

construire

BULLETIN de la DÉLÉGATION de l'UNAFAM des YVELINES

Sommaire

- 1- **Edito** : Une belle journée, réunion des adhérents.
Le trio : Philippe Delaplanche, Marine Desrue, Gisèle Meyer
- 2- Sans nous puis après nous, que prévoir et comment transmettre ?
Dr Jean Laviolle
- 2 & 3- Mon expérience des curatelles
Marie
- 3- Curateur familial ou extérieur à la famille ?
Marie-Jo Perdriaud
- 4- Rôle de l'association tutélaire ATY
Marthe Perrier
- 5- Avis aux lecteurs & Paroles de formatrice au PSSM
Gisèle Meyer
- 6- De l'accompagnement familial à la curatelle : un passage nécessaire
Marie-France et Pierre Sarreméjean
- 7- Devenir secouriste en santé mentale
Sophie Nordberg, Joëlle et Helga
- 8- **Nous avons vu pour vous** : Thérapie
Xavier Mersch

Une belle journée !

Ce 26 mars fut une agréable journée ensoleillée.

Nous, adhérents de l'Unafam 78, nous sommes retrouvés en chair et en os après deux ans sans rencontre physique.

Le thème qui nous a tous réunis : « **Sans nous, après nous. Que prévoir ? Comment transmettre ?** »

En 2021, dans les Yvelines, les mandataires judiciaires à la protection des majeurs (associatifs et individuels) ont pris en charge 5527 dossiers (source Conseil départemental). « **Nos malades ont besoin durablement, à des degrés divers, d'affection certes, mais aussi d'assistance voire de protection** » nous dit Jean LAVIOLLE.

En écho, Marie, majeure concernée par la situation, affirme : « *Je me sens protégée... avec beaucoup d'avantages* ». Puis Marie-Jo et Marcel PERDRIAUD, parents, insistent sur la volonté de « *Préserver l'autonomie... et d'impliquer son proche...* ».

Ces témoignages pleins de sensibilité et de vécu résonnent auprès des trois professionnelles invitées :

- **Ludivine TONDEUX**, juge des tutelles,
- **Marthe PERRIER**, coordonnateur juridique de l'Association Tutélaire des Yvelines,
- **Catherine GUEGAN**, notaire

Elles nous ont apporté leurs compétences et ont témoigné des difficultés de leurs métiers.

Les échanges ont été nombreux et éclairants.

Nos trois intervenantes ont été très intéressées par les dialogues, le ton et la parole libérée des familles. Celles-ci ont apporté un éclairage nouveau dans leurs rapports avec les professionnelles.

Il fut difficile de se quitter. Les échanges se sont poursuivis à bâtons rompus, un verre à la main.

Merci à nos cent adhérents qui nous ont fait la joie d'être présents, à nos témoins pour leur générosité, à Jean LAVIOLLE pour son humanité, à nos professionnelles pour leur disponibilité et à tous nos bénévoles pour leur aide et leur soutien.

Rendez-vous dans un an pour une nouvelle aventure !

Martine pour le trio

Philippe DELAPLANCHE, Martine DESRUES, Gisèle MEYER



Une partie de l'attentive assemblée

Le 26 mars 2022

Site de la délégation de l'UNAFAM Yvelines : unafam.org/78

Délégation UNAFAM Yvelines : 13 rue Hoche 78000 Versailles : tél. 01 39 54 17 12

Accueil Famille : tél. 01 39 49 59 50—Notre adresse 78@unafam.org

Équipe de Rédaction : Marie-Claude Charlès, Jean Laviolle, Xavier Mersch, Sophie Nordberg, Pierre Sarreméjean

Sans nous puis après nous, que prévoir et comment transmettre ?

Nos proches malades ont besoin durablement, à des degrés divers, d'affection certes, mais aussi d'assistance voire de protection.

Cela concerne en particulier :

Les soins, acceptés, consentis, mais pas toujours. La mise en place possible des directives anticipées, simplifiant pour plus tard la gestion des rechutes, nécessite la participation active du proche malade. Quand elles sont réalisables, elles sont un élément sécurisant pour les parents.

Les problèmes **de logement**, location ou achat, donation, ouvrent la question de la **succession et de l'héritage, du partage équitable avec la fratrie**.

La gestion de **l'autonomie financière** : celle des ressources d'abord, souvent limitées malgré le recours à la MDPH ; et la capacité de contrôler ces ressources de manière adaptée. Cela implique une reconnaissance de la maladie et une vie quotidienne à peu près stabilisée dans ses rapports sociaux. L'objet de cette première table ronde est de recueillir le témoignage d'une personne sous curatelle, Marie, nous rapportant son expérience, et d'un couple de parents, Marie-Jo et Marcel Perdriau, évoquant le présent et les projets pour « l'après nous ».

D'autres questions se posent aussi :

Comment aborder avec nos proches la question de **notre fin de vie**, avec ses aspects émotionnels et matériels ? Est-ce possible ? Comment réagit-il (elle) ? Pouvoir évoquer sa propre disparition « moi aussi je vais disparaître... ». Est-ce l'occasion de **transmettre quelque chose de notre histoire familiale** à nos enfants, avec ses bons et ses mauvais souvenirs ? Le souhaitons-nous, le désirent-ils ? Partager ce bagage commun, des photos, des objets porteurs de souvenirs ?

Comment entretenir les relations avec **la fratrie**, la cousine, les contacts entre les **générations au sein de la famille** (oncles, tantes) ? Après nous, les frères et sœurs risquent de se retrouver en première ligne, alors que la relation avec leur proche est souvent difficile.

Pour l'après nous, comment trouver des **relais possibles par des personnes ressources**, dans la famille ou extérieures à elle ? Sur qui pouvoir compter quand nous ne serons plus là ?

Le cas particulier **d'enfant malade devenu parent à son tour** est toujours délicat pour les grands parents que nous sommes devenus. Quelle responsabilité, avec cette double casquette, parents/grands parents, avec éventuellement la désignation d'un tiers digne de confiance pour les petits enfants ?

Les Directives Anticipées en Psychiatrie (DAP)

Elles ont été conçues et testées par et pour des personnes vivant avec un trouble psychique. Ce document doit permettre au sujet stabilisé et conscient de ses troubles de définir ce qu'il souhaiterait faire en cas de rechute possible pour prendre les bonnes décisions concernant sa prise en charge.

Ce document comprend notamment la désignation d'une personne de confiance, les signes cliniques annonciateurs de rechute permettant de l'éviter, la conduite à tenir en cas de crise et les coordonnées des services de santé s'occupant de lui. Il reste en la possession de la personne désignée comme digne de confiance.



Docteur Jean Laviolle

Etre protégée : mon expérience des curatelles

Je m'appelle Marie. J'ai 58 ans. Si je donne mon âge, la raison est simple, je suis touchée par la maladie psychique depuis 1988, j'avais alors 23 ans.

Je n'ai été placée sous curatelle qu'en 2000, soit 12 ans après le diagnostic de ce trouble bipolaire. Douze années malheureusement, avec une maladie lourde de conséquences quand on n'est pas protégée. Je donnerai deux exemples, l'un avant la mise **sous curatelle renforcée** et l'autre après. La première fois, je n'étais pas protégée et j'ai été à plusieurs reprises interdite bancaire. Protégée, je n'aurais pas pu dépenser cet argent.

La deuxième fois, j'étais sous **curatelle renforcée**, mon compagnon de l'époque souhaitait que je signe le bail d'une location, ce que j'ai fait. C'était un très bel et très grand appartement....

Etre protégée : mon expérience des curatelles

J'avoue avoir été bien innocente comme le sont souvent les protégés sous tutelle ou curatelle. Quand ma curatrice l'a appris, elle a de suite annulé la transaction. Je ne crois pas que cela aurait été aussi simple si j'avais voulu effectuer cette démarche en étant non protégée.



Marie et le Dr LAVIOLLE

Aujourd'hui je suis sous **curatelle aménagée**. J'ai plus de liberté mais demeure tout autant protégée. La seule différence est que je dispose d'une carte bleue qui me permet de faire des achats en magasin et sur internet.

Sous curatelle renforcée, je ne disposais que d'une carte de retrait. Avec ma curatrice, nous avons décidé du montant mensuel dont je pourrais disposer sur ma carte bleue. Bien entendu, si je dépasse ce montant, je ne peux pas faire d'achats. Cela va faire maintenant un peu plus d'un an que je suis sous curatelle aménagée et j'en suis contente.

J'ai rendez-vous dans trois ans avec le juge pour évaluer ma curatelle aménagée et pourquoi pas passer en **curatelle simple**. J'en ai discuté dernièrement avec ma déléguée à la curatelle qui m'a expliqué les différences entre curatelle aménagée et curatelle simple. Avec la curatelle simple je n'aurai plus aucune protection, ma déléguée à la curatelle gérant uniquement mes différents livrets.

J'ai déjà fait mon choix, celui de rester sous curatelle aménagée. On ne peut pas s'imposer la curatelle simple. J'estime que ma déléguée à la curatelle a plus de poids que moi vis-à-vis de l'administration et bien entendu pourrait m'accompagner si je venais à être hospitalisée. C'est déjà arrivé par le passé. Si je devais parler des inconvénients d'être sous curatelle, ils sont, selon moi minimes. Ma déléguée à la curatelle a 53 protégés, ce qui est beaucoup. J'aimerais aussi pouvoir disposer de mes relevés quand je le souhaite et non le mois suivant.

Ma famille a préféré, à juste raison, une association. Cela a évité tout problème éventuel au sein de la famille. La gestion d'une personne touchée psychiquement peut être difficile quand cette dernière est en crise. Je vois aujourd'hui toujours mes deux frères et belles-sœurs et nous sommes en excellents termes. Je ne suis pas sûre que cela aurait été le cas si l'un d'eux avait été mon curateur ou ma curatrice.

Pour conclure, cela fait 22 ans que je suis sous curatelle dans une association tutélaire et suis ravie d'être protégée.

Marie

Curateur familial ou extérieur à la famille ?

Nous avons constaté un changement de comportement de notre fils durant ses dernières années du lycée. Il a cependant commencé des études supérieures, qu'il n'a pas terminées. Après une période difficile, il a été hospitalisé. Lors d'une permission, il effectue plusieurs achats inconsidérés; nous lui proposons une protection juridique, et nous décidons avec le médecin d'engager une procédure pour demander une mesure de protection.

Le Juge a prononcé en 2007 une **curatelle renforcée** et notre fils m'a choisie comme curatrice. Afin de lui laisser un maximum d'autonomie, je lui ai proposé de fonctionner comme s'il était sous curatelle simple. Nous devons cependant fournir un compte-rendu de gestion au tribunal chaque année. J'ai impliqué notre fils dans la gestion de ses ressources et de ses dépenses. Parallèlement, les démarches auprès de la MDPH lui ont permis la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) et l'obtention d'un poste en ESAT. Tout se passant pour le mieux, lors de la première révision en 2012, nous sommes passés, à sa demande, sous **curatelle simple**. En 2018, son état s'étant stabilisé, il a passé avec succès un concours d'agent de laboratoire de l'Education Nationale et travaille actuellement dans un lycée. Il bénéficie d'un accompagnement pour l'insertion en milieu ordinaire mis en place par la MDPH. Il est suivi par une conseillère de l'Œuvre Falret. Toutefois il reste fragile. La pandémie puis les événements actuels, créent une forte angoisse qu'il n'arrive pas à gérer; en résultent plusieurs arrêts de travail. Nous sommes en cours de renouvellement de sa curatelle. Notre fils a 42 ans et il souhaite que ce soit un mandataire extérieur à la famille qui prenne le relais. Cependant, le fait que je sois sa curatrice a permis d'établir des échanges constructifs avec certains médecins et soignants qui le suivent. **Nous aimerions pouvoir conserver cette possibilité d'échanges avec les soignants et les accompagnateurs professionnels.**

Marie-Jo Perdriaud



Marie-Jo et Marcel PERDRIAUD

Rôle de l'association tutélaire ATY

L'association tutélaire des Yvelines (ATY) a été créée en 1992 par des parents d'enfants handicapés. Située dans la commune de Viroflay, elle compte 50 salariés environ et exerce 1 500 mesures de protection environ.

Quel est notre métier ?

Mandataire judiciaire à la Protection des majeurs, instauré par la loi du 5 mars 2007 portant réforme de la protection juridique des majeurs.

Disposant de l'agrément de la DDETS (Direction Départementale de l'Emploi du Travail et des Solidarités, ex DDCS), les professionnels peuvent être une personne morale (associations tutélares, services mandataires intégrés dans une association, préposés dans un établissement) ou une personne physique exerçant à titre individuel (mandataire judiciaire privé).

Les associations tutélares sont des services mandataires.

Pour assurer leur rôle de Mandataire judiciaire, les associations tutélares, qui restent les seules titulaires du mandat, confient la gestion des mesures à leurs salariés, qui sont des Délégués à la tutelle ou des Délégués à la protection des majeurs. Il s'agit de professionnels titulaires du Certificat National de Compétence Mandataire Judiciaire à la Protection des Majeurs et ils ont prêté serment.

Quel est notre rôle ?

Exercer les mesures de protection confiées par le *Juge des contentieux*. Il s'agit de protéger par un accompagnement social, administratif, juridique et financier une personne en difficulté. Ces difficultés concernent ses intérêts patrimoniaux et/ou personnels, en raison d'une altération médicalement constatée de ses facultés mentales, psychiques, cognitives et/ou physiques. Tout cela dans le respect de sa dignité, de son autonomie, de ses droits fondamentaux et de ses libertés individuelles.

Comment intervenons-nous et dans quel cadre ?

Nous intervenons à réception d'un jugement nous désignant comme Mandataire judiciaire et dans le cadre posé par le Juge. (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle). Ce jugement se conforme aux dispositions du Code Civil, du Code de l'Action Sociale et des Familles et du Code de la Santé Publique qui traitent des dispositions prises à l'égard des majeurs protégés.

Concrètement ?

Le majeur protégé est, et reste, au cœur du dispositif et même s'il s'agit d'une tutelle, nous veillons toujours à recueillir son consentement éclairé, si son état le lui permet, et favoriser le plus possible son autonomie.

Comment ? Par l'information, la communication et le dialogue.

- Nous allons à sa rencontre, créons du lien, élaborons avec lui des projets via certains outils (Document Individuel de Protection des Majeurs). Quand cela est possible, nous collaborons avec la famille et les partenaires déjà en place ou créons autour de lui, dans les situations complexes, un réseau pluridisciplinaire (travailleurs sociaux, équipe médicale).

- Nous respectons son unicité : l'accompagnement est individuel et personnalisé.

- Nous ouvrons ses droits (ressources, couverture sociale) et nous nous assurons de leur pérennité.

Quelles sont les difficultés rencontrées ?

Nous sommes confrontés très souvent à la réalité du terrain. Il peut s'agir de la posture de la personne protégée elle-même : elle peut être réfractaire ou adhérer à la mesure, sans pour autant y participer, en raison de sa pathologie.

Dans certaines situations, et sans en minimiser le degré de gravité, nous devons gérer les interpellations, quelquefois musclées, de l'entourage, très inquiet (familles, partenaires, voisins) qui méconnaît nos missions et leurs limites. Ils ont parfois du mal à accepter le cadre légal qui nous est imposé, notamment : le consentement de la personne protégée, notre obligation de la soutenir dans ses choix et le droit à la confidentialité des informations.

De fait, nous faisons face à des conflits de normes de valeurs, de priorité qui génèrent, pour nous Mandataire, de vrais cas de conscience dans des situations délicates au regard du mandat et du cadre légal. Nous avons donc besoin de compter sur une collaboration constructive avec les familles qui peuvent constituer des aides précieuses, dans l'intérêt du majeur.

Les différentes interrogations et/ou incompréhensions se retrouvent dans les domaines suivants :

- *Soins* : consentement ou non aux soins

- *Patrimoine* : Epargne/excédent (obligation de remettre l'excédent au protégé)

- *Changement de lieu de vie* (la personne protégée choisit son lieu de vie)

- *Demande d'aggravation de la mesure en tutelle*

Nous croyons qu'il est possible de bâtir avec les tiers, notamment avec les familles, un partenariat fructueux, fondé sur le respect des parties en place, constamment inscrit dans le dialogue et la communication et ce, dans l'intérêt de la personne protégée. Elle pourra alors bénéficier d'un accompagnement de qualité, riche et épanouissant.

Mme Marthe Perrier





Ludivine TONDEUX Marthe PERRIER, Martine DESRUES

Avis à nos lecteurs, adhérents, partenaires

Le texte des interventions prononcées par

**Maître Catherine GUEGAN, notaire,
et Ludivine TONDEUX, juge des tutelles,**

lors de la journée de « L'Après-nous » du 26 mars 2022 est publié in extenso dans le tiré à part joint.

L'ensemble des communications sera accessible sur le site de l'Unafam 78. N'hésitez pas à les faire connaître autour de vous.



Médicaments et rupture de stock

Devant la difficulté répétée, sur des périodes plus ou moins longues, de se procurer certains médicaments, il nous faut veiller à ce que le traitement de nos proches ne soit ni altéré, ni interrompu par cette incapacité à s'approvisionner normalement.

Il nous semble pertinent de vous demander de faire remonter à l'UNAFAM 78 toute rupture de traitement, même partielle, pour toute maladie psychique, dépression, bipolarité, schizophrénie, état limite...

Merci de donner le nom du médicament, la durée de cette impossibilité à respecter son traitement.

Vous pouvez envoyer votre missive par mail à l'adresse suivante : 78@unafam.org , ou bien par courrier au 13 rue Hoche 78 000 Versailles

Formée comme secouriste en santé mentale dès les premières sessions organisées par l'UNAFAM, j'ai ensuite rejoint les rangs des formateurs, dans la volonté de contribuer à la diffusion des connaissances sur les troubles psychiques, et permettre ainsi leur déstigmatisation. Je voulais surtout acquérir "un outil" pour aller vers les professionnels travaillant avec les adolescents, car la prévention précoce me paraît essentielle.

Dans les sessions de formation, j'ai rencontré des stagiaires très divers : bibliothécaires universitaires, surveillants de prison, bailleurs et travailleurs sociaux...

La session que j'ai co-animée aux Mureaux pour des bénévoles de l'UNAFAM, la plupart des amis, a eu un goût particulier et très émouvant. Bien sûr, je les connaissais ; bien sûr, ils connaissaient comme moi les affres d'avoir un proche touché le plus souvent par une psychose. Et bien sûr, nous échangeons sur nos pratiques d'accueil des familles en souffrance.... Mais dérouler les Premiers Secours en Santé Mentale en détaillant concrètement plusieurs troubles, faire jouer des jeux de rôle, raviver des vécus anciens, en discuter, c'était permettre des échanges plus personnels et plus intimes.

J'ai eu l'impression que nous tissions des liens plus confiants et plus serrés qui permettront de construire ensemble une écoute et des actions directement en faveur de nos proches.

*Gisèle MEYER
formatrice*



Gisèle MEYER

De l'accompagnement familial à la curatelle : un passage nécessaire

Dans notre parcours d'accompagnement, nous ne comptons plus le nombre de conférences, colloques, rencontres avec notaires, assistantes sociales, avocats, pour nous maintenir au courant de l'évolution des lois touchant la vie matérielle et la gestion des ressources de nos proches. L'information existe, accessible, actualisée. L'après-midi récemment organisée par l'Unafam 78 est un bon exemple de cette information. Nous avons pu entendre des professionnels compétents commenter la loi ; ensuite, des personnes atteintes et une famille concernée ont donné leur témoignage.

Cela nous a fait relire notre parcours de vingt ans avec notre fille, et préparer un nouveau passage. L'entrée de notre fille dans un FAM il y a onze ans, après des séjours dans des lieux de vie moins « encadrants » et éloignés de notre domicile familial avait déjà marqué une étape. Ce placement FAM contredisait la nécessité souvent préconisée, de développer l'autonomie de nos proches.

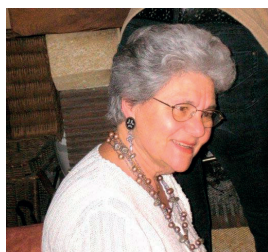
En effet, les équipes de ces lieux de vie antérieurs, constatant sa perte d'autonomie dans les actes simples de la vie quotidienne, recommandaient une prise en charge plus complète. Nous étions donc conduits à faire valider par la MDPH l'orientation vers un foyer d'accueil médicalisé (FAM). Cette orientation vient d'être renouvelée.

Notre fille a plutôt bien supporté les restrictions de sorties et le confinement imposés par la gestion de la pandémie, en maintenant des communications fréquentes par lettres, sms ou téléphone avec son environnement amical et familial. Des relations de confiance se sont développées avec ses frères et sœur et des amis. Le choix du lieu de vie est adapté et pérenne.

L'équipe de direction du FAM, renouvelée et rajeunie, nous associe au projet personnalisé suivi avec notre fille. Autant d'atouts pour qu'elle reste dans le même lieu de vie. De plus, le transfert en EHPAD dans le même établissement sera possible le moment venu.

Quant à la gestion des dépenses courantes et du patrimoine, c'est moi qui l'assure jusqu'à présent, en prenant

l'avis du foyer. Notre fille qui a été autonome, s'inquiète particulièrement du paiement de son « loyer », de l'assurance responsabilité civile, du choix de ses séjours de vacances, et de son patrimoine. Nous avons maintenu ce cadre de curatelle souple et informelle.



Marie-France et Pierre SARREMEJEAN

Mais, après la levée progressive des contraintes imposées par la situation sanitaire, notre fille a exprimé des revendications d'autonomie avec une insistance de plus en plus grande. Elles sont encore formulées aujourd'hui, de façon très désordonnée et lancinante, notamment sur le montant et la gestion de l'argent de poche. Le comportement quotidien n'encourage pas l'entourage à lui laisser plus d'autonomie.

Nous vieillissons, ce n'est pas un scoop, et il devient urgent de prendre une décision la concernant pour

« l'après nous ». Je ne peux plus cacher des signes d'énervement face à ses demandes d'achats répétitives et obsessionnelles. Elle s'inquiète de son avenir : « Qui va s'occuper de moi quand vous ne serez plus là ? ». Autant de signes qui nous poussent à la préparer à une nouvelle étape, à nous préparer aussi avec l'environnement familial. Nous décidons de confier la gestion des ressources et des dépenses à d'autres, plus en distance avec la famille : nous choisissons une association tutélaire.

Nous en parlons avec les frères et sœur, qui tiennent à être associés à la décision et que leur rôle dans le nouveau cadre soit précisé. L'assistante sociale du foyer prépare avec nous notre fille à la décision. Elle nous trace le parcours défini par la loi : dossier médical préparé par le foyer, description par nous du parcours de notre fille, choix d'un médecin psychiatre expert, préparation de l'entretien avec le juge des tutelles qui prendra la décision et choisira le curateur.

Marie-France et Pierre SARREMEJEAN

Devenir secouriste en santé mentale ?

Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)



Monique, Brigitte, Elisabeth, Helga

Aux Mureaux, les 12 et 13 Avril 2022, des bénévoles des Yvelines ont pu suivre un stage de formation aux PSSM.

Nous avons eu la chance de pouvoir suivre ce stage animé par François Pilet, référent national « Ecole » à l'Unafam et Gisèle Meyer, déléguée adjointe Unafam 78. Tous deux sont formateurs accrédités PSSM-France. Cette formation a été financée et hébergée par la délégation Unafam 78.

Le premier objectif était de nous présenter ce programme conçu en 2000 à Canberra, Australie. Il s'agit d'aider le **grand public** à pouvoir fournir le **soutien le plus adapté à toute personne présentant ou développant un trouble psychique** et à **déstigmatiser** cette population. Cette formation, arrivée en France en 2018, s'est déjà développée dans le monde entier.

Le deuxième objectif était de présenter le PSSM aux bénévoles Unafam afin que certains puissent décider s'ils voulaient se former pour devenir eux-mêmes formateurs.

Dans une ambiance chaleureuse, humaine, amicale et collective, nous avons revu et approfondi nos connaissances sur les principaux troubles psychiques. Nous avons développé une approche d'aide et de communication auprès de personnes manifestement en détresse psychique, en crise (comportements suicidaires, attaques de panique...) ou non. Les outils utilisés pour mieux intégrer la démarche étaient variés : études de cas, questionnaires, vidéos, témoignages... Les apports théoriques ont alterné avec les exercices pratiques et nous avons même fait un peu de

« dérouillage physique » pour rester concentrés et dynamiques ! Les changements de groupe nous ont permis de mieux nous connaître et d'interagir. Certains sujets ont pu réveiller des expériences personnelles douloureuses et faire naître un peu de tristesse, mais Gisèle et François ont su gérer ces quelques moments difficiles. Nous avons aussi beaucoup ri, fait preuve de fantaisie, de créativité et de qualités d'acteurs dans les jeux de rôles...

Sans en dévoiler trop sur la formation, elle nous sera utile pour mieux adapter notre attitude, analyser le contexte, trouver les paroles adéquates pour rassurer. De même, nous, bénévoles, pourrions apporter conseils, informations et accompagnement dans un respect total de la personne en souffrance tout en restant discrets, bienveillants et fiables. Elle va nous permettre d'être plus pertinents auprès des familles que nous accueillons en matière de « savoir être ». Pour vraiment être capable de prodiguer des Premiers Secours en Santé Mentale, il nous faudra encore potasser le manuel PSSM qui nous a été remis et dont le sous-titre est « **apprendre à aider** ». Il nous faudra oser utiliser ce plan d'action afin de pouvoir apporter une aide réelle à une personne en difficulté psychique.

Nous remercions l'Unafam des Yvelines de nous avoir fait bénéficier de ces journées et félicitons François et Gisèle pour leur pédagogie active et leur bonne humeur contagieuse !

Sophie NORDBERG avec la participation de Joëlle, Ghislaine et Helga



Les heureux stagiaires

Des messages audios sur cette formation ont été diffusés sur France Inter



Des stagiaires travaillent en atelier

NOUS AVONS VU POUR VOUS : En thérapie

Comme j'avais beaucoup apprécié la série *EN THERAPIE*, je me suis réjoui lorsque j'ai appris que devant le succès rencontré, ARTE avait choisi de réaliser une seconde série. Chance ! On peut accéder par internet à la totalité des épisodes sans attendre le défilement des semaines.

J'ai choisi de me limiter au cas de Lydia, l'une des quatre personnes venues consulter. Comment les propositions formulées par ce thérapeute peuvent servir de modèles pour mes échanges avec mes proches, mes enfants ?



Charlotte Gainsbourg, performante dans le rôle de la superviseuse du Dr Dayan (F. Pierrot)

20 Mai 2020

Lydia, 22 ans, est étudiante en architecture. Elle arrive en s'excusant tout le temps ; le thérapeute le lui fait remarquer gentiment, en douceur. Lydia donne une raison : son frère Noah est autiste ; ses parents ont focalisé toute leur attention sur Noah. Jour après jour, elle a appris à ne pas déranger ses parents : ils avaient déjà le souci permanent de Noah.

Lydia vient d'apprendre qu'elle avait un cancer du sein, mais elle ne veut en parler ni à ses parents (*"mon père est débordé par son travail, ma mère est prise avec Noah"*), ni à Eve, sa meilleure amie, ni à Antoine, son compagnon. Le thérapeute lui conseille de ne pas porter ce poids toute seule. Echec : *"Arrêtez de me dire ce que je dois faire !"*

27 Mai 2020

Lydia a parlé de son cancer à Antoine, mais elle l'a trouvé intrusif, il lui a dit qu'elle ne savait pas prendre soin d'elle-même. Le thérapeute propose un rendez-vous à trois entre Lydia, Antoine et lui. Il lui exprime le côté positif d'Antoine : *"Antoine dit cela parce qu'il vous aime."*

Lydia dit qu'elle ne veut pas aller aux séances de chimiothérapie (*"je ne laisserai personne me couper les seins !"*). Le thérapeute lui propose de l'accompagner.

3 Juin 2020

Lydia raconte comment à dix ans, à Saint Jean-de-Luz, elle a failli se noyer, mais qu'elle n'a rien dit à ses parents pour ne

les déranger. Le thérapeute lui exprime qu'il est normal qu'elle éprouve de la jalousie vis-à-vis de Noah : *"vos parents ont l'œil ouvert sur Noah, fermé sur vous !"*. Lydia lui dit qu'elle ne sait pas comment dire à sa mère qu'elle a un cancer. Le thérapeute lui passe son téléphone pour qu'elle appelle ; mais personne ne répond.

10 Juin 2020

"J'ai essayé de parler à ma mère ; je n'ai pas réussi !". *"Elle m'a dit : ton frère est en crise ! J'aurais voulu qu'elle me dise : tu as l'air fatiguée."* Le thérapeute lui dit : *"vous êtes dans le sauvetage, le sauveur s'oublie, se sacrifie. Soyez donc là pour vous."*



Frédéric Pierrot

24 Juin 2020

"En aidant Noah vous avez désappris à demander de l'aide. Pourquoi ne sollicitez-vous pas vos amis ? Il faut réapprendre à demander de l'aide" – *"je ne veux pas qu'on m'enlève un sein !"* – *"vous êtes beaucoup plus solide que vous ne le pensez. Faites-vous accompagner par Antoine pour votre prochaine chimio"*.

Derrière ce bref résumé de la première moitié des échanges, je tire une belle leçon : Lydia s'enferme, élève des murs devant elle ; le thérapeute ouvre des brèches dans ces murs, propose des pistes à parcourir (comme des pistes de ski), laisse à Lydia le soin de s'engager elle-même dans ces pistes. Un bel exemple pour nous !

Xavier Mersch

L'avis de Pierre :

Dans ce récit d'une thérapie, apparaît la description d'une situation familiale aux adhérents Unafam. Elle permet de prendre conscience de la difficulté des parents à prendre en compte les ressentis des frères et sœurs.

Pas de jugement, c'est un constat qui peut permettre d'évoluer.

Pierre SARREMEJEAN