, vient de décider de devenir bénévole. Après avoir été aidée et largement soutenue par l'Unafam lors de l'annonce de la maladie de son fils, elle souhaite désormais s'engager plus directement dans la vie de l'association, apporter du temps et une forte motivation.

Qu'est-ce qui t'a décidé à devenir bénévole ?

« Lors de l'annonce de la maladie de mon fils, l'Unafam m'a aidée à amortir le choc, c'était un véritable tsunami. J'ai suivi les journées de formation Prospect qui m'ont permis de mieux comprendre la pathologie, de mieux accompagner mon fils, et de prendre aussi conscience qu'il fallait que je m'occupe de moi. Je fais du bateau, du chant, d'ailleurs mon fils est très content que je continue à faire ce que j'aime.

J'ai lu les propositions de l'Unafam pour l'élection présidentielle avec lesquelles je suis complètement d'accord. Par exemple, l'idée de former les personnels des services publics accueillant du public aux premiers secours en santé mentale, augmenter le budget consacré à la recherche en santé mentale.

Et, on ne peut pas avancer sans rien faire, ça ne va plus. Il faut s'engager si l'on veut que ça bouge ».

Comment souhaites-tu t'engager ?

« J'aimerais faire de l'accueil et suivre des formations pour m'impliquer dans la vie de l'association. Je démarre, je vais voir comment je peux m'engager. Il faut que je connaisse mieux les besoins au niveau du Finistère.

Je sais que le contexte actuel n'est pas simple, la Covid n'arrange pas la situation de nos proches.

Mais j'ai envie d'être dans une association solide qui a des bonnes valeurs et met l'humain au centre. J'aimerais aider, à mon niveau, à maintenir cette humanité, être dans l'écoute des problèmes des familles et leurs proches.

Humainement, je trouve très constructif d'être dans un groupe qui a les mêmes objectifs. Et j'ai senti une bonne humeur chez les bénévoles qui m'a plu.

Martine a l'espoir que l'on trouve des traitements qui guérissent, et pour cela, il faut des budgets de recherche importants. Il faut que les lignes bougent, poursuit-elle : pas vraiment le choix... Il faut s'engager. »

Bienvenue à Martine !

M.R et D.B

La citation

« L'impossible recule toujours lorsque l'on marche vers lui ».

Antoine de Saint-Exupéry

Bientôt l'Espace Adhérents !

Nous souhaitons ouvrir cette rubrique pour que le Lien soit plus participatif : vous souhaitez témoigner, relayer une information, partager une lecture, une de vos créations : poème, photo, dessin ou peinture...

Contactez-nous !

L'Appel

Vous vous faites une certaine idée de la solidarité, vous aspirez à des changements collectifs, vous pensez que les enjeux liés à la Santé Mentale et ceux de la démocratie participative sont importants, vous avez envie d'agir, d'aider, de militer...

Pour que nos proches soient mieux pris en charge, bien représentés dans les institutions et les structures, pour que les aidants soient mieux écoutés, aidés et formés, pour que nous puissions développer encore plus l'Unafam du Finistère, nous devons être encore plus nombreux !

Vous avez un peu de temps à consacrer à l'association. Vous acceptez de partager certaines de vos compétences par exemple en matière d'accueil des familles, secrétariat, revue de presse, communication - PAO, outils numériques – etc, représentation des usagers dans les institutions ou les structures médicales, médico-sociales ou sociales, ou toute autre aide bienvenue : savoirs faire (talents artistiques, sophrologie...).

Rejoignez-nous !

Brèves

Nouveautés !

Droits à pension d'orphelins majeurs handicapés de plus de 21 ans (fonction publique d'état)

Suite à leurs nombreux échanges avec le service des pensions d'état, 3 bénévoles du 29 ont rédigé un document de synthèse.

S'adresser à l'UNAFAM Morlaix

Un Point DOC Santé Mentale

au local de l'UNAFAM Morlaix . Il sera possible de consulter sur place ou emprunter gratuitement ouvrages et revues.

S'adresser à l'UNAFAM Morlaix par téléphone ou mail

Groupe convivial à Brest

Le point d'accueil de Brest lance un Groupe Entraide Familiales afin de pouvoir échanger librement autour de nos vécus dans une ambiance conviviale. Cela vous intéresse, vous intrigue ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous par mail 29@unafam.org

Voir la rubrique « Agenda » pour la 1^{ère} réunion.



Espace Usagers

La parole à Gwenn

Conférence du 18 octobre 2021 au Théâtre de Cornouaille

« J'ai participé à la conférence du 18 octobre 2021 au Théâtre de Cornouaille, dont le thème était « Après la rupture... ». Ce thème de rupture, n'était pas uniquement pour parler de ruptures amoureuses, mais également de toutes les ruptures, que ce soit, de la maladie et de l'acceptation de « savoir perdre » en autonomie, rupture de travail par chômage et difficulté d'assumer cette nouvelle identité, rupture de lien social, par rapport au Covid, rupture de la vie commune par divorce, ou deuil. Il faut « accepter de perdre », et savoir apprendre « la résilience », qui permet de se reconstruire après un échec, cela prend du temps pour certains, se nourrir de petits plaisirs du quotidien pour se faire du bien, apprécier les joies, pour avoir les hormones du bonheur, les endorphines et moins souffrir. On en ressort plus grandi. Telles étaient les conclusions de l'intervenante. » G.P

Gwenn est aussi adhérente de l'association **Silène**, qui en partenariat avec l'EPSM Finistère Sud, a pour but : la création et la gestion d'activités et d'ateliers thérapeutiques dans la cité, la promotion et l'animation d'actions visant à soutenir et développer le lien social et citoyen par le biais de supports culturels (expositions et concerts ouverts à tout public), de favoriser et développer chez les adhérents une attitude active face à leurs propres besoins.

Silène c'est un journal, le « Sil'Info », un atelier théâtre « la Compagnie de l'incongru », la cafétéria « Silène café », des espaces interactifs (club du mercredi, cyber-café, blog), les chantiers thérapeutiques, un logement communautaire de réinsertion sociale, un espace favorisant l'entraide entre les adhérents et des expositions et concerts ouverts à tout public.

F.MN

assosilene.over-blog.fr



Le slam de Guillaume Brahier à notre Assemblée Annuelle

Le 25 septembre dernier, vous avez apprécié la présentation de l'association de Pair Aidants et d'autoreprésentation ESPER / POUVOIR D'AGIR 53.

« Maladie invisible et pourtant si réelle

On y entre, on en sort, comme dans un tunnel »...

L'intégralité du texte du slam de Guillaume BRAHIER, qui témoigne de son parcours de vie, est en ligne sur le site unafam.org/finistere dans la rubrique « Assemblées Annuelles / 2021 / PJ ».

Espace Professionnels

La parole à Corinne Adam, infirmière en psychiatrie depuis plusieurs années et depuis 2001 au Centre Hospitalier des Pays de Morlaix (CHPM), Ty Mad, secteur 7, reçue par les bénévoles de Morlaix



IPA, mention P et SM : Infirmier.e en Pratique Avancée mention Psychiatrie et Santé Mentale

« Au cours de mon expérience professionnelle d'infirmière en psychiatrie, j'ai constaté le manque fréquent de coordination de tous les intervenants dans l'organisation du parcours de soins et de santé des patients de la psychiatrie ; j'ai donc, avec le soutien de la direction du CHPM, saisi l'opportunité de pouvoir acquérir des compétences élargies avec la nouvelle formation d'IPA mention P et SM (*). L'Université de Bretagne Occidentale est accréditée pour cette formation et le Professeur Walter en est le responsable pédagogique pour la mention P et SM. En janvier 2020, j'ai commencé cette formation de 2 ans en alternant 15 jours à Ty Mad CHPM et 15 jours à Brest (Fac de médecine et Hôpital de Bohars) et qui intègre 2 périodes de stage : 2 mois en 1ère année (stage d'examen cliniques) et 4 mois en 2ème année en lien direct avec la mention P et SM (au Centre hospitalier de Bégard et au SAMSAH Don Bosco à Morlaix) . Ce second stage, que chacun choisit en fonction de son projet, donne lieu à un mémoire que je soutiendrai en janvier 2022. Mon projet porte sur l'amélioration de l'évaluation globale des patients et de leur prise en charge afin d'éviter les rechutes, la ré-hospitalisation, grâce aussi à l'amélioration des liens avec tous les partenaires y compris les généralistes. Il faut alors repérer les patients qui n'ont pas de médecin traitant (18% des patients hospitalisés en 2019) bien que souffrant de pathologies avérées et les aider à aller

vers les soins». Cette nouvelle profession - pour les Infirmier.e.s Diplômé.e.s d'Etat (IDE), conférant un grade universitaire de Master - a ainsi pour objectifs : d'évaluer l'état de santé des patients, d'améliorer leur accès aux soins, ainsi que d'organiser des parcours avec l'ensemble des acteurs concernés, mais aussi de réduire la charge de travail des psychiatres avec notamment la possibilité pour l'IPA de renouveler des prescriptions médicamenteuses. L'IPA pourra aussi prescrire des examens biologiques, mettre en œuvre des activités à caractère thérapeutique, de réhabilitation psychosociale et d'Education Thérapeutique du Patient. Ainsi, à partir du projet fait avec le patient (objectifs réalisables, accompagnements), un protocole est établi entre psychiatre, IPA et patient.

En février prochain, par concours sur titre, Corinne Adam pourra réintégrer le CHPM probablement dans une future Unité fonctionnelle intersectorielle.

ID et DQ

(* Décrets N°2019-835 et 836 du 12-8-19 relatifs au diplôme d'État d'IPA mention Psychiatrie et Santé mentale . Arrêté du 22-10-21 modifiant l'arrêté du 18-7-18.

Infos pratiques

Accueil [sur rendez-vous à](#)

Brest, 16 rue Alexandre Ribot
29@unafam.org 06 74 94 09 21

Quimper, 10 bis avenue de la France Libre
Châteaulin, Quimill, Immeuble Guynemer, Bât. D3
unafam29.quimper@gmail.com 07 88 17 72 32

Morlaix, entrée hôpital, 74 rue de Brest
unafam29.morlaix@gmail.com 06 30 67 41 74

Carhaix, 46 rue Tristan Corbières, Bât. le Chêne
unafam29.carhaix@gmail.com 06 41 46 35 93

Tous les détails sur le site unafam.org/finistere

Agenda

20 janvier de 16h30 à 18h30 : Groupe Entraide Familles, Centre Social de Pen Ar Créac'h, Brest

29 janvier à 14h : Café Convivial, 15 rue Gaston Planté, 29850 Gouesnou, avec Baptiste LE DEUN, futur médecin psychiatre en 5^{ème} année de formation, qui promeut « Open Dialogue », une approche psychothérapeutique utilisée entre autres en Finlande.

4, 5 et 6 février : Formation Prospect à Châteaulin
Renseignements : 06 74 94 09 21

Pour s'inscrire aux groupes de parole, s'adresser aux points d'accueil à proximité de votre domicile.

En cette période de reprise de la pandémie, les consignes sanitaires peuvent évoluer. Aussi nous vous remercions de vérifier le maintien des formations, cafés conviviaux, groupes de parole, etc avant de vous déplacer. Nos permanences téléphoniques seront toujours assurées.

Les 10 mesures de l'Unafam
pour
Retrouver la force d'avancer
<https://laforcedavancer.unafam.org>

