

Le Bulletin de la délégation UNAFAM des Pyrénées Atlantiques



n° 44 - 2023 : **DES FORMATIONS POUR MIEUX « FAIRE FACE »**



Chers Amis,

L'été arrive enfin et va nous permettre de souffler. Il est important de mettre en pause notre rythme souvent trop stressant... Nous avons la chance d'habiter une belle région qui nous permet de nous évader dans une belle nature, souvent proche.

Nos activités suivant le rythme de l'année scolaire, nous terminons avec un bilan très positif.

Les **huit groupes de paroles** du département (4 sur Pau et 4 sur Biarritz) ont bien fonctionné et reprendront à la rentrée. L'importance de ces groupes n'est plus à démontrer quant au soutien que cela apporte tout au long de l'année aux participants.

Forte de plus de 40 bénévoles notre délégation, qui est la plus pourvue en Nouvelle Aquitaine, permet de répondre toujours mieux aux demandes qui nous sont faites. Conscients que la connaissance des troubles de nos proches nous permet de mieux les aider, nous axons notre priorité sur les formations dont vous trouverez le détail dans ce bulletin.

Nous espérons mettre sur pied prochainement une **nouvelle formation à l'attention des parents d'ados** car de plus en plus de jeunes présentent des troubles et plus tôt ils seront pris en compte, meilleur sera leur rétablissement.

Ce rétablissement dont vous entendez souvent parler, a été au cœur des **JOURNÉES DE SANTÉ MENTALE FRANCE** qui se sont tenues à **PAU les 5 et 6 juin**. C'est évidemment aux professionnels de s'adapter, de changer leurs habitudes pour vraiment mettre le patient au centre du processus et nous devons les inciter à s'ouvrir davantage aux familles. C'est un travail de longue haleine, pour travailler ensemble et mieux se connaître pour que les professionnels comprennent nos attentes...

Les activités proposées pour créer du lien entre nous, entre nos proches continuent. **Le cinéma** marche très bien, notamment à Pau, et permet ainsi qu'à Bayonne de se retrouver 2 fois par mois.

La thérapie par le surf avec **l'association PANASEA**, a été un grand succès et reprendra, je l'espère, à la rentrée. **Le jardin solidaire** à Bayonne a permis à 4 de nos proches de s'y investir et le potager a belle allure ! Merci à **Jean Marc** qui en est l'initiateur. **L'art-thérapie** avec **Fanny** a été très appréciée mais pas assez d'assiduité pour reprendre à la rentrée.

Enfin les **3 sorties (2 marches avec pique nique et visite de Brassempouy)** ont été des moments fort sympathiques. Si vous avez des idées de sortie n'hésitez pas à nous contacter...



Notez bien dans vos agendas : les **60 ANS de l'UNAFAM le dimanche 19 novembre 2023 à SALIES DE BÉARN**, en espérant vous retrouver avant aux différents forums d'associations de la rentrée.

En attendant je vous souhaite à tous un bel été qui soit l'occasion de moments partagés en famille et amis.

Avec toutes mes amitiés
Emmanuelle SAINT MACARY



Hier, comme aujourd'hui, l'Unafam se bat contre toute forme de stigmatisation.

la maison
perchée



Notre histoire

Bâtir une communauté et un lieu d'accueil pour les esprits singuliers.

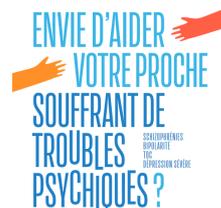
"la maison perchée"

créée **par et pour** des jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques.
(plateforme en ligne : parcours d'accompagnement basé sur la pair-aidance pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique, groupes de paroles, échanges en ligne, accompagnement des proches, conférences, organisation d'événements)
Site : <https://www.maisonperchee.org>
59 avenue de la République PARIS 11ème



Pour l'Unafam, une des meilleures façons d'aider les personnes vivant avec des troubles psychiques, c'est d'aider leur entourage.

Face aux troubles psychiques d'un proche, la famille se retrouve souvent démunie et en grande détresse. Des formations gratuites, co-animées par des professionnels et des bénévoles vivant votre quotidien peuvent vous soutenir et renforcer vos compétences pour accompagner votre proche. En pratique, l'Unafam propose à l'entourage familial (mères et pères, conjoints, sœurs et frères, filles et fils), plusieurs formations, en présentiel, près de chez vous ou en ligne sur la plateforme form'aid@nts.



⇒ EN PRÉSENTIEL : près de chez vous

- ♦ **des journées d'information** pour vous permettre d'acquérir des repères sur les maladies psychiques, l'organisation des soins en psychiatrie, les ressources disponibles, les dispositifs d'aide... Durée : 1 journée, 20 participants. Des formations dédiées exclusivement aux familles pour renforcer leur capacité à "faire face" au quotidien, par un appui solide, par l'acquisition de savoirs-faire et de savoirs-être complémentaires. Tout ce qui d'une manière générale va rompre l'isolement et favoriser le développement de nouvelles compétences, relatives à la prévention de l'épuisement et au savoir accompagner.

Samedi 21 Octobre 2023, de 9 h 30 à 17 h :

« **Comment mieux accompagner un proche qui souffre de schizophrénie** »

A Biarritz, Maison des Associations.

Vendredi 6 octobre de 14 h à 17 h et Samedi 7 octobre, de 9 h 30 à 17 h :

« **Comment mieux communiquer avec un bi-polaire** ».

Au CIAPA 101, avenue du Loup à PAU

Participation gratuite mais inscription obligatoire : 64@unafam.org

Sur trois jours : **ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT** .

Un travail collectif de réflexion et d'élaboration.

Prochaines dates : jeudi 7 vendredi 8 et samedi 9 décembre 2023

A Biarritz, Maison des Associations.

Une journée "**Après-PROSPECT**" pourra vous être proposée quelques mois après cet atelier afin de poursuivre le travail engagé en approfondissant les savoir-faire..

Renseignements et inscription par mail : 64@unafam.org



⇒ EN LIGNE : des modules e.learning

sur la plateforme form'aid@nts : www.formaidants.fr

sur les thématiques des troubles bipolaires - des schizophrènes - des dépressions.

Une vidéo présente l'offre complète : <https://youtu.be/Zp2QyLrwzvs>

Les troubles psychiques, des clés pour comprendre

- **Module sur les troubles bi-polaires**

« **Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires** »

- **Module sur les schizophrénies**

« **Mieux accompagner mon proche souffrant de schizophrénies** »

- **Module sur la dépression sévère et résistante**

« **Accompagner un proche souffrant de troubles anxieux** »



Ces module e-learning sont accessibles gratuitement sur notre plateforme de formation en ligne. Vous pourrez suivre ces modules via ordinateur, smartphone ou tablette. Créez un compte pour y accéder, c'est facile, gratuit, à suivre en autonomie, à votre rythme.

NOS PARTENAIRES PROPOSENT AUSSI DES FORMATIONS :

- ⇒ **ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DES AIDANTS** démarre en octobre à la clinique **CARADOC** à **BAYONNE** (une dizaine de séances le LUNDI soir de 18h à 20h):
Pour les aidants de proche qui souffre de schizophrénie ou de psychoses
Pour les aidants de proche qui souffre de bipolarité AVEC OU SANS leur proche
Contact : accueil.rehab@caradoc.fr ou 05 33 78 09 90
- ⇒ **E.T.A.P.P.** (Education Thérapeutique pour l'Accompagnement des Patients et de leurs Proches) au **Centre Duchêne - CHP** - 29 avenue Général Leclerc **PAU**. (10 séances)
Elles visent à aider les familles à comprendre les maladies, le traitement de leur proche, à coopérer avec les soignants.
Contact : Laurent Gossay (infirmier) education.therapeutique@chpyr.fr
ou 05 59 80 92 99 / 05 59 80 94 71.
- ⇒ **PROGRAMME BREF**, programme court d'éducation thérapeutique en 3 séances.
L'UNAFAM intervient à la 3ème séance pour présenter l'association.
Bureau des Familles, au centre de jour **Camille Claudel, CENTRE HOSPITALIER de PAU**
Tél. 05 59 80 75 75



DES FORMATIONS EN INTERNE POUR LES BÉNÉVOLES UNAFAM

Être bénévole à l'Unafam, savoir accueillir, informer, orienter et former les proches de personnes vivant avec des troubles psychiques cela ne s'improvise pas. Transférer les connaissances, et accompagner la montée en compétences de ses bénévoles est une des priorités de l'Unafam. Le contenu de nos formations, gratuites et très professionnalisées, est centré sur ces missions pour un meilleur accompagnement des aidants et un engagement efficace.

Intéressé (e) pour rejoindre notre équipe ?

Vous pouvez nous contacter pour que nous puissions échanger ensemble sur les actions de la délégation et votre volonté d'engagement. : 64@unafam.org

TÉMOIGNAGES

« L'atelier d'entraide Prospect m'a permis de me délivrer du poids de la souffrance que me causait la maladie de mon fils. J'ai pu parler à cœur ouvert, me sentir une vraie compréhension et solidarité sur les émotions que je ressentais. Prospect m'a également appris à me recentrer sur ma propre vie et à déculpabiliser de toutes actions ou pensées négatives.... Un moment inoubliable et salvateur. » **Elena**

« J'ai suivi une formation pour devenir Représentante des Usagers, ce qui m'a permis de mieux appréhender le rôle qui allait être le mien en représentant l'Unafam au sein d'une clinique psychiatrique. Beaucoup d'apports théoriques auxquels je peux me référer dans le cadre de ma mission mais aussi de la bienveillance, de l'écoute et des conseils utiles qui m'ont donné confiance en moi ». **Cathy**

Journées Nationales de Santé Mentale France

Le rétablissement que nous espérons tous, pour notre proche ...

- ⇒ des témoignages de pair aidants très positifs
- ⇒ et un engagement de professionnels encourageant

quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !

⇒ FÊTE DES 60 ANS DE L'UNAFAM : Dimanche 19 Novembre 2023

A partir de 11 h au Casino de SALIES DE BÉARN. Cette journée festive sera l'occasion de revenir sur 60 ans d'histoire. Musique, théâtre, rencontres, stands d'animation et autres surprises vous attendent. Programme complet présenté à la rentrée.



⇒ FORUMS DES ASSOCIATIONS

Dimanche 3 Septembre à BIARRITZ, à la Halle d'Iraty

Samedi 9 et Dimanche 10 septembre à BAYONNE, au Complexe Sainte-Croix

Mardi 12 Septembre, à l'espace socio-culturel du CHP à PAU

Samedi 16 Septembre à PAU, à la Foire Expo

⇒ Prochaines SISM (Semaines de la Santé Mentale) du 9 au 22 Octobre 2023

Thème :

« A tous les âges de la vie, ma santé est un droit »



... BRÈVES ...

Une fête du chant amateur à Billère.

2 ateliers du Centre Hospitalier de Pau et du centre d'accueil thérapeutique de Billère, sous la direction de Janneke Muller, se sont produits sur scène avec d'autres chorales amateurs, autour d'un thème central : « la vie, c'est maintenant... ».

Bravo et merci à l'association **Blues Café** pour cette initiative encourageante et joyeuse



OFFRE D'EMPLOI : Nous recherchons une psychologue pour animer un groupe de paroles à BIARRITZ, à la maison des associations, 7 mardis par an, de 14 h à 16 h. Ces groupes sont constitués de parents, frères et sœurs, conjoints ou descendants de parents ayant des troubles psychiques. Ils sont animés par une bénévole Unafam et un (e) psychologue clinique.

Si vous êtes intéressés, merci d'envoyer votre candidature, accompagnée d'un CV et d'une lettre de motivation à : 64@unafam.org

ENTRETIENS INDIVIDUELS : ÉCOUTE ET INFORMATION.

Plusieurs points d'accueil à **PAU, SALIES DE BERN, BIARRITZ et CIBOURE.**

Des bénévoles formés et concernés par un proche atteint de troubles psychiques sont là pour vous accueillir et vous informer. Tél. : 05 40 39 59 07

LA DÉLÉGATION UNAFAM 64

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

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

Bureau : Christine ELHORGA, Eliane BRUNNE, Hélène GARCIA, Bénédicte COULON, Béatrice LARTIGAU, Evelyne DARMANA

- ⇒ la délégation UNAFAM 64 est animée par 41 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, Evelyne Darmana,