

## Le Bulletin de la délégation des Pyrénées Atlantiques



### N° 34 - octobre 2020 - J'aime mon GEM !



Chers Amis,

Dans cette période anxiogène, sachons continuer une vie saine et agréable pour **nous et nos proches malgré ce climat qui** accentue chez eux une peur de l'avenir et un stress néfaste à leur équilibre fragile.

En octobre, l'UNAFAM présente le baromètre Unafam qui reflète la dure réalité des familles confrontées à la maladie psychique. Suivez ce baromètre sur le site national de l'Unafam ([www.unafam.org](http://www.unafam.org)) qui va servir d'appui à l'Unafam pour porter notre parole auprès des ministères concernés. Souhaitons que notre parole soit mieux entendue !

Chacun de nous peut apporter sa contribution à déstigmatiser la maladie psychique en en parlant autour de nous et montrer que oui, c'est difficile mais qu'une vie, certes différente, est possible avec un avenir ponctué de hauts et de bas mais gardons toujours espoir.

Dans notre département, des signes encourageants : la réhabilitation psycho sociale qui se développe (à Pau au CHP, à Bayonne à CAM DE PRATS pour la schizophrénie et à la clinique Caradoc pour la bipolarité) un nouvel hôpital de jour dans le sud Landes par la clinique Damade, de nouveaux GEM à ORTHEZ et SAINT PALAIS, une résidence accueil à ORTHEZ et OLORON SAINTE MARIE ...

Et aussi l'ouverture d'un **SAMSAH (Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés)** sur le territoire « Navarre-Côte Basque » qui desservira toutes les communes de la communauté d'Agglomération du Pays Basque.

L'accompagnement de notre proche au long terme est très souvent nécessaire et les familles sont souvent les mieux informées pour savoir si l'accompagnement est suffisant ou non. Nous ne devons pas hésiter à relancer le psychiatre, quand c'est nécessaire, pour une intervention quotidienne d'un infirmier auprès de notre proche, pour un suivi plus

marqué auprès d'un CMP ou d'un hôpital de jour et surtout pour un lien et une communication entre les différents acteurs où nous avons notre place à prendre.

Il existe de nombreuses possibilités pour sortir de l'isolement social, par le travail évidemment, mais aussi par d'autres activités comme celles proposées par les **GEM (Groupe d'entraide mutuelle)** dont nous parlons dans ce bulletin. Malgré une routine installée, vous pouvez inciter votre proche à aller découvrir ce qui se passe dans le GEM proche de chez vous. N'hésitez pas à regarder le programme des activités proposées ou à appeler le GEM pour en savoir plus. Les plannings de certains GEM sont accessibles sur notre site ([www.unafam.org](http://www.unafam.org)) dans la rubrique GEM.

Notre assemblée annuelle n'a pas été possible avec ce fichu virus mais j'espère que dans quelques mois nous aurons l'occasion de nous rencontrer.

Vous allez entendre parler du premier baromètre UNAFAM, je compte sur vous pour en parler autour de vous. En attendant de vous revoir avec plaisir.

Emmanuelle SAINT MACARY  
Présidente Déléguée UNAFAM

### les GEM



## 500 GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM) EN FRANCE

« Les GEM sont des associations de personnes partageant la même problématique de santé ou de situation de handicap et dont l'objectif exclusif est de favoriser des temps d'échanges, d'activités ou de rencontres susceptibles de créer de l'entraide mutuelle entre les adhérents ».

Ils soignent leurs maladies psychiques en organisant des ateliers et des activités qu'ils mettent eux-mêmes en place. Des relations s'installent, des liens amicaux se créent, des compétences sont valorisées. **Et ça marche !** On ne peut que constater un mieux-être et moins d'hospitalisations.



Les GEM se sont beaucoup développés ces dernières années suite à la **loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées** qui en a établi les principes.

Depuis 2011, la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) assure la gestion du dispositif relatif aux GEM et son financement, via les Agences Régionales de Santé (ARS) au niveau régional, qui allouent les crédits aux GEM et qui assurent le pilotage du dispositif. Selon les chiffres de la CNSA, il existerait plus de 500 GEM répartis un peu partout en France pour un nombre de plus de 30.000 usagers.

### ⇒ Des espaces chaleureux et conviviaux

au cœur de la ville pour accueillir les adhérents qui s'y retrouvent pour organiser des activités de leur choix, sportives ou culturelles, informatiques ou créatives, ainsi que des sorties en plein air, très privilégiées dans notre belle région.

Rompant l'isolement généré par la maladie mentale, ils permettent d'y trouver **convivialité, entraide et espoir**. Dynamisant la vie quotidienne, restaurant la vie sociale, les GEM invitent les adhérents à **exercer leur citoyenneté**, ceux-ci gérant eux-mêmes ces espaces, avec l'aide d'un gestionnaire, d'animateurs, de bénévoles, et des partenariats avec des structures de la ville.

### ⇒ Population accueillie :

Hommes ou femmes en souffrance psychique, à partir de 18 ans. Les GEM sont ouverts à tous. L'adhésion se fait après un entretien et l'essai d'une activité.

### ⇒ Les soucis de santé restent à la porte

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) ne sont pas des structures sanitaires comme les hôpitaux de jour et les Centres Médico Psychologiques (CMP). On ne va pas y trouver de médecins psychiatres, infirmières ou travailleurs sociaux. Il faut avoir un suivi médical à l'extérieur.

### ⇒ Fonctionnement administratif

Depuis la publication de leur cahier des charges en mars 2016, fixant leurs principes de fonctionnement et de gouvernance, les GEM sont de plus en plus structurés.

Un organisme gestionnaire est choisi au départ pour avoir un rôle d'intermédiaire, chargé d'assurer une bonne logistique en moyens humains et en matériel. Mais, à terme, l'autodétermination des adhérents doit être recherchée pour que l'association d'adhérents puisse être maître d'œuvre.

L'association et son bureau ont à cœur chaque année de présenter les bilans avec rigueur et clarté, dans une volonté participative. « **Ce moment citoyen de la vie du groupe d'entraide est l'un des socles du projet construit pas à pas en lien avec l'association gestionnaire** ».

Tous les GEM sont parrainés par d'autres associations (**160 sont parrainés par l'Unafam**) qui doivent les aider dans leur fonctionnement, avec une position de tiers et de médiateur, notamment en cas de difficulté.

*Un article a été consacré au contenu des activités des GEM de notre département, avec des témoignages et des paroles d'adhérents dans notre bulletin numéro 5, en janvier 2012.*

*Voir site [unafam.org](http://unafam.org) - rubrique **LETTRES D'INFORMATION**.*



# 11 GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE DANS NOTRE DEPARTEMENT – une chance !

## PAYS BASQUE

▶ GEM  
«Club ITSASOA»  
Résidence Orée du Lac  
2 rue Gabrielle d'Orziat  
64200 BIARRITZ  
tél : 05 59 30 31 69  
[gembiarritz@asso-caminante.fr](mailto:gembiarritz@asso-caminante.fr)

▶ GEM  
«PHOENIX»  
32 avenue de Habas  
64500 ST JEAN DE LUZ  
tél : 05 59 08 04 04  
portable 06 19 29 80 70  
[animatricesgemsagardian@live.fr](mailto:animatricesgemsagardian@live.fr)

▶ GEM  
«GOXOKI»  
46, rue Gambetta  
64130 MAULEON  
Tél : 09 54 51 22 48  
Portable 06 31 42 93 90  
[Etzegoxoki@gmail.com](mailto:Etzegoxoki@gmail.com)

▶ GEM  
«CLUB TOKIA»  
93 avenue du docteur Jean  
Lissar  
64240 HASPARREN  
tél : 05 59 29 15 81  
[metxoan@asso-caminante.fr](mailto:metxoan@asso-caminante.fr)

▶ GEM  
SAINT JEAN PIED DE PORT  
12 chemin Salicate  
64220 SAINT JEAN PIED DE  
PORT  
contact :  
[Yann.PHILIP@asso-caminante.fr](mailto:Yann.PHILIP@asso-caminante.fr)

▶ GEM  
SAINT PALAIS  
ZA Ordokian  
64120 SAINT PALAIS  
contact :  
[Yann.PHILIP@asso-caminante.fr](mailto:Yann.PHILIP@asso-caminante.fr)

## BÉARN

▶ GEM  
SAS BEARN  
14 avenue Federico Garcia  
Lorca  
Bât.Arlas  
64000 PAU  
tél : 05 59 30 58 99  
[sasbearn@pau.fr](mailto:sasbearn@pau.fr)

▶ G.E.P.  
GEM EMPLOI PAU  
résidence Ansabèrell  
41 avenue du Loup  
64000 PAU

C'est un GEM dont l'objectif principal est de favoriser l'insertion professionnelle de ses adhérents sur la région paloise. La majorité de ses membres viennent du SAS Béarn grâce à un partenariat avec le SAS Béarn.

▶ GEM  
ENTRE TEMPS BAR ASSOCIATIF  
13 rue Duboué  
64000 PAU  
tél : 05 59 27 34 97  
[entre-temps@chpyr.fr](mailto:entre-temps@chpyr.fr)

▶ GEM  
LES MOMENTS PARTAGES  
10, rue Revol  
64400 OLORON SAINTE  
MARIE  
Portable : 06 01 66 01 19  
05.24.35.19.31 (Local)  
06.01.66.01.19 (Activités)  
06.04.52.31.01 (Administratif)  
[contact@gemlesmomentspartages.org](mailto:contact@gemlesmomentspartages.org)

▶ GEM  
ORTHEZ  
(création en 2020,  
en phase de démarrage)  
30 rue des frères Reclus  
64300 ORTHEZ  
07 50 54 74 57 / 07 50 59 15 44

Les activités des GEM se trouvent également sur le site [unafam.org](http://unafam.org) - rubrique GEM  
Certains GEM y présentent leurs plannings.

« Se rendre au GEM ça m'oblige à mettre mon réveil, me laver, préparer mon pique nique, sortir de chez moi, reprendre le contrôle de ma vie ».

Isabelle



« Heureusement que le GEM existe ! Il m'a permis de garder toujours un contact humain et m'a encouragé à pratiquer des activités sportives comme la piscine, la marche ou la gym. Et aussi le théâtre que j'ai adoré ».

Chantal

### GEM Phoenix

Quand l'oiseau mythologique vole au dessus de nos profondes souffrances et vient à notre secours,  
Quand l'oiseau de feu brûle de ses flammes nos maux, nos détresses et notre solitude,  
Quand l'oiseau mythique nous prend sous ses ailes  
pour sortir de ce cercle vicieux rempli de larmes et de désir d'en finir,  
Quand l'oiseau fédérateur nous remet dans le sens du vent  
et nous dépose dans ce cercle vertueux rempli de rires et de vie,  
Quand l'oiseau purificateur réduit en cendre nos pathologies pour pouvoir enfin renaître,  
comprendre et utiliser comme terreau fertile cet amas de douleurs noires,  
Quand l'oiseau pair-aidant nous fait enfin réaliser que d'avoir confiance en soi fait réussir ce qui donne confiance en soi,  
Que l'on peut ôter les chaînes des autres pour se libérer des nôtres,  
Quand l'oiseau protecteur nous réapprend à voler vers un horizon brillant d'étincelles positives,  
d'amour, de bonheur et de projets de vie, loin...loin des différences,  
Qu'on appelle : dépendance, isolement, jugement et perte,  
Qu'on appelle : perte de l'estime, perte de repère, perte de charisme et d'identité,  
Qu'on appelle : dépression, addiction, bipolarité et trouble de l'humeur,  
C'est l'effet papillon ...  
C'est l'effet domino ...  
C'est l'effet GEM Phoenix ...

Cédric B.

## L'UNAFAM PRÈS DE CHEZ VOUS

### La délégation UNAFAM 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 30 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

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

### *quelques FLASHS ... à noter dans vos agendas*

#### ⇒ **FORMATION E.T.A.P.P.**

**Education Thérapeutique d'Accompagnement pour les Patients et les Proches** qui débute au CHP de PAU sur la **bipolarité** les jeudis de 16h à 18h du 15 octobre au **jeudi 17 décembre**.

S'inscrire auprès de Laurent Gossay **05 59 80 92 99** ou [education.therapeutique@chpyr.fr](mailto:education.therapeutique@chpyr.fr)

#### ⇒ **JOURNÉE DE FORMATION**

sur les **TROUBLES PSYCHIQUES** le **samedi 28 novembre 2020** à Biarritz, gratuit, ouvert aux adhérents et NON adhérents (20 personnes max). S'inscrire à l'Unafam 64 au **05 40 39 59 07**

#### ⇒ **Les SEMAINES D'INFORMATION DE LA SANTÉ MENTALE**

prévues en mars 2020, sont reportées en **octobre 2021**.

#### ⇒ **ATELIER PROSPECT**

Atelier d'entraide initié par des familles et pour des familles.

Structuré autour de thématiques successives, il est conçu pour acquérir les moyens de faire face dans la durée à la maladie d'un proche et se déroule sur 3 jours. **"ouvert à tous (adhérents et non adhérents) et gratuit"** Le prochain atelier aura lieu à la Maison des Associations de Biarritz les **jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 janvier 2021**. Contact : [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou **05 40 39 59 07**

#### ⇒ **SAMSAH « Navarre- Côte Basque » qui démarre en NOVEMBRE 2020**

Le SAMSAH accompagne des personnes adultes en situation de handicap psychique stabilisés, âgés de 18 ans et plus et disposant d'une notification de la MDPH ou en cours d'acquisition. Ne pas hésiter à demander un avenant à votre dossier MDPH pour demander à bénéficier du Samsah qui s'adaptera aux besoins de votre proche (par ex suivi hebdomadaire ou plus pendant 1 an puis mensuel...).

A la croisée des interventions sanitaires, sociales et médicosociales le SAMSAH favorise la réalisation d'un parcours de vie définie avec la personne, avec un suivi à domicile et un accompagnement vers les soins, l'habitat, l'emploi, la formation pour favoriser le développement des compétences de la personne.

Ne pas hésiter à contacter le service basé à HENDAYE mais se déployant dans tout le territoire :

Tel **05 59 20 04 61** et mail : [centre.haiekin@asei.asso.fr](mailto:centre.haiekin@asei.asso.fr)

#### ⇒ **Plusieurs d'entre vous nous partagent des liens ou vidéos intéressantes sur internet :**

<https://fr.aleteia.org/2020/09/21/le-combat-de-philippe-et-charlotte-parents-denfants-atteints-de-troubles-psychiques/> témoignage de parents confrontés à la maladie psychique de deux de leurs enfants.

<https://www.facebook.com/48894759275/posts/10159371075374276/> vidéo du chanteur Gringe qui parle de son frère qui souffre de schizophrénie.

Responsable de la publication : Dominique Letamendia

Ont participé à ce numéro : Emmanuelle Saint Macary, Marie-Dominique Hochedez, Christine Elhorga, Eliane Brunne, Christine Hubard, Hélène Garcia, Evelyne Darmana.