

## Edito

Chers amies et amis de l'Unafam,

Beaucoup de statistiques et d'études font le constat de la dégradation de l'état de la santé mentale des jeunes. Pour corroborer ce constat, le journal télévisé du vendredi 24 avril dernier accordait une place importante au verdict du procès de ce jeune adolescent qui avait poignardé sa professeur d'espagnol, il y a tout juste trois ans. L'altération du discernement a été abordé durant ces 4 jours d'audience.

Tout le monde se souvient de son compagnon dansant lors de ses obsèques. Hormis une atmosphère absente de haine, nous avons été émus par les paroles de son avocat que nous retranscrivons dans leur intégralité ci-après parce qu'il nous semble important de ne pas les trahir :

« une leçon de cette épouvantable affaire ce serait sans doute de porter une attention particulière à la prise en charge des adolescents souffrants de troubles psychiatriques, que des gamins dans la situation de ce jeune homme ne passent plus sous les radars et fassent l'objet d'un suivi particulièrement attentif pour éviter un drame pareil. »

Espérons que cette belle parole trouve écho durant cette année "santé mentale grande cause nationale". La détection précoce est un plaidoyer de l'Unafam depuis plusieurs années maintenant. Et si les beaux jours revenus ramenaient l'espoir... Que ce ne soit pas seulement une petite cause.

Nous vous souhaitons bonne lecture de ce nouveau numéro des échos de l'Unafam33, en espérant vous croiser bientôt lors d'un café des aidants, de la soirée à thèmes ou de la Journée Départementale.

Dahbia et JeanLuc

## Agenda

26 mai : Soirée sur le sommeil en psychiatrie, qui fait suite à notre conférence sommeil et environnement

15-16 juin : Formation Premiers Secours en Santé Mentale, Biganos

20 juin : Journée Troubles Psychiques, Bordeaux

27 juin : Journée Départementale : "Après-soi"

## Pour les adhérents

L'accueil est une des bases des services de l'Unafam aux familles.

Il s'agit d'un moment privilégié où les familles sont accueillies par un binôme de bénévoles dans une grande bienveillance, et au cours duquel elles sont écoutées sans jugement. La plupart de nous ont vécu ces moments rares en première rencontre avec l'Unafam. Et il ne faut pas hésiter à demander un nouvel accueil, si vous en ressentez le besoin quelque temps plus tard. Vous pourrez avoir un rendez-vous à Bordeaux Bacalan, Charles Perrens, Cadillac, La Teste, et bientôt Libourne.

Notre délégation propose 7 groupes de parole, à Bordeaux, Bègles, Gradignan, Pessac, Libourne et La Teste, qui fonctionnent de septembre à juin. Ils sont animés par un psychologue, et coordonnés par un bénévole Unafam. Leur effectif est de 10 à 12 participants, qui recherchent ensemble comment s'adapter au mieux à leur situation de proche-aidant. Chacun peut s'exprimer et être entendu sans jugement sur son vécu et ses émotions.

Chaque année en septembre, les groupes sont constitués. N'hésitez pas à vous manifester par mail si vous souhaitez rejoindre un groupe.

## Petit exercice de communication

Notre proche nous annonce qu'il n'ira plus voir son psychiatre, ou qu'il souhaite quitter son domicile pour se réinstaller chez nous. Eh bien, notre réaction la plus courante n'est souvent pas la meilleure. En effet, quelle est, le plus souvent, cette réaction ?

\* Un jugement : « Tu es irresponsable ! »

\* Une interprétation : « En fait, ce que tu n'aimes pas, c'est que ton psychiatre insiste pour que tu prennes ton traitement. »

\* Un avis : « C'est dur de trouver un logement. Il vaut mieux que tu attendes la réponse pour un logement social. »

\* Un retour à soi : « Moi aussi à ton âge, j'avais peur d'habiter seul. J'ai eu du mal à m'émanciper. »

\* Un conseil : « Tu devrais demander d'abord à une assistante sociale. »

\* Une réassurance : « T'en fais pas ! La relation avec ton psychiatre va s'arranger. »

Or ces réactions comportent des jugements implicites : nous suggérons que notre proche ne ressent pas ce qu'il devrait, que nous y voyons plus clair que lui. Et par suite, nous suscitons plus de défense que de confiance. Par ailleurs, ces réactions sont finalement plus centrées sur vous-même que sur votre proche.

Carl Rogers, psychologue américain du 20<sup>e</sup> siècle, nous apprend qu'une autre conversation peut s'engager si nous écoutons de manière empathique et active. Et il a montré que l'outil le plus précieux de cette communication ouverte est la reformulation, souvent présentée sous la forme d'une question qui permet à notre proche de se sentir entendu et l'encourage à préciser ce qu'il ressent.

« Tu n'es pas à l'aise avec ton psychiatre ? »

« Tu préfères retrouver ta chambre et te sentir plus entouré ? »

## Suite....

Alors ? Prêts pour essayer ce genre de dialogue ? Vous m'en direz des nouvelles !

Cet "exercice" nous est proposé par Emmanuelle Mary, bénévole à l'Unafam. Sous le pseudonyme Florence Ehnuel, aux éditions Anne Carrère, 2019, elle est l'auteure de

***La reformulation empathique. Comment vous comprendre les uns les autres et vous le montrer.***

## Regards dans le rétro

31 janvier: La pause-café des aidants à la MDU de Charles Perrens a proposé une conférence "Addictions et Troubles Psychiques" avec les professionnels du Pôle Inter-Etablissement d'Addictologie. Après avoir brossé les rouages du phénomène de l'addiction (avec ou sans substance), l'équipe pluridisciplinaire a informé qu'elle pouvait recevoir les familles seules, et répondre à nos questions sur les dispositifs et les mécanismes de soin. Des groupes de parole de famille y sont également proposés.

7 mars: La pause-café des aidants s'était délocalisée à la médiathèque Saint-Augustin de Bordeaux. Plusieurs lecteurs nous ont fait découvrir les ouvrages qui les ont touchés sur divers sujets concernant les troubles psychiques. La littérature est touffue sur ce thème, et les médiathèques de Bordeaux offrent un large choix.

21 mars : Le département a proposé une table ronde sur "l'épuisement mental des aidants", à laquelle l'Unafam a pu exprimer la voix des familles.

19 avril: Le Rotary Club de Pessac a organisé un tournoi de golf solidaire au profit de l'Unafam. Une bonne occasion de parler Santé Mentale.