

Edito

Chèr(e)s ami(e)s de l'Unafam,

C'est sous la forme d'un billet d'humeur que nous écrivons ces quelques lignes. La 37ème édition des Semaines d'Information de la Santé Mentale va battre son plein. La deuxième année de "la santé mentale grande cause nationale" va se terminer. De ces 2 non-événements, que peut-on attendre ? Nos proches souffrent toujours autant, leur situation, à défaut d'empirer ne s'améliore pas. Leurs proches-aidants vivent toujours le sentiment d'impuissance, vivent toujours au quotidien l'intranquillité qui ne les quittera plus. Pourquoi une telle situation perdure ? Serions-nous, les aidants, devenus impatients ? Ou tout simplement les rouages de l'alliance thérapeutique sont grippés par manque de communication.

Toujours est-il, et c'est dans l'air du temps qu'il devient de plus en plus difficile, voire impossible de : Prendre le temps d'écouter l'autre et Comprendre l'autre. Pourtant, ce sont les clés d'une communication réussie, et certainement le début pour aller vers le rétablissement de nos proches. Ce mot, "communication", qui est souvent utilisé dans les discours et les médias... sûrement pas à bon escient. Alors face à l'engourdissement de la situation, si on se mettait en mode utopie ? On arrêterait le bavardage et les commissions pour faire société, agir et concevoir une société inclusive, humaine dans laquelle nos proches auraient leur place. On dirait Le Sud, chantait un poète du siècle dernier. Heureusement, avec leur enthousiasme coutumier, les bénévoles seront toujours présents pour dénouer des situations complexes parfois ubuesques. Leur travail est à chaque fois reconnu et salué. Je ne remercierai jamais assez leur engagement.

Prenez soin de vous
Dahbia et Jeanluc

La journée des foulées

Témoignage de Virginie:

Virginie a été bénévole signaleur sur cet événement, elle a donc pu orienter les participants vers le bon trajet.

Une magnifique matinée ensoleillée pour une course de 5,5 km placée sous le signe de la santé mentale et de la solidarité. ☀️

Bravo à toute l'organisation pour ce bel événement, parfaitement orchestré par le Rotary club de Pessac et rempli de belles énergies par l'Unafam 33 !

Un grand merci également à tous les participants pour leur sourire, leur bienveillance et leur positivisme.

Au-delà de la course, c'est un véritable moment de partage, de soutien et d'humanité qui nous a été offert.

Une très belle expérience, pleine de belles choses et de bonnes ondes : vivement la prochaine édition avec un beau projet pour la Santé mentale et les aidants !



Gros bisous à l'équipe !

L'agenda

C'est le retour des SISM : semaines d'information sur la santé mentale, du **5 au 18 octobre**.

Le thème de cette année : Ouvrons-nous aux arts.

Aussi l'Unafam vous recommande les ciné-débats qui auront lieu partout en Gironde, au Barp, à Créon, à Pessac, et à Saint-Médard. N'hésitez pas à consulter le programme de cette année, riche et varié. Vous pouvez consulter le programme sur le site PTSM 33.

Mardi 6 octobre se tiendra la journée nationale des aidants, à la maison des associations de Mérignac. Tous sont attendus pour s'informer et échanger.

Et puis ce trimestre deux formations pour les aidants reprennent : "Troubles psychiques" et "Mieux communiquer avec son proche schizophrène"

La Réole

Sylvie et Denis, nouveaux bénévoles

La maladie de notre fils a été identifiée assez tardivement en 2021 alors que, âgé de 33 ans, il avait décidé de s'installer à Niort. Nous habitons alors dans le val d'Oise.

Auparavant, quelques alertes avaient eu lieu mais nous n'étions pas suffisamment informés pour en réaliser la gravité.

La première hospitalisation à Niort fut un choc pour notre fils et toute la famille.

Ce n'est qu'un an plus tard que nous avons rencontré des bénévoles de l'Unafam à l'occasion d'un passage à Niort de "En Voiture Psymone".

Le besoin d'agir et d'apprendre sur cette maladie nous a rapidement orienté vers la formation

ProFamille à l'hôpital d'Argenteuil et une adhésion à l'Unafam 95 pour intégrer un groupe de parole à Pontoise.

ProFamille nous a donné des clés pour comprendre et des outils pour mieux communiquer et prendre soin de nous. Nous y avons aussi trouvé un groupe amical avec qui nous restons en contact malgré l'éloignement géographique.

Arrivés en Gironde en 2025, nous avons décidé d'aller vers le bénévolat avec l'Unafam.

Rester actifs et pouvoir aider des proches de personnes malades dans le désarroi nous permettra de conserver un équilibre de vie. En cours de formations complémentaires, nous espérons pouvoir installer un relais Unafam à La Réole en lien avec les équipes déjà en place dans le département, notamment celui de Sud Gironde bien intégré sur l'hôpital de Cadillac. Cette activité nous permet également de lier des contacts à la Réole dans la sphère culturelle.

C'est une belle occasion de nous rapprocher des personnes éloignées de la métropole bordelaise.

Regards dans le rétro

Le 12 septembre dernier, a eu lieu la Collective Run, organisée à Charles Perrens, par le 3114, numéro national de prévention du suicide. Pour cette deuxième édition, les coureurs et marcheurs ont pu totaliser collectivement plus de 1000 tours de 3,114 kilomètres. Cela dépasse largement les quelques 700 tours réalisés l'année dernière.

Le 15 septembre s'est tenue la conférence de rentrée de l'Unafam, animée par le professeur Llorca, sur le thème des dernières avancées en psychiatrie. Nous avons ainsi pu nous informer sur les médicaments actuels et à venir, les effets secondaires à maîtriser, les thérapies comportementales et/ou familiales, les programmes d'éducation thérapeutique, et aussi les outils numériques actuellement disponibles.

Il y a encore de nombreuses pistes pour parfaire les soins et améliorer le confort des malades, mais la recherche est en route.

Et cette rentrée a été l'occasion de fêter plusieurs anniversaires :

Les 10 ans du Non-Lieu

Les portes ouvertes de la MGEN

Les 100 ans de EDEA

Les 100 ans de Béthanie

Tous des partenaires actifs et impliqués de l'Unafam.

Les podcasts

Aujourd'hui, grâce à nos ordinateurs et nos smartphones, il est devenu aisé de pouvoir écouter de nombreuses conférences ou interviews, sans sortir, et sans se préoccuper des heures de diffusion initiale. On peut ainsi écouter, et même ré-écouter de multiples interventions sur des sujets variés. Ainsi France Culture nous a proposé en février dernier une réflexion : Etre aidant, quelles conséquences sur la santé physique et psychologique. A découvrir !