



### N° 31 - Octobre 2019 - PSYCHIATRIE ET ADDICTIONS ... OU L'INVERSE ?



Chers amis,

Notre traditionnelle réunion annuelle, le 5 octobre, a été l'occasion de faire ma dernière intervention en tant que Présidente déléguée d'Unafam 64, mettant fin à un mandat de 3 ans.

Je remercie tous les adhérents qui m'ont fait confiance, les professionnels avec qui nous avons pu mener des projets, et toute l'équipe d'Unafam 64 qui a partagé mes responsabilités.

J'ai eu la chance de pouvoir travailler avec une équipe de bénévoles très investis dans leur mission et de pouvoir favoriser la formation, les échanges et la convivialité qui donnent à ces engagements leur juste dimension humaine.

Nous exprimons notre gratitude à Marie-Christine Iturrioz qui prend elle aussi sa retraite après 9 années d'engagement auprès d'Espoir 64 et Unafam 64 qu'elle a fidèlement représentée dans plusieurs établissements médicaux et à la MDPH..

La palette des problèmes à résoudre dans le domaine du handicap psychique est très large et nous n'avons pas tout réussi mais nous avons accueilli et accompagné de nombreuses familles, nous assurons des représentations dans la plupart des établissements médicaux psychiatriques de notre département, des liens se sont tissés et des partenariats commencent à se mettre en place.

Je pense sincèrement que, malgré les difficultés multiples, le manque de moyens et les résistances, notre association progresse avec une psychiatrie elle aussi en mouvement, s'efforçant de proposer des projets innovants et un soutien renforcé pour les familles. Je passe donc avec confiance le flambeau de la présidence à Emmanuelle SAINT-MACARY.

Pour ceux qui ne la connaissent pas, Emmanuelle est mariée, mère de 5 enfants dont deux souffrent de troubles psychiques. La vie associative et l'Unafam ne lui sont pas inconnues, elle est bénévole depuis plusieurs années et nous la remercions sincèrement de nous apporter toutes ses compétences.

Emmanuelle, de nouveaux combats t'attendent, soyons fiers de notre association et de ce que nous continuerons à accomplir ensemble.

Dominique LETAMENDIA  
Bénévole Unafam 64



Chers amis,

Un grand merci à Dominique LETAMENDIA pour ces trois années à la tête de notre délégation UNAFAM 64.

Elle a, notamment, suscité la participation de davantage de bénévoles dont le premier rôle est l'écoute et l'accueil et grâce auxquels nous pouvons mieux répondre à vos attentes et défendre les intérêts de vos proches.

Je souhaite poursuivre dans cette direction car il y a encore beaucoup à faire pour développer et faire connaître l'Unafam, (presse, radio, réseaux sociaux..), lutter contre la stigmatisation des maladies psychiques et porter la voix de nos proches dans les institutions politiques (logement, activités...).

C'est après avoir bénéficié de l'apport précieux d'un groupe de paroles et de l'atelier Prospect que je suis devenue bénévole à l'UNAFAM. Ne pas rester seul quand la maladie touche un proche et pouvoir en parler sans être jugé aident à dédramatiser. Malheureusement, beaucoup trop souvent, des hospitalisations ne sont pas suivies de la mise en place d'un accompagnement de nature à aider notre proche à se projeter dans l'avenir en tenant compte de ses facultés, souhaits et réalités. Il ne faut pas hésiter à en faire la demande auprès des structures concernées.

Mon objectif est de partager et faire connaître toutes les offres (structures, services médico-sociaux, nouvelles techniques...) qui peuvent aider nos proches.

Le nouveau site internet UNAFAM qui sera opérationnel le 10 décembre 2019, permettra à chacun de partager des formations, expériences ou manifestations intéressantes.

L'UNAFAM s'ouvre également aux parents de jeunes enfants car plus tôt un jeune est pris en charge meilleur sera son avenir. L'information et la prévention auprès des jeunes feront partie de mon programme.

Notre département est riche en établissements de soins. Des méthodes de soins innovantes se développent. Nous devons nous y associer et les diffuser pour vivre davantage l'alliance thérapeutique : usagers – proches - professionnels. Une tâche utile et gratifiante qui demande l'implication d'un plus grand nombre. Venez rejoindre nos bénévoles ! Ensemble nous serons plus forts.

Emmanuelle SAINT-MACARY  
Présidente déléguée Unafam 64

UNAFAM 64 -

Adresse e-mail : [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) - Téléphone : 05 40 39 59 07

Sites Web : [www.unafam.org](http://www.unafam.org) — [unafam.64](http://unafam.64)

## PSYCHIATRIE ET ADDICTION... OU L'INVERSE

*Alcool, tabac, drogues et autres produits de synthèse, mais aussi addiction aux jeux et aux écrans, aussi appelés « addiction sans substance » envahissent les médias mais surtout les salles d'attentes de nos hôpitaux.*

*Les personnes qui souffrent de troubles psychiques ont une prévalence élevée de troubles liés à l'alcool ou à des substances toxiques.*

- ⇒ *Quels sont les liens entre la maladie psychique et l'addiction ?*
- ⇒ *Comment soigner ?*
- ⇒ *Comment accompagner ?*

80 adhérents d'Unafam 64 étaient présents samedi 5 octobre à Salles-de-Béarn pour assister aux interventions de deux professionnelles et au témoignage particulièrement émouvant de deux personnes « rétablies ».



Le **docteur Astrid Mauray-Caplanne**, médecin addictologue au CSAPA Broquedis - Saint André de Seignaux et au CSAPA Bizia - Bayonne.

- **Nicole Iriarte**, thérapeute systémique et addictologue
- Jacques, Jean-Marc et Charles, témoins actifs de ce qui peut nous aider

### **Addictologie et psychiatrie..... ou l'inverse ?**

Quel est le lien entre ces deux termes ?

Nous, familles, nous demandons très souvent si les troubles psychiques ne sont pas une conséquence de la prise de substances toxiques.

**Le docteur Astrid Mauray Caplanne** fait état de plusieurs hypothèses :

- les 2 troubles ont une origine indépendante.
- les troubles psychiques facilitent l'apparition de l'addiction, un raccourci chimique avec des produits toxiques pour soulager sa souffrance (automédication).
- Les troubles psychiques sont une conséquence de la conduite addictive
- les 2 troubles présentent une vulnérabilité commune et développent une interaction synergique, ce qu'on appelle une **PATHOLOGIE DUELLE**.

Quoiqu'il en soit, aujourd'hui on considère que la prise en charge **CONJOINTE** des comorbidités (c'est-à-dire de l'addiction et des troubles psychiques ) est **INDISPENSABLE**.

Mais parallèlement au suivi médical, il faut aussi un accompagnement social et une approche psychologique. Avec un accompagnement individuel et familial.

**Nicole Iriarte** nous le dit clairement : **LA BONNE PAROLE NE SUFFIT PAS !** Il faut trouver de l'aide. Au niveau individuel, pour soigner les addictions, plusieurs modalités psychothérapeutiques sont utilisées. Parmi elles, la thérapie de soutien comporte plusieurs techniques (approche psycho-dynamique, motivationnelle, cognitivo-comportementale)

Mais la prise en charge s'adresse aussi aux parents : on ne peut pas ne pas communiquer, il faut être clair et toujours se demander : « jusqu'où est-ce tolérable pour moi ? ». les discours de morale ne sont pas efficaces, il faut recadrer le fonctionnement dans la maison, poser des règles et **S'Y TENIR !**

Cela demande de la motivation personnelle, un soutien extérieur et beaucoup d'amour. Mais aimer ne se traduit pas par « devenir aveugle, sourd et naïf ». **La famille doit s'engager dans le processus thérapeutique.**

CSAPA Centre de désintoxication en Addictologie Broquedis  
SAINT ANDRE DE SEIGNANX  
Tél. : 05 59 56 65 65

Association BIZIA Centre de désintoxication  
Centre Hospitalier de BAYONNE Tél. 05 59 44 31 00  
Antenne de Saint-Jean-de-Luz Tél.05 59 51 46 00

### Nous les aidants....

Nous sommes des parents, des grands-parents, des enfants, des sœurs, des frères, des épouses, des époux, des compagnons de vie ou des amis. Peu importe la situation que nous vivons, nous avons un point commun si notre proche souffre d'une addiction : notre vie en est profondément affectée et nous avons besoin d'aide.

L'entourage d'un proche qui souffre de troubles psychiques est souvent plein de bonne volonté mais aussi mal informé. Il lui arrive de commettre des erreurs (alors qu'il pense bien faire)

Nous remercions Jacques, 35 ans d'abstinence grâce aux Alcooliques Anonymes, Jean-Marc et Charles, membres des Narcotiques Anonymes, d'être venus apporter leur témoignage, rien de plus parlant.

### Conseils d'un alcoolique pour ceux qui voudraient l'aider

(Ce texte anonyme est fourni par les Al-anons (membres des alcooliques anonymes s'occupant de l'entourage) pour aider les proches à mieux cerner l'attitude à avoir avec un malade alcoolique, car nous parlons bien de maladie.

*« je suis alcoolique, j'ai besoin de votre aide.*

*Ne me sermonnez pas, ne me blâmez pas, ne me réprimandez pas.*

*Vous ne seriez pas fâchés contre moi si je souffrais de tuberculose ou de diabète. L'alcoolisme aussi est une maladie.*

*Ne jetez pas mes bouteilles, ce serait du gaspillage car je trouverai toujours le moyen de m'en procurer d'autres.*

*Ne me laissez pas provoquer votre colère. Si vous m'attaquez verbalement ou physiquement, vous ne ferez que confirmer la mauvaise opinion que j'ai de moi-même, je me déteste déjà suffisamment.*

*Ne permettez pas que votre amour pour moi et votre inquiétude à mon sujet vous portent à faire à ma place ce que je devrais faire moi-même. Si vous assumez mes responsabilités, vous m'empêchez irrémédiablement de les assumer. Mon sentiment de culpabilité augmentera et vous m'en voudrez.*

*N'acceptez pas mes promesses. Je promettrai n'importe quoi pour me tirer d'affaire. Mais la nature de ma maladie m'empêche de les tenir, même si je suis sincère au moment où je les fais.*

*Ne faites pas de vaines menaces, quand vous aurez pris une décision, soyez inébranlable.*

*Ne croyez pas tout ce que je vous dis, c'est peut-être un mensonge. Nier la réalité est un symptôme de la maladie.*

*Ne mentez pas, ne payez pas mes dettes, n'allez pas travailler pour faire face à mes obligations. Ces interventions peuvent retarder ou atténuer la crise qui précisément me pousserait à rechercher de l'aide. (...)*

*Surtout renseignez-vous autant que possible sur l'alcoolisme et sur la meilleure façon d'agir avec moi.*

*Je vous aime, votre alcoolique »*

Les groupes familiaux Al-ANON :  
pour les amis et familles de malades alcooliques  
Tél. National : 01 43 72 12 72 **Aquitaine** : 07.83.56.04.64  
[marina.alanon33@gmail.com](mailto:marina.alanon33@gmail.com)



### **NARCOTIQUES ANONYMES (NA)**

Créé en 1953 aux USA et en France en 1983, NA est une association à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue est devenue un problème. Ils se réunissent régulièrement. La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer.  
Tél. 01 43 72 12 72

### **ALCOOLIQUES ANONYMES (AA)**

Partager, parler, écouter, s'entraider  
Tél. : 09 69 39 40 20  
30 ans d'existence à Bayonne  
Avenue de l'Ursuya  
<http://www.alcooliques-anonymes.fr/>  
Tél. : 06 98 52 42 39

**LA DÉLÉGATION UNAFAM 64**

**Présidente** : Emmanuelle SAINT-MACARY - **Trésorier** : Jean MICHEL

**Secrétaire** : Marie-Dominique Hochedez

Bureau : Christine Hubbard, Christine Elhorga, Eliane Brunne, Hélène Garcia, Evelyne Darmana

- La section UNAFAM 64 est animée par 25 bénévoles
- Des groupes de paroles et des ateliers prospect
- Des rencontres avec des professionnels
- Des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.
- Un bulletin d'information

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



Un **Autre Regard**, la revue de l'Unafam, paraît 4 fois par an. Dans cette revue, sont traitées les positions de l'association sur les évolutions législatives, l'avis de médecins, sociologues, les initiatives de l'Unafam en région, les témoignages de parents ou frères de malades. A côté de sa revue trimestrielle, l'Unafam publie des **guides pratiques** à l'intention des familles.

**Le nouveau site INTERNET d'Unafam 64** sera mis en service le 10 décembre 2019, avec des mises à jour régulières. N'hésitez pas à le consulter et à envoyer des informations que vous pourrez partager. Nous recherchons une ou deux personnes pour nous aider à la mise en route.



Nous avons la grande tristesse de vous annoncer la disparition de Jean SAHORES;  
C'est en 1981 qu'il a rejoint quelques familles du Nord Béarn et a participé à la création de l'association "Estela" dans le but d'améliorer les conditions de leurs proches souffrant de troubles psychiques. Président d'ESPOIR 64, membre actif d'UNAFAM 64, il a encouragé de nombreuses structures d'accompagnement dans le Béarn sans oublier un lien établi et continu avec le Centre Hospitalier des Pyrénées. Jean était un homme d'une grande humanité, de conviction, de tous les combats pour nos proches. Nous lui rendons hommage.

**BREVES.....BREVES....BREVES....**

**GROUPES DE PAROLES**

Animés par un psychologue et un bénévole  
4 groupes de parole à **Biarritz**  
2 groupes de parole à **Pau**

**JOURNEE D'INFORMATION SUR  
LES TROUBLES PSYCHIQUES**

Samedi 23 Novembre 2019  
Contacter *Emmanuelle Saint Macary*  
**64@unafam.org**

**ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT**

Animé par des « pairs », il vous aidera à :  
Prendre du recul .  
Développer confiance et estime de soi.  
Identifier des méthodes pour faire face.

Le prochain atelier aura lieu à Biarritz  
les jeudi 23, vendredi 24 et samedi 25 janvier  
Contacter *Dominique Letamendia*  
**64@unafam.org**

**Responsable de la publication** : Dominique Letamendia  
**Ont participé à ce numéro** : Emmanuelle Saint Macary Marie-Dominique Hochedez, Evelyne Darmana,  
Christine Elhorga, Daniela Le Blan  
**Prochain numéro** : JANVIER 2020

*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 : maison des associations 2 rue Darrichon - 64200 - Biarritz*