

Le Bulletin de la délégation UNAFAM des Pyrénées Atlantiques



n° 42 - DÉCEMBRE 2022 : NOUVEAUX PROJETS : « DEMANDEZ LE PROGRAMME ! »

Chers amis ,

Après une rentrée chargée avec les forums, la reprise des groupes de parole, les formations proposées par l'Unafam et les Semaines de la santé mentale, nous avons terminé l'année avec notre assemblée annuelle sur un thème toujours d'actualité pour nos proches : les addictions souvent liées aux troubles psychiques.



Il est indispensable de les soigner, vous trouverez un résumé en page 2 de ce bulletin et l'intégralité sur notre site : www.unafam.org/64

Unafam 64 a de nombreux projets qui ont pour but de créer du lien entre nous mais aussi entre nos proches, nous avons besoin de responsables qui pourraient donner un peu de temps pour s'engager à nos côtés :

- Vous ou votre proche aimez le **cinéma** : faites votre possible pour venir à l'Atalante à Bayonne et prochainement au Méliès à Pau, à des séances qui seront proposées par l'Unafam : un responsable ou plusieurs responsables sont recherchés pour choisir et accompagner quelques séances.
- Vous ou votre proche aimez **jardiner** : engagez-vous dans l'équipe qui va prendre en charge une parcelle des jardins partagés à Bayonne.
- Vous ou votre proche aimez **marcher**, proposez une balade que vous connaissez bien (durée, lieu de pique nique).
- Vous ou votre proche aimez **surfer** : il faudrait 2 responsables à chaque séance pour les encourager à se retrouver ensemble dans les vagues.

A l'heure d'internet, il est facile de créer des groupes Whatsapp pour communiquer et se donner rendez-vous. Merci de votre aide.

Beaucoup de sites ou applications peuvent tous nous intéresser, n'hésitez pas à les partager.

Un nouveau e.Learning gratuit sur la dépression vient compléter les 3 e.learning sur les troubles psychiques, la bipolarité et la schizophrénie. Sur le site Unafam.org, cliquer sur le bandeau supérieur bleu et créer votre compte sur form aidants pour y accéder.

Un site santé mentale 64 a été mis en ligne. Il concerne l'ensemble du département des Pyrénées Atlantiques et il est en relation avec 2 sites publics d'information : en France PSYCHOM et en Suisse SANTE PSY www.santementale64.fr

Applications Mobiles :

- eBREF (de la Fondation FONDAMENTAL) pour s'informer sur la recherche en santé mentale.
- RespirerRelax, Petit Bambou, Cohera...pour se détendre
- Jardin Mental (mon suivi psy)
- Bipolarite France

Sites internet pour aider les personnes qui ont un trouble psychique :

- www.france-depression.org
- www.argos2001.fr
- www.bipolaritefrance.com
- epsykoi.com (la santé mentale et les jeunes)
- www.maisonperchee.org - La Maison Perchée (créée par des pair aidants, pour nos proches)

Vous souhaitant de belles fêtes de fin d'année et comptant sur vous pour nous aider à réaliser de nombreux projets en 2023 tout en continuant notre mission de base d'écouter et d'accueillir les familles.

J'en profite pour remercier nos nouveaux bénévoles et ceux qui ont arrêté après de nombreuses années au service de l'Unafam.

Ensemble nous devons continuer à aller vers ceux qui en ont besoin. Et aider toujours davantage fait partie de mes objectifs dans mon engagement à vos côtés.

Avec toutes mes amitiés
Emmanuelle SAINT MACARY
Présidente Déléguée UNAFAM 64



SEMAINE D INFORMATION DE LA SANTÉ MENTALE 2022



La 33^{ème} édition des semaines de la santé mentale a eu lieu du 10 au 23 octobre dernier autour de la thématique « santé mentale et environnement ». De nombreuses manifestations ont eu lieu dans toute la France. Notre département n'a pas démerité en offrant un programme varié qui est le résultat d'échanges entre différents acteurs du territoire. Nous donnons ici quelques exemples d'événements qui ont été proposés avec succès :

Rendre visible l'handicap invisible :

Le samedi 15 octobre et le mercredi 18 octobre, une équipe de bénévoles d'Unafam 64 est venue à la rencontre du public dans la galerie marchande d'Auchan à Pau et dans la galerie Ametzondo de Saint Pierre d'Irube avec une "BULLE" symbolique. « Il faut un bon quart d'heure pour la gonfler et on a vite chaud mais l'impact est vraiment fort quand on commence à marcher. ... ».



La bulle attire les regards, les bénévoles communiquent avec les passants qui s'interrogent... Les réponses suscitent leur intérêt et font prendre conscience de l'isolement de nos proches. Cela nous permet de déstigmatiser les troubles psychiques et de nouer des contacts avec de nouveaux sympathisants.



Le vendredi 14 octobre, une soirée de destigmatisation de la maladie psychique a été organisée avec un **spectacle de Michel Berger au château de BISCAY**, au bénéfice de l'Unafam 64.

Une centaine de personnes étaient présentes. Un spectacle musical très apprécié et un buffet dinatoire ont suivi une sensibilisation aux troubles psychiques .

Le samedi 15 octobre , l'Unafam a participé à une porte-ouverte et un **atelier bien-être du jardin partagé d'Amalia** organisée par le groupe santé de Saint Palais.

Le GEM Phoenix s'expose

A Saint Jean-de-Luz, le 21 octobre, une très belle exposition a été organisée par le Groupe Santé mentale Côte Basque Sud, coordonnée par le Conseil Local de Santé Mentale.

Au programme, une sophro-balade dans les jardins Ducontenia, des lectures musicales et poétiques, une performance dansée, et..... tout ce qu'on voulait savoir sur la santé mentale.

*Il n'y a rien qui soit tout blanc ou tout noir
Moi, je suis les deux à la fois
Tout blanc quand je vois mes enfants
Noir quand je ne les vois pas.
Tout blanc quand j'aime et me sens aimé,
Noir quand je me sens seul
Tout blanc quand l'espoir me fait vivre,
Noir quand le désespoir s'empare de moi.
Tout blanc quand je me sens bien dans ma peau,
Noir quand je suis happé par ma maladie.
Comme des photos en noir et blanc,
Je suis dans le contraste,
Je passe de l'ombre à la lumière
Selon mes humeurs en dents de scie
Qui font celui que je suis
Gébé*

ADDICTOLOGIE, au carrefour d'autres spécialités

Une fois par an, nous invitons nos adhérents, nos sympathisants, nos partenaires et plus à une réunion pour :

- les informer sur l'activité et le fonctionnement de notre association pendant l'année écoulée ainsi que sur nos projets pour l'année suivante,
- échanger sur un thème défini avec le bureau,
- inviter des partenaires concernés par un thème choisi.

La réunion annuelle d'UNAFAM 64 s'est tenue le 26 novembre 2022 à Auterrive en présence d'environ 90 adhérents, avec le choix du thème de l'**addictologie**. Plusieurs interventions se sont succédées tout le long de la journée ainsi que des témoignages soulevant le désarroi de certaines situations, mais aussi des témoignages d'espoir avec toutes les aides proposées et les progrès possibles.



Nous reproduisons ici le résumé de l'intervention du **Docteur AUGERAUD**, psychiatre et responsable des filières d'addictologie au Centre Hospitalier de Pau.

« Autrefois on se basait sur les conséquences des produits et leurs effets, d'où une abstinence éphémère suivie de rechutes, avec des alcooliques invétérés. Aujourd'hui, on s'intéresse davantage aux mécanismes de l'addiction et à la prévention, en travaillant avec des équipes pluridisciplinaires ».

Une nouvelle cible est maintenant privilégiée : le **CRAVING** qu'on peut définir comme une envie irrésistible de faire usage d'une gratification avec une perte de contrôle : une envie pathologique, intense, involontaire, persistance et indicible. ALORS QU'ON NE LE VEUT PAS.

Il faut donc recentrer la thérapeutique sur l'essentiel, c'est-à-dire la dérégulation de l'usage et le craving, pas sur les seules conséquences de l'usage (intoxication et sevrage).



Ce que nous devrions faire : toujours réduire les risques sans condition d'addiction et assurer le soin sans délai dès que repérée et dans la durée.

Un accompagnement est nécessaire, avec un travail de psychothérapie et des médicaments addictolytiques.

L'enjeu c'est de reprendre le contrôle plutôt que de couper, pas forcément d'interdire (à différencier de l'hyperusage). »

Des témoignages sont venus compléter cette conférence :

- ◇ **Christian**, avec **Entraidaddict**, propose des groupes de paroles pour ceux qui souhaitent sortir de leur addiction à PAU, BOUCAU et ORTHEZ www.entraidaddict.fr (06 43 57 56 36)
- ◇ **Jean-Marc**, avec les **Narcotiques Anonymes**, organise des réunions à :
ANGLET : réunions (entrée libre et gratuite) pour sortir de la drogue, chaque semaine :
mardi de 18h30 à 20h30 au 25 av Jean Leon Laporte / jeudi de 19h à 20h30 à la Maison pour tous 6 rue Albert le Berillier
BILLERE : réunions les dimanches soirs de 18 h30 à 20 h au "Café suspendu" Allée Montesquieu (05 59 67 18 66)
www.narcotiquesanonymes.org (06 16 76 71 84)
- ◇ **Geneviève** fait partie du réseau des **Entendeurs de Voix** et invite ceux qui sont intéressés à la rejoindre.
www.rev-france.org. (06 73 32 32 87). Des groupes de parole sont organisés à PAU.
- ◇ **Stéphanie** et **Malika** sont venues témoigner de leurs expériences en tant que pair aidantes :
semjacquet@yahoo.fr pairaidance.malicaherve@gmail.com



**Tout changement est difficile, il nécessite de la mobilisation et beaucoup d'énergie.
Mais le changement, ce n'est pas que l'autre, nous sommes tous concernés.**

quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !

Les formations UNAFAM proposées ci-dessous, sont gratuites et ouvertes à toute personne, adhérente ou non et sont limitées à une dizaine de personnes.

- ⇒ Les jeudi 1, vendredi 2 et samedi matin 3 décembre 2022 à Biarritz, **ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT** pour faire face dans la durée aux troubles psychiques d'un proche.
- ⇒ **FORMATIONS TROUBLES PSYCHIQUES, COMMENT AIDER UN PROCHE SCHIZOPHRÈNE en 2023**
- ⇒ **COMMENT ADAPTER SA COMMUNICATION AVEC UN PROCHE BIPOLAIRE (2023)**

⇒ **Invitation aux 2 galettes des rois :**

- **BIARRITZ** le **vendredi 27 janvier à 18 h** à la maison des associations.
- **PAU** le vendredi suivant , le **vendredi 3 février à 18 h** dans les locaux de la CIAPA - 100 avenue du Loup.

... BRÈVES ...

Le **Gem Phoenix de Saint-Jean-de-Luz** propose un jeudi par mois des déjeuners particulièrement délicieux dans son restaurant éphémère, **la p'tite cantine**, à Hendaye.

Adresse : **Borderline Fabrika**, ancienne gare d'Hendaye.

Pour réserver : animatricegemsagardian@live.fr
06 19 29 80 70



Consultation juridique :

Si vous avez besoin d'éclaircissements juridiques, deux avocates consultantes à l'Unafam reçoivent sur RV deux demi-journées par semaine, par téléphone ou en face à face.

01 53 06 30 43 (réservé aux adhérents)

LA DÉLÉGATION UNAFAM 64

BIARRITZ 64200 (siège départemental) - Maison des Associations - 2 rue Darrichon
PAU 64000 - Résidence Ansabère II - Avenue du Loup

N° de téléphone unique pour tous les points d'accueil du département : **05 40 39 59 07**

mail : 64@unafam.org - site : www.unafam.org/64

Présidente : **Emmanuelle SAINT-MACARY** - Trésorier : **Jean MICHEL** - Secrétaire : **Marie-Dominique HOCHEDÉZ**

Bureau : **Christine HUBARD**, **Christine ELHORGA**, **Eliane BRUNNE**, **Hélène GARCIA**, **Evelyne DARMANA**

- ⇒ la délégation UNAFAM 64 est animée par 32 bénévoles
- ⇒ des Groupes de Parole et des Ateliers d'entraide Prospect
- ⇒ des rencontres avec des professionnels
- ⇒ des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.
- ⇒ un bulletin d'information

Responsable de la publication : *Dominique Letamendia*

Ont participé à ce numéro : *Emmanuelle Saint Macary, Marie-Dominique Hochedez, Christine Elhorga, Evelyne Darmana,*