

Le Bulletin de la délégation des Pyrénées Atlantiques



N° 39- janvier 2022 - VERS L'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE



Chers Amis,

Le temps s'accélère malgré la Covid et nous arrivons en 2022 ! Malheureusement cette année encore nous n'organisons pas de rencontres autour de galettes des rois.

Pendant nous avons eu la chance de pouvoir nous retrouver dès la rentrée de septembre avec les différents forums, les semaines d'information de la santé mentale (SISM) en octobre et notre **assemblée annuelle à Salies le 27 novembre** dernier, thème de ce bulletin. Je vous rappelle que vous trouverez les power point des intervenants sur le site unafam.org.

La formation **PROSPECT** a pu se tenir fin octobre ainsi que la nouvelle formation « Comment mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie » fin septembre. Nous avons de nombreux projets pour 2022 qui, je l'espère, vous intéresseront et permettront de nous rencontrer.

Les après-midi cinéma à l'**Atalante** à Bayonne offrent un temps convivial pour nos proches et nous tous. N'hésitez pas à venir nous y retrouver (dates dans le bulletin).

Au niveau national l'Unafam s'ouvre à nos proches. En effet, la parole d'usagers stabilisés peut mieux nous faire comprendre ce dont souffrent nos proches et nous aider à mieux les accompagner. C'est pourquoi on parle beaucoup de pair aidance, c'est-à-dire d'aide par les pairs (qui ont le même vécu) et la parole de pair aidant ou médiateur pair a beaucoup de poids pour nos proches.

Je suis heureuse d'accueillir de nouveaux bénévoles et je les remercie de s'être inscrits aux formations en 2022 pour mieux connaître les valeurs de l'Unafam et mieux aider les familles.

Vos idées nous sont précieuses et n'hésitez pas à nous transmettre des initiatives ou articles qui peuvent en intéresser d'autres.

Je vous souhaite de passer de belles fêtes de fin d'année. Que ce soit une douce parenthèse, et pour ceux dont les proches vont moins bien, gardez courage et espoir !

Amitiés

Emmanuelle SAINT MACARY

Présidente Déléguée UNAFAM 64



RELAIS LUMIÈRE ESPÉRANCE, mouvement fondé en 1982 pour aider les familles touchées par la maladie psychique. En 2022 pèlerinage à Lourdes du 4 au 8 mai. Réunions au CDB, 11 avenue de Béarn à PAU. Contacter Maité au 06 31 02 42 51. www.relaislumiereesperance.fr

Des **réunions à thèmes** vont être mises en place le samedi matin afin d'approfondir des sujets qui nous préoccupent tous. Dates et horaires vous seront communiqués par mail en 2022.

Qu'est-ce que l'alliance thérapeutique ?

L'**alliance** est une notion qui remonte à la nuit des temps. Aujourd'hui, en **thérapeutique**, elle se réfère à la collaboration mutuelle qui se noue (qui devrait se nouer) entre le patient et le thérapeute, une collaboration essentielle pour l'atteinte des objectifs de santé fixés conjointement.

La santé mentale de nos proches n'est donc plus l'affaire des seuls professionnels de la psychiatrie, mais c'est aussi celle de toutes et tous en lien avec la personne en souffrance, sa famille et son entourage.

C'est le thème que nous avons choisi pour la conférence notre réunion annuelle le 27 Novembre à Salies-de-Béarn, complété par ce bulletin pour informer les familles et le milieu médico-social sur cette évolution majeure des approches.

Réunion annuelle d'UNAFAM 64, samedi 29 Novembre à SALIES DE BEARN,



4 conférenciers sont intervenus :

- Le **docteur Pierrette ESTINGOY**, psychiatre praticien au Centre Hospitalier de la Côte Basque, a parlé du **rétablissement en santé mentale** :

« Le soin en psychiatrie vise désormais non plus seulement à la réduction des symptômes mais surtout au rétablissement, pour une qualité de vie la meilleure possible, en revenant sur les capacités préservées des patients et leur projet de vie. Il ne faut plus se sentir dans un autre monde quand on a une maladie psychique mais chercher à revenir dans le flux de la vie.

D'où l'importance de l'écoute des soignants et de l'entourage. »

Vous pourrez trouver le développement de ce sujet sur notre site internet et dans notre bulletin d'avril 2021 n° 36.



- Puis le **SAMSAH** (Service d'Accompagnement Medico-Social pour Adultes Handicapés) d'HENDAYE nous a été présenté par **Géraldine BUIL**. C'est un dispositif à la croisée des interventions sanitaires, sociales et médico-sociales. Le SAMSAH aide à la réalisation d'un parcours de vie défini par la personne en lui permettant d'accéder à des services offerts par la collectivité. Site d'Hendaye : 5, rue de l'Eglise tél. : 05 59 20 04 61



- Enfin, **Isabelle VIALARON**. nous a parlé d'un nouveau dispositif, l'**A.P.V.** (Assistant au Projet de Vie) qui propose un espace de réflexion neutre pour élaborer et formaliser un projet de vie sur tous les champs de la vie (emploi/formation, logement, culture, vie sociale, etc....). Également sur le site d'HENDAYE.

Tous les renseignements sont sur notre site : www.unafam.org/64

Il fut un temps où on se méfiait des familles ! Et cette posture existe malheureusement encore parfois avec certains praticiens. Mais l'évolution de la pratique psychiatrique, les difficultés économiques et la fermeture de lits d'hospitalisation (sans ouverture de structures alternatives), font que les patients passent de plus en plus de temps hors de l'hôpital psychiatrique, et donc bien souvent dans leurs familles qui sont devenues des partenaires incontournables. Un consensus s'installe donc actuellement sur le fait qu'à la prise en charge du patient doit s'associer le soutien à la famille.

- Le docteur Pierre GODART, qui a révolutionné beaucoup de pratiques dans la psychiatrie et nous l'en remercions, est venu nous dire **pourquoi et comment impliquer les familles**.

Pourquoi ? Parce qu'il faut tenir compte de l'expertise vécue des familles. Elles sont en liaison permanente avec le malade et méritent l'écoute des médecins. Elles sont utiles et peuvent donner des informations que les médecins n'ont pas.

Comment ? Les familles comme les soignants doivent être préparés à jouer un rôle.

« En effet ce partenariat n'est pas encore toujours heureux. On nous rend compte régulièrement des difficultés éprouvées par les soignants pour collaborer avec la famille et par les familles pour être reçues et entendues. La survenue de symptômes psychiatriques chez un de ses enfants représente souvent un cataclysme pour l'ensemble de ses proches qui peuvent être maladroits dans leur communication. Ils perturbent également les soignants qui sont souvent dans leur bulle et ont du mal à s'ouvrir à la souffrance des familles.

Et de leur côté, les familles doivent aussi faire un apprentissage. Elles doivent s'informer, se former, être aidées pour évoluer et dialoguer de façon efficace avec le monde médical ; Prendre en charge la souffrance des familles et former les soignants pour pouvoir mieux communiquer pourrait obéir à un objectif de prévention ».



L'éducation thérapeutique est donc recommandée pour les familles autant que pour les patients et elle est inscrite dans la loi depuis juillet 2009. Le ministère a fait des recommandations à ce sujet mais leur déclinaison dans la réalité est une autre affaire !

Néanmoins, dans notre département, elle s'inscrit désormais dans le parcours du patient en impliquant la famille et les aidants.

à PAU : l'U.T.E.P.P. (Unité Transversale d'Education Du Patient en Psychiatrie) a organisé il y a quelques années pour les patients et les aidants deux groupes séparés. Notre bénévole, Geneviève Garyga avait participé à l'élaboration du programme. Celui-ci a été interrompu pour les aidants à cause du Covid. Aujourd'hui, il existe toujours pour les patients mais n'a pas recommencé pour les aidants. Une reprise prochaine est espérée ?

Contact : Carole Mercier 05 59 80 94 71 – Laurent Gosset 05 59 80 92 99

à BAYONNE au CHCB (Centre Hospitalier de la Côte Basque), un programme de psychoéducation (environ 10/12 séances) est dispensé depuis plusieurs années pour les patients schizophrènes. La clinique CARADOC propose parallèlement un ETP (Education Thérapeutique du Patient) validé par l'ARS (Agence Régionale de Santé), spécifiquement axé sur les troubles bipolaires et basé sur les mêmes principes.

Une psychoéducation générale auprès des familles (1 séance renouvelable) existe aujourd'hui, visant à échanger autour de la santé mentale et de la réhabilitation psychosociale, avec un programme ajustable selon les souhaits des participants. Il est prévu, nous nous en réjouissons, un programme plus complet.

CHCB (Centre Hospitalier de la Côte Basque), : 05 59 44 44 71
CARADOC: 05 33 78 09 90 - mail : accueil.rehab@caradoc.fr



quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !

Le samedi 19 mars 2022 à SALIES DE BEARN - Journée d'information sur les troubles psychiques

Le samedi 14 mai 2022 à SAINT PEE SUR NIVELLE - Journée détente

Atelier d'entraide PROSPECT et formation "mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie" en septembre

Nous proposons aux adhérents et à nos proches de regarder un film ensemble et d'en discuter autour d'un verre (non alcoolisé) un après midi au cinéma l'ATALANTE à BAYONNE, 3-5 quai Amiral Sala. Arnaud DUPUIS (coach) et Jean Marc DUPRAZ (infirmier en psychiatrie) animeront le groupe de nos proches.

Pause détente pour les adhérents (4 € cinéma+boisson), qui peuvent venir seuls, et nos proches qui peuvent rencontrer d'autres personnes (2 € cinéma+boisson).

Prochaines rencontres en janvier: le jeudi 13 et le lundi 24 janvier 2022, les horaires et le choix du film vous seront précisés par mail plus tard.

... BRÈVES ...

- ⇒ Dans le cadre de la stratégie de **prévention du suicide** en France, un numéro téléphonique national de prévention du suicide depuis le 1er octobre 2021 : **3114**
Il est gratuit, confidentiel et ouvert 24H/24H et 7 jours/7 à destination des personnes concernées par des idées suicidaires, de l'entourage, des professionnels en contact avec des personnes suicidaires et des personnes endeuillées par un suicide.
- ⇒ Une association "**Vivre son deuil**" basée à BAYONNE (05 64 11 52 82 - contact@vivresondeuil-aquitaine.fr) accompagne les personnes endeuillées (adultes ou enfants) au travers d'entretiens individuels sur place à l'antenne de Bayonne ou par téléphone, et aussi avec des actions collectives. Elle est adhérente à la fédération européenne vivre son deuil et de l'union de prévention contre le suicide.
- ⇒ Le site de santé mentale pour les jeunes **Epsykoi.com** est un documentaire interactif sur le web.
- ⇒ Le Dispositif d'Accompagnement à l'Insertion en Milieu Ordinaire (**D.A.I.M.O.**) dans le 64 est prolongé jusqu'au 30 juin 2022. Pour y accéder il faut avoir une reconnaissance de travailleur handicapé et un projet d'insertion en milieu ordinaire.
Contacts : 06 16 01 16 79 et jcompagny@pep64.org
- ⇒ **Alcool Assistance** va changer de nom pour **ENTRAID'ADDICT 64** propose réunions pour usagers et proches .
(président Christian LABADIE 06 43 57 56 36)
- ⇒ la carte **SNCF SOLIDAIRE Nouvelle Aquitaine** concerne tous ceux qui ont l'AAH , quelque soit le taux d'invalidité. Donne droit à **80% réduction** sur les TER.

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, Héléne GARCIA, Evelyne DARMANA

- ⇒ la délégation UNAFAM 64 est animée par 31 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

BIARRITZ 64200 (siège départemental) - Maison des Associations - 2 rue Darrichon
PAU 64000 - Résidence Ansabère II - Avenue du Loup

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

mail : 64@unafam.org - site : www.unafam.org/64

Responsable de la publication : Dominique Letamendia

Ont participé à ce numéro : Emmanuelle Saint Macary, Marie-Dominique Hochedez, Christine Elhorga, Evelyne Darmana,