

356 rue Ferdinand de Lesseps
34070 – Montpellier
Tél: 04 67 58 49 29
Mob: 06 23 40 75 49
Béziers: 06 95 16 34 85
Email: unafam34@gmail.com
Site: www.unafam34.org

Sommaire

Page 1

- Edito
- Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
- Radio campus Montpellier et l'Unafam s'associent

Page 2

- Accueils
- SISM
- « La vie de ma mère »
- « Heureux les fêlés »
- Maman est folle

Page 3

- Groupes de paroles 2024-2025
- Stress, angoisse, anxiété

Page 4

- A lire
- Ecoute-famille

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

Une formation pour mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux aura lieu au local de Montpellier le

7 décembre 2024 de 9h à 17h

Préinscription par téléphone au
06 23 40 75 49

Nouvel accueil à Sète

Un nouvel accueil est ouvert à Sète, 17 rue Pierre Semart, tous les 2^{ème} mardis du mois de 14h à 17h. Les rendez-vous se prennent en téléphonant au 06 23 40 75 49.

Edito

Chers adhérents, chères adhérentes,

Nous voici déjà en novembre, le temps est passé si vite depuis la rentrée de Septembre. Les activités d'accueil, groupes de paroles, représentation des usagers, formations ont occupé notre temps.

Cette année encore, nous nous sommes mobilisés pour les SEMAINES d'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE (SISM), avec toujours une volonté d'ouverture vers le grand public, c'est-à-dire les personnes non directement concernées par les problématiques de santé mentale, pour dédramatiser et déstigmatiser ces maladies.

Cette année, le thème en était « En mouvement pour ma Santé Mentale ».

L'UNAFAM Hérault a ainsi organisé ou coorganisé (grâce au partenariat avec le CLSM (Conseil Local de Santé Mentale de Montpellier) plusieurs évènements :- Présence au FORUM Santé Mentale, lors de l'Assemblée plénière du CLSM de Montpellier

- Spectacle « Heureux soient les Fêlés », au Théâtre Pierre TABARD, stand-up plein d'humour mais aussi d'émotion et de sensibilité sur le thème de la Bipolarité et de la psychiatrie avec le regard lucide, critique et amusé de l'auteur-acteur lui-même souffrant d'un trouble bipolaire.
- Ciné-Débat au Cinéma Diagonal avec le très beau film « La vie de ma mère »
- Balade Théâtrale à LATTES en partenariat avec l'Association Espoir Hérault
- Olympiades prévues en association avec une dizaine de membres du CLSM au Château d'Eau mais qui ont dû être reportées au mois de Mai, pour cause d'intempéries.

Souhaitons que l'année 2025 soit une Grande Année pour notre cause, avec la décision d'ériger la Santé Mentale en Grande Cause Nationale.

Mady TEISSEBRE
Délégue Départementale Hérault

Radio Campus Montpellier et l'UNAFAM s'associent

Radio Campus Montpellier, en partenariat avec l'UNAFAM, lance *Sans l'Ombre d'un Trouble*, une nouvelle émission mensuelle qui place la santé mentale au centre des échanges.

Chaque épisode de *Sans l'Ombre d'un Trouble* abordera une thématique spécifique liée aux troubles psychiques, mêlant analyses théoriques, témoignages et points de vue de professionnels de santé. L'objectif est de démystifier les troubles mentaux, d'expliquer leur nature et d'informer le public sur les solutions d'accompagnement existantes.

Le premier épisode est dédié aux **troubles du comportement alimentaire** (TCA), des problématiques encore méconnues qui touchent en particulier les jeunes. L'anorexie, la boulimie ou encore l'hyperphagie boulimique affectent profondément la santé physique et psychologique des personnes concernées, mais également leur vie sociale et familiale. Les émissions sont à découvrir sur www.radiocampusmontpellier.fr

Accueils

Montpellier

Au local, 356 rue Ferdinand de Lesseps, tous les mercredis de 14h30 à 18h

RV à prendre au 06 23 40 75 49

Béziers

Espace Camille Claudel, 2 rue Robert Rivetti (à coté de Conforama et Auchan) salle de réunion RdC le 2° jeudi du mois de 14h00 à 16h30. RV à prendre au 06 95 16 34 85



Les semaines d'information sur la santé mentale se sont tenues cette année du 7 octobre au 20 octobre avec comme thème « En mouvement pour la santé mentale ». Avec le soutien du Conseil Local de Santé Mentale, créé depuis l'an dernier à Montpellier, elles ont été l'occasion d'événements organisés par diverses institutions pour réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place ensemble pour intégrer le mouvement au quotidien. L'OMS nous rappelle que l'activité physique « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Maman est folle

Maman est folle
On n'y peut rien
Mais ce qui nous console
C'est qu'elle nous aime bien

Quand elle s'envole
On lui tient la main
Comme un ballon frivole
Au gré du vent qui vient

Tais-toi, Léopold
Surtout ne dis rien
Les gens dans leur cache-col
N'y comprendraient rien

Quand maman rigole
On oublie qu'on a faim
Que c'est l'heure de l'école
Qu'on a peur des voisins

Elle est notre idole
On en a le cœur plein
Faut pas qu'on nous la vole
Ou qu'on l'emmène au loin

Tais-toi, Léopold
Surtout ne dis rien
Les gens dans leur cache-col
N'y comprendraient rien

Maman est folle
On n'y peut rien
Mais je veux pas qu'on la vole
Ou qu'on l'emmène au loin

Chanson de William Sheller

« La vie de ma mère » réalisé par Julien Carpentier

Ce film a été présenté au Diagonal par l'Unafam 34, lors des SISM 2024. Pierre est un jeune fleuriste qui s'investit beaucoup dans la réussite de son magasin, jusqu'à ne pas voir l'attention que lui porte Lisa. Un jour, il apprend que sa mère, bipolaire qu'il ne voit plus depuis deux ans, s'est échappée de sa clinique et rend la vie impossible à sa grand-mère. Il va décider de la ramener à l'hôpital. Judith, sa mère en phase maniaque, déborde d'énergie. Elle l'entraîne dans une cavalcade effrénée pleine de rebondissements où elle semble ne pas connaître la fatigue malgré le manque de sommeil, une dépendance à l'alcool, des décisions abruptes prises sans discernement... Petit à petit, la relation se noue entre Pierre et Judith dans un émouvant dénouement. Ce film nous parle de ce que ressentent les accompagnants, que ce soit la fatigue engendrée par le comportement de la personne malade ou la honte ressentie dans certaines situations.

A l'Unafam, de plus en plus de personnes viennent à l'accueil échanger sur leur expérience d'enfant de personnes souffrant de troubles psychiques dans le but de leur venir en aide mais aussi partager leur sentiment d'impuissance face à un père ou une mère enfermés dans leur maladie.

« Heureux soient les Fêlés », stand up de François Mallet



Encore un événement proposé par l'Unafam 34 au Théâtre Pierre Tabbarat à Montpellier, lors de la SISM 2024. François Mallet nous offre un voyage intime au cœur de son existence singulière, peuplée de personnages délirants mais toujours criants d'amour et de vérité. Il se présente: patineur artistique, bipolaire et gay! Il nous entraîne dans un monde que les familles connaissent bien: dialogues avec son psychiatre, propos condescendants de ses soignants bienveillants, délires extravagants d'espérance, déceptions et trous noirs, tout cela ponctué de l'élégance du danseur qui transforme le plateau en patinoire. François Mallet vit aujourd'hui de son talent et est plein de projets.

Groupes de Parole 2024-2025

Groupe de parole du lundi (18h30 à 20h 30) animé par Chantal Pierre,

- 2 décembre 2024, 13 janvier, 10 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin 2025

2 Groupes de parole du jeudi (16h à 18h et 18h30 à 20h30) animés par Caroline Novarra, psychologue clinicienne

- 5 décembre 2024, 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril, 15 mai, 12 juin 2025

Groupe de parole de Béziers animé par Caroline Sartre, A 14 h au Centre Camille Claudel - 2, rue Robert Rivetti à BEZIERS (les dates sont fixées d'une réunion à l'autre).

Groupe de parole régional pour les frères et soeurs en visioconférence (18h30 à 20h30) animé par Pascale Léger

- 19 décembre 2024, 16 janvier 2025 - Inscription: occitanie@unafam.org

Groupe de parole régional pour les conjoints en visioconférence (18h30 à 20h30) animé par Charlotte Mareau

- 19 novembre 2024, 16 janvier 2025 - Inscription: occitanie@unafam.org

Stress, angoisse et anxiété : mieux comprendre ces trois états émotionnels

Le stress, l'angoisse et l'anxiété sont des réponses naturelles face aux défis de la vie, mais ils diffèrent par leur origine, leur intensité et leur durée. Alors que le stress est une réaction souvent temporaire et spécifique à une situation, l'angoisse s'exprime par une peur diffuse et imprécise. L'anxiété, elle, devient un état permanent d'inquiétude.

Stress : réponse naturelle

Le [stress](#) est une réponse psychologique et physique qui se produit lorsqu'une personne perçoit un défi ou une menace, qu'il soit réel ou imaginé. Lorsque quelqu'un est stressé, son corps entre dans un état d'alerte en libérant des hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Ces substances chimiques augmentent le rythme cardiaque, accélèrent la respiration et stimulent l'énergie disponible pour permettre une réponse plus rapide et efficace face à la situation perçue comme une menace. Sur le plan émotionnel, le stress peut aussi causer de l'irritabilité, de la frustration, voire un sentiment de débordement. Cependant, le stress n'est pas nécessairement nocif. Dans certains cas, il peut même être bénéfique et motivant, comme avant un événement important.

En somme, le stress est une réponse temporaire et spécifique, étroitement liée à une cause identifiable, et peut être surmonté en traitant ou en éliminant cette cause.

Angoisse : peur profonde et imprécise

L'[angoisse](#) se distingue du stress par la nature floue et omniprésente de l'état de malaise qu'elle engendre. Contrairement au stress, qui est souvent déclenché par une situation identifiable, l'angoisse est une sensation vague de peur ou de terreur qui n'a pas toujours de cause claire. Les symptômes de l'angoisse sont souvent une oppression dans la poitrine, une sensation de vertige ou de nausée, des sueurs froides, des tremblements et des difficultés respiratoires. Sur le plan mental, l'angoisse entraîne souvent une anticipation négative ou catastrophique, une impression que quelque chose de terrible va arriver sans savoir exactement quoi.

Les personnes qui souffrent d'angoisse vivent souvent des moments de crise intense, appelés **crises de panique**, durant lesquels le corps et l'esprit sont en état d'alerte extrême. Ces crises peuvent survenir sans signe avant-coureur et laisser l'individu dans un état d'épuisement mental et physique.

Anxiété : un état d'alerte permanent

L'[anxiété](#), quant à elle, est souvent perçue comme un mélange de stress et d'angoisse, mais elle se distingue par son caractère plus global et constant. Contrairement au stress, qui est ponctuel, ou à l'angoisse, qui est imprévisible, l'anxiété peut devenir un état permanent et affecter l'ensemble de la vie d'une personne.

L'anxiété est un état d'inquiétude généralisé où l'individu anticipe constamment des problèmes ou des dangers. Elle peut se manifester de manière modérée à sévère et, dans les cas les plus graves, prendre la forme de troubles anxieux reconnus comme le trouble anxieux généralisé (TAG), le trouble panique, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) ou des phobies. Une personne anxieuse peut éviter certaines situations de peur qu'elles n'aggravent son état, ce qui peut restreindre de plus en plus son champ d'action et ses relations sociales.

Comment distinguer stress, angoisse et anxiété?

Bien qu'il existe des similitudes entre ces trois états, les différences reposent principalement sur leur origine, leur intensité et leur durée. Le stress est une réaction immédiate et identifiable liée à une situation spécifique. L'angoisse est une peur intense, mais souvent floue, qui peut surgir sans raison apparente et avec des symptômes physiques marqués. L'anxiété, quant à elle, est un état d'alerte prolongé et généralisé qui affecte la perception du quotidien.

A lire...

DU BURN OUT AU BORN OUT les 7 étapes vers la renaissance - Astrid Le Fur -
éditions Vuibert – en bibliothèque

Voilà un opus bien utile. Croisant les vécus, les analyses et consignes, les fiches à remplir avec son propre cas, les mémos. Allant de la crise aux pistes de sortie de crise.

L'auteure a vécu ce dont il s'agit, elle anime un blog « partage ton burn out » largement visité, comme on se doute.

Elle a quelques fortes idées, des savoirs actualisés, sur ce terrible trouble, que, dans un temps encore proche, on noyait dans le flot des dépressions, ou autres maladies psychiques, qui, maintenant, a sa propre identification.

L'OMS prédit qu'un adulte sur 4 fera un burn out au cours de sa vie... que cela peut agir comme favorisant, voire installant des maladies psychiques au long cours.

Maladie du travail, d'abord, et relevant avant tout du champ professionnel, mais qu'on peut à l'occasion, étendre aux champs du familial, du réseau social en général.

Plusieurs étapes : « l'euphorie » (les graines du burn out se plantent quand tout va bien ». Le « burn in », les symptômes apparaissent, mais personne ne les voit . La « chute » (le corps s'effondre). La « décompression » le burn out (littéralement, le brûlé), lui même. La récupération, puis la reconstruction.



Causé par un stress intense et prolongé, épuisement psychologique et émotionnel, signalé par x troubles physiologiques, le burn out est une maladie du temps long, pour lequel 8 jours de repos ne pourront suffire. En plus de l'épuisement intense, la dépersonnalisation et la sensation d'inefficacité caractérisent le burn out.

« Le burnout » n'est pas un faible, bien au contraire ; mais il y a des profils favorables : les perfectionnistes, les battants, les gentils, les hauts sensibles ; les femmes toujours volontiers à la tâche, nous ne pouvons qu'ajouter les malades psychiques, leur vulnérabilité au stress.

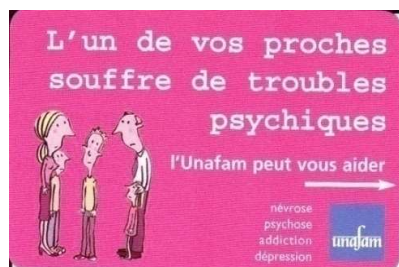
Il faut chercher des causes dans l'environnement du travail, les surcharges, les moments de grands changements, la perte de sens et de confiance, le manque de reconnaissance. On ajoutera bien sûr – ce n'est pas forcément central, les managers toxiques, le harcèlement moral en général.

A. Le Fur fait un sort au « mettre la pression » et à ses dégâts, à ces « carotte et bâton » des vieilles lunes.

Elle analyse le rôle de la dopamine, sérotonine, cortisol, quand on n'en a plus assez ; ce moment « de la goutte d'eau faisant déborder le vase » qui enclenche la décompensation.

Sans négliger l' utilisation des thérapeutes « classiques » pour resurgir – car on s'en sort, l'auteure nourrit un registre de recours qu'elle a expérimentés, autour de la méditation, hypnose, sophrologie et autres techniques axées sur le corps. Toutes pratiques de développement personnel permettant d'identifier les croyances et schémas qui ont mené au burn out. Bien souligner cependant, pour les malades psychiques que tout ne sera pas possible. (pas d'hypnose pour des psychotiques par exemple). Apprendre à gérer le stress. Prendre soin de soi, dénouer des blessures constitutives pouvant remonter à l'enfance, bref, tenter de mieux se connaître, pour être à même de mieux affronter le monde du travail.

Martine Lamouché / bibliothèque UNAFAM 34



Ecoute-famille est un **service d'écoute anonyme et gratuit**, assuré par des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique au téléphone. **Du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi) au 01 42 63 03 03.**

