

ARC EN CIEL



Editorial



SOMMAIRE

1. Le mot des déléguées
- 2 & 3. Nos activités
4. La journée régionale au Haras du Pin
5. Groupe de parole frères-sœurs
6. L'interview d'une bénévole
7. La page culturelle
8. Informations et Dates à retenir

Chers adhérents,

Après un été où chacune et chacun ont pu se ressourcer, la rentrée s'est annoncée riche en événements et actions.

Pour n'en citer que quelques uns :

- La journée régionale où nous avons eu le plaisir de vous retrouver et à partager de belles interventions riches d'espoir.
- La création d'un groupe de parole régional en visio-conférence "Frères/Sœurs" pour lequel les premiers retours sont très encourageants.
- La participation à un world-café et un colloque ayant pour thème "Activité physique et Santé Mentale".
- Un café rencontre pour échanger entre accueillis et accueillants bénévoles, tremplin éventuel pour intégrer un groupe de parole.
- des ciné-débats, des journées d'information, et toujours plus de permanences (Bayeux, Vire, Caen et bientôt Mondeville et Lisieux) pour répondre aux demandes de proximité.

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année et nous vous donnons rendez-vous le samedi 8 février 2025 pour notre réunion annuelle.



Claudine DÔ et Claudine GUILY, Déléguées du Calvados

UNAFAM 14 : Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques du Calvados
Courriel : 14@unafam.org Site : <https://www.unafam.org/calvados>

Permanences à Caen : mardi 10h-12h et jeudi 15h-17h à la maison des Associations « le 1901 » au 8 rue Germaine Tillion à Caen - Tél. : 02 31 85 24 87

Permanences à Bayeux : 4^e mardi du mois de 14h à 17h au 2 avenue Georges Clémenceau au secteur Accompagnement Hélène Mac Dougall de l'Association Les Foyers de Cluny à Bayeux - Tél. : 07 52 03 42 91 - 02 31 85 24 87

Permanences à Vire : 3^e mercredi du mois de 14h à 17h au Centre de Santé Mentale, 3 rue du Blon à Vire Normandie - Tél. : 07 52 03 42 91 - 02 31 85 24 87

Nos différentes activités

World café

Le vendredi 20 septembre 2024 après-midi, une trentaine de personnes étaient inscrites à cette journée au Théâtre de Caen, selon une formule originale à l'initiative de Mathis médiateur, santé pair et du CLSM. Des tables rondes avec des soignants, usagers, bénévoles, médiateur santé pair... Les participants ont réfléchi et fait des propositions sur 3 questions en lien avec l'activité physique et les maladies psychiques. Puis une mise en commun a eu lieu.

Ciné-débat autour du film "Les chercheurs en Folie"

En partenariat avec Advocacy, le CCAS de Bayeux a organisé le 17 octobre un ciné-débat autour du film "Les chercheurs en Folie". Ce film est issu d'une recherche-action initiée par l'association Advocacy-France, menée pendant trois ans (de 2015 à 2018), sur le thème de la prise en compte de la parole des personnes dites handicapées psychiques par les décideurs publics.

Objectif : déstigmatisation des troubles psychiques en favorisant la parole et le pouvoir d'agir des personnes en souffrance psychique.

Finalité : autodétermination de ces patients pour favoriser pour l'exercice de la citoyenneté, l'intégration dans la société et la réalisation de leur projet de vie.

Inauguration de l'Espace Prévention de Mondeville

Le mercredi 20 novembre, nous avons participé à l'inauguration de ce nouvel espace dédié à la prévention et à l'accompagnement des habitants. Lieu d'accueil et d'information, des permanences de nombreux acteurs du monde médical et social sont prévues (Advocacy, EPSM, UNAFAM....).

Les dates des permanences de l'UNAFAM : de 14h à 16h le lundi 10 février 2025, lundi 12 mai 2025, lundi 15 septembre 2025, lundi 8 décembre 2025.

Le lieu : 34 rue Emile Zola à Mondeville.

Film documentaire « État limite »

Le vendredi 29 novembre 2024, «Santé Mentale France» a présenté au cinéma de Douvres le film documentaire français « État limite » réalisé par Nicolas Peduzzi et sorti en 2023.

Synopsis : l'activité quotidienne d'un jeune médecin, unique psychiatre de l'hôpital Beaujon à Clichy (92), illustrant le manque de moyens du secteur de la santé mentale dans le milieu hospitalier.

Colloque du 10 octobre 2024 : **« Activité physique et Santé Mentale »**

Cette soirée permettait d'entendre des médecins (addictologue et psychiatre) s'exprimer sur les bienfaits du sport face à la santé mentale.

On note quelques recommandations :

- Aider à lever les freins afin de se remettre en mouvement.
- Faciliter la pratique d'activité physique dans les habitudes de vie.
- Développer les partenariats afin que les « usagers » se dirigent vers les clubs sportifs.
- Le choix du sport est très important pour développer de la motivation de manière constante.
- Dans la dépression, le sport apportera le même effet que les antidépresseurs.
- Utiliser dès que possible le « sport sur ordonnance et accompagnement prescrit-sport »

Service sport et santé de l'EPSM :

Il existe depuis 2017.

Unité intersectorielle : intra et extra hospitalière où 5 personnes exercent (Dr Agostini, Cadre, soignants)

« Promouvoir le sport auprès de personnes ayant des troubles psychiques »

« Favoriser la réhabilitation psycho-sociale au moyen d'activités physiques »

Cette unité fonctionne à travers des prises en charge individuelles et collectives.

Les médiations sportives existent sur l'année : ski, randonnée, voile, etc., et sur des cycles d'activités : zumba, vélo, Psycyclette, etc.

En 2023, prise en charge de 287 usagers dont 175 nouveaux.

Claudine GUILY



Organisation d'un café-rencontre

Le samedi 30 novembre de 10h à 12h30, nous avons organisé un café-rencontre à l'intention des nouveaux accueillis de cette année et aussi des nouveaux participants au groupe de parole. Plusieurs bénévoles étaient présents (Claudine Dô, Claudine Guily, Fabrice Bisson, Joël Pillu, Brigitte Rousée, Claudine Dorey, Véronique Clerval, Sophie Géhan) autour de 16 participants. Les témoignages et les échanges ont été très intenses.

Nous renouvellerons cette expérience en prévoyant un temps plus long, une salle plus grande au rez-de chaussée, et à raison de 2 fois par an afin de réunir les nouvelles personnes accueillies pendant le semestre.

La journée régionale au Haras du Pin

La délégation normande de l'UNAFAM composée des 5 départements a proposé cette année une journée pour les adhérents normands. Après Villers-sur-Mer en 2021, c'était l'Orne et le Haras du Pin qui étaient à l'honneur le samedi 28 septembre 2024.

Nous étions près de 150 à participer à cette journée ouverte par M. Jérôme NURY, député et conseiller départemental de l'Orne et Mme Emmanuelle Rémond, nouvelle Présidente de l'UNAFAM.

Le matin, une table ronde avait pour thème « Rétablissement et Réhabilitation, de l'espoir pour les proches et les familles ». Médecin psychiatre, infirmière, neuropsychologue, médiateur santé pair, ergothérapeute, éducatrice spécialisée, membres et responsables d'organisations sont intervenus pour nous présenter leurs fonctionnements. Ces professionnels ont ensuite répondu aux questions du public.

Après un apéritif et le déjeuner au restaurant du Haras du Pin, une averse est intervenue juste au moment où nous prenions la photo de groupe devant le portail d'entrée !

L'après-midi, nous nous sommes séparés en 4 groupes pour la visite guidée. Nous avons pu voir le hall des carrioles, la sellerie, et une partie seulement des bâtiments, car le même jour, avait lieu un autre événement « les journées du Percheron ».

Puis, le musée de l'attelage pouvait être visité au gré de chacun.

Quelques remarques des participants :

« Journée très bien organisée sur le thème de la réhabilitation. Que nos proches aient des rêves qu'il ne faut pas briser ! Table ronde avec des intervenants qui se passionnent pour ce qu'ils font. Interventions très intéressantes. Je suis rentrée réconfortée de l'intérêt des professionnels dont les interventions étaient motivées. Des jeunes professionnels qui ont un discours, cela donne de l'espoir. Prise en charge individuelle. Le discours change, l'éducation thérapeutique du patient est au centre de la personne. Unité et harmonie, image positive de ce que peut être le devenir d'un malade. Intervention de la Présidente de l'UNAFAM qui a parlé avec simplicité et écoute. Remerciements à la délégation régionale et aux bénévoles de l'Orne pour l'organisation. Très contente de la proposition de covoiturage. Cela fait du bien d'avoir une journée comme cela ! Les intervenants étaient pertinents et intéressants, la table ronde a été enrichissante. La visite du Haras du Pin fut sympathique et pleine d'apprentissages. »



Groupe de parole Frères-Sœurs

Le groupe de parole FRÈRES-SŒURS de l'UNAFAM Normandie en visio-conférence a démarré. L'UNAFAM Normandie (tél. 06 74 25 85 35) est précurseur en ce domaine puisque ce groupe est le 2^{ème} en France après celui de la région Nouvelle-Aquitaine !

Le mardi 12 novembre 2024, de 18h à 20h, s'est tenue la première séance de ce groupe de parole regroupant 7 participants, dont deux frères ! Avec Élodie Durand, neuropsychologue, qui anime le groupe de parole UNAFAM Orne à Argentan, et Cécile Girard-Pecarrere, coordinatrice, bénévole dans le Calvados.

Les participants ont eu le plaisir de découvrir un lieu où parler en confiance de leur lien avec un être aimé, ce lien bien malmené par le temps et les troubles psychiques. Ils ont exprimé par leur présence et leurs paroles une immense envie « de ne pas laisser derrière une personne qu'on aime », une sœur, un frère, un lien initial, mais une recherche du rôle à occuper en tant qu'Aidant.

Ce fut un océan d'humanité et de maturité malgré le jeune âge de la plupart des participants.

Il y eut des interrogations bien sûr : sur la distance à maintenir avec le proche, sur les causes et l'origine des troubles psychiques, sur la façon de mieux communiquer avec son proche en période « stable » et en crise, etc. Une réflexion sur la maladie en général, singulière dans son expression, mais pour laquelle chacun s'accorde en la comparant à « un moulin à vent dont les ailes tournent au gré du vent... » (métaphore d'une participante pour exprimer qu'avec la maladie on peut passer rapidement d'une aile à l'autre...).

Ces sujets et d'autres seront abordés lors des 7 autres séances, une fois par mois jusqu'en juin 2025. Nous nous en réjouissons, car nous mesurons l'importance de ces groupes de parole.

*Cécile GIRARD-PECARRERE, coordinatrice
et Élodie DURAND, neuropsychologue*

Nouvelle adresse de l'UNAFAM National

Pensez-bien à utiliser cette nouvelle adresse :

UNAFAM
112 rue Marius AUFAN
92300 Levallois Perret



L'interview d'une nouvelle bénévole

Véronique est bénévole depuis quelques semaines. Elle a bien voulu répondre à quelques questions.



 Bonjour à toi, et merci d'avoir la gentillesse de répondre à quelques questions. Pourquoi as-tu choisi d'être bénévole ? Et pourquoi à l'UNAFAM ?

 J'ai choisi d'être bénévole à l'UNAFAM pour redonner un autre sens à ma vie et pour être utile. Tout a basculé au moment où mon fils a décompensé avec une psychose à l'âge de 28 ans. Sans vouloir développer mon parcours fait de peur, de souffrance, de doute et de culpabilité, je tiens à remercier les bénévoles de l'UNAFAM, ce sont les premières personnes qui ont soutenu ma fille, mon compagnon et moi-même. A ce moment, nous habitons dans l'Eure. Nous avons pu participer pendant un long temps à un groupe de parole. J'ai pu aussi faire la formation Prospect. En arrivant à Caen, Profamille nous a été proposé.

 Que penses-tu faire au sein de notre délégation ?

 Aujourd'hui mon fils est stabilisé, et j'ai retrouvé une certaine paix et un équilibre qui me permettent de donner de l'énergie et une écoute à des familles bouleversées par la maladie d'un proche.

Pour le moment, je suis ravie de faire de nouvelles rencontres des bénévoles tous mobilisés pour la même cause. J'espère acquérir rapidement la capacité de répondre aux attentes des personnes qui nous contactent que ce soit au téléphone ou en rendez-vous d'accueil. Par la suite peut-être, partager l'animation d'un groupe de paroles...

 Que penses-tu que cela va t'apporter ?

 Je pense que je vais partager, donner et recevoir, m'enrichir et découvrir....

Françoise GAUCHER

Deux autres bénévoles nous ont rejoints depuis quelques semaines :
Sophie Géhan, aidante
Hélène Salles, psychologue





La page culturelle



« La génération de verre » de Bruno Humbeeck (Éditions Mardaga)

Bruno Humbeeck est psychopédagogue et directeur de recherche au sein du service des Sciences de la famille de l'université de Mons en Belgique. Il a écrit de nombreux livres. Il était présent au colloque « Activité physique et Santé Mentale » en octobre (cf. p. 3).



Synopsis : Les enfants nés après 2010 forment la génération alpha ou "la génération de verre", faisant référence aux écrans, à la transparence et à la fragilité du verre.

Comment appréhender cette nouvelle génération née dans un monde entièrement digitalisé et confrontée quotidiennement aux guerres, à l'urgence climatique et aux pandémies ? Comment les éduquer aux réseaux sociaux et à la surinformation ? Comment gérer leur anxiété ?

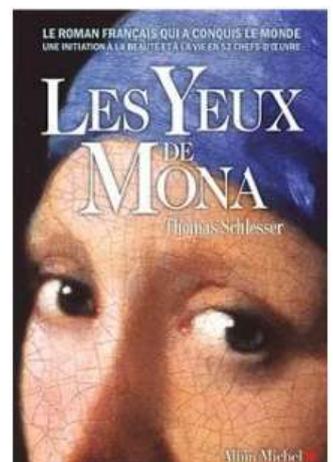
Bruno Humbeeck offre dans ce livre les clés pour décoder nos enfants, les enjeux auxquels ils sont confrontés et propose des outils et conseils concrets pour les guider sereinement dans leur développement.

Cet ouvrage s'adresse aux parents, grands-parents, éducateurs et enseignants qui ont à cœur de comprendre nos adolescents d'aujourd'hui et souhaitent les accompagner à devenir des adultes bien dans leurs baskets et des citoyens responsables, critiques et conscients.

« Les yeux de Mona » de Thomas Schlessler, Éditions Albin Michel

Synopsis : Cinquante-deux semaines : c'est le temps qu'il reste à Mona pour découvrir toute la beauté du monde. C'est le temps que s'est donné son grand-père, un homme érudit et fantasque, pour l'initier, chaque mercredi après l'école, à une œuvre d'art, avant qu'elle ne perde, peut-être pour toujours, l'usage de ses yeux.

Ensemble, ils vont sillonner le Louvre, Orsay et Beaubourg. Ensemble, ils vont s'émerveiller, s'émouvoir, s'interroger, happés par le spectacle d'un tableau ou d'une sculpture



Informations et dates à retenir

L'atelier d'entraide Prospect de la Délégation Régionale Normande

La prochaine session aura lieu **du 9 au 11 mai 2025** à Angerville l'Orcher (76).

En Normandie, cet atelier, financé par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, est réalisé sur 3 jours consécutifs. Il regroupe 12 aidants et 2 formatrices bénévoles. Il s'agit de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie, de prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie nous a fait acquérir et d'identifier des stratégies pour faire face dans la durée.

Le but est aussi de développer un réseau qui nous soutienne dans l'avenir et de développer confiance et estime de soi. Cette aide de pair à pair est basée sur la liberté de parole et l'écoute de chacun, l'échange d'expériences. Il permet de lutter contre la dépendance et l'isolement.

Contact : UNAFAM Normandie au 02 35 62 05 15 ou normandie@unafam.org

Réunion annuelle de votre délégation

Tous les adhérents sont invités pour un **après-midi convivial** à la réunion annuelle qui aura lieu à la **Maison des associations** de Caen le **SAMEDI 8 FÉVRIER 2025**.

Vous pourrez participer à la présentation du bilan annuel UNAFAM par les Déléguées, du bilan financier par la trésorière, et bénéficier de l'intervention d'un professionnel. Vous pourrez aussi y rencontrer les bénévoles de votre délégation autour d'un goûter en clôture de la rencontre. Des informations complémentaires vous parviendront dans les prochaines semaines.

Psycyclette 2025

Cette édition est prévue sur 5 jours, du 23 au 27 juin, avec un départ du Havre et une arrivée à Paris. Des informations complémentaires vous parviendront ultérieurement.

UNAFAM 14 : Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques du Calvados
Courriel : 14@unafam.org Site : <https://www.unafam.org/calvados>

Permanences à Caen : mardi 10h-12h et jeudi 15h-17h à la maison des Associations « le 1901 » au 8 rue Germaine Tillion à Caen - Tél. : 02 31 85 24 87

Permanences à Bayeux : 4^e mardi du mois de 14h à 17h au 2 avenue Georges Clémenceau au secteur Accompagnement Hélène Mac Dougall de l'Association Les Foyers de Cluny à Bayeux - Tél. : 07 52 03 42 91 - 02 31 85 24 87

Permanences à Vire : 3^e mercredi du mois de 14h à 17h au Centre de Santé Mentale, 3 rue du Blon à Vire Normandie - Tél. : 07 52 03 42 91 - 02 31 85 24 87