

## UNAFAM 21

c/o Maison des associations

2 rue des Corroyeurs  
boîte k 4  
21000 Dijon

Tél. 03 80 49 78 45

[21@unafam.org](mailto:21@unafam.org)

Internet : [www.unafam.org/cote-dor](http://www.unafam.org/cote-dor)

Lorsque les familles sont confrontées à des problèmes aigus d'ordre psychique avec leur proche (situation tendue, approche de crise par exemple), il est nécessaire de trouver une écoute, un soutien, alors n'hésitez pas à contacter l'UNAFAM 21.

Si le problème se pose pendant la nuit, si la situation vous paraît grave, si elle semble présenter un caractère d'urgence, vous pouvez vous adresser 24h/24h au service d'Accueil du CH La Chartreuse :

**03 80 42 48 23**



Pour illustrer ce numéro qui paraît pendant les mois d'été je vous propose un voyage en Sicile (B. Béros)

## Les formations proposées par l'UNAFAM

## ÉDITORIAL

### INFORMER, FORMER, SENSIBILISER : trois missions prioritaires de l'UNAFAM 21

Par Jean-Louis Laville  
Délégué Départemental de l'Unafam 21

Nous avons souhaité consacrer ce numéro du Lien, votre bulletin départemental, aux actions de formation que nos bénévoles portent ou relaient tout au long de l'année.

Vous savez que l'UNAFAM informe et forme les familles confrontées à la maladie psychique, forme les bénévoles qui contribuent aux actions de l'association, sensibilise les professionnels en contact avec nos proches ainsi que le grand public. L'équipe nationale de l'UNAFAM a adapté nombre de ces formations pour qu'elles puissent être suivies en distanciel. Et votre équipe Côte-d'Or a maintenu l'essentiel des programmes malgré la crise sanitaire. C'est un travail considérable qui a ainsi été réalisé dans des conditions difficiles. Il nous a semblé judicieux d'en dresser ici le panorama.

**L'information et la formation des familles et de l'entourage des personnes touchées par la maladie** est la première des priorités pour l'UNAFAM et pour votre équipe en Côte-d'Or. Le soutien aux aidants prend la forme de journées d'information, d'ateliers, de programmes de psycho-éducation, de conférences. Dans tous les cas, il s'agit d'aider à faire face à la maladie, à la comprendre, à se comporter avec le proche ou avec les soignants. Les formations sont dispensées par ou en présence de bénévoles qui mettent leur expérience au service des autres. La qualité des formations est reconnue et appréciée des participants, dans les premiers mois notamment, après que les soignants ont annoncé un diagnostic et que nous sommes en peine, à la recherche d'informations fiables et claires.

**La formation des bénévoles** est essentielle parce qu'il ne suffit pas de vouloir aider. L'UNAFAM propose donc plusieurs formations à celles et à ceux qui acceptent de donner de leur temps et qui mettent leur expérience au service de tous. Les bénévoles sont ainsi placés dans les meilleures conditions, ayant eux-mêmes bénéficié de la formation nécessaire.

**La sensibilisation des professionnels** qui, par leur métier, sont en contact fréquent avec les personnes souffrant de troubles psychiques est particulièrement utile. Nos bénévoles s'investissent pour répondre aux demandes de rencontres et d'interventions durant lesquelles ils présentent ces troubles et déstigmatisent ces maladies.

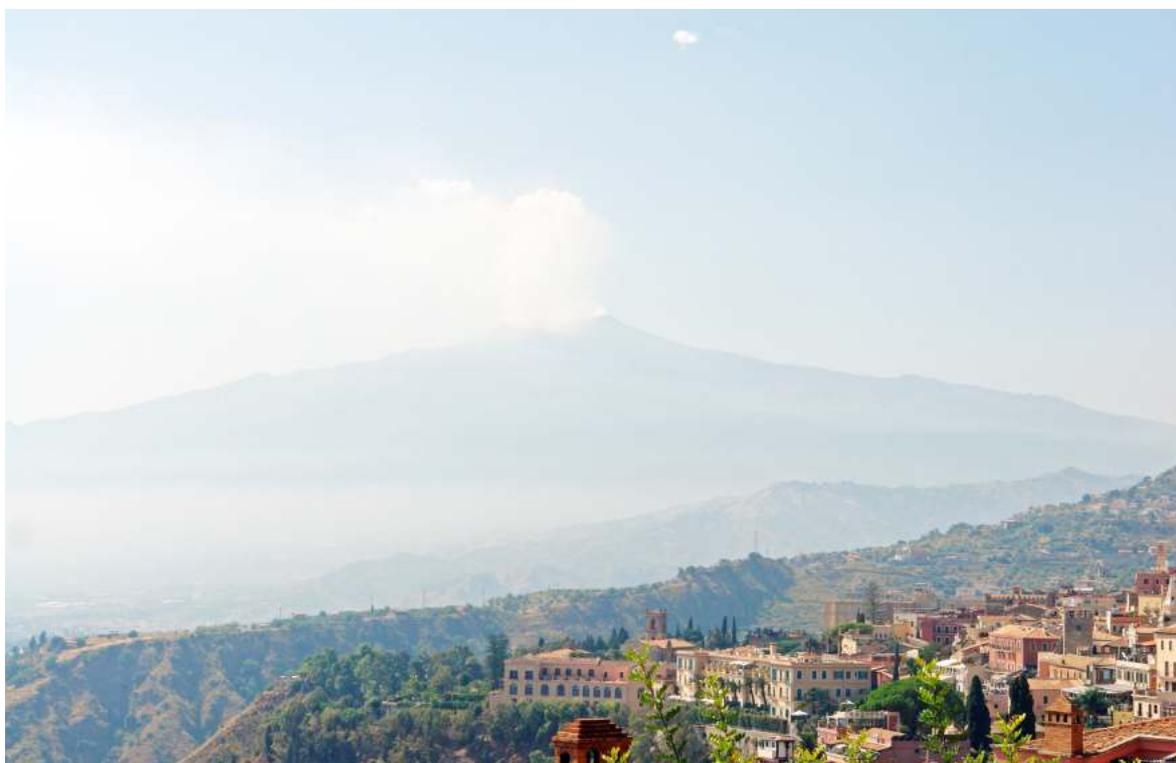
**La sensibilisation du grand public** connaît une belle avancée en Côte-d'Or avec la mise en place, cette année, d'un ensemble de formations de « Secouristes Premiers Secours en Santé Mentale ». Près de 200 secouristes seront formés en 2021 à travers tout le département !

**Ensemble, continuons d'informer, de former, de sensibiliser, de rendre ainsi des services aux familles, de donner de la force à notre association pour faire changer le regard sur nos proches.**

## SOMMAIRE

Nous vous proposons dans ce numéro une information sur les formations suivantes :

- **MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES BIPOLAIRES** (PAGE 5)
- **JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA DÉPRESSION SÉVÈRE ET RÉSISTANTE** (PAGE 6)
- **FORMATION PROFAMILLE** (PAGE 7)
- **L'ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT** (PAGE 9)
- **FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)** (PAGE 10)
- **JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES** (PAGE 12)
- **APPEL AU BÉNÉVOLAT** (PAGE 13)
- **UN POÈME DE YANN** (PAGE 14)



en arrière-plan l'ETNA

## PRÉSENTATION DU DISPOSITIF DE FORMATION DE L'UNAFAM

**Conformément à ses engagements et à ses valeurs, l'UNAFAM poursuit chaque année, grâce à son dispositif de formation, son soutien aux « proches aidants » de personnes vivant avec des troubles psychiques.**

*Les actions de formation proposées dans ce numéro du Lien ont pour objectif de renforcer leurs possibilités de « faire face » au quotidien, par un appui solide de connaissances, par l'acquisition de savoir-faire et de savoir-être complémentaires. Tout ce qui d'une manière générale va rompre leur isolement et favoriser le développement de nouvelles compétences, relatives au savoir accompagner et à la prévention de leur épuisement, afin d'assurer un soutien pérenne au malade.*

**Ces formations, mises en place par les délégations départementales et régionales de l'UNAFAM, font l'objet d'un soutien financier de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) au titre de l'aide aux aidants, dans le cadre d'une convention nationale.**

Elles se déroulent en présentiel (en fonction de la situation sanitaire, certaines actions pourront être proposées à distance), sont ouvertes gratuitement à tout membre de l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques, qu'il soit adhérent ou non à l'association.

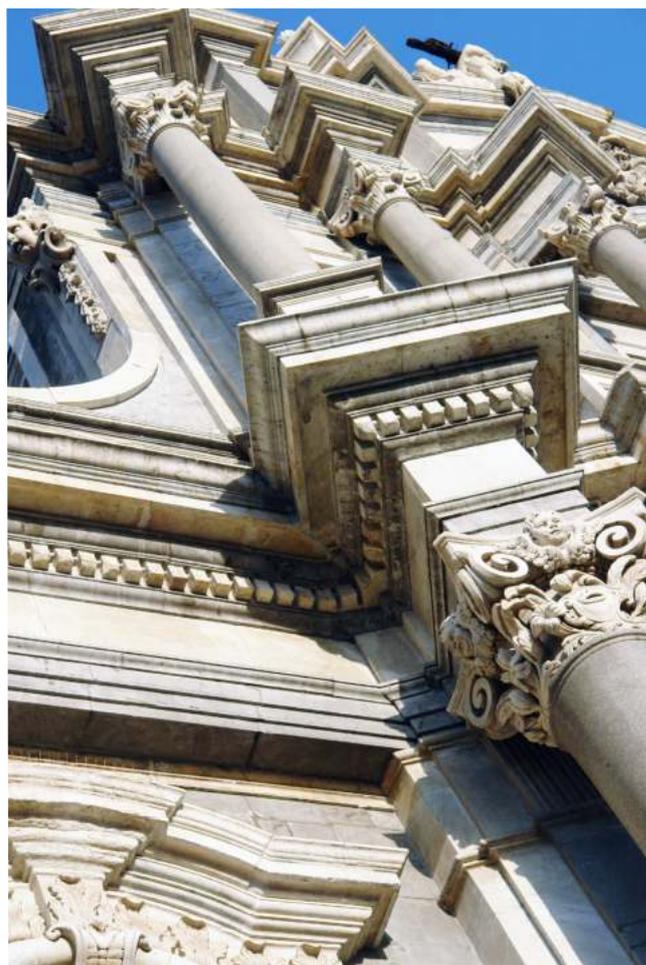
L'UNAFAM de Côte d'Or vous propose de mieux faire connaître les formations qu'elle met en place à Dijon en vous présentant, pour chacune d'entre elles, ses objectifs et son contenu.

Ci-dessous les dates de leur déroulement :

- La journée d'information et de sensibilisation aux troubles psychiques : 15 octobre 2021 de 13h30 à 17h30
- L'atelier d'entraide PROSPECT : 7, 8 et 9 octobre 2021
- La formation « Dépression sévère et résistante » : 2 novembre 2021 de 9h30 à 17h

- La formation « Mieux communiquer avec son proche souffrant de troubles bipolaires » : les 4 et 5 novembre 2021 de 9h30 à 17h
- La formation Profamille, prise en charge par le Centre Hospitalier La Chartreuse avec la collaboration de l'Unafam s'adresse plus particulièrement aux personnes qui ont un proche souffrant de troubles schizophrènes (se renseigner auprès de l'Unafam pour connaître les dates et les lieux de son déroulement).

Si vous êtes intéressé par ces formations, n'hésitez pas à téléphoner à la permanence de l'Unafam pour avoir des informations complémentaires : 03 80 49 78 45 ou à regarder son site : [unafam.org/cote-dor](http://unafam.org/cote-dor) ou à adresser un mail : [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org)



Catane (Sicile)

## MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES BIPOLAIRES

Les variations d'humeur et les comportements excessifs, voire les conduites agressives chez un proche vivant avec des troubles bipolaires peuvent être extrêmement déstabilisants pour l'entourage avec de nombreuses conséquences sur l'équilibre familial.

L'attitude pour y faire face est complexe et n'est pas toujours évidente à trouver. En outre, il n'est pas aisé de différencier les manifestations de la maladie et les réactions « normales » aux événements quotidiens.

Une meilleure compréhension des troubles et la mise en place d'une communication adaptée peuvent permettre de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, améliorer la relation et se préserver.

**L'objectif de cette formation** est de permettre aux proches d'acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires et de mieux comprendre les défis spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication.

Elle vise également à transmettre des pistes et outils pratiques pour mieux gérer ces difficultés, afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et prendre du recul. Il ne s'agit évidemment pas de dicter une conduite qui serait « la bonne » et la même pour tous. La flexibilité et l'adaptation à chaque personne et à chaque situation restent la priorité.

**Organisation de la formation** : elle se déroule sur deux journées consécutives :

**Le programme est le suivant :**

- La définition générale des troubles bipolaires ; analyse des différents types d'épisodes thymiques avec leur variabilité et leurs manifestations ; conséquences des troubles bipolaires sur la gestion de la vie quotidienne, sur la vie sociale et dans la sphère émotionnelle

- L'impact des troubles neurocognitifs et émotionnels sur la communication,
- Les règles de base d'une communication efficace : la notion d'empathie, l'estime de soi et le renforcement positif
- L'adaptation à la présence de troubles neurocognitifs par la concentration, la compréhension, l'organisation
- Le repérage de la phase dépressive et la gestion de l'anxiété et des crises d'angoisse
- L'attitude à adopter en fonction des périodes d'exaltation de l'humeur et des comportements agressifs.
- La gestion du comportement en cas de crise
- La communication et le comportement lors des intervalles libres
- Le repérage des signes précurseurs de rechute

Les temps d'échanges sont nombreux afin d'approfondir certains points en fonction des demandes des participants.

Des mises en situation destinées à travailler sur des situations spécifiques qui ont posé un problème aux participants ou sur des situations fictives peuvent être proposées.

Il est nécessaire de bien réaliser que le changement de comportement vis-à-vis de notre proche souffrant de troubles bipolaires ne se fera que progressivement et que c'est sa mise en pratique qui fera son efficacité.

Cette formation qui est destinée à l'entourage de personnes vivant avec des troubles bipolaires est, en principe, programmée deux fois par an, en mai et en novembre. La prochaine se déroulera les 4 et 5 novembre 2021.

Son inscription est gratuite mais obligatoire, la location des salles et les repas sont pris en charge par l'Unafam.

Si vous souhaitez y participer vous pouvez, dès à présent, le faire savoir en adressant un mail à : [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org) . Sinon, un courrier informatif précisant lieu et horaires, accompagné d'un bulletin d'inscription sera envoyé, en octobre, à l'ensemble des adhérents à notre association.

## JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA DÉPRESSION SÉVÈRE ET RÉSISTANTE

La morosité, le mal-être, le découragement, la déprime, le cafard, l'envie de rien, c'est ce que chacun ressent parfois. De plus, l'avenir qui peut être incertain, devient source d'angoisse, de fatigue, d'insomnie, de dévalorisation, d'indécision et d'un manque évident d'énergie.

N'est-ce pas alors le début d'une dépression, la vraie dépression, celle qui résiste et qu'il faut soigner. À ne pas confondre avec la déprime, le coup de blues, la tristesse qui eux ne durent pas, qui sont beaucoup moins intenses et plus passagers.

Rappelons que la dépression est la première cause de morbidité et d'incapacité dans le monde, plus de 300 millions de personnes en sont affectées, selon les chiffres de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et en France, chaque année, 3 millions de personnes en sont terrassées. Elle touche principalement les femmes mais également les hommes, de toutes les catégories sociales et de tous les âges.

La dépression sévère, considérée à l'heure actuelle, comme une forme particulière de la dépression est une véritable maladie et non le reflet d'une faiblesse de caractère. Elle peut durer de quelques semaines à plusieurs mois avec des récurrences fréquentes et, dans 25% des cas, devenir chronique et résistante aux antidépresseurs de référence. Elle nécessite donc une prise en charge médicale et sa guérison n'est pas une affaire de volonté.

Ce type de dépression a des conséquences importantes sur la qualité de vie du patient. Les symptômes sont invalidants avec un impact très négatif au niveau familial, professionnel et une nette dégradation des relations sociales.

Sans prise en charge adaptée, cette forme de dépression augmente le risque d'idées suicidaires et de passages à l'acte.

Cette maladie met l'entourage à rude épreuve car

il s'agit de tenir sur la durée sans risquer de s'épuiser, d'être patient, compréhensif, à l'écoute alors que c'est une maladie difficile à appréhender et à accepter sans jugement.

C'est pourquoi, l'Unafam propose une formation destinée aux proches de personnes confrontées à la dépression sévère qu'elle soit ou non résistante. L'objectif de cette formation est l'acquisition de repères sur les attitudes à privilégier au quotidien et l'acquisition de bonnes connaissances pour parvenir à aider au mieux le proche en souffrance, tout en se préservant.

**Organisation de la formation :** elle se déroule sur une journée.

**Le programme est le suivant :**

- Mieux cerner les spécificités et les retentissements de la dépression résistante avec les différents symptômes et les facteurs déclencheurs
- Connaître les stratégies thérapeutiques les plus adaptées : les antidépresseurs, l'éducation thérapeutique du patient (ETP), la réhabilitation sociale, les psychothérapies...
- Savoir réagir/agir dans des situations difficiles : les idées suicidaires, les signes d'alerte face au risque suicidaire
- Comment aider au mieux une personne en dépression résistante : les attitudes aidantes, celles à éviter
- Identifier les ressources disponibles pour le proche aidant afin qu'il préserve son équilibre de vie, son équilibre psychique
- Quelques adresses et sites de structures et d'associations pour recueillir des informations, rejoindre des groupes de parole, assister à des conférences
- Des numéros de téléphone d'écoute et de soutien

Les temps d'échanges sont nombreux afin d'approfondir certains points en fonction des demandes des participants.

Cette formation est, en principe organisée deux

fois par an, en mai et novembre. La prochaine se déroulera le 2 novembre 2021 à Dijon.

Son inscription est gratuite mais obligatoire, la location des salles et les repas sont pris en charge par l'Unafam.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Unafam au 03 80 49 78 45 ou consulter son site : [unafam.org/cote-dor](http://unafam.org/cote-dor)

Si vous souhaitez y participer vous pouvez, dès à présent, le faire savoir en adressant un mail à : [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org) . Sinon, un courrier informatif précisant lieu et horaires, accompagné d'un bulletin d'inscription sera envoyé, en octobre, à l'ensemble des adhérents à notre association.



Ville de RAGUSA



## FORMATION PROFAMILLE

Elle est destinée aux aidants dont les proches ont les symptômes de la schizophrénie.

C'est un programme qui, à l'origine, vient des Québécois. Il a été amélioré et enrichi par des Suisses, puis a été dispensé en France, en Belgique et au Maroc à partir de 2010 à l'initiative du Dr Hodé, psychiatre particulièrement intéressé par la question des Familles.

Ce programme a été porté à Dijon pendant 8 ans par l'UNAFAM 21, plus particulièrement par des parents personnellement concernés. Mais c'est l'hôpital qui pouvait en assurer la pérennité comme dans les autres départements. Le relais s'est opéré naturellement dans une coopération réciproque avec le Centre Hospitalier La Chartreuse (CHLC).

On part de l'idée que les **Familles** sont dans un tel dénuement, une telle incompréhension à l'annonce de ce diagnostic de schizophrénie, qu'elles ont absolument besoin d'information. Quant à l'épuisement du quotidien avec l'énerverment, le stress, la fatigue, elles ont besoin de revoir leur fonctionnement et d'alléger leur charge. En effet, il leur faut beaucoup de patience et de retour au calme pour faire face à une maladie qui évolue dans un temps long.

### **L'Après n'est pas comme l'Avant, mais différent.**

Bien que cette maladie concerne 1% de la population, personne ne se sent concerné avant que cela n'arrive, et personne n'a appris comment faire avec des proches aussi déroutants.

Quant aux personnes qui souffrent de ces troubles, elles aussi sont désemparées par ce qui leur arrive. Elles sont coupées dans leur élan de jeunes adultes et perdent leur énergie. Pour se reconstruire, elles ont besoin à la fois de dépasser leur déni, d'accepter la réalité des troubles et aussi de recevoir compréhension et bienveillance. Avec leurs proches, elles ont besoin d'envisager leur avenir avec des attentes plus conformes à leurs nouvelles problématiques.

## ***Profamille a pour vocation de muscler la capacité de faire face des participants***

### **Comment s'est passée cette nouvelle année, avec cette nouvelle organisation ?**

Malgré les conditions sanitaires, personne n'a fléchi, ni du côté des animateurs, ni du côté des 11 participants. Leur présence physique dans un cadre sécurisé a été exemplaire, ce qui en dit long sur la motivation de tous. Les 14 séances ont donc eu lieu au CHLC dans de grandes salles les vendredis après-midi de janvier à mai 2021.

Une équipe de 3 « case managers » ont assuré la continuité du programme à tour de rôle avec les interventions complémentaires de médecins psychiatres, psychologues, assistante sociale. Enfin 3 bénévoles de l'Unafam ont participé tour à tour et apporté l'expérience de leur vécu personnel.

### **Toutes les questions qui préoccupent les familles ont été passées en revue :**

- Quels sont les symptômes de la maladie ?
- Comment fonctionne le cerveau ?
- Pourquoi les neuroleptiques sont-ils indispensables ?
- Pourquoi faut-il fixer un cadre et des limites à notre proche ?
- Comment gérer nos propres émotions dans la relation ?
- Comment ne pas rester isolé ?
- Comment fonctionner dans un réseau ?
- Comment mieux communiquer avec son proche et les différents intervenants.

Des exercices d'observation et de mises en pratique préparent les séances. Ce travail très sérieux n'empêche pas une ambiance assez « ludique » où on arrive à rire de nos propres situations !

Cette année, les animateurs ont ajouté **quelques nouveautés** dont la période avait bien besoin, en particulier de beaux diaporamas invitant à la détente et à la respiration. Chacun pouvait faire les

exercices chez soi avec le support.

Cette reprise de la respiration des familles après les affres de la maladie, du stress et de l'incompréhension est indispensable pour un nouveau départ, une nouvelle façon de réagir, de se préserver et de se reconstruire.

Et puis l'apport du groupe est important en termes d'échanges, de solidarité, de prise de conscience. On n'est pas seul et la culpabilité n'a pas lieu d'être.

Le fonctionnement en groupe permet ensuite de continuer à trouver le soutien de l'association, et peut-être à éveiller parmi les participants de nouvelles vocations pour soutenir à leur tour des familles confrontées aux mêmes problèmes.

*Et pour ceux qui ont déjà connu Profamille, n'hésitez pas à envoyer un mail à [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org) pour dire en quoi Profamille vous a été utile. D'autres qui sont dans les mêmes difficultés que vous se décideront sans doute à s'inscrire au vu de votre témoignage.*

Pour ceux qui attendent une aide, vous pouvez demander des renseignements au 03 80 49 78 45 et bien sûr vous inscrire, auprès de l'unafam en précisant vos noms, adresse, tel et mail.



## L'ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT

Les familles accueillies par les bénévoles de l'Unafam recherchent, d'abord pour leur proche malade psychique, des informations, des conseils, des actions diverses à mener pour une prise en charge ou des adresses pour lutter contre les addictions, les TOC etc...

Pour elles-mêmes, elles expriment le besoin de trouver une écoute car elles s'interrogent sur leur rôle et leur positionnement vis-à-vis du malade, font part de leur épuisement mais n'osent pas envisager de penser à elles-mêmes et de demander un soutien.

L'atelier d'entraide PROSPECT est un temps fort d'accompagnement personnel et collectif. Grâce à une réflexion structurée, nécessaire au cheminement de chaque aidant pour comprendre, donner du sens à son vécu, apprendre à faire face dans la durée à la maladie psychique, élaborer de nouveaux savoir-faire, il favorise la reprise en main de sa propre vie et la construction de projets d'avenir.

### **Le travail collectif de réflexion et d'élaboration pendant l'atelier, a pour objectif de :**

- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie fait acquérir
- Identifier et apprendre à utiliser des stratégies pour faire face dans la durée
- Développer un réseau qui soutient dans l'avenir
- Développer confiance et estime de soi

**L'organisation de l'atelier :** il est conçu en 10 modules, autour de thématiques successives. Le prochain se déroulera à Dijon les 7,8 et 9 octobre 2021. Il est gratuit avec une inscription obligatoire. L'Unafam 21 propose cet atelier à toute personne confrontée à la maladie psychique d'un proche et

qui éprouve le besoin d'être aidée. Pour qu'il soit réellement bénéfique, il est nécessaire de participer à l'ensemble des modules.

Cet atelier est animé par des bénévoles de l'Unafam 21, directement concernés par la maladie psychique d'un proche, formés au contenu et à l'animation d'un atelier d'entraide et qui suivent une formation continue assurée par le siège national de l'association.

Pour toute information complémentaire, il faut contacter l'Unafam au 03 80 49 78 45 ou consulter son site : [unafam.org/cote-dor](http://unafam.org/cote-dor).

Si vous souhaitez y participer vous pouvez, dès à présent, le faire savoir en adressant un mail à : [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org). Sinon, un courrier informatif précisant lieu et horaires, accompagné d'un bulletin d'inscription sera envoyé, en octobre, à l'ensemble des adhérents à notre association.

### **Ressenti d'un participant aux ateliers Prospect**

*«Avant de participer à l'atelier, j'étais un peu ignorant, j'espérais pouvoir sortir seul de mon impasse, je venais pour voir si ce que je faisais était bien ou pas, j'étais dans l'attente de solutions, de pistes, de moyens. Maintenant je sais que je ne suis pas un cas isolé, je repars avec des pratiques à essayer, des objectifs pour que ça aille mieux. Je suis moins démuni, je repars avec des outils concrets. Les échanges m'ont soulagé d'un grand poids, le groupe est bienveillant, soutenant, je me suis senti en confiance. J'ai pris conscience qu'il y a de l'espoir, des solutions, que je dois moi-même changer, pour aider mon proche. Je me sens maintenant beaucoup plus léger et plus fort.»*



CATANE

## FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

Être formé et pouvoir apporter les premiers secours à quelqu'un qui fait un malaise ou qui s'étouffe, qui se brûle gravement ou qui a un accident de la route, permet de savoir réagir et d'avoir les bons réflexes qui peuvent sauver une vie en attendant l'arrivée des professionnels.

Mais, peu de personne savent que faire devant une situation de souffrance psychique ou de crise de santé mentale. Comment réagir face à quelqu'un qui semble dépressif, a des hallucinations auditives ou visuelles, des idées délirantes, des troubles de la personnalité que ce soit chez soi, dans son voisinage, sur son lieu de travail ou dans un lieu public. C'est aussi une urgence, et si on ne détourne pas le regard, on se trouve démuni, on ne sait pas comment réagir ni intervenir.

C'est pourquoi une formation spécifique a été mise en place qui est l'équivalent en santé mentale des gestes de premiers secours apportés en urgence physique.

L'idée de cette formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) dispensée à des publics larges, s'appuie sur le dispositif australien « Mental Health First Aid (MHFA) » qui a formé, à ce jour 900 000 secouristes en Australie et plus de 3 millions dans le monde. Grâce à sa validation par des experts internationaux, la formation est adaptée à chaque pays et actualisée.

La MHFA vend sa licence à un organisme support par pays, lequel s'engage à veiller à la fidélité au programme initial et à la qualité de sa mise en œuvre. Vingt-huit pays l'ont déjà acquise dont la France en 2018.

L'organisme support en France est une association régie par la loi du 1er juillet 1901, créée à cet effet, qui a pour titre **PSSM France** et qui regroupe trois partenaires : **Santé Mentale France** (SMF – association qui regroupe des services et établissements de Santé Mentale), **l'INFIPP** (organisme de formation en Santé Mentale) et **l'Unafam**.

Pour adapter le programme de formation, PSSM France a bénéficié du soutien financier de la Fondation de France, de Santé Publique France et de la Fondation Malakoff Humanis Handicap. Il a également été retenu comme l'une des 25 mesures prioritaires de la prévention annoncées par le Premier Ministre et la Ministre de la Santé le 25 janvier 2019.

### Les objectifs généraux de cette formation :

- Apprendre à repérer, réagir et apporter de l'aide en urgence, avant l'intervention des professionnels, à une personne qui manifeste des signes d'un trouble de santé mentale.
- Connaître suffisamment le système de soins pour aider les malades ou leurs proches à s'orienter vers un dispositif susceptible d'apporter l'écoute et les soins requis par l'état de santé de la personne concernée
- Améliorer la connaissance des manifestations des troubles psychiques dans la population.

Le programme de formation qui a été élaboré a l'avantage de proposer, à un niveau national, des contenus et supports pédagogiques homogènes, validés, actualisés régulièrement et reconnus par tous (pouvoirs publics, représentants des usagers, professionnels de la santé mentale ...). Il s'inscrit également dans un programme international structuré, qui fait l'objet de nombreuses études de mesure d'impact et bénéficie de l'expérience acquise par les pays précurseurs.

### Les objectifs pédagogiques :

- Identifier les signes et symptômes des principaux troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- S'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information

### Les thèmes principalement abordés dans le programme de formation :

Sont évoqués les principaux troubles de santé mentale comme les dépressions, les troubles anxieux, les psychoses, les problèmes liés à la dépendance avec aussi des focus sur les crises en santé mentale telles que les comportements suicidaires, le stress post-traumatique, les attaques de panique, les états sévères de psychoses et ceux liés à la consommation d'alcool et de substances toxiques ....

Les méthodes pédagogiques sont basées sur une alternance d'apports théoriques, de vidéos, d'échanges et de jeux de rôles. Chaque participant, à la fin de la session, reçoit un manuel de secouriste en santé mentale.

Au niveau national, cette formation de secouriste PSSM vise à toucher un large public. L'Unafam s'inscrit dans son déploiement avec des formateurs accrédités par PSSM France.

**En Côte d'Or, un plan de formation Premiers Secours en Santé Mentale est déployé pour la première fois cette année** avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Bourgogne-Franche-Comté, du Centre Hospitalier La Chartréuse (CHLC) et de l'Union Nationale de Familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale de Côte d'Or.

Le Conseil Départemental de la Côte d'Or et le Conseil Local de Santé Mentale Franco Basaglia s'associent également au projet.

L'ARS a décidé de financer une douzaine de formations dans le département de la Côte d'Or avec 2 priorités :

- Les jeunes dont les étudiants
- Les bénévoles des associations à vocation sociale

Les inscriptions sont ouvertes pour une formation d'une durée de deux jours (14h). Le coût d'inscription est de 250€ pris en charge, si vous êtes salarié, par le dispositif de droit individuel à la formation. Si vous n'y êtes pas éligible (étudiants, bénévoles d'associations...), l'ARS Bourgogne-Franche-Comté finance 190 places.

Pour connaître les dates et les lieux de formations,

rendez-vous en ligne sur la page de préinscription : <https://urlr.me/Jpg5c> Une fois votre inscription validée, votre convocation vous sera adressée par mail.

Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez contacter les organisateurs par mail :

Formation-ptsm21@chlcdijon.fr ou consulter notre site : unafam.org/cote-dor.

**Une administration, une entreprise, une collectivité... peut être intéressée pour organiser une formation dans ses locaux au bénéfice de ses employés. Pour toute information, il faut contacter par mail,**

**soit : [Formation-ptsm21@chlcdijon.fr](mailto:Formation-ptsm21@chlcdijon.fr)**

**soit : [formation@unafam.org](mailto:formation@unafam.org)**

L'Unafam s'inscrit dans le déploiement de cette formation dans tout le pays. Elle a des formateurs accrédités par PSSM France afin de participer au plus près à la formation des publics divers.

Cette formation de secouriste PSSM, d'une durée de 2 jours, vise à toucher un large public, afin de pouvoir aider des personnes qui présentent les premières manifestations de troubles psychiques ou en situation de crise

- en apprenant à se comporter de façon adaptée
- en connaissant suffisamment le système de soins pour les aider à s'orienter, elles ou leurs proches, vers un dispositif susceptible d'apporter l'écoute et les soins requis par leur état de santé.

Cette formation présente aussi des focus sur les crises en santé mentale (les comportements suicidaires, le stress post-traumatique, les états sévères de psychoses et ceux liés à la consommation d'alcool et de substances toxiques ...).

En Côte d'Or des formations sont organisées. Si vous souhaitez des informations complémentaires sur leurs dates et le lieu de leur déroulement, n'hésitez pas à téléphoner à l'Unafam 21.

Mais, il ne faut pas oublier qu'il faut aussi mesurer la situation de danger pour soi-même et/ou pour la personne souffrante en cas de crise aiguë et avertir.

## JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

Il est nécessaire de bien reconnaître le handicap psychique qui est à différencier du handicap mental. Celui-ci est associé à une déficience intellectuelle souvent détectée très tôt, tandis que le handicap psychique n'affecte pas directement les capacités intellectuelles mais plutôt leur mise en œuvre (concentration, orientation, mémoire...). Il est associé soit à des pathologies psychiatriques soit à des accidents tels qu'un traumatisme crânien.

La maladie psychique est une affection qui perturbe la pensée, les sentiments ou le comportement d'une personne. Elle est génératrice d'angoisses et de souffrance et rend problématique l'intégration sociale.

Les manifestations des troubles psychiques sont variables dans le temps, du plus jeune âge à l'âge adulte. Ils ne sont pas visibles mais certains comportements peuvent attirer l'attention des proches qui, alors, doutent, ne comprennent pas, préfèrent rester dans le déni, se posent de multiples questions...

C'est pourquoi, l'Unafam a mis en place une journée d'information sur les troubles psychiques pour toute personne, nouvellement confrontée à la maladie d'un proche.

### L'objectif de cette formation :

- Acquérir les repères essentiels concernant les différentes maladies psychiques avec leurs symptômes et leur impact dans la vie quotidienne

### Le programme est le suivant :

- Présentation de la schizophrénie, des troubles bipolaires, de la dépression sévère et résistante, des troubles anxieux et phobiques ainsi que des troubles borderline
- Présentation de l'offre de soins, son organisation en psychiatrie et les dispositifs d'aide et d'accompagnement existants dans le département.

Organisation de la formation : d'une durée de 4h, elle est co-animée par une psychologue et une bénévole de l'Unafam concernée par la maladie d'un proche. La prochaine se déroulera à Dijon, le 15 octobre 2021. Elle est gratuite avec une inscription obligatoire.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à téléphoner à l'Unafam : 03 80 49 78 45 ou à consulter son site : [unafam.org/cote-dor](http://unafam.org/cote-dor).

*Si vous souhaitez y participer vous pouvez, dès à présent, le faire savoir en adressant un mail à : [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org) . Sinon, un courrier informatif précisant lieu et horaires, accompagné d'un bulletin d'inscription sera envoyé, en octobre, à l'ensemble des adhérents à notre association.*



voûtes de l'église de style «arabo-normand»  
Saint-Jean des Ermites à Palerme

## APPEL AU BÉNÉVOLAT

*Chers adhérents*

*Je suis depuis peu adhérent à l'UNAFAM. Je me nomme Etienne TUIZAT, et mon parcours de vie s'est trouvé à un moment donné dans la souffrance psychique. Oui, je me suis retrouvé hospitalisé plusieurs fois. J'étais dans le déni de ma pathologie. Ma famille ne comprenait pas ce qu'il m'arrivait, et n'arrivait pas à communiquer avec moi.*

*Mes parents ont découvert l'Association UNAFAM21. Et là se trouvaient des personnes adhérentes devenues des bénévoles actifs, bienveillants et dans le non jugement. Mes parents ont ainsi appris ce qu'il m'arrivait et sont devenus bénévoles à leur tour pour redonner aux autres parents ce qu'ils avaient appris.*

*Enfin, au bout d'un long parcours, je me suis stabilisé. J'ai appris à être médiateur de santé pair (pair-aidant).*

*J'ai fait cette formation (qui vient du Québec) qui permet aux personnes ayant vécu une souffrance psychique de se stabiliser, d'aider à mieux comprendre les situations de souffrance que peuvent vivre d'autres personnes. Nous les accompagnons et les aidons dans leur stabilisation.*

*À mon tour je suis maintenant adhérent. Mais pas adhérent juste pour le mot ou pour se dire que je paie une adhésion pour me donner bonne conscience.*

*Je fais appel à vous tous adhérents, pour venir nous aider, nous avons besoin de vous, les bénévoles actifs ont besoin de vous. Devenez bénévoles vous aussi, nous ne sommes pas assez nombreux.*

*J'ai pu apprécier le dévouement des bénévoles actifs de l'UNAFAM et l'accueil qui vous a été réservé ne pourra continuer que si d'autres aussi nourrissent ce même désir d'accompagner de nouveaux parents, dans l'écoute et la bienveillance.*

*Etienne TUIZAT*

### L'EXPRESSION DES LECTEURS

Comme vous le faites désormais régulièrement, nous vous proposons de

#### PRENDRE LA PAROLE, DE VOUS EXPRIMER

de donner votre avis, votre opinion sur un sujet qui vous semble important, de nous envoyer un texte, un poème, une idée de lecture, un coup de gueule...

De nous dire comment vous allez, comment vont vos proches.

### BÉNÉVOLES REJOIGNEZ-NOUS

#### Disponible ?

Venez vous associer à nos actions, vous pourrez exercer vos compétences et en acquérir d'autres, au sein d'une équipe dynamique et sympathique, dans le partage et l'échange.

-Formation assurée-

**Nous avons besoin de vous !!**

tél : 03 80 49 78 45

## UN POÈME DE YANN

### À MA GRAND-MÈRE

Tu essaies de me former un futur que j'espère meilleur.  
Quelques disputes rythment une vie pas toujours rose.  
Tu as su aimer ton mari pour lui rendre moins morose  
Une existence dont vous avez rêvé longtemps.  
La peur de vous perdre me rend triste, mais cependant  
Tu espères que le soleil couchant me fera quitter l'état d'enfant.  
J'aimerais être capable de grandir en homme heureux,  
Et capable d'apprécier les bonheurs simples. Peureux,  
Je ne sais comment égayer mes moments d'errance.  
Grâce à toi j'ai parcouru la France.  
Je t'écris ce mot pour te dire que lorsque je divague,  
C'est un mal-être qui s'exprime.  
Oh je sais, tu peux croire que ce ne sont que de belles rimes,  
Qui envahissent mon esprit telles d'immenses vagues.  
Mais c'est mon cœur qui s'exprime à travers ce poème.

photo d'illustration : B. Béros



## À RETENIR

Lorsque les familles sont confrontées à des problèmes aigus avec leur proche (situation tendue, approche de crise par exemple), il est nécessaire de trouver une écoute, une esquisse de solution.

Alors n'hésitez pas à contacter l'UNAFAM 21, ou, si le problème se pose pendant la nuit, si la situation vous paraît grave, si elle semble présenter un caractère d'urgence, vous pouvez vous adresser 24h/24h au service d'Accueil du CH La Chartreuse

**03 80 42 48 23**

## LES GROUPES DE PAROLE DU DOCTEUR WALLENHORST À SEMUR-EN-AUXOIS

Les groupes de parole sont destinés aux familles ayant des proches suivis en psychiatrie.

### Groupe de parole AIDANTS

- Les lundis : 27 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre

*Bâtiment de Psychiatrie Adulte / rez-de-chaussée / Salle de travail addictologie*

### Groupe de parole HUMEURS

- Les lundis : 20 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre

*Bâtiment de Psychiatrie Adulte / rez-de-chaussée / Salle de travail addictologie*

### Groupe de parole RENAÎTRE

- Les jeudis : 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre

*Hôpital de jour adultes / Bâtiment de Psychiatrie / rendez-vous dans le hall d'entrée*

*RENAÎTRE est une association d'entraide qui forme des personnes intéressées par la pair-aidance.*

## GROUPES DE PAROLE 2021

<b>GRUPE 1</b> <b>LUNDI 14H 30- 16H 30</b> <b>Mme ELBACHIR</b> <b>MAISON DES ASSOCIA-</b> <b>TIONS</b>	<b>GRUPE 2</b> <b>LUNDI 18H- 20H</b> <b>Mme SALLY</b> <b>CHARTREUSE</b>	<b>GRUPE 3</b> <b>MARDI 15H – 17 H</b> <b>Mme JOLY</b> <b>CHARTREUSE</b>	<b>GRUPE 4</b> <b>LUNDI 18H – 20H</b> <b>Mme JOLY</b> <b>UDAF</b> <b>14 rue Nodot</b>	<b>GRUPE 5</b> <b>MARDI 18H 30 – 20H 30</b> <b>Mme</b> <b>CHARTREUSE</b>
Lundi 13 septembre	Lundi 20 septembre	Mardi 14 septembre	Lundi 13 septembre	
Lundi 11 octobre	Lundi 25 octobre	Mardi 5 octobre		
Lundi 8 novembre	Lundi 22 novembre	Mardi 16 novembre	Lundi 15 novembre	
Lundi 6 décembre	Lundi 13 décembre	Mardi 14 décembre		
Coordonnateur : M Gremaux 06 76 87 37 06 C Anglade 03 80 67 10 46	Coordonnateur : V Thibaut 06 32 45 20 77	Coordonnateur : G Delpech 06 60 15 39 56	Coordonnateur : G Vidiani 03 80 56 65 53	Coordonnateur :

## CALENDRIER PRÉVISIONNEL 2021

### Conférence :

Les dates des conférences PACO du Professeur Chauvet-Gélinier seront fixées ultérieurement

### Calendrier :

- bureau à la Chartreuse 14h30 à 16h30 mercredi 1er septembre et mercredi 3 novembre
- réunion du groupe de réflexion mercredi 6 octobre
- réunion du Conseil de la délégation avec l'ensemble des bénévoles mercredi 15 septembre (à confirmer)
- réunion avec l'ensemble des adhérents samedi 9 octobre (à confirmer)

La délégation Côte-d'Or de l'UNAFAM, avec ses bénévoles formés, a mis en place pour vous :

### UNE ÉCOUTE, UN SOUTIEN ...

- Un accueil téléphonique de 8h à 20h toute l'année, 7 jours sur 7 (information, conseils, rendez-vous...) au 03 80 49 78 45.
- Un accueil sur rendez-vous (03 80 49 78 45) soit dans nos locaux du CH La Chartreuse, soit au pavillon Marion du CHU soit par téléphone selon les contraintes sanitaires.
- Les relations entre les familles et la justice se poursuivent par contact téléphonique. Pour prendre rendez-vous avec le référent pénal de l'Unafam de Côte d'Or : 03 80 49 78 45.
- **LES GROUPES DE PAROLE SONT PRÉVUS EN PRÉSENTIEL. SI DES MODIFICATIONS DOIVENT INTERVENIR, VOUS SEREZ PRÉVENUS.**

### DES INFORMATIONS...

- Un site Internet national très documenté, complété par de nombreuses informations départementales [www.unafam.org/cote-dor](http://www.unafam.org/cote-dor).
- **SI VOUS SOUHAITEZ FRÉQUENTER LA BIBLIOTHÈQUE DU CENTRE DE DOCUMENTATION DU CENTRE HOSPITALIER LA CHARTREUSE, TÉLÉPHONEZ AU PRÉALABLE AU 03.80.42.55.80 POUR CONNAÎTRE LES HORAIRES D'OUVERTURE.**
- **LE LIEN**, bulletin des familles de l'UNAFAM paraît 4 fois par an.
- Une émission sur RCF les premiers lundi de chaque mois à 11H45 poursuit sa diffusion. À écouter également sur le site internet départemental.

### DES RÉALISATIONS DESTINÉES À NOS PROCHES MALADES ...

- Trois Groupes d'Entraide Mutuelle (G.E.M.) à Chenôve, Beaune, Montbard, gérés par la Mutualité Française Bourguignonne,
- Une résidence accueil à Saint Apollinaire (agglomération dijonnaise).



*Vallée des temples- Agrigente*

#### POUR EN SAVOIR PLUS :

site national : [www.unafam.org](http://www.unafam.org)  
site départemental : [www.unafam.org/cote-dor](http://www.unafam.org/cote-dor)