

LA DÉLÉGATION DE L'UNAFAM 64

Présidente : Dominique Letamendia - Trésorier : Jean Michel -
Membres du bureau : Marie-Christine Iturrioz, Christine Elhorga, Daniela Le Blan
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 prospectifs
- Des rencontres avec des professionnels
- Des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.

Lu pour vous : L'homme qui n'a pas inventé la poudre,
aux Editions de la Différence



Le roman : l'histoire de Sébastien, un garçon pas comme les autres :
"Depuis qu'il est enfant, Sébastien ne fait rien comme tout le monde....."
"C'est une évidence, Sébastien tourne à l'envers....."

"Pour stabiliser ses émotions et ramener le calme en lui, Sébastien a pris des bonbons, comme il les appelait. Le bleu contre la peur, le jaune pour l'euphorie et le rose contre les larmes. Les sucreries médicales lui rendaient la vie plus douce, sans marée haute ni marée basse....".

Un livre sensible sur le handicap et la différence, où le respect de l'autre est omniprésent, sans angélisme mais avec un optimisme et une santé à toute épreuve.

Nous ne résistons pas au plaisir de vous citer la phrase de Saint Exupéry présente à la fin du livre : « *Si tu diffères de moi, mon frère, loin de me léser, tu m'enrichis* ».

L'auteur : Stéphanie Claverie, amie de l'Unafam, a été pendant quinze ans première assistante de réalisation ainsi que chroniqueuse d'émissions de télé telles que Du côté de chez Fred de Frédéric Mitterrand, Frou-Frou de Christine Bravo et Thierry Ardisson, avant de se tourner vers la direction de collection de séries télé et l'écriture de fictions.

Stéphanie viendra présenter son livre dans le Pays Basque à l'automne.

Nous vous invitons à le lire cet été pour enrichir le débat qui suivra.

GROUPES DE PAROLES

Ecoute et échanges entre parents et proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

Les groupes reprennent début octobre à :
Biarritz, Pau et Salies-de-Béarn

S'inscrire dès maintenant au 05 40 39 59 07 ou par mail : 64@unafam.org



Responsable de la publication : Dominique Letamendia

Ont participé à ce numéro : Evelyne Darmana, Marie-Christine Iturrioz, Marie-Dominique Hochedez, Catherine Letouzé

*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 : C/O Labo-APSP 30 bis, rue Pétricot - 64200 - Biarritz*



N°23 - Juillet 2016 : UN PEU DE « REPIT »...



Chers amis,

Nous savons tous que devenir "aidant" d'une personne malade psychique n'est pas une vocation. C'est une réponse à une situation imposée par une maladie, un acte d'amour contraint, une prise de responsabilité longue durée.

Beaucoup de parents, perpétuellement tenus en éveil et en devoir de vigilance permanente, ont du mal à s'accorder du répit, négligeant leur propre santé, confrontés à la fatigue morale et physique ainsi qu'au stress dus à leurs fonctions. Le résultat est qu'ils sont davantage sujets à des risques de dépression ainsi qu'aux maladies cardiovasculaires.

Il faut donc le dire et le redire : prendre du temps pour soi est vital pour tous.

Prévenir le risque d'épuisement des aidants familiaux en les soutenant dans leur action et en les invitant à prendre du recul sur le quotidien est une priorité.

En France, les aides conçues à cet effet, spécialement dans le champ de la maladie psychique, restent peu répandues et surtout, peu connues de ce public vulnérable et isolé.

C'est pourquoi, nous présentons dans ce bulletin un **séjour RÉPIT**, organisé par l'association "L'oeuvre Falret" en partenariat avec l'Unafam. Il propose aux proches aidants (parent, seul ou en couple, grand-parent, conjoint(e), frère ou sœur,...) une semaine pour se détendre et partager ses expériences avec d'autres aidants connaissant la

même situation. Des loisirs sont proposés ainsi que des activités de gestion du stress, de relaxation et de réflexion pour mieux se positionner face à la maladie psychique de son proche. Ce programme a été récompensé par les trophées nationaux « S'unir pour agir » et « Prix de l'initiative en économie sociale ».

Ces séjours représentent l'opportunité de bénéficier d'un véritable moment de répit pour les aidants et leur proche, prendre du recul par rapport à la maladie, acquérir de nouveaux savoir-faire, récupérer espoir et confiance pour mieux affronter le quotidien.

Derrière le malade il y a une personne, et derrière l'aidant, AUSSI.

L'été est arrivé, je vous encourage à profiter de ses plus belles journées.

Très amicalement

Dominique Letamendia

Présidente déléguée

**REUNION ANNUELLE
DES ADHERENTS UNAFAM 64
24 Septembre 2016 - St Pierre d'Irube**

Nous aurons le plaisir d'accueillir le professeur Michel Hamon, DRCE INSERM et Président du Comité Scientifique de l'Unafam

la recherche en psychiatrie : état des lieux et perspective.

Conférence suivie d'un déjeuner au restaurant « le mur à gauche » à St Pierre d'Irube.

Fiche d'inscription et programme joints.

Réponse souhaitée avant le 20 juillet.

