

CONTACT

Le bulletin de la délégation UNAFAM du Val d'Oise



Avril 2022
N° 38

Union Nationale des familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques – Reconnue d'utilité publique



Le samedi 14 mai 2022, nous ouvrons grand Les portes de notre délégation

Les bénévoles vont vous accueillir tout au long de la journée pour vous faire découvrir les activités de notre délégation.

Notre délégation s'appuie sur le dernier baromètre publié par l'Unafam pour mener ses actions.

Voici un extrait des propos de notre présidente Marie-Jeanne Richard :

« Pour rappel, L'ONU condamne la France pour sa politique du handicap, et cible tout particulièrement sa mauvaise prise en compte du handicap psychosocial. Plus de 4 000 répondants, des témoignages de proches aidants et de personnes vivant avec des troubles psychiques révèlent la non-effectivité des droits et les déficits criants d'offre. Nous sommes encore loin d'une société inclusive pour tous.

Un terrible constat, une urgence à agir. Il est plus que temps de passer des paroles aux actes afin de transformer concrètement le quotidien de ces millions de Français et de les aider dans ce parcours du combattant. **En un an, pour 30% des répondants, le quotidien de leur proche malade s'est aggravé.**

Une stigmatisation des troubles psychiques toujours omniprésente. Dans une période où la question de la santé mentale des Français est au cœur de l'espace public, il est impensable que ceux qui ont le plus besoin d'être accompagnés soient victimes de discriminations. **Or, 69% déclarent que la maladie de leur proche est représentée de façon stigmatisante et anxiogène dans la presse (contre 65% en 2020).**

Or, 69% déclarent que la maladie de leur proche est représentée de façon stigmatisante et anxiogène dans la presse (contre 65% en 2020). Des droits non respectés.

Plus de 30% déclarent que leur proche vit chez eux et moins de 20% des personnes vivant avec des troubles psychiques travaillent.

Ces situations ne sont plus acceptables. Pour rendre enfin les droits effectifs, il faut répondre aux besoins des personnes,



leur permettre d'accéder aux dispositifs de logement accompagné, de maintien dans l'emploi, de compensation du handicap.

Des aidants, ignorés, laissés de côté. La psychiatrie doit repenser la place de l'entourage.

71% des aidants ont le sentiment de ne pas être suffisamment accompagnés dans le parcours de soins de leur proche et 54% ne rencontrent jamais l'équipe soignante.

Le baromètre de l'Unafam montre aujourd'hui encore que ces aidants, présents au quotidien pour leurs proches malades, ne sont pas reconnus comme participants au processus de rétablissement. »

« A l'occasion de l'élection présidentielle, le Collectif inter-associatif des aidants familiaux (CIAAF), dont l'Unafam est membre, présente ses propositions.

La crise sanitaire a montré à quel point les aidants familiaux et proches aidants sont des maillons incontournables du lien social. En assurant le soutien, la surveillance et la continuité des soins aux personnes en situation de handicap, aux personnes âgées et aux personnes malades qu'ils accompagnent, ils participent d'une qualité de vie décente.

Le CIAAF rappelle qu'afin de garantir le libre choix d'être aidant, un panel de réponses adaptées, de qualité et de proximité, doit être proposé aux personnes qu'ils accompagnent.

Le Comité de rédaction



- Premier Secours en Santé Mentale PSSM

Les Premiers Secours en Santé Mentale ont pour but d'apporter un soutien initial à une personne qui éprouve le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble ou qui est dans une crise de santé mentale.

Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue.

Ils sont l'équivalent en santé mentale, des premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

Vous pouvez voir la vidéo en copiant le lien ci-dessous:

[Formation Premiers secours en santé mentale - PSSM France](#)



Au travail, au sport, entre amis, au quotidien...

Et si vous deveniez secouriste en santé mentale ?

La formation premier secours en santé mentale en partenariat avec l'UNAFAM 95 et le Gem y croire d'Argenteuil

En septembre 2021, lors du forum des associations, nous avons fait la connaissance de Pascale, formatrice PSSM France. Nous tenions le stand du Gem y croire, juste à côté du sien. Nous lui avons demandé si elle pourrait être notre formatrice, en adaptant le rythme de la formation à celui des adhérents du Gem.

En janvier 2022, nous nous sommes retrouvés sur le site de Montlignon, siège de l'UNAFAM 95, pour partager ensemble 4 demi-journées de formation au lieu de 2 jours pleins.

Le groupe était composé de 5 membres de l'UNAFAM 95 (dont Pascale) et de 5 adhérents, 1 animatrice et 1 stagiaire du Gem. Des consignes précises nous ont été transmises, la confidentialité, mais aussi ne pas hésiter à sortir de la salle si les sujets étaient trop douloureux, en faisant un petit signe de pouce à l'une des personnes du groupe, permettant de comprendre si ça va ou pas. Mais aussi que nous n'étions pas là pour aborder des sujets trop personnels...

C'est ainsi qu'a démarré la formation. Nous avons, du fait de la constitution du groupe, chacun des expériences et connaissances dans ce domaine.

Peut-être que nous avons déjà eu à aider des personnes en grande détresse psychique, et peut être aussi que cela pourra nous arriver demain. Une chose est sûre, nous avons tous conscience de l'intérêt d'avoir des outils pour secourir une personne en détresse ! Et donc, de ce fait, un grand intérêt à participer à cette formation.

Il y a eu de nombreux échanges durant cette formation. Nous avons des petits exercices à travailler sur différentes thématiques. Il y avait aussi des films, assez courts, avec des témoignages, ou des scènes jouées (jeux de rôles) afin de mieux comprendre ce que peut ressentir une personne en détresse, et savoir comment lui porter assistance.

Nous avons joué une scène avec un adhérent du Gem et l'animatrice, qui traitait des envies suicidaires ; celui-ci avait proposé spontanément de venir participer. Ou bien une autre scène à trois, avec un membre de l'UNAFAM 95, l'animatrice et Pascale, qui jouait le rôle de la voix qui vous déconcerte.

Pour conclure, nous recommandons vivement cette formation. La formatrice a un rôle essentiel ; elle a beaucoup d'informations à nous transmettre ; il est vrai que c'est dense et intense. Mais nous avons beaucoup appris, et nous sommes aujourd'hui secouristes en santé mentale, et fiers de l'être.

Merci à Pascale, et merci à l'ensemble des participants

Le Gem y croire Argenteuil



- Des nouvelles du Projet Territorial de Santé Mentale du Val-d'Oise : PTSM

Le PTSM a pour objet l'amélioration continue de l'accès des personnes concernées par des problèmes de santé mentale, à des parcours de santé et de vie de qualité, sécurisés et sans rupture.

Le PTSM fixe par décret 6 priorités à traiter en fonction de chaque territoire.

1° le repérage précoce des troubles psychiques et l'accès aux soins,

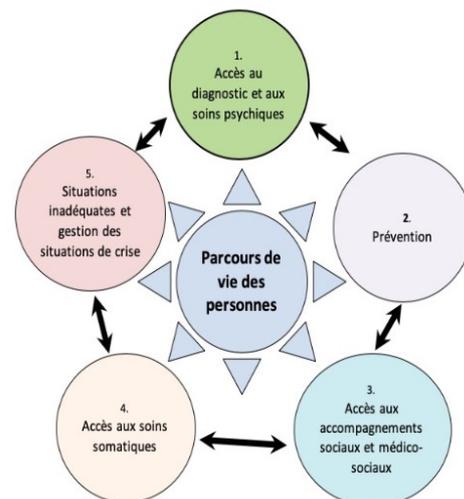
- 2° l'organisation d'un **parcours de soins et de vie de qualité et sans rupture**,
- 3° l'organisation des conditions d'accès aux **soins somatiques** adaptés à leurs besoins,
- 4° la prise en charge des **situations de crise et d'urgence**,
- 5° l'organisation des conditions du respect **des droits** de ces personnes et le renforcement de leur pouvoir **d'agir contre la stigmatisation** des troubles,
- 6° l'organisation des conditions d'action sur les **déterminants sociaux, environnementaux et territoriaux** de la santé mentale.

Le PTSM du Val d'Oise a été arrêté le 22/02/2021 par le Directeur Général de l'ARS-IDF.

À ce jour, Le Contrat Territorial Santé Mentale (CTSM) signé par l'ARS-IDF pour une durée de 5 ans va permettre la construction et la mise en place de 20 actions reconnues prioritaires dans le Val d'Oise.

Des actions ont été initiées en 2021 :

- développer des équipes mobiles permettant **"l'aller vers les soins"**,
- envisager la mise en place de **la réhabilitation psychosociale**,
- renforcer les programmes d'**éducation thérapeutique**,
- mettre en œuvre les différents axes de la stratégie de **prévention du suicide**, en particulier le dispositif **VigilanS**,
- développer et faire connaître les dispositifs d'accompagnement et de **soutien des familles**,
- développer **"l'aller vers l'emploi"**,
- développer les dispositifs de **logement accompagné**



Des actions démarrent en 2022.

1. Renforcer les espaces de soins de **psychiatrie néonatale**,
2. déployer des techniques issues de **la réhabilitation psychosociale**,
3. développer les consultations spécialisées pour la prise en charge **des psycho-traumatismes**,
4. envisager la création de dispositifs ambulatoires spécifiques aux 16/25 ans déployant des techniques issues de **la réhabilitation psychosociale**,
5. formaliser un schéma départemental **crise-urgences** pour les adultes en y intégrant la révision du protocole départemental pour le transport des personnes sans consentement,
6. renforcer le développement des partenariats et des dispositifs innovants soutenant **« l'aller vers l'emploi »**,
7. continuer à développer les dispositifs de logements accompagnés.
8. renforcer le soutien aux **CLSM** pour la mise en œuvre d'actions de prévention primaire, d'information et de promotion de la santé mentale sur leur territoire.

Tout adhérent ou bénévole intéressé par la thématique d'une action peut se faire connaître auprès de Brigitte Bettel.

Le document "Projet Territorial de Santé Mentale du Val d'Oise" est téléchargeable sur le site de la délégation

<https://www.unafam.org/val-doise>



- L'utilisation du numérique dans le soin et la réhabilitation

Illustration avec l'hôpital de jour François Villon à Cergy

L'Hôpital de Jour a été ouvert en 2006 à Cergy Saint Christophe. Cette structure fait partie du GHT (Groupement Hospitalier de Territoire) et plus particulièrement du Centre Hospitalier René Dubos de Pontoise.

Elle accueille une moyenne de 45 patients atteints d'une maladie psychiatrique : la schizophrénie. Elle est constituée d'une équipe pluridisciplinaire : médecin psychiatre, psychologue, neuropsychologue, cadre de santé, assistant social, ergothérapeute, infirmier, agent des services hospitaliers et secrétaire.

L'intervention s'effectue sur quatre niveaux

- Le traitement : réduire et contrôler les symptômes de la maladie
- La réadaptation : pallier le déficit induit par les troubles
- La réhabilitation : rétablir la personne dans ses droits, dans l'estime publique et la considération d'autrui (dictionnaire *Petit Robert*)
- Le rétablissement : surmonter et dépasser les limites dues à la maladie.

La prise en charge est double : individuelle et collective par le truchement de groupes d'activités thérapeutiques et de réhabilitation.

Voyons comment, au sein de l'HDJ, infirmier.e.s, ergothérapeute, psychologue et travailleur social utilisent l'outil de médiation numérique sous différents aspects afin de faire face aux troubles cognitifs, à l'anxiété, à l'apragmatisme (défaut d'initiative) présents dans la schizophrénie

1. Place du numérique et prise en charge individualisée

1.1. Dans le travail infirmier

À l'Hôpital de Jour, chaque patient bénéficie d'une prise en charge individualisée établie d'un commun accord entre ce dernier, à partir de ses besoins et de ses attentes, et l'équipe pluridisciplinaire au regard du champ de compétences de chacun.

Cette prise en charge nécessite de prendre en compte l'aspect individuel, familial et social et ce, afin de permettre à la personne d'accéder à une certaine autonomie, de reconstruire et retrouver une place dans son histoire familiale et sociale et une parole en tant qu'acteur/partenaire de soins du "vivre avec la maladie".

Le rôle propre d'infirmier en psychiatrie est d'accompagner le patient vers le rétablissement en collaboration étroite avec les différents intervenants de la prise en charge.

La rémission symptomatique s'accompagne pour le patient de connaissance, de reconnaissance et de gestion de : la maladie, les symptômes et les traitements. Des stratégies d'adaptation sont également mises en place. La participation du patient et de son entourage est requise et nécessite une information claire, loyale et adaptée.

En ce qui concerne la rémission fonctionnelle, en tant qu'infirmier.e, nous devons rechercher auprès du patient à maintenir ou restaurer la satisfaction de ses besoins fondamentaux (ex. : manger et boire, se mouvoir...) en le restituant dans sa réalité quotidienne et ce, à partir d'ensembles d'actes de la vie courante (ex. : travail autour de l'élaboration d'un repas : choix du menu + courses, préparation, gestion du budget...).

Dans notre pratique infirmière, le numérique vient aujourd'hui s'inviter. En effet, après évaluation de l'état psychique d'un patient, nous pouvons à partir d'une tablette ou portable être amenés à lui proposer différentes applications: Gestion des angoisses ou du stress : exercice de travail de contrôle respiratoire, de méditation... (ex. application *Petit bambou*)

Diminution des tensions internes : exercices fondés sur la cohérence cardiaque (ex. de l'écran chiffré ou du petit poisson).

Pour le patient, ces différentes applications favorisent une meilleure gestion des états émotionnels avec un retour au calme intérieur, un rythme cardiaque normalisé et une meilleure concentration. Elles peuvent être également proposées chez les personnes présentant des troubles du sommeil. Les patients

mettent en avant plusieurs avantages à ces petits exercices : faciles d'accès, simples, rapides (quelques minutes) et utilisables partout et à tous moments. Quelques inconvénients sont soulignés : disposer d'un portable avec forfait internet, certaines applications payantes.

Nous proposons également au patient l'usage du numérique pour la gestion du traitement : sonnerie de rappel sur le portable pour chaque prise de la journée et usage également possible d'un "pilulier numérique" avec rappels précis.

En ce qui concerne la maladie psychique et les traitements, des programmes de psycho-éducation sont disponibles en téléchargement sur le net. Il est possible de créer un compte sur internet pour prendre RDV auprès du médecin traitant.

Il est bon de noter que, depuis quelques mois, un laboratoire a mis en place pour les patients et sur simple inscription un agenda numérique avec rappel : des prises de traitement, des RDV médicaux, de laboratoire...

Enfin, le numérique peut permettre aux patients de l'Hôpital de Jour résidant en appartement thérapeutique de travailler leur autonomie dans les tâches de la vie quotidienne. En effet, chaque appartement est équipé d'une tablette connectée et d'une connexion internet

Ainsi, le numérique, en s'ajoutant à l'offre de soins déjà existante, participe pour le patient à son rétablissement.

1.2. Dans le travail social

Les travailleurs sociaux, dans leurs diverses fonctions, n'échappent pas à la généralisation de l'usage informatique. Et ils sont en première ligne, confrontés à la fracture numérique, ce nouveau facteur d'exclusion.

De nombreuses franges de la population sont concernées par la problématique. Notamment les personnes dont les troubles psychiques et/ou cognitifs ont freiné ou empêché l'apprentissage des nouveaux moyens de communication.

L'assistant social doit évidemment s'adapter à cet obstacle au même titre qu'il doit prendre en compte toutes les difficultés entravant l'autonomie et l'intégration.

Une de nos premières missions est de permettre l'accès aux droits, aux soins, aux prestations sociales. Cela passe par des démarches administratives, des formulaires à remplir, des documents à fournir, etc... Et désormais, tout ou presque se fait par voie numérique. Ce sont les démarches « en ligne ». Privilégiant le « faire avec » plutôt que le « faire pour », nous cherchons à associer le patient à l'accomplissement des démarches qui le concernent. Redemander une carte vitale, par exemple, se fait relativement facilement en ligne. Encore faut-il disposer d'un accès internet ; encore faut-il avoir un compte personnel sur Ameli, le site de l'Assurance Maladie. À défaut, « l'exercice » préalable sera précisément d'ouvrir ce compte. Ce qui est possible sous réserve d'avoir une adresse courriel...

À chaque étape de ce type de procédure, nous mettons notre matériel informatique à disposition du patient. Il s'installe devant le clavier ou près du scanner pour numériser ses documents. Ainsi, de façon pragmatique, les outils informatiques deviennent des outils pédagogiques !

Autrement dit, d'une pierre deux coups ; le patient effectue ses propres formalités tout en se familiarisant avec la bureautique et l'usage d'internet. Ainsi, au bout de quelques clics, voir s'imprimer son attestation de droits de la CAF revêt un côté un peu magique la première fois !

Ce biais informatique modifie d'ailleurs quelque peu la relation d'aide où le face à face est plus habituel. En nous installant côte à côte face à l'écran, nous nous mettons sur un même plan, appliqués dans le même souci de mener à bon terme une démarche nécessaire.

2. Place du numérique dans les groupes d'activités thérapeutiques et de réhabilitation

Au sein de l'Hôpital de Jour François Villon, on trouve une grande variété de groupes, qui visent le soin et la réhabilitation, utilisant le numérique :

Groupe Journal : recherche de documents sur internet pour réaliser un journal. Traitement de texte.

Photo : téléchargement sur l'ordinateur à partir d'un logiciel qui permet la retouche des photos préalablement prises avec un appareil photo par le patient.

EHS : (Entraînement aux Habilités Sociales) support vidéo avec des jeux de rôle.

Cuisine : recherche documentation et recettes sur différents sites.

Groupe cinéaste : réalisation de vidéo clip.

Remédiation Cognitive pour patients souffrant de schizophrénie et de troubles apparentés (RECOS).

Réentraînement des Fonctions Exécutives (RFE).

Atelier social : utilisation de l'ordinateur pour des démarches personnelles et/ou des recherches documentaires.

Nous mettrons l'accent sur trois de ces groupes. Les deux premiers sont animés par la neuropsychologue et un ergothérapeute et le troisième par deux travailleurs sociaux.

2.1. RECOS : Remédiation Cognitive pour patients souffrant de schizophrénie et de troubles apparentés

C'est un programme de remédiation cognitive assisté par ordinateur, qui cible cinq domaines :

La mémoire verbale (ex : le contenu d'une conversation, d'une lecture...)

La mémoire et l'attention visio-spatiale (ex : se déplacer dans un lieu familier, se rappeler les visages, estimer la distance qui nous sépare d'un obstacle,...)

La mémoire de travail (ex : retenir La mémoire de travail (ex : retenir un N° de téléphone ou suivre une conversation,...)
L'attention sélective (ex : être capable de lire malgré des bruits

extérieurs, ...)

Les fonctions exécutives (ex : s'adapter à une situation nouvelle, planifier le déroulement d'une action ou adopter un comportement adapté,...)

2.2. RFE : Réentraînement des fonctions exécutives

Ses buts sont les suivants :

Acquérir ou maintenir des compétences d'organisation.

Développer la capacité à résoudre un problème, atteindre un objectif et permettre la mise en place d'un plan d'action.

Améliorer l'autonomie et la qualité de vie.

Renforcer l'estime de soi.

Optimiser les capacités relationnelles et le traitement d'informations.

Ce travail s'amorce à partir des situations problématiques rapportées par les patients ou d'exercices concrets comme l'organisation d'une sortie cinéma.

L'utilisation du numérique pour résoudre les problèmes rencontrés dans la vie quotidienne est ainsi au cœur de ces deux programmes.

2.3. L'atelier Social

Avec Hélène Buyse, collègue assistante sociale, nous intervenons de façon collective en réunissant quelques patients. Nous abordons et développons des thématiques d'intérêt général, comme par exemple l'accès au logement social ou les droits et devoirs des locataires. Nous appelons ce groupe de travail « l'atelier social » car nous mettons l'accent sur le fait que chacune, chacun, vient avec ce qu'elle/il est, ce qu'elle/il sait ou ne sait pas, avec ses besoins et ses projets. Et nous travaillons à partir de toutes nos singularités.

En ce qui concerne l'appropriation de l'outil informatique, nous avons la chance d'avoir obtenu de la bibliothèque Guillaume Apollinaire, à Pontoise, l'accès à une pièce équipée de trois ordinateurs, avec un créneau hebdomadaire. Nous animons ce groupe de six patients tout au plus et nous nous servons des ordinateurs pour effectuer des démarches ou pour divers exercices tels que du traitement de texte ou des recherches documentaires. Les exemples ne manquent pas : rédaction de lettres de motivation et mise en forme de C.V., recherche d'horaires de bus, actualisation d'une demande de logement social .

... Et nous sommes fréquemment surpris par ce qui se passe dans ces dynamiques de groupe, où tel patient mis en confiance va s'exprimer plus ouvertement, où tel autre va spontanément apporter son aide au copain. Et à plusieurs reprises aussi, des patients nous ont fait découvrir des raccourcis dans l'utilisation de Word ou du clavier. L'aide est inversée, super !

Christelle Balducci, cadre de santé,

Bruno Derenne, assistant social,

Caroline Mangematin, neuropsychologue,

Daniella Pillard, infirmière

Juin 2019

- Témoignage d'un rétabli psychique

Me voilà enfin admis à une formation de Pair-Aidance après avoir essayé 4 refus dans les différents DU de Pair-Aidance, je suis plutôt content de cette nouvelle formation.

Cette formation se déploie sur 6 mois à raison d'une semaine par mois et elle s'adresse à toute personne rétablie depuis plus de 2 ans.

Dans la promotion, nous sommes 15 participant(e)s, avec un large éventail d'accidentés de la vie, depuis les non-voyants, les hémiplegiques, les sevrés de l'addiction, les autistes ; enfin j'arrête là!

Mais de voir le sourire éclatant de ma collègue née handicapée physique, alors moi rétabli psychique, je ne me plains pas, j'ai eu de la chance et je vais faire tout mon possible pour apprendre le maximum et bientôt transmettre aux équipes des GEM et des séniors du Relais mon expérience.

La formation est très axée pratique, dès le deuxième jour, nous étions embarqués dans le théâtre forum qui consiste à jouer un Pair Aidant en situation difficile.

Cette formation privilégie les mises en situation par des jeux de rôles dans lesquels l'animateur adopte une technique de mise en scène qui s'inspire beaucoup du théâtre d'improvisation lancé par les Québécois : le théâtre forum.

exemple de jeu de rôle : Un intervenant joue une directrice de centre social et l'autre intervenant tient le rôle de l'Intervenant Pair.

La directrice demande à l'intervenant Pair de remplacer un Éducateur Spécialisé qui est en arrêt maladie.

L'intervenant pair explique que ce n'est pas son rôle, qu'il veut bien intervenir auprès de ses collègues pour leur expliquer comment il s'est bagarré pour trouver un logement auprès de 3F mais ce n'est pas à lui de remplir, de monter le dossier ; c'est le rôle de l'éducateur.

Il est demandé aux différents intervenants de jouer et rejouer la scène jusqu'à aboutir à une mise en situation la plus proche de la réalité.

D'autres techniques sont utilisées, comme celles de répondre à des perceptions avec le positionnement de chacun dans l'espace en rejoignant des pancartes dessinées sur le sol, comme par exemple :

Que ressentez-vous ce matin ? Êtes-vous de mauvaise humeur ? Maussade ? Détendu ? Enthousiaste ? À fond ?

J'ai aussi beaucoup apprécié la présentation de l'association Constellation de Nantes, association de familles de parents handicapés moteur, qui a mis en place une équipe relais puis un centre d'écoute et une auto-formation en tant qu'intervenante Pair. Ils répondent à tous les grands projets de Pair-Aidance sur la Loire Atlantique.

Chaque mois, j'aurai d'autres choses à vous raconter, je suis vraiment « emballé » par cette formation et ses participants.

Comme dit mon collègue non voyant, que de Belles Personnes !!!

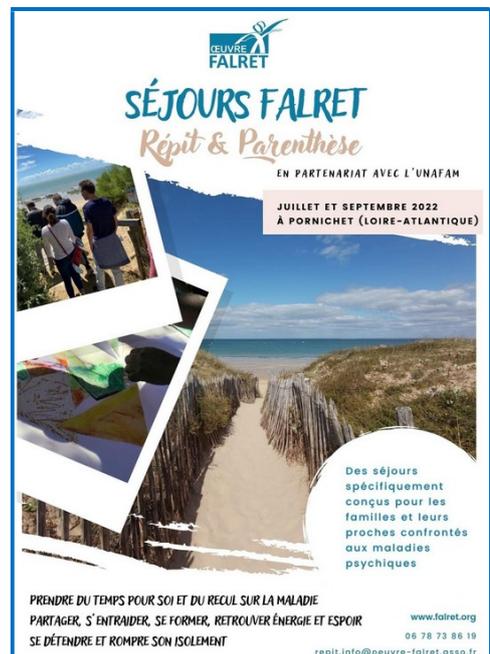
À bientôt pour de nouvelles aventures. Alain

- Témoignage : le séjour Répit

J'ai adhéré à l'Unafam en 1992 et à la retraite je me suis engagée dans le bénévolat actif. C'est ainsi qu'à travers certaines actions menées en association avec l'œuvre FALRET, j'apprends l'existence du séjour REPIT créé en 2009 par l'œuvre FALRET en partenariat avec l'Unafam.

Je confirme la formule : "un séjour unique d'une semaine conçu pour les familles confrontées à la maladie psychique".

Mon premier séjour fut une parenthèse exceptionnellement bénéfique dans un quotidien compliqué de mère aidante, une belle expérience, celle de partager, d'échanger avec d'autres aidants, sans être dans le ressassement de la maladie de mon fils. Ce fut la découverte d'un temps de détente et la prise de recul pendant ce séjour. La soirée de notre arrivée fut consacrée à une présentation ludique avec les animatrices et animateurs de l'Unafam, pour nous des pairs-aidants. Nous fîmes ensuite plus ample connaissance à travers le « yoga du rire » animé par Christian, intervenant extérieur qui tout au long de la semaine nous faisait aborder nos journées par une



ŒUVRE FALRET

SÉJOURS FALRET
Répit & Parenthèse

EN PARTENARIAT AVEC L'UNAFAM

JUILLET ET SEPTEMBRE 2022
À PORNICHET (LOIRE-ATLANTIQUE)

Des séjours
spécifiquement
conçus pour les
familles et leurs
proches confrontés
aux maladies
psychiques

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET DU RECUIL SUR LA MALADIE
PARTAGER, S'ENTRAIDER, SE FORMER, RETROUVER ÉNERGIE ET ESPOIR
SE DÉTENDRE ET ROMPRE SON ISOLEMENT

www.falret.org
06 78 73 86 19
repit.info@oeuvre-falret.asso.fr

irrésistible séance de taïchi matinal en pleine nature. Ce ne fut pas uniquement une semaine de répit permettant de s'évader quelques jours pour s'occuper de soi, se détendre ensemble mais également une manière d'apprendre l'Art du Lâcher-prise par le biais de différents ateliers qui nous étaient proposés. Ce fut pour moi un temps de formation et de réflexion avec l'atelier d'entraide PROSPECT, et pour certaines personnes l'ayant déjà suivi, la possibilité d'approfondir les compétences déjà acquises en s'inscrivant à l'atelier Mieux communiquer pour Mieux coopérer.

Je participai également aux séances de bien-être, de détente corporelle pour prendre conscience de l'espace, se reconnecter à son corps, apprendre à le reconnaître par des

exercices de relaxation et respiration.

Je retournai l'année suivante et participai à l'atelier PAUSE, animé par Philippe, autre intervenant extérieur. Ces séances fondées sur la communication non violente, essentiellement verbale, peuvent servir à la résolution de conflits, par le biais, entre autres, de mises en situation avec notre proche malade ; autant d'outils bénéfiques qui m'ont appris au fil du temps à clarifier ma position d'aidante tout en apprenant à reconnaître les limites de ce rôle. Restent les souvenirs inoubliables de soirées animées et dansantes et les sorties surprise et grandioses de fin de séjour ! J'ai fait la connaissance de personnes qui sont devenues des amis fidèles au cours du temps.



- Le conte de la petite fille qui cherchait en elle le chemin des mots

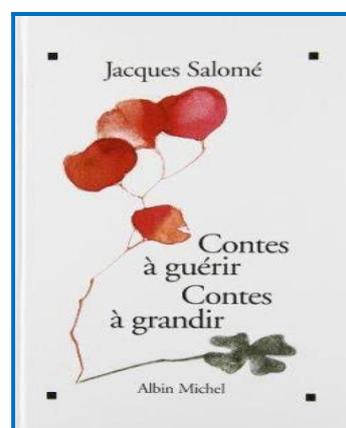
Tiré du livre de Jacques Salomé *Contes à guérir Contes à grandir*

Il était une fois une petite fille qui ne trouvait jamais les mots pour dire ce qu'elle ressentait.

Chaque fois qu'elle tentait de s'exprimer, de traduire ce qui se passait à l'intérieur d'elle, elle éprouvait comme une sorte de vide. Les mots semblaient courir plus vite que sa pensée. Ils avaient l'air de se bousculer dans sa bouche mais n'arrivaient pas à se mettre ensemble pour faire une phrase.

Dans ces moments-là, elle devenait agressive, violente, presque méchante. Et des phrases toutes faites, coupantes, cinglantes sortaient de sa bouche. Elles lui servaient uniquement à couper la relation qui aurait pu commencer.

De toute façon tu ne peux pas comprendre
C'est des bêtises de croire qu'il faut tout dire !



D'autres fois, elle préférait s'enfermer dans le silence, avec ce sentiment douloureux que de toute façon personne ne pouvait savoir ce qu'elle ressentait, qu'elle n'y arriverait jamais. Que les mots ne sont que des mots.

Mais tout au fond d'elle-même, elle était malheureuse, désespérée, vivant une véritable torture à chaque tentative de partage.

Un jour, elle entendit un poète qui disait à la radio :

- Il y a chez tout être humain un Chemin des Mots qu'il appartient à chacun de trouver.

Et, dès le lendemain, la petite fille décida de partir sur le Chemin des Mots qui était à l'intérieur d'elle.

La première fois où elle s'aventura sur le Chemin des Mots, elle ne vit rien. Seulement des cailloux, des ronces, des branchages, des orties et quelques fleurs piquantes.

Les mots du Chemin des Mots semblaient se cacher, paraissaient la fuir.

La seconde fois où elle chemina sur le chemin des mots, le premier mot qu'elle vit sur la pente d'un talus fut le mot « **Oser** ». Quand elle s'approcha, ce mot osa lui parler. Il lui dit d'une voix exténuée

Veux-tu me pousser un peu plus haut sur le talus ?

Elle lui répondit :

Je crois que je vais te prendre avec moi et que je vais t'emmener très loin dans ma vie.

Une autre fois, elle découvrit que les mots étaient comme des signes sur le bord de ce chemin et que chacun avait une forme différente et un sens particulier.

Le deuxième mot qu'elle rencontra fut le mot « **Vie** ». Elle le ramassa, le mit contre son oreille. Tout d'abord, elle n'entendit rien. Mais en retenant sa respiration, elle perçut comme un petit chuchotement :

Je suis en toi, je suis en toi et plus bas encore :

Prends soin de moi.

Mais là, elle ne fut pas très sûre d'avoir bien entendu.

Un peu plus loin sur le Chemin des Mots, elle trouva un petit mot tout seul, recroquevillé sur lui-même, tout frileux comme s'il avait froid.

Il avait vraiment l'air malheureux, ce mot-là. Elle le ramassa, le réchauffa un peu, l'approcha de son cœur et entendit un grand silence. Elle le caressa et lui dit :

Comment tu t'appelles, toi ?

Et le petit mot qu'elle avait ramassé lui dit d'une voix nouée :

Moi, je suis le mot « **Seul** ». Je suis vraiment tout seul. Je suis perdu, personne ne s'intéresse à moi, ni ne s'occupe de moi. Elle serra le petit mot contre elle, l'embrassa doucement et poursuivit sa route.

Près d'un fossé, sur le Chemin des Mots, elle vit un mot à genoux, les bras tendus. Elle s'arrêta, le regarda et c'est le mot qui s'adressa à elle :

Je m'appelle « **Toi** », lui dit-il. Je suis un mot très ancien mais difficile à rencontrer car il faut me différencier sans arrêt des autres. La petite fille le prit en disant :

J'ai envie de t'adopter, « toi », tu seras un bon compagnon pour moi.

Sur le Chemin des Mots elle rencontra d'autres mots qu'elle laissa à leur place. Elle chercha un mot tout joyeux, tout vivant. Un mot qui puisse scintiller dans la nuit de ses errances et de ses silences.

Elle le trouva au creux d'une clairière. Il était allongé de tout son long, paraissait détendu, les yeux grands ouverts. Il avait l'air d'un mot tout à fait heureux d'être là. Elle s'approcha de lui, lui sourit et dit :

C'est vraiment toi que je cherchais, je suis ravie de t'avoir trouvé. Veux-tu venir avec moi ?

Il répondit :

Bien sûr, moi aussi je t'attendais...

Ce mot qu'elle avait trouvé était le mot « **Vivra** ».

Quand elle rassembla tous les mots qu'elle avait recueillis sur le Chemin des Mots, elle découvrit avec stupéfaction qu'ils pouvaient faire la phrase suivante :

« Ose ta vie, toi seule la vivras », elle répéta plus lentement : « Ose ta vie, toi seule la vivras. »

Depuis ce jour, la petite fille prit l'habitude d'aller se promener sur le Chemin des Mots. Elle fit ainsi des découvertes étonnantes, et ceux qui la connaissaient furent très surpris d'entendre tout ce que cette petite fille avait à l'intérieur d'elle. Ils furent étonnés de toute la richesse qu'il y avait dans une petite fille très silencieuse.

Ainsi se termine le conte de la petite fille qui ne trouvait jamais les mots pour se dire.



- Information

Les travaux de la Résidence Accueil Marc Peyron à Argenteuil se sont terminés le 31 janvier 2022.

La remise des clefs au gestionnaire, L'Armme, s'est faite le 1^{er} mars 2022.

L'ameublement devrait être achevé fin avril.

Cette structure de 25 logements accompagnés pour des femmes et des hommes souffrant de troubles psychiques ouvrira ses portes en mai 2022.

Les premières commissions d'attribution des logements ont démarré.

Si ce projet peut intéresser votre proche, il est possible de retirer un dossier de candidature auprès de notre chargée de mission, Brigitte Bettel.



Prochaines réunions conviviales :

Samedi 21 mai, Montlignon, 14h00-16h00 Parc de la Mayotte

Samedi 18 juin, Pontoise 14h30-16h30 Espace des Cordeliers

UNAFAM VAL-D'OISE
165 rue de Paris 95680 Montlignon

Tel 01-34-16-70-79
Accueil familles 06-80-73-94-13

e-mail : 95@unafam.org

**PORTES OUVERTES
DE LA DELEGATION**

SAMEDI 14 MAI 2022
De 9h30 à 16h00