

## Le Bulletin de la délégation des Pyrénées Atlantiques



### N° 37 - juillet 2021 - ÉCOUTONS NOS PROCHES



Chers Amis,

L'été arrive et la tombée des  
masques aussi...qui sera très  
agréable avec la chaleur...

Notre journée détente a pu se tenir à AUTERRIVE le 29 mai dernier dans une ambiance détendue avec une météo clémente et j'en suis ravie. Nous en organiserons une autre l'année prochaine et espérons vous retrouver encore plus nombreux.

De nombreuses réunions en ce mois de juin pour préparer la 32<sup>ème</sup> édition des **SÉMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)** qui auront lieu du 4 au 17 octobre 2021 dont le thème est « **POUR MA SANTÉ MENTALE, RESPECTONS MES DROITS** » Nous vous adresserons le programme début septembre.

Concernant nos droits, l'UNAFAM vient d'éditer une plaquette sur la place des familles dans les soins psychiatriques qui est jointe à ce bulletin par mail ou par courrier.

Comme vous le savez il est très important d'entrer en relation avec l'équipe de soins et d'inciter votre proche à désigner une « personne de confiance ». Je vous encourage à télécharger sur le site de **PSYCOM** (le kit mon **GPS PSYCOM**) le plan de crise conjoint appelé « mon GPS » et à le remplir, quand cela est possible, avec votre proche. C'est une aide pour anticiper les moments difficiles, envisager les soins et l'accompagnement les plus adaptés en cas de crise.

Avec la crise sanitaire, les forums d'associations n'ont pu se tenir, c'est pourquoi nous vous sollicitons (dates et lieux en fin de bulletin) pour nous aider à tenir le stand de l'Unafam car c'est une occasion de sensibiliser le grand public à notre cause.

Nous vous rappelons qu'il existe des possibilités de répit et de vacances, n'hésitez pas à aller consulter notre site Unafam à la rubrique LOISIRS .

Avec les beaux jours c'est aussi l'occasion pour votre proche de refaire du sport, il existe de nombreuses possibilités par le **sport adapté 64** ([www.cdsa64.fr](http://www.cdsa64.fr)). Si votre proche pratique une activité (sportive, artistique, culturelle...), cela peut en intéresser d'autres et l'Unafam peut le proposer à d'autres proches via les familles.

Une page Facebook va peut-être voir le jour, cela serait l'occasion de se passer rapidement des informations, entre proches et entre familles. Si l'un d'entre vous, ou votre proche, a des compétences dans ce domaine, cela nous serait très utile...

Espérant vous retrouver en forme à la rentrée, je vous souhaite un bel été pour vous et vos proches.

Amitiés.

Emmanuelle SAINT MACARY  
Présidente Déléguée UNAFAM 64



# JOURNÉE DÉTENTE À AUTERRIVE (Béarn)

Le printemps revenu, le desserrement sanitaire et une multitude d'autres raisons ont encouragé Unafam 64 à organiser une journée de détente pour tous à Auterrive dans le Béarn. 60 invités (adhérents d'Unafam et leurs proches), basques et béarnais, se sont retrouvés le samedi 29 mai autour d'un déjeuner à la campagne, suivi de parties de pétanque et d'un cours de yoga mémorable au soleil.



Ce moment convivial et informel a été l'occasion de se retrouver pour certains et d'échanger, de se découvrir autrement, de connaître de nouveaux adhérents et leurs proches, de partager des activités dans le respect et la spécificité de chacun, de renforcer nos liens.

***Nos proches ont pleinement participé,  
et certains ont bien voulu témoigner, nous leur donnons la parole :***

## ⇒ ***Leur parcours de vie :***

**Laurent :** un équilibre à trouver parfois difficile.

**Xavier :** quoiqu'en disent certains, nous ne faisons pas exprès d'être malades.

**Amandine :** avec l'aide des psychologues et des psychiatres, j'ai pu reprendre le contrôle de ma vie. Je me sens acceptée telle que je suis.

**Olivier :** pas moi, y'en a marre des médias qui signalent trop les faits divers, les séries criminelles, les films qui mettent en scène des problèmes psychiatriques liés à des meurtres ; c'est très stigmatisant. **je n'aime pas le mot stigmatisation.**

**Annick :**

*Je vis avec ma singularité psychique bien que ce ne soit pas rose tous les jours.*

## ⇒ ***Ce qui les tient debout :***

**Sophie et Amandine :**

*la famille est notre premier soutien mais il faut aussi accepter l'aide de tous ceux qui veulent bien nous aider.*

**Pierre :** une prise en charge adaptée des médicaments ; Ils me rassurent même s'ils me font grossir.

**Aurélié :** moi les médicaments, je le vis très mal

**Stéphane :** moi aussi ça m'inquiète, je recherche en parallèle des alternatives végétales et d'hygiène de vie.

**Amandine :** l'hôpital de jour et le Gem me structurent au quotidien.

**Philippe :** ma famille, c'est ma béquille.

## ⇒ ***Leurs conseils :***

**Xavier :** ne pas avoir peur de la folie intérieure, accepter sa « réalité ».

**Inès :** créer quand on peut du lien social

**Amandine :** savoir vivre avec sa maladie, l'accepter et demander de l'aide quand c'est nécessaire. **J'aime le mot ESPERANCE.**

**Laurent :** être patient, bien suivre son traitement et se faire confiance.

**Annick :**

*La route est longue entre rechutes et rétablissement mais l'espoir est au bout du tunnel même s'il y a beaucoup de tunnels*

## HABITAT ET HUMANISME

Nous avons rencontré l'association **Habitat et Humanisme** à Bayonne et Pau. Cette association agit en faveur du logement, de l'insertion et de la recréation des liens sociaux partout en France.

Fort de son expérience, Habitat et Humanisme a largement contribué à la concertation préalable et à la rédaction des décrets d'application sur l'**habitat inclusif**, adoptés en juin 2019, dans le cadre de la loi ELAN. Elle vise le soutien à l'autonomie des personnes touchées par l'âge ou le **handicap**, en privilégiant le maintien à domicile et l'inscription dans un environnement social actif. De nombreux bénévoles accompagnent au quotidien nombre de locataires.

### • **Future maison relais SAINTE ODILE, 26 avenue du baron Séguier 64140 BILLERE**

Dans le 64, la transformation de l'ancienne maison de repos **Sainte Odile à BILLERE**, qui appartient à Habitat et Humanisme, en **maison relais/pension de famille** peut tout à fait intéresser nos proches et doit ouvrir en 2022/2023. Il y aura 25 appartements dont beaucoup de studios indépendants avec pièces communes au rez de chaussée pour une vie collective (1 fois /semaine en repas en commun) et une mixité sociale. Un temps de présence quotidien par 2 hôtes de maison, formés aux troubles psychiques et addictions, sera assuré. Nos proches devront être stabilisés et inscrits dans un parcours de soins (CMP de Billere proche). L'habitat pérenne est possible avec une faible participation au loyer (moins de 100€).

Pour se positionner, il faut adresser rapidement un **dossier de candidature au S.I.A.O.** (service intégration accueil et orientation) à remplir avec un **travailleur social** (assistante sociale ou infirmier) pour le volet **insertion** en précisant le souhait d'aller à Sainte Odile à Billere.

*Renseignements au 06 67 74 94 67 Isabelle CAMPION (H et H)*

### • **Devenir propriétaire solidaire en région Pyrénées Adour**

Avec le dispositif Propriétaire Solidaire, Habitat et Humanisme propose aux propriétaires de biens à louer une location et une gestion de leurs biens immobiliers, sûres, sereines et solidaires.

Deux dispositifs sont possibles :

- **Le mandat de gestion:** Habitat et Humanisme prend le bien en gestion via son agence immobilière partenaire
- **La sous-location:** Habitat et Humanisme devient locataire en titre du logement et le sous-loue à un ménage à faibles ressources. Ce dispositif intègre une garantie sur les risques locatifs.

Dans les deux cas, le propriétaire consent un loyer modéré et peut bénéficier d'avantages fiscaux sur ses revenus fonciers, sous certaines conditions.

### • **Une gestion locative adaptée**

Habitat et Humanisme pratique une gestion locative adaptée qui sécurise le risque locatif : **accompagnement du locataire** durant toute la durée du bail, aide au locataire pour pallier à tout problème éventuel lié au logement et intervention rapide en cas de difficulté.

### • **Un encouragement de l'Etat**

Dans le cadre du dispositif, le propriétaire a la possibilité de conventionner son logement auprès de l'ANAH (Agence Nationale de l'habitat) pour une durée de 6 ou 9 ans. Il bénéficie alors d'un abattement fiscal de 85% sur ses revenus fonciers et de subventions potentielles pour la rénovation de son bien, ainsi que d'une prime forfaitaire de 1 000€.

Habitat et Humanisme Pyrénées-Adour fait appel à tous les propriétaires de logements à louer sur les territoires du Béarn, de la Côte Basque et Sud-Landes pour rejoindre à leur tour ce dispositif valorisant et sécurisé. Un propriétaire solidaire peut opter pour un locataire souffrant de troubles psychiques.

### • **Investir pour le logement des personnes en difficulté**

La Foncière d'Habitat et Humanisme, agréée ESUS (entreprise solidaire d'utilité sociale), construit, achète et rénove, partout en France, des logements à destination des familles et des personnes seules en difficulté, privilégiant les quartiers équilibrés, afin de favoriser l'insertion sociale de ses locataires.

Pour financer ses opérations, elle procède à des augmentations de capital par appel public à l'épargne, visées par l'AMF. Acteur reconnu de la maîtrise d'ouvrage sociale, **la Foncière d'Habitat et Humanisme compte aujourd'hui près de 9000 actionnaires en France**, particuliers et institutionnels qui ont décidé de faire un investissement à fort impact social, au moment où tant de ménages modestes ne peuvent plus se loger dignement.

En Pyrénées-Adour, la Foncière d'Habitat et Humanisme a permis la réalisation de 82 logements à vocation sociale, dans le diffus, ou au sein d'habitats collectifs à destination de personnes en situation de précarité.

Sous réserve d'être conservés pendant 5 ans, les titres souscrits ouvrent droit à l'avantage IR-PME-SIEG : réduction d'impôt sur le revenu de **25%**, au titre des revenus 2021, avec un report en cas de dépassement sur les 4 années suivantes, dans la limite du plafonnement des niches fiscales à 10 000 € de réduction d'impôt par foyer relevé de 3 000 € exclusivement pour l'investissement dans les foncières solidaire.

*Renseignements H et H - 05 47 92 20 20 (Pau) et 09 70 75 32 28 (Côte Basque)*



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

- ⇒ **FORUM DES ASSOCIATIONS à BIARRITZ - dimanche 29 aout**  
MERCI de vous inscrire pour tenir une permanence de 2h à 3h [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou [05 40 39 59 07](tel:0540395907)
- ⇒ **FORUM DES ASSOCIATIONS à ANGLET - samedi 4 et dimanche 5 septembre**  
MERCI de vous inscrire pour tenir une permanence de 2h à 3h [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou [05 40 39 59 07](tel:0540395907)
- ⇒ **FORUM DES ASSOCIATIONS à BAYONNE - samedi 11 et dimanche 12 septembre**  
MERCI de vous inscrire pour tenir une permanence de 2h à 3h [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou [05 40 39 59 07](tel:0540395907)
- ⇒ **FORUM DES ASSOCIATIONS à PAU - samedi 4 et dimanche 5 septembre ... A CONFIRMER**  
MERCI de vous inscrire pour tenir une permanence de 2h à 3h [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou [05 40 39 59 07](tel:0540395907)
- ⇒ **"MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE QUI SOUFFRE DE SCHIZOPHRÉNIE" à BIARRITZ**  
**samedi 25 septembre de 10 h à 17 h - Groupe maximum de 20 personnes**  
Repas offert inscription gratuite obligatoire [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou [05 40 39 59 07](tel:0540395907)
- ⇒ **SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM) du 4 au 17 octobre**
- ⇒ **L'ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT - jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 octobre 2021**  
A la Maison des Associations de BIARRITZ. - Contact : [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org)
- ⇒ **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE** de notre association le **samedi 27 novembre** à SALIES

### ◆ **BUREAU DES FAMILLES au CENTRE HOSPITALIER DES PYRÉNÉES à PAU**

Dans le cadre de la création du nouveau centre de jour à l'entrée du CHP de Pau , un **bureau des familles** a ouvert en juin .

L'Unafam a été invité à participer à l'élaboration de ce projet. Ce dispositif a pour but d'inclure les familles et de les positionner comme partenaires de soin afin de réhabiliter le patient dans son environnement social .

Après un temps d'accueil et de rencontre avec les familles pour entendre leurs besoins, et recueillir leurs inquiétudes et leurs attentes, les familles sont sollicitées pour co-construire le projet de vie du patient avec ce dernier, les soignants et les partenaires .L'espace dédié permettra d'avoir accès à différentes sources d'information sur la santé mentale, les dispositifs existants, les événements.

Le **bureau des familles** s'adresse aux familles des proches suivis à l'hôpital de jour et au CATTP ainsi qu'aux familles de jeunes de 18 à 25 ans identifiés comme atteints de psychoses émergentes.

L'équipe référente se compose de la cadre du centre de jour, 3 infirmiers, un assistant social, un psychologue référent. Sont également amenés à intervenir l'ensemble de l'équipe du centre de jour, le pair-aidant, un bénévole de l'Unafam.

Le **bureau des familles** fonctionne par permanences une fois par semaine .

## UNAFAM près de chez vous

### La délégation UNAFAM 64

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

Résidence Ansabère II - Avenue du Loup - PAU 64000

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

N° de téléphone unique pour tous les points d'accueil du département :

**05 40 39 59 07**

**Présidente** : Emmanuelle SAINT-MACARY - **Trésorier** : Jean MICHEL - **Secrétaire** : Marie-Dominique HOCHEDÉZ

**Bureau** : Christine HUBARD, Christine ELHORG, 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

**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.