

NOS ACTIVITES :

ARC EN CIEL

Accepter les différences, ça vaut aussi pour les troubles psychiques



SOMMAIRE

- 1 - Le mot de la Présidence.
- 2/6 - Nos activités.
- 7 - Culture
- 8- Infos

BULLETIN DE LIAISON UNAFAM 14

Editorial : Le mot de la Présidence

Bonjour à tous,

L'été est déjà bien installé et nous vous proposons ce nouveau numéro d'Arc-en-Ciel à lire à l'ombre d'un pommier normand...

Pendant ce premier semestre, nous avons pu reprendre en grande partie nos activités et vous retrouver. Nous partageons dans ces pages quelques actions et évènements auxquels nous avons participé.

Lors de notre sortie conviviale à Dives, nous avons rencontré des travailleurs de l'ESAT en situation de handicap. Ils nous ont fait découvrir leur poste de travail, leur savoir-faire et leur épanouissement dans l'exercice des tâches qui leur sont confiées. Leur enthousiasme nous a beaucoup touchés ; c'est un signe d'espoir pour l'avenir des personnes en difficulté par le biais de l'insertion professionnelle.

Nous continuons à œuvrer pour la déstigmatisation des maladies psychiques avec notre implication auprès du GEM de Bayeux et d'ADVOCACY, le programme BREF, nos journées d'information et les SISM.

Nous restons à votre écoute lors des permanences (les mardis de 10 h à 12 h, les jeudis de 15 h à 17 h), également avec des accueils et des groupes de parole qui reprendront dès septembre.

Notez que le « 1901 » est fermé du 29 juillet à 17 h au lundi 22 août à 9 h.

Nous souhaitons la bienvenue à Françoise qui intègre notre équipe. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous accueillons tous les nouveaux bénévoles.

Que cette période estivale vous apporte de bons moments de repos et de détente !

Claudine DÔ, Déléguée départementale du Calvados

Claudine GUILY, Déléguée départementale adjointe du Calvados

UNAFAM 14 : Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques du Calvados.
Contact : 8 rue Germaine-Tillion - 14000 CAEN - Tél. : 02 31 85 24 87
Courriel : 14@unafam.org

NOS ACTIVITES :

Nous sommes allés :

- **A la soirée-débat du 4 avril 2022, organisée par Santé Mentale France et l'ESAT l'Essor au cinéma L'Entracte à Falaise, où était projeté le documentaire « L'Hécatombe des fous », en présence d'Elise ROUARD, la réalisatrice.**

Un sujet difficile puisqu'il s'agit de savoir comment il est possible que 45 000 malades mentaux aient succombé à la dénutrition pendant l'occupation, ce qui conduit à échanger sur la place des personnes vulnérables dans notre société. L'inclusion était au cœur du débat.

- **A la réunion du 10 mai 2022 au Pôle de formation et de recherche en santé (PFRS) de Caen.**

Le Pr Franck BELLIVIER, Délégué ministériel chargé de la santé mentale et de la psychiatrie auprès de la Ministre déléguée de la santé, fait le tour des régions.

Il s'agissait d'étudier la démarche afférente au Projet territorial de Santé mentale (PTSM) en Normandie et la démographie psychiatrique dans notre région, ainsi que l'évolution des métiers d'Infirmier en pratiques avancées (IPA) avec des témoignages et la présentation des coordonnateurs des PTSM normands. Franck BOURDIEL, coordonnateur pour le Calvados était présent. Alice QUEVAINE, chargée de mission à l'UNAFAM Normandie, nous accompagnait.

- **A la présentation de l'UDAF qui avait lieu à la Maison des associations le 17 mai 2022 sur les systèmes de protection juridique des personnes majeures (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle).**

En présence de M. Christophe NIEL, Directeur de l'UDAF, Mmes Emilie PARRIX et Stéphanie PERSEVAL, mandataires judiciaires, ont fait une présentation très argumentée qui a suscité beaucoup de questions. Cette réunion fort intéressante a accueilli 33 personnes.

- **Au ciné-débat du 24 mai 2022, organisé par le Conseil départemental de l'accès au droit du Calvados (CDAD 14) lors de la Journée nationale, avec la projection du film « 12 jours » de Raymond Depardon, salle des spectacles de l'EPSM de Caen sur le thème : « L'hospitalisation contrainte et la réforme de la contention et de l'isolement ».**

Le débat a eu lieu avec M. Hervé NOYON, juge des libertés et de la détention (JLD), Maître Stéphanie PEROL, avocate au barreau de Caen, Maître Sandrine GUESDON, avocate au barreau de Caen et le Dr Mathieu HAGEN, psychiatre à l'EPSM.

En vertu de la loi du 27 septembre 2013, les patients hospitalisés sans leur consentement doivent être présentés au JLD dans un délai maximal de 12 jours suivant l'hospitalisation, puis tous les 6 mois si nécessaire. Ils sont assistés d'un avocat. Le JLD décide de prolonger ou non l'hospitalisation mais les patients ont la possibilité de faire appel.

Depuis son instauration, cette loi interroge sur de nombreux points et est sujette à un débat animé.

Les audiences avaient lieu dans un bureau ordinaire de l'hôpital du Vinatier à Lyon où le film a été tourné. Ce film a été remarqué au César 2018.

- **Le 13 mai 2022, à l'inauguration de l'Espace Convivial Citoyen (ECC), 11 Place Maurice Fouques à Caen, lors d'une journée Portes ouvertes organisée par ADVOCACY.**

Toute la place était investie par les nombreuses animations : musique, dance, chants, jeux divers, pétanque, tour du quartier à pied. Les adhérents d'ADVOCACY n'avaient pas ménagé leur peine pour faire de cet évènement une journée vraiment conviviale. Le soleil était de la partie et il faisait bon à l'ombre des magnifiques vieux arbres pour écouter les témoignages souvent très émouvants des adhérents qui ont trouvé dans l'association une véritable famille.

Le Président, Philippe GUERARD a rappelé les débuts difficiles du GEM et dit la satisfaction de voir 20 ans après une belle réussite. Mme Sophie SIMONNET, adjointe à la mairie de Caen, a assuré aux adhérents l'attention que porte la municipalité à leurs actions. M. le Directeur de l'ARS a affirmé l'importance qu'il porte à leur volonté et à leur courage dans la recherche de leur citoyenneté et redit son soutien sans faille à l'association.

La journée s'est terminée par un superbe buffet très apprécié des visiteurs.

Danielle LERENARD

Claudine GUILY a rencontré Michel, Thérèse et Jani qui, avec beaucoup de gentillesse et d'entrain, lui ont fait visiter les locaux et le jardin de ce nouveau lieu d'accueil d'ADVOCACY.

Ils lui ont décrit tout le programme de la semaine :

Lundi : Réunion sur les activités de la semaine telles que randonnées, jardin, pétanque, arts créatifs, sorties au musée, au théâtre ou à des expositions ...

Toute la semaine, « on » fait des permanences avec une affiche sur la porte avec les adhérents.

Le jeudi, à la belle saison, « on » jardine à Louvigny, un jardin qui est prêté par la Mairie. Les adhérents entretiennent ce jardin.

Thérèse a planté des fleurs. Michel a débuté l'installation d'une serre pour y mettre des tomates.

Jani s'occupe du café, passe la tondeuse. Ils récoltent noix, cerises, pommes.

Il existe un petit chemin à Louvigny près du jardin où « on » joue à la pétanque.

Michel : « Ce qui me plaît, -il n'y a que 2 ans que je suis adhérent-, c'est de rencontrer des personnes que je ne connaissais pas du tout ! C'est ma mère qui m'a fait connaître ce lieu. J'aime faire des jeux et parler avec des gens. Je conduis le camion Trafic pour des sorties (exemple l'Île enchantée). »

Thérèse : « Je me sens comme chez moi ici : je fais l'ouverture des permanences presque tous les jours de la semaine. Je suis titulaire d'ADVOCACY pour faire remonter les informations. Ce qui me plaît, c'est le contact, l'amitié et la rencontre. »

Jani : « Je connais depuis 2 ans par l'association Revivre. Je souhaitais revenir sur Caen après 25 ans de vie à Paris. Pour mes 50 ans, j'ai fait le SIAO (Service d'information, d'accueil et d'orientation) en 2019 et je suis venu à ADVOCACY où je me sens bien. J'aime et j'apprécie l'ambiance, la convivialité et les échanges humains. »

« Michel, Thérèse et Jani remercient l'animateur Julien qui est à l'écoute et très proche de nous. On a une grande confiance en lui et le remercions de son dévouement »

(Propos recueillis par Claudine GUILY)

Voici une vue d'un moment de cette journée bien sympathique



« Le jour où ceux qui ont perdu l'habitude de parler seront entendus par ceux qui ont coutume de ne pas écouter, de grandes choses pourront arriver » (ADVOCACY NORMANDIE)

- **Programme BREF :**

Nous avons répondu aux sollicitations du pôle de Caen Evrecy et de l'Unité de réhabilitation sociale ARIANE de l'EPSM, ainsi que du centre ESQUIROL pour participer à la 3^{ème} séance de ce programme de psychoéducation destiné à des familles de patients. Les familles sont reçues individuellement pendant environ 1 heure par des soignants qui ne travaillent pas dans le service du patient. Au cours de la 3^{ème} séance, l'UNAFAM se joint aux soignants pour identifier les difficultés, les attentes et les priorités de la famille, apporter une aide dans la construction des objectifs et faire connaître nos différentes missions, du soutien à la déstigmatisation.

- **Rencontre SANTE MENTALE FRANCE (SMF), le 9 juin 2022 à Flers, en présence du Dr Pascal CRETE, psychiatre, directeur des foyers de Cluny et président SMF Normandie, et du Dr GOLSE, psychiatre, sur le thème : « Souffrance psychique et lien social ».**

Aujourd'hui, la souffrance psychique est reconnue mais on a du mal à faire la différence entre le normal et le pathologique. En réduisant les échanges humains, la pandémie a aggravé la situation. Et pourtant, on ne peut concevoir le soin psychique sans « donner ou rendre au sujet en souffrance une capacité à tisser son propre lien social... »

Des psychologues cliniciennes au CH de Flers sont intervenues sur la fonction de psychologue dans la situation économique, sociale et sanitaire actuelle. Un regard psychanalytique a été porté sur les figures du Surmoi dans notre modernité par un maître de conférences en psychologie clinique à l'UCO d'Angers. Puis la directrice de l'association *Terra psy-Psychologues sans frontières* a fait un exposé sur la souffrance psychique « Du Ici et du Là-bas ». La journée s'est terminée sur les regards croisés du lien social dans un GEM avec une coordinatrice de GEM de Seine-Maritime et un animateur du GEM de Flers, ainsi qu'avec des usagers des GEM. C'était une journée de formation très enrichissante.

Qu'est-ce qu'un pair-aidant ?

Le pair-aidant est une personne, non pas guérie au sens clinique mais rétablie, c'est-à-dire stabilisée grâce à un suivi psychiatrique et médicamenteux sérieux, à son acceptation d'une hygiène de vie, à sa compréhension de la maladie souvent chronique qui l'affecte et de son mode de fonctionnement personnel. Le pair-aidant tire son savoir de son expérience et ce rôle est souvent implicitement effectif dans les GEM par l'esprit de solidarité qui y règne.

Le rétablissement est un processus en plusieurs étapes qui permet de ne plus se laisser submerger par les symptômes mais d'appeler à l'aide au moment opportun, de trouver des stratégies afin d'accorder aux symptômes moins d'importance et d'attention. Ce processus consiste à retrouver des capacités d'action donnant confiance et estime de soi, à avoir des projets pour une meilleure qualité de vie, un mieux-être dans la société et, bien-entendu, de l'espoir. Il s'agit de faire sortir les personnes souffrant de troubles psychiques des limites causées par la maladie et, en même temps, d'élargir la vision que les autres peuvent avoir de ces personnes.

Lors de la matinée du 19 mars 2022 organisée par Relais Lumière Espérance sur le thème « *Comment vivre avec une maladie psychique ?* », le Dr Aurélie Montagne du Centre ESQUIROL du CHU de Caen était accompagnée par Maximilien Durant, un pair-aidant enthousiaste et très actif. Il a déjà été interviewé par différents journaux comme Marianne et anime sa propre chaîne YOUTUBE. Maximilien est aussi bénévole à la Maison Perchée où il répond au téléphone à des personnes souffrant de dépression ou de troubles de l'humeur. Son rôle n'est pas celui d'un soignant mais il écoute, donne quelques conseils et oriente vers les structures adaptées. Il participe également à des réunions organisées par l'unité ARIANE de l'EPSM de Caen afin de parler de sa schizophrénie à des proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

Maximilien sait de quoi il parle puisque ses troubles ont commencé « petit à petit au collège ». Il lui a fallu 4 ans avant d'oser se confier sur ses hallucinations auditives, cette voix masculine qui l'obsédait mais qu'il a réussi au bout du compte, non pas à supprimer mais à apprivoiser en lui donnant un nom. Maximilien peut transmettre des exemples de stratégies qui le libèrent et lui permettent de se consacrer avec plaisir à la

peinture, aux jeux vidéo, à la chanson, à la musique et à l'écriture.

Son objectif est d'aider les malades à sortir de l'auto-stigmatisation empêchant une rapide prise en charge qui augmente pourtant les chances. Son but est de déstigmatiser les maladies psychiques et, en particulier, la schizophrénie qui fait souffrir 1% de la population en France.

« Personne n'est à l'abri », dit Maximilien très justement. N'est-ce pas cela aussi qui fait peur ? Que soit bienvenue la définition de la schizophrénie émise par le Dr Jasmine Mallet, psychiatre chercheuse à l'hôpital Louis Mourier (AP-HP) et membre de la Fondation Fondamental : « La maladie ne relève pas d'un dédoublement de personnalité ni d'un excès de violence. Il s'agit d'une représentation complètement inventée des séries américaines ».

Vous pouvez lire deux recueils de poésie de Maximilien Durant :

« *Confessions vociférées* », édité en 2015, et « *Fantasmes et cauchemars* », en 2019.

Nicole Magnani

Notre balade du 6 juillet 2022 à Dives-sur-Mer

La journée s'annonce belle avec un temps exceptionnel.

Joël, bénévole à l'Unafam, et Divais depuis l'enfance, nous emmène visiter l'église tout en nous en racontant l'histoire qui remonte au 11ème siècle. On peut y voir le trou aux lépreux, une ouverture par laquelle les lépreux assistaient aux offices de l'extérieur. A l'intérieur, au-dessus de l'entrée, figure une liste de 475 compagnons de Guillaume le Conquérant en partance pour la conquête de l'Angleterre durant l'été 1066. De même, sur les murs intérieurs, il existe plus de 400 graffitis marins dont certains de grande beauté. En l'an 1001, le Christ sans croix découvert par des pêcheurs dans leur filet puis la croix retrouvée 3 ans plus tard en mer donne lieu à un pèlerinage qui conduit à la construction de ce trésor du patrimoine.

Ensuite, les 18 personnes se rendent aux magnifiques Halles médiévales où se tient toujours le marché. Après un coup d'œil à « La Lieutenance », un manoir en pierre de Caen sur un sol sableux, nous nous dirigeons vers le village d'art de Guillaume le Conquérant où nous flânons au milieu de sculptures sur bois et en pierre, d'ateliers et de boutiques.

L'heure du repas approchant, tous remontent en voiture pour rejoindre l'ESAT où nous sommes accueillis par son directeur, David Lelièvre. Nous prenons notre pique-nique sur les tables extérieures et chacun se présente : nous avons la joie d'avoir avec nous 3 enfants d'adhérents dont l'une travaille à l'ESAT...

La visite des ateliers se fait en deux groupes. Les travailleurs nous accueillent chaleureusement et avec bonne humeur. Ils nous expliquent leur travail de sous-traitance pour des entreprises locales : mises en boîtes, cartonnage, atelier de métallerie sur des crochets d'attelage, etc... Nous sommes surpris par l'investissement et la qualité du travail fourni dans les divers ateliers qui changent régulièrement et donc sur la capacité des travailleurs à s'adapter sur de nouveaux postes de travail.

L'ESAT de Dives fait partie d'un groupement avec l'ESAT de Dozulé et celui de Troarn, gérés par l'ADAPEI, c'est-à-dire qu'ils accueillent des personnes avec des difficultés intellectuelles dont l'orientation est faite par la MDPH.

Après cette visite enrichissante, nous faisons une promenade sur le port de Dives avant de conclure cette belle journée par un verre de l'amitié devant Port Guillaume.

Brigitte ROUSEE et Claudine GUILY



Une petite pause pour une photo souvenir

On a vu :

En rediffusion, sur Positive Minders : une conférence du Dr Philippe NUSS, psychiatre et chercheur à l'hôpital St-Antoine AP-HP, INSERM, Paris, sur le thème de la cognition sociale chez les personnes souffrant de schizophrénie.

Les fonctions cognitives sont les capacités de notre cerveau qui permettent de percevoir, se concentrer, acquérir des connaissances, s'organiser, s'adapter et interagir avec autrui.

Plus spécifiquement, la cognition sociale est notre capacité à comprendre les autres, à identifier leurs émotions et à interpréter correctement notre environnement.

Une lésion cérébrale, une perturbation dans le développement ou des troubles psychiques peuvent perturber le fonctionnement cognitif et avoir un impact sur l'autonomie au quotidien de la personne.

Dans les schizophrénies, on a remarqué que des éléments de la mémoire sont altérés, ce qui complique l'interprétation des expressions du visage d'autrui, la représentation qu'on se fait de ses intentions et de ses croyances. Comprendre l'état global des autres, partager avec eux, donner du sens aux comportements sociaux est difficile.

Les symptômes d'une schizophrénie sont les signes d'atteintes cognitives. La connaissance de ces problèmes cognitifs permet de comprendre les différences entre les patients étant donné que personne ne fonctionne exactement de la même façon, d'activer les compétences de chacun en fonction de leur difficulté et de faciliter ainsi la réhabilitation.

S'il faut évidemment diminuer les symptômes, il faut surtout faire progresser la cognition déficiente pour que chaque personne puisse redonner du sens à sa vie.

Le confinement a mis à mal la cognition sociale car se voir seulement à travers un écran peut faire peur : Manquent alors toutes les sensations issues de la présence et même la perception de l'espace.

Nicole Magnani

On a lu :

« Fables psychiatriques », Darryl Cunningham, Editions Ça et Là, 2013.

Darryl Cunningham a tiré ses Fables psychiatriques du journal qu'il écrivait quand il travaillait comme aide-soignant dans une unité pour malades difficiles et il conclut sa bande dessinée en relatant avec beaucoup de sincérité sa propre expérience d'épisodes dépressifs.

Sa vocation est « de bousculer les préjugés... car la peur et l'ignorance liées aux maladies mentales restent largement répandues dans la société ». Il dédie ce livre aux patients.

En chapitres courts, il décrit des exemples de personnes en grande souffrance, qu'il s'agisse des différentes formes de démence comme Alzheimer, des personnes bipolaires ou affectées par une schizophrénie ou par la dépression. Il fait la différence entre maladies mentales et troubles de la personnalité antisociale, ceux-ci étant souvent confondus avec une schizophrénie. Et il précise que « les crimes qui impliquent des malades mentaux ont tendance à avoir un retentissement disproportionné compte tenu de leur faible fréquence ».

Quant aux troubles bipolaires, il fait l'inventaire de personnes célèbres qui en ont souffert comme Churchill ou qui en souffrent comme des chanteurs, musiciens ou auteurs mais en notant qu'ils rencontrent la réussite malgré la maladie et non pas grâce à elle.

Darryl souhaitait devenir infirmier psychiatrique mais il reconnaît que le métier était trop dur pour sa fragilité. C'est pendant sa formation que la dépression l'a atteint avec tout ce que cette maladie peut entraîner comme idées suicidaires, culpabilité et dévalorisation.

Avec un traitement suivi, l'aide de la famille, des amis et des professionnels de santé ainsi qu'avec le dessin, il a pu surmonter l'épreuve.

De lecture aisée, ce livre bien illustré permet de comprendre les difficultés des patients et des soignants.

Nicole Voisin

Nos informations :

Protection juridique des majeurs,

Disposition d'information et de soutien aux tuteurs familiaux :

N° tél. unique : 02 31 79 22 95 pour prendre rendez-vous

Des permanences sont assurées par 3 associations :

UDAF 14 (Union départementale des associations familiales du Calvados)

ATMP 14 (Association tutélaire des majeurs protégés)

ACSEA – Service ATC (Association calvadosienne pour la sauvegarde de l'enfant à l'adulte)

| | | |
|----------------------|---|--|
| Permanence à CAEN | Chaque jeudi matin | Maison des associations 8 rue Germaine Tillion |
| Permanence à BAYEUX | 4 ^{ème} jeudi de chaque mois | Locaux du service ATC 61 route de Port en Bessin |
| Permanence à VIRE | Le 1 ^{er} jeudi de chaque mois | CCAS 7 rue Le Nouvel |
| Permanence à LISIEUX | Dernier mercredi de chaque mois | Locaux UDAF 9 rue Calmette et Guérin ZAC Espérance |

Documentation UNAFAM :

Dès la rentrée de septembre, vous êtes invités, si vous le pouvez, aux heures de nos permanences, à venir chercher de la documentation sous forme d'affiches A4 et de flyers afin de les distribuer à votre médecin et à votre pharmacien ou à toute autre personne susceptible de s'intéresser aux problèmes de santé mentale ou d'avoir besoin d'aide. Grâce à la participation de tous, un vaste mouvement d'information permettrait à combien de familles de sortir de leur isolement ?

« Petit à petit, on va loin » (Proverbe péruvien)

SISM (Semaines d'information sur la Santé mentale) 2022 » :

Les prochaines Semaines d'information en Santé mentale auront lieu du lundi 10 octobre au dimanche 23 octobre sur le thème : **« Pour ma santé mentale, agissons sur notre environnement ! »**

UNAFAM 14 : Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques du
Calvados
Contact : 8 rue Germaine TILLION – 14000 CAEN – Tél. : 02 31 85 24 87
Courriel : 14@unafam.org