

LA DÉLÉGATION DE L'UNAFAM 64

Président : Alain Rogez - Trésorier : Jean Michel -
Membres du bureau : Marie-Christine Iturrioz, Dominique Letamendia, Christine Elhorga
Evelyne Darmana, Geneviève Garyga, Marie-Dominique Hochedez

La section UNAFAM 64 est animée par 20 bénévoles

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

- Des groupes de paroles et des ateliers prospects
- Des rencontres avec des professionnels
- Des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.
- Un bulletin d'information

LU POUR VOUS PAR MARIE-CLAUDE ROUQUET

Delphine de Vigan : D'après une histoire vraie (J.C Lattès)

Dans son roman précédent « Rien ne s'oppose à la nuit », Delphine de Vigan racontait l'histoire de sa mère bipolaire. D'après une histoire vraie est en quelque sorte la suite (mais il n'est pas indispensable d'avoir lu le roman précédent).

Après un succès incroyable et inattendu, Delphine se retrouve désemparée, déprimée et en panne d'écriture. Elle fait connaissance d'une certaine L qui petit à petit et insidieusement s'introduit dans sa vie. Elle lui organise des sorties, la conseille. Elle va même la remplacer dans un collège se faisant passer pour Delphine. Elle lui donne des conseils d'écriture, lui conseille d'écrire sur sa vie car, dit-elle, il n'y a que cela qui est vrai et doit entrer dans un roman. Elle s'immisce dans sa relation avec François.

Elle devient de plus en plus envahissante. Et Delphine se retrouve paralysée devant elle. Elle perd toute initiative... jusqu'au dénouement dramatique et ambigu.

L'emprise d'une personne sur une autre est analysée avec beaucoup de précision et de finesse. Nous voyons une personne fragile tombée sous la dépendance d'une autre. Une toile se tisse et emprisonne un être déprimé. Un roman qui interroge et qui nous concerne tous mais avec plus de force quand nous avons près de nous des proches fragilisés.



BRÈVES ... BRÈVES... BRÈVES

**INAUGURATION DE LA NOUVELLE
CLINIQUE CHÂTEAU CARADOC**

Vendredi 25 Mars.

Située au cœur de Bayonne, elle regroupe 3 sites spécialisés dans le soin psychiatrique :

- la clinique Cantegrit (Bayonne),
- la clinique Argia (Cambo-les-Bains)
- le centre Dabanta (Bayonne)

Tél. : 05 59 44 17 44

Mail : accueil@caradoc.fr



Responsable de la publication : Alain Rogez

Ont participé à ce numéro : Dominique Letamendia, Marie-Christine Iturrioz, Marie-Dominique Hochedez, Evelyne Darmana, Christine Elhorga, Olivier Nath., Marie-Claude Rouquet.

*Ce bulletin doit être un lieu d'échanges. Faites-nous part de vos réflexions en nous écrivant :
Par mail : 64@unafam.org ou par courrier : 18 bis, rue de Chassin 64500 - ANGLET*

Le Bulletin des Pyrénées Atlantiques

**Union Nationale des Familles et Amis de Personnes
Malades et/ou Handicapées Psychiques**



N°22 - Avril 2016 - SISM 2016—SANTÉ MENTALE, SANTÉ PHYSIQUE : UN LIEN VITAL



Chers Amis,

Après deux mandats de trois ans l'heure est bientôt venue de quitter mon rôle de délégué départemental et je m'adresse à vous ici pour la dernière fois. J'ai été très heureux des

rencontres riches et fortes avec chacun de vous, familles et professionnels.

Dominique Letamendia s'est portée volontaire pour prendre la suite et sa candidature a été validée par le Conseil d'Administration de l'Unafam.

Dominique prendra ses fonctions le 1er mai 2016. Je lui souhaite pleine réussite dans sa mission avec des idées et des projets nouveaux pour aider les familles et représenter les usagers.

Dans l'immédiat les Semaines de la Santé Mentale (SISM 2016) viennent de se terminer et vous trouverez dans ce bulletin des résumés de deux conférences qui ont eu lieu à Pau et Anglet, ainsi que de la journée d'activité qui a réuni un nombreux public à l'espace Sagardian de St-Jean-de-Luz.

Les intervenants ont bien montré comment on doit prendre soin de sa santé physique quand on souffre de troubles psychiques. Ils ont montré aussi les immenses bénéfices qui découlent d'une activité physique adaptée.

Bien amicalement,

Alain Rogez

Chers Amis,

C'est la première fois que je m'adresse à vous dans l'éditorial de ce bulletin. J'ai accepté de prendre la responsabilité de déléguée départementale et de succéder ainsi à Alain Rogez qui vient de passer six années particulièrement actives au service de l'association. Il n'a pas ménagé sa peine, apportant beaucoup d'idées et d'énergie pour que nos familles soient accueillies, informées et représentées le mieux possible.



Qu'il en soit chaleureusement remercié.

Mon action s'inscrit bien sûr dans la continuité de ce qui a déjà été mis en place, en poursuivant une dynamique de réseau avec le milieu socio-professionnel de notre département.

Une de mes missions prioritaires sera néanmoins de savoir accueillir encore plus d'adhérents parmi nous. Je connais personnellement, comme la plupart d'entre vous, ce que subissent les familles des malades, et je souhaite sincèrement qu'elles trouvent à l'Unafam un véritable lieu de réconfort, d'échange d'expériences et de solutions partagées.

Et, pourquoi pas, que certains aient envie à leur tour d'apporter leurs compétences ou leur disponibilité à toutes nos actions ; c'est ensemble que nous arriverons à faire évoluer la situation des malades mais aussi celle des aidants !

Bien amicalement,

Dominique Letamendia

UNAFAM 64 - 18 bis, rue de Chassin -64600 - ANGLET
Adresse e-mail : 64@unafam.org - Téléphone : 05 40 39 59 07
Sites Web : www.unafam.org — unafam.64

Du 16 au 23 Mars, les Semaines de la Santé Mentale ont proposé divers rendez-vous dans toute la France pour souligner l'importance des liens entre santé mentale et santé physique.

Notre département a été lui aussi très actif et nous vous invitons à découvrir trois manifestations auxquelles a participé l'Unafam 64 :

ENTREtenir SON CORPS POUR PRENDRE SOIN DE SON MENTAL



Le centre social Sagardian de Saint-Jean-de-Luz a accueilli, samedi 19 mars, une journée de sensibilisation aux activités physiques.

Au menu, des démonstrations de gymnastique, des ateliers d'initiation au Pilate, Xi-qong, sophrologie, Feldenkrais, marche nordique....

Beaucoup de monde, de convivialité et de prises de conscience positives. La restauration (délicieuse) était assurée par le GEM Phoenix.

Une table ronde, "**le sport sur ordonnance**", a terminé la journée avec :

- le Dr Philippe Tarabbia, cardiologue à la Clinique Belharra à Bayonne, au Groupement de Coopération Sanitaire (nouveau "Centre de Cardiologie du Pays Basque") à l'Hopital de Bayonne, et chargé de rééducation cardio-vasculaire à la clinique Aguilerra.
- Céline Gleize, éducatrice médico-sportive et le témoignage d'un patient, M. Salmanovitch

Depuis la Loi Santé du 27 novembre 2015, les médecins traitants habilités pourront désormais prescrire des activités physiques adaptées aux patients atteints d'affection de longue durée : diabète, maladies coronariennes ou neurologiques, dépressions... Un projet pilote de prescription a été mis en place sur le territoire Biarritz-côte Basque.

L'activité physique, lorsqu'elle est adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient, constitue une thérapie non médicamenteuse reconnue et validée scientifiquement, en complément des traitements traditionnels.

Pour en savoir plus : biarritzenforme.fr

LA SANTE EST UN ETAT DE COMPLET BIEN-ETRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL

Une conférence gratuite a été organisée mardi 22 Mars à la **Mairie d'Anglet** avec 5 intervenants :

- Le Docteur Cécile Lafitte, psychiatre des Hopitaux du Centre Hospitalier de la Côte Basque
- Jean-Michel Arlas, chargé de service au foyer d'accueil médicalisé Etxea-John Bost
- Perrine Le Gal, infirmière au foyer John Bost
- Monsieur Philippe Dhuin, infirmier à la Clinique Amade.
- Jean-Dominique Barberarena, de l'association Sport Adapté Olagorroa

La santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



Prendre soin de sa santé physique et mentale améliore son bien-être en renforçant la motivation, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de la vie et la capacité d'être en lien avec les autres.

Tous les intervenants ont insisté sur le fait que **pratiquer une activité physique régulière** a un impact indéniable et vérifié sur ceux qui souffrent de troubles psychiques :

- Réduction du stress
- Diminution de l'humeur dépressive
- Augmentation de la réactivité
- Développement de la capacité attentionnelle
- Amélioration de l'aisance verbale
- Retour du plaisir et des émotions

Avoir une activité sportive ne nécessite pas de faire un exploit sportif. Marcher 30 minutes par jour apporte un bénéfice réel.

UN LIEN VITAL

L'association **Olagarroa** a pour objet l'organisation, la promotion, le développement de toutes activités artistiques culturelles, physiques et sportives adaptées au profit des jeunes et adultes en situation de handicap mental ou psychique. Ils proposent un programme régulier d'initiation, de découverte, d'entraînement sportif dans des disciplines variées.

Adresse : Maison de la Vie Associative
Avenue Ursuya - 64500 - Bayonne

Le Foyer médical John Bost à Anglet accueille des adultes stabilisés mais qui ne disposent pas d'une autonomie suffisante pour vivre seul. Des activités physiques sont régulièrement proposées : yoga, balnéo, pala.... Et aussi rencontres sportives à l'extérieur.

Contact : Pavillon Etxea—Fondation John BOST
107 rue de Jouanetote - 64600 - Anglet
www.johnbost.fr

Propos recueillis par Dominique Letamendia

EN FORME A PAU !

Tout au long des 15 jours de la SISM, des sorties marche ont été organisées avec des animations sur le thème du "bien-être physique et mental" grâce à la participation de psycho socio esthéticiennes de l'Entre-temps et d'un stand tabacologie/prévention des maladies respiratoires.

Une conférence débat a été organisée le 16 mars, animée par Jacques Cabanes. Trois intervenants ont pris la parole :

- le Dr. Pierre Godard, Psychiatre, responsable de USR (l'Unité de Soins de Réhabilitation) au CHP de Pau ;
- Nicolas Loussalez, Champion de Ski paralympique
- Patrice Lagisquet, ancien international de rugby et ancien entraîneur du Biarritz Olympique et fondateur de l'association Chrysalide (enfance handicapée).

Les deux sportifs ont témoigné de leur propre expérience: suite à un accident, Nicolas Loussalez est resté handicapé et a expliqué comment il a réussi à surmonter son désespoir, notamment grâce au soutien de sa femme. Petit à petit, il a retrouvé le plaisir du sport et de la compétition. Une belle expérience de courage et de persévérance.



Quant à Patrice Lagisquet, père d'un enfant trisomique, il a insisté sur l'importance du sport, source de motivation, de socialisation et de reconnaissance. Il se bat pour améliorer l'accès au sport pour tous.

Le docteur Godard a pour sa part, parlé des bienfaits du sport pour la santé physique et mentale, alors que dans la psychiatrie classique, le corps et l'esprit étaient jusqu'à présent séparés.

Il a présenté les bénéfices thérapeutiques de l'activité sportive: l'angoisse, le stress et les insomnies peuvent être estompés (mais le malade doit toujours être suivi).

De nombreux travaux assurent que la pratique régulière d'une activité physique - 30 minutes d'activité modérée, cinq jours par semaine, ou 20 minutes d'exercices de forte intensité trois fois par semaine- augmente également le niveau d'estime de soi.

Les patients souffrant de schizophrénie ont une espérance de vie diminuée de près de 20 ans (suicide, tabac, diabète, obésité etc), la nécessité de pratiquer des activités sportives est donc absolument incontournable.

L'efficacité de la stratégie de prise en charge est d'ailleurs plus importante quand elle intègre l'activité physique. Il est donc indispensable que les soins proposés comprennent une bonne pratique sportive car elle contribue à une diminution des traitements (somnifères et anxiolytiques), elle augmente le lien social et évidemment, elle apporte des bienfaits physiques.

Pousser un proche malade à faire du sport est par ailleurs l'occasion de s'y mettre également.

L'association SAS Béarn (Structure d'Aide par le Sport et les Loisirs) propose de nombreuses activités sportives. Bénéfices garantis pour tous!

Propos recueillis par Anne-Marie Lambert et Olivier Nath