

Le Bulletin de la délégation des Pyrénées Atlantiques



N° 41 - juillet 2022 - PAROLES DE BÉNÉVOLES



Chers Amis,

L'été arrive et va nous permettre de souffler un peu et de lever la tête du guidon.

Comme vous le savez peut-être, **je renouvelle un deuxième mandat pour 3 ans en tant que déléguée départementale** grâce au travail et à l'amitié des nombreux bénévoles de l'UNAFAM 64 avec qui nous aidons de nombreuses familles et défendons les droits de nos proches.

Il y a encore beaucoup de travail à faire pour faire connaître l'UNAFAM et impliquer davantage les familles dans le soin. Gardons ESPOIR car la génération de jeunes psychiatres souhaite vraiment faire bouger la psychiatrie et notamment réduire le nombre d'hospitalisations sous contrainte et supprimer autant que faire se peut les contentions et l'isolement. Mais cela suppose davantage de personnel soignant et une politique " d'aller vers".

Combien de familles rêveraient d'avoir un infirmier qui passe au domicile de leur proche quand celui-ci arrête son traitement plutôt que d'attendre la crise qui permettra l'hospitalisation et la reprise des soins!

Des points positifs dans notre département avec **2 programmes BREF** en cours d'installation sur PAU, au CHP et à la clinique Nouvelle Aquitaine par du personnel soignant motivé, pour répondre aux questions des familles. **L'éducation thérapeutique des aidants** est également proposée au CHP et à la clinique Caradoc pour la Côte Basque, n'hésitez pas à en profiter et de faire profiter vos proches de la réhabilitation psychosociale à Bayonne (Cam de Prats) et à Pau au CHP.

Nous sommes heureux d'avoir favorisé le lien social entre nos proches par des propositions de **cinéma + discussion au cinéma l'Atalante à Bayonne** 2 fois/mois, initié **des cours de surf et de couture**.

Nous reprendrons certains projets à la rentrée sur la Côte Basque et probablement du cinéma + discussions seront proposées au nouveau cinéma Le Melies (à partir d'octobre) sur PAU;

Nous étudierons toute proposition que vous nous ferez pour créer du lien entre tous les adhérents qui le souhaitent et entre nos proches (ex: balades, repas, pala, expos...)

Merci à tous ceux qui ont pu participer et j'espère vous retrouver nombreux à notre prochaine assemblée annuelle le **SAMEDI 19 NOVEMBRE 2022**, qui aura probablement lieu à AUTERRIVE (64270) sur les addictions avec témoignages de proches rétablis.

Mais avant cela vous pouvez nous rencontrer aux **forums des associations d'ANGLET (10 et 11 septembre) et de PAU (10 septembre)** et aider à tenir un stand pendant une vacation de 2h.

Un autre événement important sera la participation aux **SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale)** pour lutter contre la stigmatisation entre le 10 et le 21 octobre 2022.

Mais d'ici là nous aurons, je l'espère, repris des forces pendant l'été et profité de bons moments avec nos proches.

Avec toutes mes amitiés
Emmanuelle SAINT MACARY
Présidente Déléguée UNAFAM 64



Les bénévoles d'UNAFAM 64, qui sont ils, que font ils ?

Les bénévoles d'Unafam 64 ont tous cotoyé et souvent côtoient quotidiennement la maladie psychique au travers d'un ou plusieurs membres de leur famille. C'est une caractéristique importante du bénévolat à l'Unafam.

Tous nous ressentons la même souffrance avec l'envie de réagir devant l'insuffisance des réponses apportées et de partager notre expérience pour aider et soutenir les autres. Quelques bénévoles « amis » de l'Unafam, non directement concernés par la maladie psychique d'un membre de leur famille, peuvent aussi apporter leur concours à l'association où ils sont bien sûr les bienvenus pour remplir des missions où l'expérience familiale de la maladie n'est pas indispensable.

Il n'est pas possible de décrire en détail l'action des bénévoles dans tous les domaines mais la description que nous proposons veut surtout permettre à tous ceux qui ne connaissent pas l'intérieur d'une délégation départementale de découvrir ce qui s'y passe et de percevoir quelques bonnes raisons de devenir bénévoles



➤ SE SENTIR UTILE ET S'ÉPANOUIR :

Rejoindre l'équipe des bénévoles, c'est intégrer une communauté d'entraide et rencontrer de nouveaux amis. 2 000 bénévoles Unafam en France, 32 dans les Pyrénées Atlantiques.

➤ SOUTENIR LES FAMILLES, accueillir, écouter et informer.

Une première relation se crée grâce à l'un de nos bénévoles qui assure quotidiennement une permanence téléphonique et propose un accueil individuel. D'autres bénévoles animent des groupes de paroles avec des psychologues (7 groupes de parole dans notre département), des réunions d'information, des ateliers de formation, des rencontres conviviales pour simplement « être ensemble ». Toutes ces actions nécessitent de tenir à jour une documentation technique pour éclairer les demandes des familles, faire vivre un site internet, rédiger un bulletin de liaison pour informer les adhérents, sympathisants et le milieu médical, enfin vivre l'entraide, susciter la convivialité, prendre des nouvelles des uns et des autres.

➤ REPRÉSENTER NOS PROCHES :

L'Unafam est agréée comme une association habilitée à représenter les usagers de la psychiatrie dans les établissements spécialisés et ainsi œuvrer à l'effectivité des droits de nos proches. Unafam 64 est présent dans les 2 hôpitaux publics (Bayonne et Pau), dans toutes les cliniques psychiatriques privées, à la MDPH, dans les GEM et bien d'autres institutions.

➤ FAIRE CONNAITRE L'UNAFAM ET SON ACTION, COMMUNIQUER :

L'expérience montre qu'il est difficile pour les familles de découvrir l'existence de l'Unafam et encore plus de se résoudre à y recourir. Les tabous attachés à la maladie n'y sont évidemment pas étrangers.

Unafam 64 assure une présence dans les forums d'associations, intervient sur France Bleu Pays journées de la Santé Mentale (SISM), rencontre autant que possible le milieu médical susceptible de « prescrire » l'Unafam à ceux qui en ont besoin, intervient dans les instituts de formation en soins médicaux, collabore avec toutes les organisations actives dans le champ du handicap, enfin essaie de faire découvrir au plus grand nombre comment vivent ceux qui sont en situation de handicap psychique et les difficultés qu'ils rencontrent au quotidien.

➤ DEVELOPPER DES COMPÉTENCES :

Parce que ça ne s'improvise pas, tous nos bénévoles sont formés en interne et en continu pour remplir au mieux les fonctions choisies.



PAROLES DE BÉNÉVOLES

Question : que vous apporte le bénévolat à titre personnel ?



« Le bénévolat à l'Unafam m'apporte la satisfaction d'être utile auprès des nouveaux adhérents, d'échanger avec d'autres bénévoles, de nouer des liens d'amitié et de mieux comprendre la maladie. »
Eliane

« Je voulais donner après avoir beaucoup reçu. Je reçois encore et encore.... »
Dominique

« Représentante des usagers à l'hôpital de Bayonne, j'apprends à connaître toutes les arcanes d'un groupe hospitalier en participant au projet du groupe au sein de plusieurs groupes de travail. »
Daniela

Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde - Mahatma Gandhi

DES MOMENTS DE PARTAGE

► *sortie à Saint Pée sur Nivelle*

Comme l'année précédente, Unafam 64, a organisé une sortie printannière à Saint Pée Sur Nivelle, samedi 14 Mai pour tous nos adhérents et leurs proches.

70 participants, dont une dizaine de landais (Unafam 40) se sont retrouvés autour d'un méchoui à la ferme Larralde, invités par Marie-Christine, bénévole depuis plus de 10 ans à Unafam 64.

Un cours de Yoga et un atelier présentant la méthode Vitoz étaient proposés.



Deux de nos proches, Mathieu et Clément avaient apporté leur instrument de musique, un violon et une guitare. Ils nous ont interprété plusieurs morceaux, préparés ou improvisés, et offert un moment d'évasion qui nous a fait un réel plaisir.

Merci et bravo !

Voilà encore un très joli moment de partage.

► *« quand le handicap se dissout dans l'eau »*

Unafam 64 a organisé des séances de surf thérapie grâce à l'association **HANDI SURF** et leurs éducateurs qualifiés, sur les plages d'Hendaye et de Biarritz.

Six participants ont pu profiter des vagues de nos belles plages comme thérapie non médicamenteuse avec de nombreux bienfaits : réduction du stress, des pensées négatives, confiance en soi renforcée, développement du lien social.



François Gouffrant et **Jean-Marc Saint-Geours** sont à l'origine de ce programme qui permet à des personnes en situation de handicap de mettre en place un « projet personnalisé sportif » grâce à une équipe pluridisciplinaire.

Il est également destiné aux aidants familiaux.
Un projet auquel nous sommes heureux de participer.



Un prochain cycle de séances de surf est en cours de préparation pour des séances de septembre à novembre.

Maison des aidants Handi Surf

Avenue Raoul Follereau

64100 – Bayonne

Asso.nationale.handisurf@orange.fr



quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !

Le samedi 1er octobre 2022 - Formation "MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE SCHIZOPHRÉNIE" (de 9 h 30 à 17 h) à la Maison des Associations à BIARRITZ

Le samedi 8 octobre 2022 - Formation "COMMENT ADAPTER SA COMMUNICATION A UN PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES BIPOLAIRES" (de 9 h 30 à 17 h) à PAU

Le samedi 19 novembre 2022 à AUTERRIVE - ASSEMBLÉE ANNUELLE UNAFAM 64 . Le Docteur AUGERAUD animera une conférence sur les addictions , suivront des témoignages de proches rétablis.

Les jeudi 1, vendredi 2 et samedi matin 3 décembre 2022 - Atelier d'entraide PROSPECT pour faire face dans la durée aux troubles psychiques d'un proche.

Les formations UNAFAM proposées ci-dessus, sont gratuites et ouvertes à toute personne, adhérente ou non et sont limitées à une dizaine de personnes.

... BRÈVES ...

Le plan « 1 jeune, 1 solution », lancé à l'été 2020, vise à offrir une solution à chaque jeune. Il mobilise un ensemble de leviers : aides à l'embauche, formations, accompagnements, aides financières aux jeunes en difficulté, etc. afin de répondre à toutes les situations. L'objectif est de ne laisser personne sur le bord de la route.

Un consortium entre deux centres de formation professionnels (AFEPT de Bordeaux et les E2C des Pyrénées Atlantique et de Charentes et Poitou) propose avec MA RÉUSSITE, une solution sur mesure aux jeunes de 16/29 ans qui ont interrompu leur parcours et qui souhaitent réfléchir à leur orientation, leur avenir.

Une équipe de coaches, Marlène (07 80 18 13 37) sur les Pyrénées Atlantiques et Hélène dans le Béarn sont disponibles pour les aider à réfléchir à leur projet d'avenir mais surtout à rester libres dans leur prise de décision.

Elles proposent un accompagnement gratuit pour faire le point sur leur situation actuelle et les soutenir dans leurs démarches.

Les rendez-vous sont individuels, au rythme souhaité et fixé en fonction des disponibilités du jeune. Les rencontres ont lieu dans son lieu préféré (bureau, tiers lieux, à domicile...) et se réalise en présentiel ou à distanciel.

Tout est mis en place pour que chacun se sente libre de choisir la façon d'être accompagné vers sa réussite.

Pour plus d'informations et afin de nous contacter : <https://sites.google.com/ma-reussite.fr/accueil>



Conférences de sensibilisation d'une heure, disponibles en replay par les membres de la communauté de Santé Mentale France. Découvrez-les gratuitement sur la plateforme HappyVisio ! [inscription nécessaire]

Découvrir et comprendre les maladies psychiques - Agnès DUCRÉ-SIÉ & Carmen DELAVALOIRE disponible en replay jusqu'au 21 JUILLET 2022

Comment se rétablir et vivre avec un trouble psy ? - Philippa MOTTE & Claire LE ROY - HATALA disponible en replay jusqu'au 28 JUILLET 2022

Comment soutenir les aidants d'un proche concerné ? - Nathalie MARTY-AOUSTIN & Claire CALMEJANE disponible en replay jusqu'au 05 AOUT 2022

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 32 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 Darritchon

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,