

## Le Bulletin de la délégation des Pyrénées Atlantiques



### N° 35 - janvier 2021 - PRÉPARER L'APRES-SOI



Chers Amis,

J'espère que chacun d'entre vous a pu passer de bonnes fêtes dans les meilleures conditions possibles compte tenu de la crise qui nous impacte tous.

Cette nouvelle année 2021, avec le vaccin qui se rapproche, permettra, je l'espère, de nous rencontrer.

Continuer à penser, à faire des projets, et préparer l'avenir, reste une priorité, et peut-être aussi un moyen de surmonter la morosité qui nous menace.

Ce premier bulletin de 2021 vous donne des pistes pour préparer l'avenir de votre proche.

Malgré la Covid, nous avons continué l'écoute téléphonique au 05 40 39 59 07. Selon les besoins de l'entourage, nous proposons des accueils personnalisés, des groupes de paroles, des formations et des aides pour remplir le dossier MDPH. Il est vrai que les appels ont diminué pendant les confinements et nous espérons pouvoir de nouveau vous aider davantage. Au sein de l'Unafam, nous avons développé les réunions en visio, par zoom, mais il nous tarde des réunions ou formations en présentiel.

Nous avons cherché à rester en contact avec vous par de nombreux mails que beaucoup ont apprécié (merci de vos retours), j'espère donc que nous aurons l'occasion de nous rencontrer en 2021, notez dès à présent une rencontre festive le samedi 29 mai qui regrouperait tous les adhérents et leurs proches.

Nous avons de nombreux projets pour lesquels nous souhaitons accueillir de nouveaux bénévoles pour aider davantage de familles. Nous avons la chance d'avoir pour la première fois un référent pénal pour le 64 qui pourra aider les familles dont le proche sera confronté à la justice.

En ce début d'année je vous souhaite tout d'abord une bonne santé pour vous et vos proches, la force d'âme pour affronter les aléas de la vie comme elle vient et de passer de bons moments familiaux et amicaux.

Très chaleureusement,

Emmanuelle SAINT MACARY  
Présidente Déléguée UNAFAM



#### DEVENIR BÉNÉVOLE

*Vous êtes sensible aux valeurs portées par notre association telles que aide, entraide, défense, soutien ?  
Le bénévolat vous tente ?*

*Vous voulez développer vos compétences ?*

*Si c'est le cas, n'hésitez pas à prendre contact avec nous afin d'en discuter en fonction de vos motivations, vos compétences, vos souhaits...et renforcer notre équipe composée d'une trentaine de bénévoles.*

*L'UNAFAM forme les bénévoles en commençant par une formation initiale qui est nécessaire avant toute autre chose afin d'acquérir effectivement cet esprit "maison" indispensable dans l'accomplissement de nos différentes missions, puis formations pour l'accueil, les représentations, la MDPH, l'aide aux aidants...*

*Toutes ces formations sont prises en charge (déplacement, repas, formation) par l'UNAFAM et les réunions entre bénévoles permettent d'échanger et de s'entraider.*

# La question de l'après-soi

Notre pratique de bénévoles à l'Unafam montre que, si la situation de nos proches souffrant de maladies psychiques s'améliore grâce aux soins, leurs problèmes de vie quotidienne subsistent. Ressources et logement soulèvent beaucoup de questions. Et une préoccupation revient sans cesse : « que va devenir mon proche quand nous ne serons plus là ? ».

## Les obstacles à franchir

- Le problème est complexe, chaque cas est différent.
- Le handicap est rarement pris en compte par les professionnels consultés
- Les professionnels prodiguent souvent des conseils sans bien connaître l'étendue de leurs conséquences. Ils ne connaissent pas suffisamment le problème du handicap
- Il faut bien mesurer les interactions multiples entre aides, avantages fiscaux et règles de transmission.
- En général les professionnels de l'immobilier font obstacle. Difficile d'obtenir un crédit quand on est handicapé.
- Ces personnes souffrantes ne sont pas toujours faciles à accompagner
- Nos proches ont besoin d'être protégés.

## Les principales erreurs à éviter

Ne pas prendre le temps de la réflexion

Oublier d'associer l'entourage familial

Agir trop vite ou pas du tout

Notre expérience nous conduit à mettre en garde les familles qui veulent aller trop vite.

## Qui consulter ?

⇒ **Un notaire** pour déterminer parmi l'éventail des différentes solutions juridiques et fiscales qui existent celles qu'il pourra conseiller (donations graduelles, actes complémentaires, assurances vie, etc....) et **un professionnel de la finance**.

⇒ **La famille** : tout se discute en famille

⇒ **Des associations** compétentes

## Par où commencer ?

Dans un premier temps, il est conseillé de se mettre autour d'une table pour évaluer l'existant et faire une mise à plat patrimoniale. Cette démarche permettra de réfléchir ensemble en fonction des objectifs poursuivis en terme de transmission. Qui va hériter ? Et de combien ? Biens propres ou bien communs ? Prévoir les sommes à payer et envisager ce qui se passera si on ne fait rien.

Y aura-t-il besoin d'un tuteur ou non ? d'une curatelle ou non ? Quelqu'un dans sa famille pourra-t-il s'en charger ?

L'idéal étant de prévoir une personne de confiance susceptible de rester attentive.

**Il faut anticiper les situations** plutôt que laisser la loi s'appliquer au moment de sa disparition... et refaire le point régulièrement car la loi peut changer.

*Voici ce que nous oserions vous proposer.*

**Ouvrages publiés par l'Unafam :**

**Handicap psychique tome 1 (8 €) :**  
**ressources logement, préalables à une relative autonomie**

**Handicap psychique tome 2 (8 €) :**  
**protection patrimoine, prévoir l'après-soi.**





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

- ⇒ **Journée d'information aux troubles psychiques**  
le samedi 27 février 2021 à BIARRITZ
- ⇒ **Journée pour mieux communiquer avec son proche schizophrène**  
le samedi 17 avril 2021 à BIARRITZ
- ⇒ Et nous l'espérons **Journée détente** pour adhérents et leurs proches  
le samedi 29 mai 2021 à AUTERRIVE 64270

### ⇒ 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"**

l'atelier PROSPECT prévu fin janvier, est complet .

Nouvelle adresse :

Maison diocésaine Saint Léon - 10 avenue Jean Darrigrand - 64100 BAYONNE

Contact : [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou 05 40 39 59 07

### Synthèses de conférences (copier/coller le lien) :

- ◆ **Communiquer avec un malade schizophrène :**  
<https://www.unafam.org/sites/default/files/imce/378/Conf%C3%A9rences/190911%201158i%20Th.%20Wallenhorst%20Communiquer%20avec%20le%20malade%20psychique.pdf>
- ◆ **Comprendre les troubles bipolaires et se prendre en main :**  
<https://www.unafam.org/sites/default/files/imce/378/Conf%C3%A9rences/Comprendre%20les%20troubles%20bipolaires.pdf>
- ◆ **La sismothérapie, indication principale de dépressions sévères :**  
[https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/12-2020/ElectroConvulsivoTh%C3%A9rapie\\_ConferenceDrSalamin\\_Unafam63.pdf](https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/12-2020/ElectroConvulsivoTh%C3%A9rapie_ConferenceDrSalamin_Unafam63.pdf)

## UNAFAM près de chez vous

### La délégation UNAFAM 64

Maison des Associations - 2 rue Darritchon - 64200 BIARRITZ (siège départemental)

Résidence Ansabère II - Avenue du Loup - 64000 PAU

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

mail : [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) - site : [www.unafam.org/64](http://www.unafam.org/64)

**Présidente :** Emmanuelle SAINT-MACARY - **Trésorier :** Jean MICHEL - **Secrétaire :** Marie-Dominique HOCHEDÉZ  
**Bureau :** Christine HUBARD, Christine ELHORGA, Eliane BRUNNE, Héléne 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

**Responsable de la publication :** Dominique Letamendia

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