



N° 32 - Janvier 2020 - QUOI DE NEUF EN 2020 ?



Chers amis,

Je suis heureuse de vous adresser tous mes meilleurs vœux pour 2020, que vos proches trouvent un équilibre de vie et vous permettent de vivre MIEUX...

Une nouvelle année est déjà là et beaucoup de nouveautés encourageantes s'annoncent.

Depuis ma nomination à la tête de notre association, je mesure l'importance de celle-ci auprès de ceux qui la connaissent et je souhaite, avec votre aide, la faire connaître davantage pour aider tous ceux qui restent désespérés devant l'annonce de la maladie d'un proche.

Beaucoup de structures existent dans notre département bicéphale (Béarn et Côte Basque) et je suis heureuse de la création de nouvelles structures sur Orthez et bientôt Saint Palais pour desservir le centre de notre beau département. J'ai découvert les GEM qui offrent de belles possibilités à nos proches et qui ne sont pas assez « fréquentés » par l'UNAFAM. N'hésitez pas à aller passer du temps au GEM le plus proche de chez vous (voir sur notre nouveau site : unafam.org).

On entend beaucoup parler de rétablissement, qui permet à chacun de vivre une vie satisfaisante, remplie d'espoir et productive malgré les limites résultant de la maladie. Le rétablissement va de pair avec la découverte d'un nouveau sens et d'un nouveau but à sa vie, à mesure qu'on réussit à surmonter les effets négatifs de la maladie psychique...

L'entourage familial est davantage pris en compte auprès des professionnels ce qui est une très bonne chose. Il ne faut pas hésiter à questionner les soignants et les informer de ce qui nous semble important.

Chaque personne est unique et, quand elle est stabilisée (ce qui peut prendre du temps et occasionne beaucoup de stress), il ne faut pas hésiter à lui proposer un service de réhabilitation psychosociale (Béarn et Côte Basque) qui ne peut que l'aider à se rétablir.

Emmanuelle Saint-Macary
Présidente déléguée

La première réunion de bénévoles de l'année a eu lieu le mercredi 8 janvier dans le bureau d'Unafam 64, récemment rénové, à Pau.

Les travaux, débutés l'hiver dernier, ont été réalisés par l'équipe du SAS Béarn et les trois pièces permettent désormais d'organiser nos réunions de travail et d'accueillir plus confortablement les familles pour des entretiens ou des groupes de parole.

Merci à tous les acteurs de cette réussite.

La réunion s'est terminée par la traditionnelle galette offerte à tous nos adhérents, ce qui a permis un bon moment d'échange.



Une galette a aussi été organisée le mardi 14 janvier à la Maison des Associations de Biarritz.



Nous apprécions tous ces moments d'échange qui permettent de nous sentir plus forts tous ensemble.



“ELGARREKIN”

UNAFAM 64

Adresse e-mail : 64@unafam.org - Site Web : www.unafam.org - unafam.64

Téléphone : 05 40 39 59 07

MES RÉOLUTIONS POUR FAIRE FACE

Ken Alexander (1995), docteur et chercheur australien, père d'un enfant psychotique, a mené une étude sur la schizophrénie. Son étude a donné lieu à un ouvrage.

Voici les 14 principes qu'il conseille d'adopter aux proches des personnes malades pour faire face :

1. **Sachez** que la schizophrénie n'est pas une maladie rare. Elle paraît l'être mais c'est parce qu'on n'en parle pas. Même au sein de la population australienne pourtant réduite, il y a environ un demi million de gens qui, comme vous et moi, devront faire face à la maladie dans leur famille immédiate.
2. **Apprenez** autant de choses que vous le pouvez, aussi vite que vous le pouvez à propos de la schizophrénie : ses causes, son évolution, son devenir.
3. **Prenez garde** aux ravages de la culpabilisation. Ils peuvent réduire vos chances de faire face, **pour toujours**. Ils peuvent **vous** détruire. Eradiquez-les grâce aux connaissances nouvelles qui vous montrent que la cause de la schizophrénie **ne réside pas** dans les proches.
4. **Recherchez des soignants** qui soient **efficaces**. Choisissez-les en fonction de leur nature compatissante, de leur capacité à informer, de leur vif désir de vous prendre comme **allié**, et de leur aptitude à assurer que vous recevrez une formation assez complète pour comprendre la schizophrénie et l'affronter.
5. **Contactez** un «groupe de parole» de familles confrontées à la schizophrénie.
6. **Acceptez** qu'avec une maladie aussi complexe que la schizophrénie, nos relations naturelles instinctives se révèlent souvent être un guide peu fiable pour affronter cette maladie et s'occuper du malade. Nous les proches, **avons besoin d'une formation**.
7. **Apprenez à connaître** les origines de la pression, cette pression toujours grandissante à laquelle nous, les proches, sommes sujets.
8. **Prêtez une grande attention** aux besoins des autres membres de la famille.
9. **Prenez garde** que le sacrifice personnel sans limite et inconditionnel au profit d'une personne atteinte de schizophrénie soit fatal à l'efficacité des soins et de l'aide.
10. **Soyez** conscient que passer beaucoup de temps avec une personne atteinte de schizophrénie peut faire empirer la situation.
11. **Maintenez** et établissez des relations amicales, des activités et des loisirs, particulièrement ceux qui vous tiennent hors de chez vous.
12. **Recherchez** une indépendance appropriée pour votre proche et vous-même.
13. **Ne soyez pas surpris** de découvrir que finalement, c'est cette capacité à changer, à regarder les choses différemment, qui distinguent les proches qui arriveront à faire face de ceux qui ne pourront pas.
14. **Prenez bien soin de vous**.



Le répit de l'aidant :

Pour se détendre, souffler, prendre soin de soi, il faut prendre du « répit ».

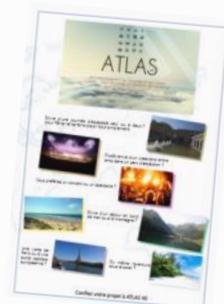
Respirez, **E**coutez, **P**artagez, s'**I**nformez, se **T**ransformez.

Vous trouverez plusieurs dispositifs proposés pour les aidants et leur proche sur notre site, notamment des séjours RÉPIT pour l'aidant SEUL et séjours PARENTHÈSE pour l'aidant ET l'aidé.

Autre solution possible, une de nos familles a rencontré Mickael DOUANIER, professionnel du monde médico-social. C'est un moniteur-éducateur, qui intervient au foyer de St Palais, et propose des solutions adaptées et personnalisées, à la réalisation de projets, de loisirs, sorties ou voyages. Les retours sont très positifs. Un exemple de projet : en juin prochain, il va amener un proche à Paris pour assister à un match de Roland Garros, un rêve depuis des années !!!

Un moyen adapté et personnalisé pour nos enfants ou proches, de partir quelques jours ou plus en vacances. Des financements avec aide sont toujours possibles.

Mickaël DOUANIER - ATLAS 40 - 06 59 60 35 45 mdouanier.atlas40@gmail.com



LES NOUVEAUTÉS DE L'ANNÉE

Une grande nouvelle pour l'UNAFAM : le nouveau site Internet est ouvert et marque notre entrée dans l'année 2020 :

Nous vous laissons le soin de le découvrir et d'y puiser les renseignements utiles et nécessaires pour trouver un (une) bénévole ou une structure medico-sociale pour vous conseiller, vous orienter et trouver avec vous des solutions pour vous aider, vous ou la personne de votre entourage qui souffre de troubles psychiques.



Plusieurs articles ou vidéos traitant de la maladie psychique sont en ligne et nous essaierons d'y ajouter régulièrement des informations vous permettant de découvrir les avancées en matière de soins, de réhabilitation ou tout autre sujet utile.

<https://www.unafam.org>

Le nouveau centre infanto-juvénile de la Clinique Caradoc à Bayonne dispense désormais des évaluations et des prises en charge de qualité dans le domaine des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, surpoids/obésité avec troubles des conduites alimentaires et troubles de la diversification alimentaire) et dans le domaine des troubles spécifiques des apprentissages (DYS), le TDA/H et la détection du haut potentiel intellectuel.

C.S.S : Complémentaire Santé Solidaire : ne passez pas à côté.

Depuis novembre 2019, elle remplace l'actuelle CMU-C (Couverture Maladie Universelle Complémentaire), peut être gratuite ou représenter un coût de moins d'un euro par jour pour nos proches qui ont un revenu très faible. Le prix varie selon l'âge et les revenus. Beaucoup de dépenses sont intégralement prises en charge et il faut surtout noter qu'en cas d'hospitalisation, le forfait journalier est également pris en charge sans limitation de durée. Merci Agnès Buzyn !

Se renseigner auprès d'un centre de Sécurité Sociale ou sur internet : www.ameli.fr

A Relais Lumière Espérance, se rassemblent des familles chrétiennes vivant avec une même épreuve, celle d'être proche d'une personne atteinte de troubles psychiques. C'est un mouvement chrétien fondé en 1982 avec le soutien de l'OCH et du secours catholique (les autres chrétiens y ont leur place). Ils proposent une halte, un soutien amical et spirituel. A Pau, 5 rencontres sont étalées d'octobre à juin, avec un carnet de route 2020, et ils sont accompagnés par JM Huquet, aumônier du CHP. www.relaislumiereesperance.fr

L'École de la 2^{ème} Chance des Pyrénées-Atlantiques, pour des jeunes âgés de 18 à 29 ans (âge de l'apprentissage et âge des jeunes au niveau européen), sans diplôme et déscolarisés depuis plus d'1 an, propose une action de formation sur une bonne partie du territoire. Les entrées en formation se feront en groupe et seront possibles tout au long de l'année à Bayonne, Pau et Mourenx. Contact : info.e2cbayonne@e2c64.fr et 09 72 25 86 68
info@e2c64.fr et 05 59 35 64 00 (Pau et Mourenx)



30 places de SAMSAH destinées à l'accompagnement d'adultes en situation de handicap psychique viennent d'être créées sur le territoire de la Côte Basque (64). Le projet propose une offre dédiée à l'accompagnement des jeunes adultes atteints de troubles psychiques émergents. Il faut impérativement faire une demande à la MDPH pour pouvoir en bénéficier.

Logement : **Une nouvelle Maison Relais** ouvre au premier trimestre 2020 à ORTHEZ (5 studios et un T3) au 30 rue des frères Reclus. Il reste 2 places disponibles à PAU à la Résidence ACCUEIL située 35 rue du 14 juillet. Il reste également quelques places disponibles à la résidence accueil d'OLORON SAINTE MARIE.

Un nouveau **GEM est en préparation sur ORTHEZ.**

Des cafés rencontre vont être organisés par Unafam 64 dans notre département..



Ce sera l'occasion de rencontrer d'autres familles dans un contexte convivial et décontracté pour se détendre et mieux se connaître. Un calendrier vous sera proposé prochainement sur notre site internet.

URTE BERRI ON

BONNE ANNÉE

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 30 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**



A noter dans vos agendas, pour vous et pour vos proches :

Une journée Détente le dimanche 26 avril 2020 (12 h)

- . à la salle des fêtes d'AUTERRIVE (64270) à côté de Salies de Béarn
- . paëlla, tournoi de pétanques, promenade au bord du gave.

Le concert de Mademoiselle Laure le vendredi 20 mars 2020 (19 h)

- . pendant la SISM à la Médiathèque de PAU

BRÈVES.....BRÈVES....BRÈVES....

SISM 2020

L'édition 2020 des

Semaines d'Information sur la Santé Mentale

aura lieu du 16 au 29 mars, sur le thème

« **Santé mentale et discriminations** » !

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

Contactez **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 : avril 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*