

## Éditorial :

Nous avons été nombreux à nous mobiliser dans le Tarn pour changer le regard sur la maladie psychique durant les SISM. En partenariat avec l'AGAPEI et l'APAJH, avec Harmonie Mutuelle et les structures municipales, nous avons partagé des temps forts et vu la santé mentale se dire, se rire sans honte. Pour que l'information circule, pour que les uns aillent plus facilement vers les autres. Pour ne pas rester seul. Ce partenariat montre que la cité se sent concernée et impliquée dans l'accueil des personnes vivant avec un trouble psychique.

Notre assemblée départementale a rendu compte des activités de l'année 2023 et 2024. 2025 se prépare. Nous espérons un appui concret du gouvernement qui annonce « la santé mentale, cause nationale », la mère de M. BARNIER ayant été durant 35 ans déléguée départementale d'un département de l'Est de la France.....

Nous avons encore et toujours besoin de nous faire connaître, de poursuivre nos actions d'accueil, de formation. La pair-aidance peut se vivre, le soutien mutuel s'organiser. Là se niche l'espoir du rétablissement de nos proches et du nôtre, parents, conjoints, amis, frères et sœurs. Pour une vie plus entière.

Nous nous activons sur les forums des aidants, sur les forums santé, vers les étudiants. Nous participons aux commissions dans les instances sanitaires, départementales, nous essayons de coconstruire l'accompagnement de nos proches dans les structures de façon

partenariale dans cette période où les déserts médicaux s'agrandissent.

Nous devons nous faire entendre et l'Unafam 81 prendra position lorsque des décisions concernant les choix tarnais se feront sans concertation. Actuellement, nous bataillons pour que l'organisation du soin en psychiatrie dans le Tarn prenne en compte la parole de l'association à la suite de la récente fermeture du centre de Fiac et de la création d'une Équipe Mobile « Home R ».



Nous souhaitons aussi développer de nouveaux modes d'appui à vous, adhérents et vous ferons des propositions dans ce sens, au travers des café-rencontres. Merci aux adhérents venus en bureau et ayant fait ces propositions.

2025 sera une année où nous resterons mobilisés pour que l'organisation du soin en psychiatrie dans le Tarn soit la plus efficace, selon notre regard de parent, en relayant les besoins exprimés par nos proches.

A chacun, à chacune d'entre vous, l'équipe de l'Unafam 81 vous souhaite de trouver ou retrouver l'espoir dans le rétablissement de votre proche, de renforcer ainsi sa confiance en demain, de prendre plaisir à partager avec d'autres ; c'est là que réside notre force, notre savoir, notre pleine capacité à faire avancer la cause....

Anne-Marie Nègre,  
votre déléguée

## Quelques témoignages à propos de Fiac



« Les familles seules, aidantes dans leur parcours si difficile, ne sont pas dans l'aptitude de permettre à leur proche ce lien externe fondamental dans la recherche et l'ancrage d'une stabilité durable. » B.J.

« Notre fils n'a pas choisi d'être malade. Alors s'il y a une chance de mieux vivre avec la maladie, ne la supprimer pas. » A.B.

« En 2015 nouvelle hospitalisation sous contrainte. Cette fois-ci, en sortie de l'hôpital de Lavaur, un séjour à Fiac est programmé. C'est une réinsertion réussie qui coûte moins chère que des hospitalisations qui s'enchaînent. » G.M.

« La prise en charge en hébergement permet de travailler dans la durée et de réduire les risques de récurrence. Le cadre institutionnel favorise la reprise de liens entre les patients ainsi qu'avec l'équipe soignante, c'est une microsociété. » J.C.



## En point de mire : Comment se vit la parrainage d'un GEM

Le GEM ou Groupe d'Entraide Mutuelle porte bien son nom. C'est une association portée par et pour des usagers de la santé mentale. Il repose sur le principe de la pair-aidance. Il permet de se retrouver, d'organiser des activités visant le développement, passer des moments conviviaux, créer des liens. Il participe de la lutte contre l'isolement. Sans personnel soignant, il est soutenu par des animateurs qui aident à l'organisation du groupe. Sur Castres, près de 50 personnes sont inscrites. Toutes ne viennent pas en même temps.

Dans les statuts du GEM de Castres, l'Unafam a pour mission de faire tiers avec l'association gestionnaire qui est l'ASEI. L'Unafam est associée aux décisions tout en n'ayant qu'une voie consultative.



Je suis marraine du GEM de Castres depuis 7 ans environ.

Je vais aux Conseils d'Administration autant que possible. J'y vois la vie s'y organiser, les décisions se prendre de façon démocratique. Chacun, chacune est invité.e à s'exprimer, les choses sont expliquées par des membres du bureau, « gemmistes » ou animateurs.

Cela finit très souvent par une pizza toute chaude de Philippe, un gâteau de Robert. Très convivial est le GEM même s'il faut parfois

rappeler les règles de fonctionnement : passer le balai, ranger la cuisine ce n'est pas inscrit dans les gênes. Parfois, ce sont les règles de respect, l'amabilité et la non discrimination qu'il faut rappeler. Comme dans tout groupe.

Comme je travaillais en CMP auparavant, j'ai retrouvé au GEM des personnes qui étaient suivies par le CMP. Là, je les vois s'épanouir, prendre leur vie en main, choisir et pas subir. C'est vrai, au CMP, il y a un regard « biaisé » puisque la personne vient parler essentiellement de ce qui va pas, du soin, du meilleur traitement, du « et maintenant que vais-je faire ? ». Au GEM, l'accueil du groupe, la tolérance, la solidarité m'ont d'abord donné une leçon de vie.



Le GEM permet l'expression de soi sans jugement des autres. Au GEM, chacun, chacune s'autorise d'essayer une activité, se vivre dans un groupe, parfois reprendre un truc qu'il/elle aimait faire. « Prendre ma place, récupérer ou trouver une capacité nouvelle à m'engager pour ma vie ».

En tant que marraine, en tant que mère, je voudrais voir vivre cette qualité de relation en plein d'autres endroits : à l'école, dans le groupe de sport, dans le groupe d'amis. « Le groupe me porte en même temps qu'il me contient ».

Le GEM, c'est une expérience humaine. De qualité.

Anne-Marie Nègre

### Nouvelle initiative de la délégation : le café-rencontre

Après avoir ouvert nos bureaux réalisés en présentiel à nos adhérents, nous allons inaugurer une nouvelle initiative dans le département.

Il s'agit du café-rencontre qui va être régulièrement proposé à Castres et à Albi autour d'un thème particulier extrait des modules d'e-learning de l'Unafam.



Le café-rencontre est un lieu d'échange ouvert à tous. Il y vient qui veut et quand il veut. Ces réunions seront une bonne occasion de s'intégrer dans la vie associative, d'échanger des expériences et d'initier des actions en communs.

Vous y trouverez les dernières informations et de la documentation publiées par l'Unafam.

Aucune inscription n'est demandée et chacun y apporte ce qu'il souhaite.

La prochaine séance que vous retrouverez dans notre agenda va porter sur le thème de la communication dans les troubles bipolaires et vous permettra de mieux connaître les modules d'e-learning développés par notre siège.

### Cela va se produire:

#### Café rencontre

à Castres à 10h00  
(8 février 2025)

#### Café rencontre

à Albi à 17h30  
(12 février 2025)

#### Journée d'information sur les troubles psychiques

à Castres (22 mars 2025)

#### Atelier d'entraide Prospect

à Albi (6-7 septembre  
et 20 septembre 2025)

#### Journée d'information sur les troubles psychiques

à Albi (15 novembre 2025)