

Le Bulletin de la délégation UNAFAM des Pyrénées Atlantiques



n° 46 - JANVIER 2024

PROPOSITIONS AUTOUR DU SOIN BIENFAIT DES SOINS PSYCHO CORPORELS

Chers Amis,



Noël est déjà là, le temps passe trop vite...Les fêtes vont permettre à nombre d'entre vous de retrouver la famille, les amis et de partager de bons moments festifs qui font du bien. Mais je n'oublie pas ceux qui seront dans la peine car les absences d'êtres chers se feront plus cruellement ressentir qu'ils soient hospitalisés ou disparus.

Cette année a été marquée par les 60 ans de l'Unafam qui nous ont permis de mesurer tout le chemin parcouru depuis la sortie de l'asile à la prise en charge actuelle de nos proches.

Bien sûr, tout n'est pas rose et il y a des situations très difficiles mais il faut se réjouir de ce qui marche et s'impliquer peut être davantage pour encourager les bonnes pratiques. C'est ce que nous faisons à l'Unafam. Ensemble on est plus fort, on forme une grande « famille » et il y a toujours quelque chose à essayer pour notre proche, c'est pourquoi on garde ESPOIR.

Venez rejoindre notre équipe de bénévoles !

Nous avons la chance d'avoir la réhabilitation psychosociale bien installée sur la Côte Basque et en restructuration sur Pau pour être proposée à davantage de personnes. Nos représentants des usagers qui siègent dans les hôpitaux et les cliniques sont de plus en plus sollicités pour collaborer et établir des projets pour les familles comme les ETP (éducation thérapeutique du patient) ou la mise en place du programme BREF (à destination de l'entourage, conçu comme étape initiale dans le parcours des aidants en psychiatrie). L'idée que la famille compte dans le parcours de soin, trop souvent mise à l'écart, est davantage prise en compte par l'AJPJA (Association des jeunes psychiatres et jeunes addictologues) avec qui collabore l'Unafam.

Concernant l'inclusion sociale dont on parle tant, c'est toujours très compliqué. Il y a l'emploi accompagné et le D.A.I.M.O (Dispositif d'accompagnement à l'Insertion en Milieu Ordinaire) mais un travail à temps plein est souvent trop lourd compte tenu des traitements, les ESAT et les nombreux GEM (Groupe d'Entraide Mutuel) pas assez fréquentés par nos proches.

Ce bulletin vous parle d'autres soins (complémentaires aux médicaments) pour diminuer le stress et se détendre. A consommer sans modération !

J'espère avoir l'occasion prochaine de vous rencontrer à l'une ou l'autre de nos propositions de rencontres. Vous aurez le détail des dates sur le site unafam.org et p4 du bulletin. A bientôt en 2024...

Avec toutes mes amitiés
Emmanuelle SAINT MACARY



Dimanche 19 Novembre, Unafam 64 a fêté les 60 ans de combat notre association.

80 personnes se sont réunies à Salies de Béarn, l'histoire de notre délégation a été évoquée, suivie de la présentation des GEM très actifs dans notre département.



Des scènes de théâtre ont été présentées et donné lieu à des échanges particulièrement intéressants.

Merci à nos acteurs, musiciens et artistes jongleurs.



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



Lorsqu'un de nos proches souffre de troubles psychiques, on se rend compte que **les médicaments sont indispensables**, le traitement prévenant les **rechutes** et devant donc être pris en continu.

Mais maintenant, il faut savoir que, au-delà de la pharmacologie, il existe la psychothérapie, la psychoéducation et toutes les techniques de gestion du stress et des émotions qui font aussi partie de l'arsenal thérapeutique.

Il ne s'agit pas seulement d'informer, de proposer des approches complémentaires ou encore un parcours de soins associant diverses approches, mais de permettre à un patient d'intégrer un programme personnel en fonction de ses attentes, d'être autonome dans une pratique quotidienne et de développer un véritable art de vivre avec un changement durable.

L'expression REHABILITATION PSYCHOSOCIALE désigne donc les principes de cette prise en charge globale visant à se rétablir, c'est-à-dire à obtenir un niveau de vie et d'adaptation sociale ou professionnel satisfaisant. La démarche concerne différents champs de la personne : clinique (symptômes, traitements), fonctionnel (capacités cognitives, relationnelles, autonomie) et social (logement, gestion).

« **Au lieu de lutter contre , on se base sur les capacités préservées des personnes** » pour pallier les déficits et développer les compétences, les aptitudes et ressources pour comprendre ses troubles et mieux faire face, avec plusieurs outils proposés ». (Propos recueillis auprès du docteur Pierrette Estingoy, responsable du Centre de Réhabilitation Sociale du Centre Cam de Prats à Bayonne).



La remédiation cognitive regroupe différentes techniques thérapeutiques qui vont permettre d'améliorer des dysfonctionnements cognitifs ayant des répercussions dans la vie quotidienne (mémoire, attention, fonctions exécutives, lenteur de traitement, perceptions erronées de l'environnement...). Ou des difficultés de cognition sociale : (décoder, comprendre, interpréter les autres, leurs émotions, s'affirmer dans différentes situations) ;

La psychoéducation ou l'éducation thérapeutique (ETP) visent à informer les patients et leurs proches sur le trouble psychiatrique et à promouvoir leurs capacités pour y faire face en tant qu'aidant ou en tant que personnes concernées.

Les thérapies cognito-comportementales (TCC) constituent un ensemble d'approches thérapeutiques qui associent une mise à distance des pensées à des techniques de relaxation ou de pleine conscience. On effectue par ce biais un travail sur les obsessions rencontrées, sur l'affirmation de soi, sur ses peurs et phobies.

L'accompagnement vers la construction de projets : case management. Le case manager veille à la coordination de différents acteurs sanitaires et sociaux. Il favorise l'accroissement de l'autonomie avec une perspective de réinsertion sociale ou professionnelle.

La réhabilitation psycho sociale qui est en cours de développement et de généralisation en France est un espoir majeur pour les personnes qui souffrent de maladies psychiques sévères et également pour leurs proches.



Dans notre département : **3 CENTRES DE RÉHABILITATION PSYCHO-SOCIALE**

- **HOPITAL CAM DE PRATS - Pôle de Psychiatrie Adulte** - Les soins de réhabilitation sont également pratiqués dans les CMP, certains hôpitaux de jour et dans l'unité transversale ETXOLA, basée à l'hôpital Cam de Prats. pestingoy@ch-cotebasque.fr 05 33 78 80 05 (680 05)
- **La CLINIQUE CARADOC** propose le même type de soins, plus spécialement réservés aux personnes souffrant de troubles bipolaires ou de troubles psychotiques . 05 33 78 09 90 - accueil.rehab@caradoc.fr
- **Le CENTRE HOSPITALIER PAU** : U.M.S.R. Unité de Moyens Séjours de Réhabilitation - il existe actuellement un protocole de recherche en cours au CHP de Pau. - 05 59 80 93 33

LES PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES (PPC) comprennent l'ensemble des approches psychothérapeutiques partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, mais aussi plus largement des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et préventif. Nous ne pourrions lister ici toutes les techniques tant elles sont diverses et nombreuses. Voici quelques exemples facilement accessibles dans notre département :



L'activité physique adaptée à condition de pratiquer de façon très régulière. Aucun sport n'est particulièrement conseillé (« *gym douce ou pas, peu importe* »). Les dispositifs Sport sur ordonnance sont désormais accessibles aux patients présentant une affection de longue durée (ALD) psychiatrique depuis l'amendement de la loi no 2022-296 du 2 mars 2022. Notre région bénéficie de beaucoup de possibilités : randonnées, natation, pala, surf, rugby ou football sont souvent prisés par nos proches et leur font le plus grand bien. <https://www.sport-handicap-n-aquitaine.org>

La surf thérapie (le surf comme outil thérapeutique) Spécial Pays Basque. Unafam 64 a mis en place un partenariat avec **PANASEA**, une association de surf thérapie à Biarritz ayant pour but d'allier surf et activités structurées pour promouvoir la santé et le bien-être psychologique, physique et psychosocial auprès de tous les publics, notamment des personnes vulnérables qui font face à des difficultés liées à leur santé mentale, à l'isolement social ou à un handicap mental. contact@panasea.eu ou 64@unafam.org

La relaxation : Les troubles psychiques sont fréquemment associés à des troubles anxieux : les pratiques de relaxation (en autonomie ou en groupe, suivant les goûts de chacun) peuvent contribuer à **contrôler l'anxiété** ainsi que l'effervescence émotionnelle que l'on peut observer dans le cadre de ces pathologies.

La cohérence cardiaque : une méthode basée sur le contrôle de la respiration et qui permet de se concentrer sur l'apaisement du rythme cardiaque. C'est une technique de respiration à la portée de tous pour améliorer la santé psychique, éloigner le stress, l'anxiété et la dépression. **Plusieurs applications existent : Respirelax - Heart Rate – Cardio Zen.** Elles proposent quelques minutes de respiration rythmée pour réguler le système nerveux autonome (notre pilote automatique).

La méditation en pleine conscience favorise un état mental qui **prémunit contre le stress et la dépression.** « Elle permet d'apprendre à la personne à « désengager son attention de ce qui est douloureux pour elle »... grâce à des exercices, le patient apprend à porter son attention sur le moment présent, sur différentes parties de son corps, ou sur sa respiration pour se libérer des pensées automatiques qui font plonger et replonger dans un état dépressif. De nombreuses applis existent (petitbambou ...)

La sophrologie, une thérapie naturelle contre le stress, une méthode de relaxation à mi-chemin entre le yoga et la méditation. C'est une technique qui fait appel aux « états modifiés de conscience », c'est-à-dire comparables à l'état provoqué par le rêve, l'hypnose ou la transe. Son but ? Transformer **les manifestations du stress**, les ruminations et les tensions cérébrales en pensées positives. Comment ? Grâce à la visualisation d'images apaisantes et à des exercices de respiration. Résultat ? Confiance en soi, détente corporelle, apaisement de l'esprit, meilleure gestion du stress et lâcher-prise en prime .

La méthode Vittoz peut être classée dans les **thérapies à médiation corporelle**, avec des exercices simples, faciles à intégrer dans la vie quotidienne, qui réhabilitent les perceptions sensorielles pour développer la présence à soi, à l'environnement et à l'autre. Une expérience de soi positive et simple qui redonne accès au **plaisir de se sentir vivant.** <https://www.vittoz-irdc.net/>

L'accompagnement diététique : être accompagné par un(e) diététicien(ne)-nutritionniste est une option intéressante : certains traitements peuvent faire prendre du poids, d'où la nécessité d'une **alimentation saine.** Voir notre bulletin n° 45 qui traite de ce sujet.

AUTRES SUGGESTIONS DE MEDECINE DOUCE

L'aromathérapie, où comment soigner le stress par les plantes ? A ne pas confondre avec la phytothérapie qui fait usage de la totalité des éléments d'une plante pour en créer des médicaments, l'aromathérapie se penche uniquement sur les composants aromatiques de celle-ci pour en extraire des huiles essentielles. Certaines plantes ont un **pouvoir anxiolytique naturel** et sont recommandées dans les troubles anxieux ainsi que le stress : camomille, lavande, marjolaine, ravintsara, ylang-ylang... Dans un diffuseur, sur un mouchoir ou un oreiller, en massage ou en inhalation, quelques gouttes d'huile essentielle pour retrouver un peu d'apaisement.

L'acupuncture a pour objectif de comprendre les mécanismes profonds de chacun à l'origine de son propre déséquilibre personnel ; cette thérapie permet de rééquilibrer les émotions et le mental, **c'est un remède contre le stress et les crises d'angoisses.** Elle consiste à poser des aiguilles sur certains points du corps, choisis suite à une analyse de vos sentiments et de vos points méridiens énergétique, ce qui permettra de rétablir une bonne circulation de votre flux énergétique, le Qi et de vous relaxer.

quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !

- ⇒ **GALETTE DES ROIS** : samedi 27 janvier 2024 à 15h à PAU samedi 03 février 2024 à 15h à BIARRITZ
- ⇒ **Vendredi 09 février 2024** à 20h **SPECTACLE THÉÂTRAL + DÉBAT SUR L'INCLUSION**
à la Salle Tanka, au centre culturel de Peyuco Duhart à SAINT JEAN DE LUZ
- ⇒ **Samedi 20 janvier 2024** journée d'information sur «**LES TROUBLES DU COMPORTEMENT DE L'ADO ET DU JEUNE**»
GRATUITE Ouverte aux parents concernés au CSAPA, 100 avenue du loup à PAU . Inscription obligatoire sur 64@unafam.org
- ⇒ Education Thérapeutique pour l'Accompagnement des Patients et de leurs Proches au Centre Duchêne - CHP de PAU
Jeudi 7 mars 2024, 1ère séance d'un programme de 10 séances POUR LES AIDANTS DE PROCHES SOUFFRANT DE BIPOLARITÉ. Elles visent à aider les familles à comprendre la maladie, le traitement de leur proche, à coopérer avec les soignants.
Contact : U.T.E.P.P.Laurent Gossay (infirmier) education.therapeutique@chpyr.fr ou 05 59 80 92 99
- ⇒ **Samedi 6 avril 2024** - **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE UNAFAM 64** à AUTERRIVE 64270

... BRÈVES ...



Nous avons testé l'application mobile **PETIT BAMBOU** qui propose des séances de méditation guidées ou libres ainsi que des ambiances sonores ; c'est une application payante basée sur un abonnement mensuel, mais elle propose également une **option de cohérence cardiaque** totalement gratuite.
Vous pouvez télécharger gratuitement Petit Bambou sur [iPhone](#) ou [Android](#).

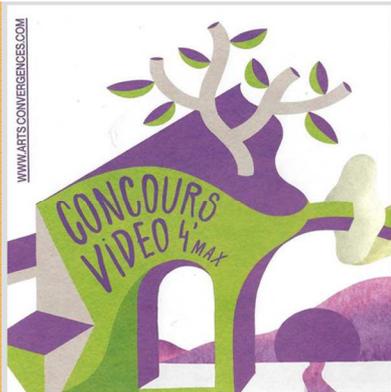
Lu pour vous

L'eau apaise, accueille et éveille.

A travers son livre, la thérapie bleue, Céline raconte en 120 pages comment l'eau et l'océan ont changé un peu, beaucoup, parfois énormément la vie de ses patients.

Si le milieu aquatique n'est pas la solution miracle à tous les maux, il offre un espace sécurisant, contenant un apaisement pour le corps et l'esprit...

L'eau en tant que médiation thérapeutique, constitue un formidable outil de partage et d'échange, et ouvre ainsi de nouveaux horizons en matière de prise en charge d'accompagnement dans le domaine de la santé mentale.



Prix Arts Convergences 5^e édition

Ce concours, ouvert à toutes et à tous, récompense des vidéos de 4'Max, de tous genres, sur le thème des maladies psychiques et de leur perception.

Plusieurs prix et dotations, pour un montant de **5000 €**, seront remis par un jury de professionnels à Paris, à l'automne 2024.

Cette 5^e édition du Prix vidéo répond à 3 objectifs : **sensibiliser** tous les publics à la réalité vécue par les personnes souffrant de maladies psychiques, **mieux comprendre** ces maladies et **promouvoir des œuvres** cinématographiques de qualité. Le Prix Arts artsconvergences.com/prix-video/ Ouverture de l'Espace candidat **mardi 30 janvier 2024**

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

64@unafam.org

www.unafam.org/64

Présidente : **Emmanuelle SAINT-MACARY** -

Trésorier : **Jean MICHEL** - Secrétaire : **Marie-Dominique HOCHEDÉZ**

Bureau : Christine ELHORGÀ, Eliane BRUNNE, Héléne 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, Chantal Secretan, Olivier Nath