

Le journal

N°3

janvier 2025



« Ce que vous prenez
pour de la folie n'est
rien de plus qu'une
suractivation des sens »

Edgar Allan Poe

Bulletin des adhérents
**DÉLÉGATION DE
L'AUDE**



L'ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'année 2024 s'achève et notre délégation constate une augmentation significative du nombre de ses adhérents, ainsi qu'une activité accrue de ses bénévoles sur le terrain.

Accueils et groupes de parole sont au cœur de notre action. Ce soutien aux familles accueillies est, depuis plus de 60 ans, la mission essentielle de l'Unafam. Cette aide permet de mieux gérer les émotions et de sortir de l'isolement. Mais, pour être au plus près des préoccupations des familles et dans un souci de pair-éducation, nous nous sommes aussi efforcés d'offrir en 2024 une palette de formations à la carte afin de permettre aux familles de mobiliser leurs ressources de résilience.

Dans ce cadre, nous sommes partenaires du programme **BREF**, qui devrait poursuivre son développement sur le territoire.

En juin 2025, nous proposerons à nouveau la formation « Adapter sa communication avec son proche bipolaire », cette formation ayant eu au mois de novembre 2024 à Narbonne un bilan très positif.

L'atelier **PROSPECT** a pu être suivi à Perpignan par des audoises et des audois en 2024. Cette possibilité sera reconduite dans le courant de l'année. Nous espérons mettre en place durant le second semestre une formation dans l'Aude, parmi l'offre de l'Unafam, en fonction des réponses au **SONDAGE** qui vous a été soumis à la fin du mois de décembre et qui est **relancé jusqu'au 19 janvier** dans l'espoir d'un plus grand nombre de réponses.

Les connaissances obtenues au cours de ces formations permettent aux familles d'acquérir de l'assurance pour mieux accompagner leurs proches, mais aussi de s'allier aux équipes soignantes, avec leur expertise du quotidien, sur le chemin de la réhabilitation.

En 2025, la délégation de l'Aude ne manquera pas de participer, dans la mesure de ses moyens humains et financiers, au plus grand nombre d'actions de déstigmatisation et d'information sur la santé mentale, qui sera, nous l'espérons, Grande cause nationale.

Les bénévoles de la délégation se joignent à moi pour vous souhaiter, ainsi qu'à vos proches, une très belle année 2025.

Fabienne, déléguée départementale

La vie dans la délégation

Notre délégation a connu tout au long de l'année des changements dans son équipe : Julien est notre nouveau trésorier, Martine est désormais secrétaire. Des bénévoles ont démissionné, cependant Jean-Claude, installé en Charente, ainsi qu'Andreea et Julien, depuis Grenoble, continuent à nous apporter une aide précieuse. Qu'ils en soient remerciés !

Les bénévoles dans l'Aude poursuivent leurs missions avec enthousiasme et ténacité. Voici quelques manifestations, en dehors des SISM, auxquelles nous avons participé ces quatre derniers mois :

- **Le 7 septembre**, nous étions présents au **Forum des associations** à Narbonne ainsi qu'à Carcassonne. Belle occasion d'échanges et de rencontres !

- **Le 19 septembre**, Isabelle a représenté la délégation de l'Aude lors du symposium à Nîmes : « **Soins précoces des troubles émotionnels borderline** ». L'occasion d'inaugurer le centre ressource HYPE-France qui propose le programme **PRESTO**.

- **Le 19 novembre**, nous avons participé à **la journée départementale sur la prévention du suicide** organisée en partenariat avec l'ARS et la MSA. À cette occasion Il a été présenté différents dispositifs et organismes, en particulier Le dispositif **VIGILAN'S** ainsi que le **3114**, numéro national de prévention du suicide.

- **Le 22 novembre**, Fabienne et Isabelle ont participé à un groupe de travail sur la création d'un **Conseil Local de Santé** à Carcassonne. Notre association, en tant qu'acteur reconnu, pourra, dans ce cadre, être une véritable force de proposition.

- **le 6 décembre**, La MDPH a organisé un événement festif « **Célébration des réussites sportives** ». Régine et Isabelle ont représenté notre délégation lors de cette cérémonie qui a récompensé les sportifs engagés dans le para-sport et a mis en lumière les activités inclusives du département.

Un nouveau bénévole vient en renfort ! Nous avons grand plaisir à accueillir **Laurent**, qui apporte son soutien précieux à l'accueil avec Isabelle. Il a choisi de s'investir dans notre structure pour enrichir son expérience en suivant des études en psychologie. Bienvenue à lui.

Isabelle, bénévole accueillante

Les Semaines d'Information pour la Santé Mentale en 2024

À NARBONNE AU MOIS DE MARS

CAFÉ PHILO

Pourquoi la santé mentale est-elle considérée comme un droit ?



Le GEM La SOLEYADE expose
« gEm'XPOSE »



CAFÉ PAPOTE & JEUX

Moment convivial d'échanges avec le Comité Audois des Usagers pour la Réhabilitation autour du jeu « Tic-Tac Psy »



À CARCASSONNE AU MOIS D'OCTOBRE

CINÉ-DÉBAT AU COLISÉE

En partenariat avec les Amis du Cinoch



CONFÉRENCE-DÉBAT

Médiathèque Grain d'Sel

Vendredi
11 octobre
18h

En partenariat avec
FUNAFAF 11

Le mouvement, c'est Moi vivant

« BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS », À LA CITÉ DES SPORTS
Flashmob, ateliers, tables rondes, goûter diététique



Le programme de soins, ça sert à quoi ?

Instauré en 2011 avec la réforme des soins sans consentement, le programme de soins (PDS) est une modalité de soins sous contrainte ambulatoire. Conçu comme une alternative à l'hospitalisation complète, le PDS propose aux patients de réintégrer la communauté en bénéficiant d'un suivi rapproché.

Le PDS peut être déclenché, au plus tôt, à la fin de la période initiale d'observation de 72 heures. Il se concrétise par un document écrit, rédigé par un psychiatre de l'établissement, et définit les types de soins, leur périodicité et les lieux de leur réalisation. Il est établi au cours d'un entretien individuel en vue de recueillir l'avis du patient. À tout moment, il peut être modifié et adapté à l'état de santé du patient. En cas de non observation du PDS susceptible d'entraîner une dégradation clinique, le psychiatre peut proposer au patient de réintégrer l'établissement. Cette réintégration en hospitalisation complète ne constitue pas une nouvelle mesure de soins sans consentement, mais la poursuite de la mesure initiale.

Dans ce cadre le Code de la santé publique précise qu'« aucune mesure de contrainte ne peut être mise en œuvre à l'égard d'un patient pris en charge sous la forme d'un programme de soins », ce qui pose une difficulté récurrente : les soignants n'ont pas le droit de pénétrer au domicile d'une personne. Bien souvent, leur réflexe est alors de solliciter les forces de l'Ordre pour les assister dans leurs démarches de retour en soins du patient, même si ce recours reste discutable sur le plan éthique. Le non-respect d'un programme de soins ne constitue pas une infraction pénale, mais la situation de péril pour la personne peut légitimer une telle assistance. Sur le plan juridique, plusieurs acteurs entrent en jeu : l'hôpital, le psychiatre et le patient. Le patient en programme de soins reste sous la responsabilité de l'hôpital. Dès qu'un patient ne se présente pas au rendez-vous mensuel, il convient de le contacter, de lui demander les motifs de son absence et de lui donner un nouveau rendez-vous. Face à l'impossibilité de le joindre, la personne de confiance peut être contactée. Selon la situation, des visites à domicile peuvent être envisagées. Rappelons que l'institution a une obligation de moyens c'est-à-dire qu'elle doit tout mettre en œuvre pour tenter de localiser la personne, la convaincre de revenir à l'hôpital, et pouvoir justifier de ces démarches.

In fine, le programme de soins est une modalité de soins contraints ambulatoires excluant toute coercition, soit, pour les juristes, un véritable Ojni, « objet juridique non identifié »

Lire, écouter et voir

► Livres :

La Sainte-Recommence

une pièce de théâtre d'E.Venet, écrivain et psychiatre.

Une maman attentive s'occupe de son fils quadragénaire ; elle le loge, lui prépare à manger, veille à ce qu'il prenne son traitement, respecte ses routines et le dissuade de quitter ce cocon rassurant. Le monde extérieur est tellement menaçant...

Le secret des ados heureux du Docteur David Gourion

La balade d'Amélie d'Hélène Legrais

► Podcast :

Dans la tête de ...

On donne les clés du volant à celles et ceux qui ont quitté les routes bien balisées pour suivre des chemins plus singuliers. Giulia Foïs, dans cette série, voulait qu'on les entende se raconter, sans filtre, sans intermédiaire...

► Site : quand l'Unafam s'intéresse au diagnostic

Le programme de recherche ALICE

pour l'Aide à L'Interprétation des Comportements et des Emotions

Une intervention basée sur les Thérapies Comportementales et Cognitives (les TCC) pour réduire la conviction vis à vis des idées délirantes de persécution des patients souffrant de troubles psychiques sévères.

Le programme ALICE se déroule autour d'un jeu qui met en scène un personnage fictif, Alice, aux prises avec des situations de la vie quotidienne au cours desquelles elle se sent persécutée. Chaque épisode, construit à partir de faits réels vécus par le patient, est ensuite décortiqué avec l'objectif d'aider les personnes à prendre conscience de la triangulation émotion/pensée/comportement.

Peu à peu les patients repèrent que leurs biais d'attribution sont en lien avec leurs émotions négatives au sein de leur environnement.

Une étude préliminaire a montré une amélioration significative de la perception de l'intentionnalité et des cognitions sociales ainsi qu'une réduction du biais d'agression pour les patients suivant cette thérapie.

Si les résultats d'essai du programme Alice se confirment, cette méthode pourrait combler un vide important dans les soins psychiatriques offrant une option non pharmacologique dans le traitement des idées délirantes de persécution.

d'après un article du magazine « Santé mentale »

Le coin GEM'S

À SALLÈLES D'AUDE, LE JEUDI 19 DÉCEMBRE

les adhérents et animateurs des GEM La Soleyade, Ô Pré et Lo Fogatel ainsi que des membres du futur GEM de Castelnaudary, nous ont invité à fêter joyeusement Noël tous ensemble !

- Au programme ; des chants, un bon repas, des danses et des animations ... **janvier**
- Un très beau moment de bonne humeur et de fraternité !!



La formation «Adapter sa communication avec son proche bipolaire »

La formation gratuite « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires » a été réalisée les 15 et 16 novembre 2024 à Narbonne avec la participation de dix aidant.e.s.

Le groupe était constitué de couples mixtes et d'aidant.e.s isolé.e.s venant du Lot, de la Haute-Garonne et de l'Aude, adhérent.e.s ou non à l'Unafam.

L'intervention de la psychologue professionnelle venue de l'Hérault a été fort appréciée.

Les résultats de l'évaluation à chaud montrent que cette formation a répondu aux attentes des participants avec une satisfaction évaluée à 8,9/10. Et aucun participant n'a trouvé cette formation sur 1,5 jour trop longue.

Mais au-delà des chiffres, les témoignages anonymes du questionnaire « à chaud » sont parlants :

- *Témoignage 1* : « Le fait d'intervenir au maximum dans les périodes d'accalmie... Les signaux à repérer »

- *Témoignage 2* : « Cette formation m'a permis de mieux communiquer avec mon proche »

- *Témoignage 3* : « Les termes spécifiques, la façon (positive, empathie !) de formuler mes messages avec mon proche »

- *Témoignage 4* : « Trouver une plus juste distance relationnelle et moins émotionnelle »

Jean-Claude, bénévole chargé de la formation

Ce qui fait vivre

A des récits dont le phrasé

accélère le pouls

d'une pensée secrète

A tant d'effroi et de vertige

devant le vide ou la folie

masque innocent du désespoir

J'évoque la féminité

l'indolence d'un jour d'été

la joie des fleurs du grenadier

Je soutiens l'élan de nos pas sous la pluie

cette voix qui danse entre les lignes

clarté des labyrinthes

Le fil des histoires

De tous les fils colorés

de mille histoires même oubliées

naît le paysage du monde

J'y retrouve parfois

un visage une voix

Poèmes de Martine, bénévole accueillante

Informations pratiques et Agenda

À Narbonne, le **lundi 24 mars 2025** à la maison Prévention Santé dans le cadre des Semaines d'Information pour la Santé Mentale

De 14 h à 16 h : Café Papote et jeux avec le C.A.U.R

De 18 h à 19 h 30 : Café philo « quel type de lien social est favorable à la santé mentale ? »

Formation pour les proches aidants en région Occitanie
Le programme du premier trimestre 2025 ([cliquez ici](#))

Dans l'Aude, le vendredi 27 juin 2025 toute la journée et le samedi 28 juin le matin

Formation pour les proches-aidants

« Adapter sa communication avec son proche bipolaire »

Inscrivez-vous en écrivant à : formation.unafam11@gmail.com

Groupes de paroles

À Carcassonne, à l'UDAF **une fois par mois, le mercredi de 14 h à 16 h**

le 8 janvier, le 5 février, le 5 mars, le 2 avril, le 7 mai, le 4 juin

À Narbonne, au GEM La Soleyade **une fois par mois, le samedi de 10 h à 12 h**

le 11 janvier, le 8 février, le 8 mars, le 5 avril, le 10 mai, le 7 juin

DATES À RETENIR !

le mercredi 29 janvier à partir de 15 h à l'Odeum à Carcassonne, réunion d'information aux adhérents.

le dimanche 18 mai : journée des adhérents

Renseignements complémentaires à suivre

Accueils et adresses

À Carcassonne, les accueils ont lieu sur rendez-vous à l'UDAF, 3 rue Jacques de Vaucanson.

Numéro de téléphone de Carcassonne : 07 80 03 46 74

À Narbonne, les accueils ont lieu sur rendez-vous ou le mardi matin de 10 h à 12 h, à la Maison des Associations.

Numéro de téléphone de Narbonne : 07 80 03 46 75

Courriel : 11@unafam.org

Site de l'Unafam Aude : www.unafam.org/aude