



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DEUX-SEVRES

La lettre d'information de la délégation des Deux- Sèvres



SOMMAIRE

En voiture Psymone... Pari réussi ? - p. 3

Fêter la fin d'année au GEM de
Parthenay - p. 5

Comprendre... la Prestation de
Compensation du Handicap - p. 6

Le coin culture - p. 8

L'édito de
l'Unafam 79

p. 2

Les actualités de la
délégation

p. 4

Focus sur... un projet
de documentaire à La
P'tite Cafet du CH Niort

p. 7

2 / L'Edito de l'Unafam 79

Les bénévoles vous adressent leurs meilleurs vœux pour 2023

2022 s'est achevée avec l'espoir que les difficultés de prise en charge des patients rencontrées en fin d'année en psychiatrie se réduisent au plus vite.

2022, c'est aussi la grande satisfaction d'avoir lancé la première édition de "*En voiture Psymone ! Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale*", camion itinérant ayant fait le tour des Deux-Sèvres en 10 jours, à la rencontre du grand public, en ville comme dans des zones plus isolées. Cet événement inédit de déstigmatisation, a réuni plus de 110 intervenants sur le parcours et interpellé plus de 400 personnes dans le département.

Vous trouverez le bilan de l'aventure Psymone et la restitution des enseignements tirés de cette expérience où les bénévoles de l'Unafam et de nombreux professionnels des secteurs sanitaire, social et médico et social se sont mobilisés. Nous les remercions tous vivement. Sans eux ni leur participation très active, cet événement n'aurait pu voir le jour.

En 2023, la délégation assurera la continuité de ses missions en cours, l'écoute, l'accueil, le soutien, l'information par des journées spécifiques et la formation des familles par des programmes de psychoéducation tels que BREF et PROFAMILLE...

Nous pouvons remercier les bénévoles qui se sont investis dès le 3 janvier, pour participer à la construction du nouveau projet associatif 2023-2028 de l'Unafam. Toutes les réflexions y compris l'évolution du logo et du nom de notre association, les pratiques de mutualisation des moyens sont examinées. Au niveau national, un moment d'échanges entre Délégués Départementaux dédié au projet associatif s'est déroulé à Paris le 24 janvier dernier (voir photos ci-dessous).

La délégation continuera ses actions dans les Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM) de Niort et de Bressuire ainsi qu'auprès des nombreux partenaires.

La nécessité de l'emploi d'un(e) salarié(e) à plein temps pour la gestion administrative de la délégation devient évidente afin que les bénévoles puissent rester au plus près des familles.

En 2023, malgré un climat environnant alarmiste, **cultivons l'optimisme et restons solidaires !**

Le bureau et l'équipe des bénévoles de l'Unafam 79 vous adressent à tous et à toutes leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année.



Les bénévoles Unafam 79
Nadine Beal, Déléguée
Départementale Adjointe
Philippe Brilouet, Délégué
Départemental



Les délégués départementaux se sont retrouvés à Paris pour apporter leurs réflexions sur le prochain projet associatif le 24 janvier 2022. Photo : N.B

Retrouvez toutes nos actualités et informations sur les troubles psychiques sur notre page

Facebook : Unafam - Délégations de Nouvelle-Aquitaine

3 / En voiture Psymone... Pari réussi ?



A l'origine de ce projet, le besoin et la nécessité « d'aller-vers » le grand public pour informer, sensibiliser sur la santé mentale et déstigmatiser les personnes et leurs proches qui en sont touchées et fragilisées.

De là est née « En voiture Psymone ! Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale », qui a embarqué à son bord pendant 11 jours du 10 au 21 octobre 2022, le désir et la volonté d'une action commune, mêlant acteurs du social, médico-social et sanitaire, associations de familles et d'utilisateurs et des personnes atteintes de troubles psychiques.

En quelques chiffres, cela représente : 16 structures sociales, médico-sociales et sanitaires, 119 personnes mobilisées et environ 431 personnes du grand public interpellées.

Sur les marchés du département, l'arbre aux idées reçues, la dynamique des intervenants, les questionnaires proposés, les flyers, entre autres, ont permis aux passants, en majorité des plus de 50 ans, d'y trouver des informations sur la santé mentale et les ressources existantes, d'échanger et de « secouer » les préjugés et de faciliter et favoriser la rencontre des professionnels, des aidants et des bénéficiaires.

La jeunesse, les 15-35 ans, rencontrée au pôle universitaire niortais et au super marché Carrefour Niort notamment, ont quant à eux été interpellés par les vidéos qui étaient visionnées à l'intérieur du camion.

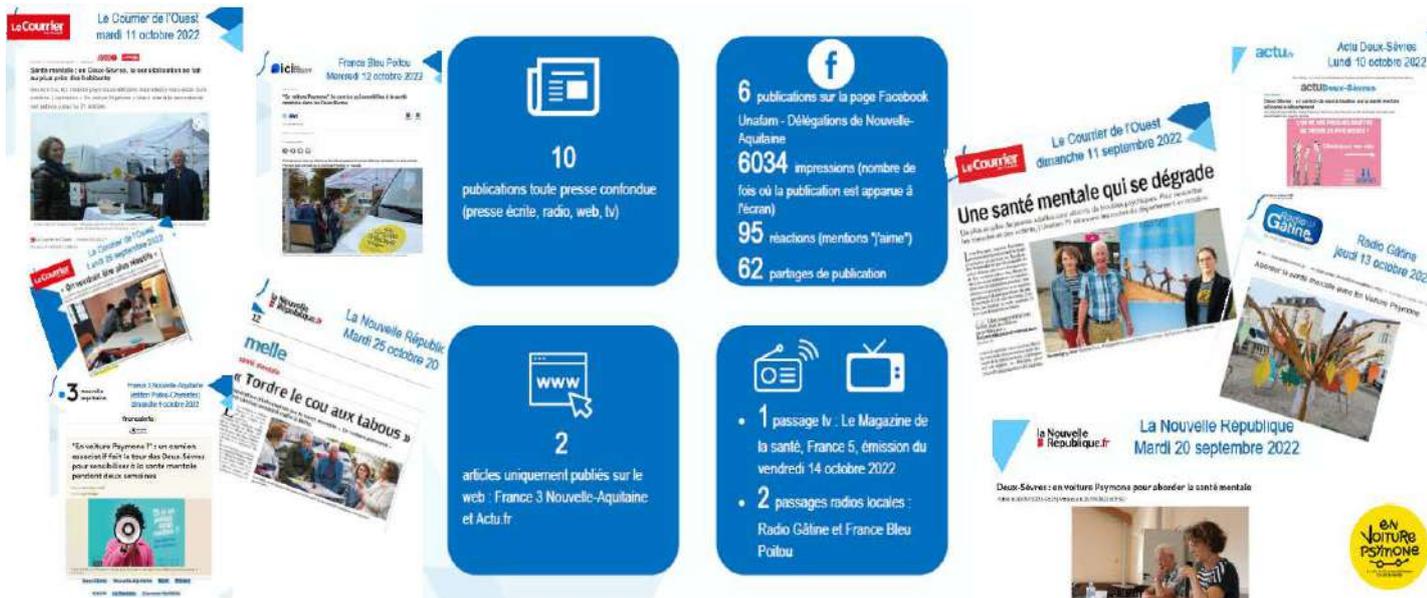
Et du côté des « Psymoniens » ?

Une expérience très positive qui a permis de construire et consolider un maillage partenarial territorial et qui a conduit chacun à « aller-vers » suscitant ainsi un changement de posture et de regard.

Pari donc réussi pour Psymone qui envisage déjà de reprendre la route des Deux-Sèvres au printemps 2024 avec à son bord, toujours la même volonté, sensibiliser à la santé mentale !

Anaïs Landreau-Delaune, Educatrice spécialisée au Centre hospitalier de Niort - Réseau Réhab

Le bilan de Psymone dans la presse et les réseaux sociaux



Bernard Humeau et Jean Bernard, animateurs de Groupes d'Entraide Mutuelle dans les Deux-Sèvres. Photo : C.C



Psymone en pleine activité à Niort.



L'arbre aux idées reçues. Photo : S.M

Nadine Beal et Philippe Brilouet le jour de l'inauguration à Bressuire. Photo : C.C



4 /Les actualités de la délégation



Retour sur la journée d'information sur les troubles psychiques le 21 janvier 2023 à Saint-Pardoux

Une "première" organisée par l'Unafam Deux-Sèvres, et animée par Michèle Couffrant, psychologue, Philippe Brilouet, Délégué Départemental et Evelyne Quété, bénévole active à Niort.

Le groupe de 13 personnes inscrites s'est retrouvé de 9 heures à 17h30 avec un programme bien dense :

- Les maladies psychiques, aperçu des principales maladies et des troubles cognitifs associés
- Le handicap psychique, distinction entre handicap intellectuel et handicap psychique
- Le rétablissement de la personne vivant avec des troubles psychiques
- L'organisation des soins en psychiatrie

De nombreux témoignages ont été évoqués, de très nombreuses questions ont aussi émergées de la part des parents ou proches qui étaient venus là avec l'envie d'en savoir plus. Les échanges ont été riches entre Michèle et le groupe et entre les différentes personnes du groupe. Les expériences vécues ont servi à étayer les renseignements donnés.

La fin de l'après midi a été consacrée aux différents lieux, structures, associations ou personnes pouvant venir en aide aux personnes souffrant de troubles psychiques ou à leur famille.

- Pour l'accès et la continuité des soins
- Pour des ressources
- Pour un hébergement
- Pour de l'accompagnement dans la durée
- Pour une protection juridique
- Pour du travail ou des activités
- Pour accompagner l'entourage proche : présentation de l'UNAFAM.

Merci à Michèle, Evelyne et Philippe qui, grâce à leur éclairage, ont permis à tous de repartir avec les réponses aux questions qu'ils se posaient, de faire des belles rencontres. A quand la prochaine journée d'informations ? D'autres thématiques ont été demandées par le groupe.

Bettie Vrignaud

Agenda

Les réunions de la Délégation Unafam 79 Novembre - Décembre 2022 et Janvier 2023

Nos bénévoles participent à un certain nombre de réunions avec nos partenaires et au sein de l'Unafam National et Régional. Nous vous en donnons un récapitulatif ici.

NOVEMBRE 2022

- 8/11 et 18/11 Ethique de l'accueil (visio) : études de cas difficiles - UNAFAM Nouvelle-Aquitaine
- 17/11 : Cotech santé mentale
- 20/11 : Colloque Protection juridique UDAF-ATI - Niort
- 21/11 : Réunion Bénévoles Nord - UNAFAM 79
- 24/11 : Groupe de travail accueil Niort - UNAFAM 79
- 24/11 : Réunion de Bureau UDAF 79
- 24/11 : Publication et édition papier Lettre n°8
- 25/11 : 2ème retour d'expérience BREF (formation des aidants) Parthenay

NOVEMBRE 2022

- 28/11 : Réunion des bénévoles, coordinateurs de groupe de parole à Angoulême - UNAFAM Nouvelle-Aquitaine
- 28/11 : Webinaire Prestation de Compensation du Handicap - UNAFAM national
- 28/11 : Assemblée générale *Appui&Vous* - Niort
- 30/11 : Réunion des bénévoles Sud + article La Nouvelle République (réaction Unafam gels de lits en psychiatrie)
- 30/11 : Commission santé mentale - ARS 79

DÉCEMBRE 2022

- 02/12 : Présentation UNAFAM 79 - UDAF 79 rencontres des Présidents d'associations
- 02/12 : Réunion de Bureau Conseil Territorial de Santé - UDAF 79
- 06/12 : Comité de pilotage UNAFAM Nouvelle-Aquitaine, Bordeaux
- 08/12 : Conseil d'Administration - UDAF 79
- 12/12 : Réunion de Bureau UNAFAM 79 - puis saisie des retours des évaluations « En voiture Pysmone »
- 15/12 : Rencontre *Mélioris* - Habitat inclusif, Parthenay

DÉCEMBRE 2022

- 16/12 : Rencontre cinéastes pour projet de film à la p'tite cafétéria du CH Niort/Radio Pinpon
- 19/12 : Réunion des bénévoles coordinateurs et animateurs professionnels des groupes de parole - UNAFAM 79
- 20/12 : Réunion en visio avec la psychologue animatrice de la journée d'information troubles psychiques - UNAFAM 79
- 28/12 : Préparation réunion spécifique pour contributions au projet associatif - UNAFAM National

JANVIER 2023

- 03/01 : Réunion de Bureau à Parthenay pour collecte des contributions des bénévoles - Projet associatif - UNAFAM National
- 06/01 : Rencontre coordinatrice pédagogique à l'École supérieure du professorat et de l'éducation de Niort + préparation restitution Pysmone - UNAFAM 79
- 12/01 : Préparation de la Journée d'information troubles psychiques
- 18/01 : Bilan restitution Pysmone, Parthenay
- 21/01 : Animation Journée d'information sur les troubles Psychiques, St Pardoux - UNAFAM 79

5 / Les informations de la délégation

Fêter la fin d'année au GEM de Parthenay



L'association "Le vent de l'espoir" a organisé une soirée ouverte à tous le mercredi 14 décembre 2022 afin de célébrer ensemble les fêtes de fin d'année.

Les personnes présentes se sont retrouvées au local du GEM à partir de 18h pour un apéritif festif préparé par les membres de l'association. Le Père Noël a fait une apparition très remarquée avec, dans sa hotte, des cadeaux tirés au sort pour chaque personne. Puis après avoir bu le verre de l'amitié, chacun a pu profiter des différents véhicules disponibles pour se rendre au restaurant.

Ainsi une bonne trentaine de personnes se sont retrouvées au restaurant l'Enoteka pour un dîner délicieux et copieux. Tous les participants ont été très heureux de pouvoir se retrouver ainsi autour d'une bonne table, dans la bonne humeur et la convivialité.



Après cet excellent dîner, une soirée musique et danse était organisée dans les locaux du GEM où se sont retrouvées environ quinze personnes jusque tard dans la soirée.

Ce rassemblement festif et convivial a été très apprécié par les participants et sera sans nul doute renouvelé pour faire oublier les années passées avec les restrictions sanitaires que chacun a subies.

André Quinault

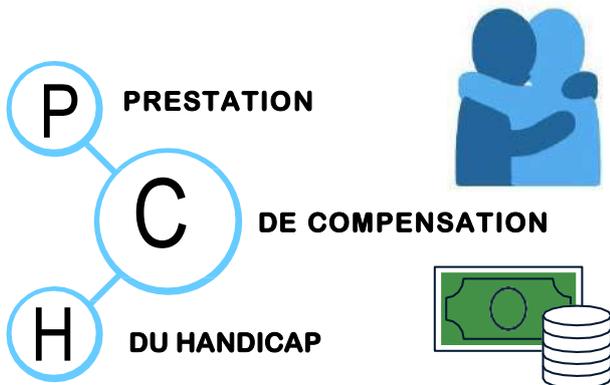
Semaines d'information
sur la santé mentale

Le thème des prochaines Semaines d'Information sur la Santé Mentale dévoilé

La prochaine édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) se déroulera du 9 au 22 octobre 2023, avec pour thème : "À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit".

L'Organisation mondiale de la santé l'affirme dans son dernier rapport sur la santé mentale publié en juin 2022 « S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir ».

La thématique invite à envisager l'importance de la santé mentale à tous les âges de la vie (notamment pendant l'enfance, la jeunesse et la vieillesse). Elle invite ainsi à réfléchir aux environnements favorables qui permettraient à toute personne de pouvoir s'épanouir dans sa vie et jouir d'une santé mentale satisfaisante, quelle que ce soit son âge, son parcours, ses conditions de vie et ses difficultés.



La PCH, c'est quoi ?

La Prestation de Compensation du Handicap est une aide sociale, départementale, individualisée, destinée à couvrir les frais liés au handicap, non soumise aux revenus ou à un taux d'incapacité, créée par la loi du 11 février 2005.

Pour les personnes handicapées psychiques, l'élément le plus utile est l'accès « aux aides humaines » : dédommagement de l'aidant familial, rémunération d'un emploi direct ou d'auxiliaires de vie de services prestataires d'aide à domicile.

La nouveauté : le soutien à l'autonomie

Le décret du 19 avril 2022 innove en reconnaissant dans le critère « aide humaine », le soutien à l'autonomie applicable à compter du 1er janvier 2023, cheval de bataille de l'Unafam. Le soutien à l'autonomie : c'est accompagner une personne dans le respect de ses aspirations personnelles. Ce besoin doit être durable ou survenir fréquemment et concerne les personnes présentant notamment une ou plusieurs altérations des fonctions mentales, cognitives ou psychiques.

Ainsi, il s'agit d'accompagner la personne à développer son pouvoir d'agir, à gagner en autonomie, à acquérir des compétences dans les actions nécessaires pour vivre dans un logement, réaliser les activités de la vie domestique et courante, se déplacer, avoir des relations avec autrui, participer à la vie sociale.

Il est tenu compte de l'hypersensibilité à l'anxiété, au stress, pour planifier, organiser et gérer le temps des activités habituelles ou non.

Des précisions
complémentaires
seront incluses dans
le guide de la Caisse
Nationale de
Solidarité et de
l'Autonomie (CNSA)
élaboré avec
l'Unafam.

Le rôle de la Maison Départementale des Personnes Handicapées

C'est la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) qui reçoit les demandes de PCH, évalue les situations, vérifie l'éligibilité à l'aide d'une grille d'évaluation et de cotation. La PCH peut atteindre 3 heures par jour sous forme de crédit-temps capitalisable sur 12 mois.

IMPORTANT : le dossier doit être rempli avec soin en veillant à bien répondre aux deux activités graves dans la liste proposée : besoin de stimulation et difficulté d'enchaînement de tâches multiples.



Une demande de PCH doit être rédigée avec soin et solidement argumentée, car les critères à remplir sont nombreux et précis. Nous vous conseillons de nous contacter pour vous aider. N'hésitez pas à faire appel à nos bénévoles, certains siègent à la MDPH.

Attention ! Encore trop souvent, l'approche se fait sous l'angle des incapacités physiques, omettant le besoin de stimulation et/ou de surveillance. En cas de notification de rejet de la PCH aides humaines, vous pouvez vous appuyer sur le Code de l'action sociale et des familles (*notamment annexe 2-5, référentiel pour l'accès à la prestation de compensation*).

7 / Focus sur... un projet de documentaire à La P'tite Cafet du CH Niort

Christian Piot relate la rencontre avec des cinéastes Savoyards à La P'tite Cafet du Centre Hospitalier de Niort, en décembre dernier.

Vendredi 16 décembre 2022, avec Nadine nous avons rencontré Julien et Margaux cinéastes savoyards, à leur demande pour nous parler du projet d'un documentaire en lien avec Radio Pinpon.

Ce projet est porté par les patients et l'inter-sectoriel du CH Niort et l'association psy, dans le but, un peu comme pour l'exposition photo de Frédéric Stucin (*lire notre lettre d'information n°8*), d'avoir un autre regard sur la psychiatrie.

Ce documentaire tiendra compte de l'état actuel de la psychiatrie sans tabou. C'est un projet de 2 ans avec une quarantaine de prises, à raison d'une semaine de tournage par mois. Il a démarré il y a 4 mois. Ce documentaire sera diffusé sur une chaîne de télé et proposé aux salles de cinéma.

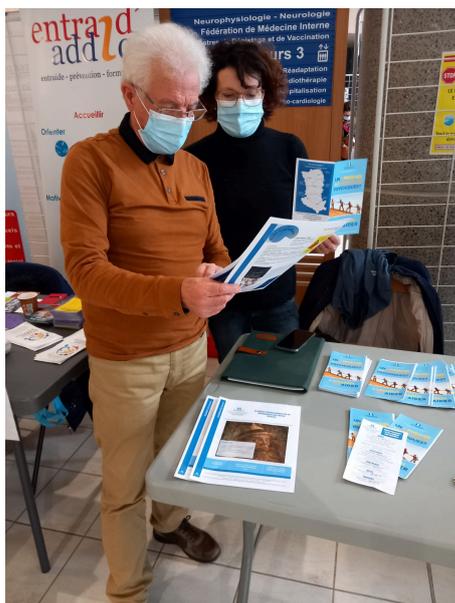
La proposition de Julien et Margaux est que nous fassions connaître ce projet à l'UNAFAM national et aux délégations départementales, pour envisager qu'elles s'en servent de support pour des débats sur les initiatives qui permettent aux patients de mieux accepter leur pathologie.

Voir le documentaire « Le Cœur des murs » pour se donner une idée du travail fait par ces cinéastes et surtout de leur regard juste et éclairant.

Christian Piot

Un premier forum des associations au CH Niort

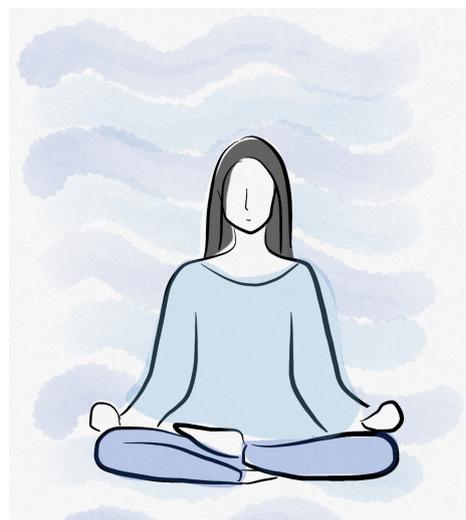
Lundi 30 janvier avait lieu au Centre Hospitalier de Niort le premier Forum des Associations. Durant toute l'après-midi, à l'Espace des Usagers, les visiteurs ont pu rencontrer les associations d'usagers et de patients en lien avec l'hôpital.



Philippe Brilouet et Nadine Beal étaient présents pour faire connaître l'Unafam 79 auprès du public et rencontrer les acteurs locaux.

L'Unafam était présente sur place. L'occasion également pour notre délégation de rencontrer de nouveaux acteurs. Une interconnaissance utile à la fois pour les familles et pour les professionnels des secteurs du soin et de l'accompagnement.

De nouvelles séances de sophrologie en 2023 ?



Cette année, la délégation réfléchit à renouveler les séances de sophrologie organisées pour les adhérents à Niort et Bressuire.

Nous vous solliciterons probablement au printemps pour le renouvellement de cette activité appréciée des participants.

Parmi les modalités envisagées, une inscription avec une petite participation financière.

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et pour la détente.

Consultation. Témoignage et espoir d'un homme souffrant de troubles bipolaires et d'addiction

Nouvelle, Enrick B. Editions, 2021, 33 pages

Extrait

- L'eau monte jusque dans mes yeux. Voilà plus de dix ans que je vis sans espérer, sans croire ou plutôt en croyant que cela ne changera jamais... Puis la vague se retire. - "Il va devoir me convaincre." -

Emmanuel débarque à cette consultation méfiant, cynique mais curieux de savoir ce que ce toubib va lui dire au sujet du drôle de mal-être qu'il traîne depuis des années. Il trouve sa vie quasi normale, marié avec des enfants, un travail. Mais bon voilà, il y a les excès, les dépresses et les moments où il ne contrôle plus rien... Et puis il y a toutes les choses qu'il ne dit pas puisqu'il ne se les avoue pas. Ce médecin va-t-il lui ouvrir les yeux ?

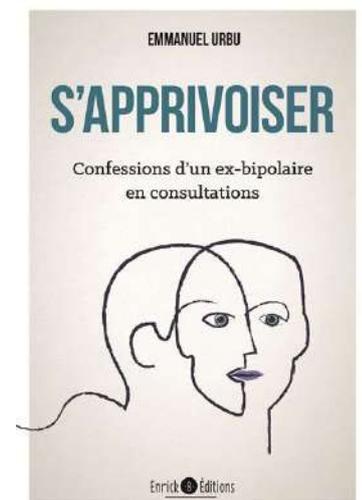
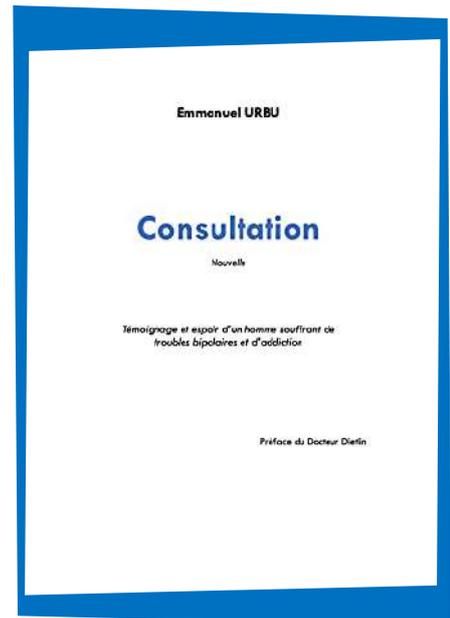
Résumé

Sous la forme d'une nouvelle enlevée et pleine d'humour, Consultation présente le parcours de soin d'un homme souffrant de troubles bipolaires et d'addiction. Il s'agit d'un texte court et efficace approuvé par des psychiatres, psychanalystes, psychologues, paramédicaux, alter-médicaux et préfacé par un addictologue. L'objectif en est simple : témoigner d'un parcours de rétablissement et aider ceux qui souffrent, leur proches et ceux qui les soignent et les accompagnent en leur suggérant un cadre de réflexion et de nombreuses pistes vers le mieux-être. L'approche est littéraire mais dans un style tout à fait authentique.

L'auteur

Emmanuel Urbu a souffert pendant plus de 20 ans de troubles bipolaires, a failli mourir plusieurs fois de leurs conséquences et est aujourd'hui considéré rétabli par ses médecins. La précision de sa plume au sujet des troubles est logique et évidente. Elle l'est encore plus dans cette Consultation puisqu'il est issu d'une famille de médecins. Il sait donc parfaitement jouer les deux rôles : celui du patient et celui du thérapeute...

L'autopublication de Consultation a suscité la commande de la « version longue » par l'éditeur Enrick Barbillon enrickb-editions.com. Elle sortira en mars 2023 et s'intitulera : *S'apprivoiser - Confessions d'un ex-bipolaire en consultation (ci-contre)*.



Une année de philosophie

Marie Robert, Editions Flammarion, 2022, 320 pages

Professeure de lettres et de philosophie et auteure de livres d'approche philosophique à travers des situations du quotidien, Marie Robert est aussi chroniqueuse ponctuellement, sur France Inter et RTL. Formée à la pédagogie Montessori, elle a cofondé plusieurs écoles à Paris et à Marseille.

Chaque matin, depuis plus de cinq ans, Marie Robert écrit un texte qu'elle partage sur les réseaux sociaux. Cette pensée du jour est devenue un rendez-vous quotidien pour près de 150 000 personnes. Ce livre, illustré par douze collages originaux de Lia Rochas-Pâris, est un recueil de ses textes les plus intemporels pour habiter la journée avec philosophie. Ce livre a été traduit dans quinze pays.

Jugée souvent élitiste, abstraite et loin de nos préoccupations, la philosophie peut pourtant se révéler un outil formidable dans notre vie quotidienne.