



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

Les actualités de la
délégation - p. 3

"En voiture Psymone"
poursuit sa route et fait des
petits - p. 6

Focus sur... Bérangère,
nouvelle bénévole à
l'Unafam 79 ! - p. 7

L'édito de
l'Unafam 79

p. 2

Retour sur l'Assemblée
Annuelle 2024

p. 4

Le coin
culture

p. 8

3/ Les actualités de la délégation



Retrouvez-nous à la rentrée dans les forums associatifs !

Comme chaque année, nous vous donnons rendez-vous aux différents forums associatifs du département. Venez nous rencontrer ! Voici les dates et lieux des forums où nous serons présents sur les stands :

- Parthenay : samedi 7 septembre
- Melle : samedi 7 septembre
- Bressuire : samedi 7 et dimanche 8 septembre
- Niort : samedi 14 septembre

Agenda

Prochaine journée d'information sur les troubles psychiques le samedi 21 septembre 2024 à Bressuire

Cette journée est à destination des proches ayant dans leur entourage une personne souffrant de troubles psychiques (schizophrénies, troubles bipolaires, dépression sévère et résistante, TOC, etc.). Elle permet de mieux connaître ces maladies et leurs symptômes, et d'être informé des structures existantes dans le département. **Gratuit, accueil café, déjeuner inclus. Renseignements et inscription (obligatoire) auprès de l'Unafam 79 : 05 49 78 27 35 – 79@unafam.org**

Le festival du cinéma autour du handicap "Belle, la différence" revient !

Rendez-vous du 28 septembre au 11 octobre 2024 pour la 9e édition du festival "Belle, la différence" ! Ce festival de cinéma consacré au handicap, dont l'Unafam est partenaire, se déroule au cinéma le Fauteuil Rouge de Bressuire.

Cette année, voici quelques-uns des thèmes qui seront abordés :

- l'arrivée du handicap dans la famille
- la pair aidance
- le handicap et le vieillissement
- le sport et le dépassement de soi

Plus d'informations et programme : <https://www.bld79.fr/festival-edition2024>

Le GEM de Bressuire organise une expo photo du 21 septembre au 18 octobre

Les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle "Espoir et Vie" de Bressuire veulent faire découvrir le regard qu'ils portent sur la ville de Bressuire et le figer en utilisant la photographie.

Cette exposition photographique se déroulera du 21 septembre au 18 octobre 2024 à la Chapelle St Cyprien de Bressuire (voir affiche ci-contre).

N'hésitez pas à vous y rendre, les adhérents seront heureux de vous accueillir, discuter de la maladie psychique et répondre à vos questions.

Belle, la différence!

BRESSUIRE
Chapelle St Cyprien
Rue du Péré

EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE

Du 21 au 29 septembre 2024 de 14 h à 18 h
Du 30 au 18 octobre du lundi au vendredi de 14 h à 18 h

MON ŒIL

GEM Espoir et Vie
10 bd de Nantes - 49300 BRESSUIRE
05 49 80 37 71 - 06 19 30 96 24 - gembressuire@adapei79.org
site : <http://gemespoiretvie.free.fr> - facebook : GEM.Espoir.et.Vie



"En mouvement pour notre santé mentale"

Le thème 2024 des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Cette année, la 35e édition des SISM se déroulera du 7 au 20 octobre 2024. L'Unafam 79, partenaire, proposera comme chaque année plusieurs événements sur le territoire. Plus d'informations à venir.

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

Facebook : Unafam - Délégations de Nouvelle-Aquitaine

Retour sur l'Assemblée Annuelle 2024

Samedi 15 juin 2024 a eu lieu notre Assemblée Annuelle à Niort, dont le thème était "Pouvoir d'agir et rétablissement". Nous tenons à remercier chaleureusement Lise et Patricia, Médiatrices de santé pair, pour leurs interventions. Merci également à tous les participants de cette année !

Depuis bien longtemps l'Assemblée Annuelle de l'UNAFAM 79 ne s'était pas déroulée à Niort !

Nous remercions tout particulièrement les participants courageux venus du Nord Deux-Sèvres ! Près de 50 personnes nous ont honoré de leur présence.

Rien de plus éloquent qu'un témoignage reçu par mail après cette Assemblée pour illustrer ce moment de partage sur le thème « Pouvoir d'agir et rétablissement » :

« Bonjour à tous,

Je voulais vous remercier pour cette assemblée générale extraordinaire !

Je l'ai vécue autrement cette année avec les témoignages très forts de Patricia et Lise. Elles ont illuminé cette réunion annuelle par leurs paroles riches en émotions et en enseignements.

Merci beaucoup à elles d'avoir partagé de cette façon leurs parcours de vie avec nous et je leur souhaite une excellente route vers un avenir ensoleillé.

Et merci à tous les bénévoles d'avoir pu réaliser ensemble autant de projets sur le terrain en faveur de la déstigmatisation, du pouvoir d'agir et du rétablissement.

Encore merci !

Cordialement

Jacqueline »

Merci Jacqueline !

Un grand merci à Philippe Brilouet, notre ancien Délégué Départemental, pour son évocation du rétablissement, mais également à Lise et Patricia, Médiatrices de santé pair. Après un temps de réflexion individuel et collectif à l'aide de Post-it autour des termes "rétablissement et pouvoir d'agir" et de vidéos, elles ont raconté leurs chemins de vie (avec une pointe d'humour malgré les difficultés rencontrées), souvent semé d'embûches, de la maladie à l'épanouissement personnel et professionnel d'aujourd'hui. Lise et Patricia se sont aussi prêtées au jeu des nombreuses questions-réponses avec le public.

En étant médiatrices de santé pair, ce sont elles aujourd'hui qui accompagnent et soutiennent les personnes en souffrance psychique, au sein d'une équipe pluridisciplinaire et en s'appuyant sur leurs parcours personnel de rétablissement de troubles psychiques et leurs expériences des services de santé mentale.

Que de chemin parcouru depuis leur présence il y a quelques années à l'une de nos Assemblées annuelles ! Nous tenons à leur témoigner notre fierté et notre soutien pour tout ce qu'elles pourront entreprendre à l'avenir et leur souhaitons pleine réussite dans leur vie.

Nadine



Photos : C.C.

5 / Les informations de la délégation

L'UNAFAM 79 marche pour la santé mentale !



Photos : Bettie V.



Merci à Bettie pour son retour sur la "Marche pour la santé mentale", organisée le 9 juin dernier, afin d'alerter et sensibiliser le grand public.

Le dimanche 9 juin, une quinzaine de personnes motivées partaient du port Boinot à Niort dans le cadre de la journée nationale du PSYCHODON.

L'évènement était organisé par l'UNAFAM des Deux Sèvres. Merci à toute l'équipe de préparation.

Deux parcours préparés par Tonio étaient proposés (2km et 6km) bordant la Sèvre Niortaise.

Charlotte, adhérente à l'UNAFAM a tenu à évoquer le programme PROFAMILLE qui permet de :

- Mieux comprendre la maladie de son proche et mieux communiquer avec lui.
- Savoir comment se comporter pour favoriser le rétablissement, son autonomie et améliorer la vie de tous les jours.
- Gérer ses émotions pour le mieux être des proches aidants.

"Ils ont de grandes possibilités", ajoute Laurence, infirmière en psychiatrie.

Encore un moment passé sous le signe de la convivialité ! Rendez vous encore plus nombreux en 2025 pour la prochaine manifestation.

Infos sur le programme Profamille : profamille@ch-niort.fr ou 05 49 78 29 72 (secrétariat)

Bettie Vrignaud, bénévole Unafam

Pique-nique convivial pour les 2 groupes de parole de Parthenay

Les participants des 2 groupes de parole de Parthenay ont partagé un pique-nique avant l'été. Un moment agréable relaté par notre bénévole André que nous remercions.

Pour la dernière séance des groupes de parole avant l'été et suite au succès de l'année précédente, il avait été décidé de rassembler à nouveau l'ensemble des participants des deux groupes pour un pique-nique commun. Tout le monde a répondu présent et à 21 heures, nous nous sommes retrouvés avec beaucoup de plaisir dans le jardinet du GEM autour d'une table bien garnie.



Après des apéritifs maison, nous avons pu goûter aux tartes salées, aux quiches, aux salades et au délicieux pâté de Georgette. Un plateau de fromages de chèvres bien garni, une tarte aux framboises, une salade de fruits et un Opéra ont suivi, le tout accompagné de vins frais locaux (dégustés avec modération).

L'ambiance festive s'est prolongée jusque tard dans la soirée en se promettant de renouveler l'évènement, qui est bien partie pour devenir une excellente tradition parthenaisienne.

André Quinault

Photos : André Q.



6 / « En voiture Psymone » poursuit sa route et fait des petits



« En voiture Psymone ! Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale », est revenu sur les routes des Deux-Sèvres du 13 au 24 mai 2024.

Un projet né en 2022, qui aujourd'hui se développe dans les territoires.

Créé à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) par l'UNAFAM 79 en partenariat avec de nombreux acteurs, qui aurait prédit que "Psymone", - du nom de ce petit camion aménagé sillonnant les routes pour sensibiliser le grand public à la santé mentale et aux troubles psychiques - en serait 2 ans plus tard à sa 3e édition ?

A l'origine, le constat était assez simple : 1 personne sur 4 sera confrontée au cours de sa vie à des troubles psychiques (schizophrénies, troubles bipolaires, troubles anxieux, dépression...).

Et la santé mentale, elle, nous concerne tous et fluctue au cours de notre vie : qui ne s'est pas déjà senti euphorique ou au contraire totalement déprimé ?

Alors pour capter ce fameux « grand public », concerné de près ou de loin, ces personnes qui ne connaissent pas l'Unafam, ni les ressources existantes près de chez elles, rien de mieux que de se rendre là où elles sont : aussi bien dans les grandes villes que dans les zones plus reculées.

Après une première édition réussie en 2022 et une édition « express » sur 3 jours pendant les SISM en 2023, « En voiture Psymone » a repris la route en mai dernier (sans pour autant éviter une météo capricieuse...).

Ce qui n'était qu'un projet local se pérennise et s'étoffe d'année en année.

Les jeunes : un nouveau public à toucher

Le concept reste le même : sensibiliser le grand public à la santé mentale, stopper les préjugés et informer sur les aides à solliciter. Le camion, spécialement aménagé, s'est rendu dans 10 communes et 13 lieux différents sur 2 semaines.

L'équipe d'animation sur chaque étape est composée de bénévoles de l'Unafam, de professionnels de santé et du médico-social, et des personnes vivant avec une vulnérabilité psychique (ce sont d'ailleurs les adhérents des Groupes d'Entraide Mutuelle qui ont trouvé le nom de Psymone !).

Le public ciblé, lui, a légèrement changé. Compte tenu de la dégradation de la santé mentale des jeunes depuis 2020 (source Santé Publique France), en plus d'échanger avec le grand public en se rendant sur les marchés et places publiques, il était logique de s'orienter vers les jeunes.

Psymone est donc allée à la rencontre des lycéens dans les MFR en commençant par la MFR de Secondigny, la Cité de la Jeunesse et des Métiers de Bressuire, le lycée Val de l'Ouin et les professionnels du chantier d'insertion Emmaüs de Mauléon, la MFR de Saint-Loup-Lamairé, la MFR de Sansais, en plus des marchés "classiques" à Bressuire, Thouars, Coulouges, Sauzé-Vaussais, Melle.



A la clôture à Melle en présence de la directrice de l'ARS79 et de notre déléguée régionale. (Photo Unafam)

De nouveaux partenaires nous ont donc rejoint : UnisCité (jeunes en service civique), 3114 (numéro national de prévention du suicide), Vigilans Poitou-Charentes...

Les animations proposées se sont aussi multipliées pour parler à ce public plus jeune mais très concerné et impliqué lors des différentes étapes : quiz par QR code, roue de la santé mentale, arbre aux idées reçues adapté, espace détente et relaxation...

Une page Instagram (@En_voiture_Psymone) a aussi été créée pour toucher ce public, faire connaître plus largement l'Unafam et ses partenaires et faire vivre l'événement en-dehors de la tournée.

En chiffres : 430 questionnaires diffusés, plus de 100 personnes impliquées sur le terrain (bénévoles de l'Unafam, partenaires, personnes concernées) et les prémices de partenariats avec certains établissements.

L'implication des acteurs en amont et pendant la tournée ont permis à Psymone de se dérouler au mieux.

Plus largement, Psymone permet une interconnaissance des partenaires, utile pour le futur et le travail de fond réalisé par l'Unafam au quotidien, notamment avec le Conseil Local de Santé Mentale Niortais pour la réalisation d'une carte mentale des ressources du département.

Le bilan de restitution est programmé le 8 octobre 2024 à la MFR de Secondigny et sera l'occasion de réunir tous les partenaires, personnes concernées et bénévoles UNAFAM impliqués dans la réussite de l'événement pour les remercier et lancer d'ores et déjà l'édition 2025 !

« En voiture Psymone » s'exporte dans les départements voisins

Un concept inédit et solide, un nom accrocheur et le bouche-à-oreille fonctionne : « Psymone » s'exporte, soit sous des noms différents (Psytruck en Haute-Vienne, Facility Bus dans la Creuse), soit il est repris tel quel, comme ce sera le cas dans la Vienne en octobre 2024.

Face à ce développement hors des Deux-Sèvres et l'arrivée de nouveaux partenaires, une charte comprenant les principes partagés a été élaborée cette année.

Les objectifs ? Garantir le bon déroulement et le respect des valeurs diffusées par « En voiture Psymone », mais aussi décrire la méthodologie pour déployer cet événement.

« Psymone », bientôt star (inter)nationale ?

"En voiture Psymone" SUITE

Les partenaires de Psymone

Un événement qui ne pourrait avoir lieu sans le soutien de l'Agence Régionale de Santé, Apivia Macif et de la CPAM des Deux-Sèvres.

En partenariat avec le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM), Niort Agglo, l'Agglo 2B, les hôpitaux de Niort et du Nord Deux-Sèvres, l'UDAF 79, l'Adapéi 79, Tremplin Messidor, le CIAS du Thouarsais, les mairies de Thouars et Bressuire, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, Unis Cité, Appui & Vous 79, le 3114, Vigilans Poitou-Charentes, les Groupes d'entraide Mutuelle du département (Au fil de la Mosaïque, Espoir et Vie, Vent de l'Espoir, GEM l'Avenir, Echappé à Thouars) et Radio Pinpon.

7 / Focus sur... Bérangère, nouvelle bénévole à l'Unafam 79 !

Bérangère nous a rejoint depuis peu à l'UNAFAM et nous la remercions pour son engagement, son enthousiasme et sa bonne humeur !

Pour cette lettre, elle a bien voulu nous raconter les raisons de son arrivée dans notre association.

Bénévole à l'UNAFAM : pourquoi ?

J'ai découvert l'UNAFAM dont je n'avais jamais entendu parlé en octobre 2022 à l'occasion de la manifestation "En voiture Psymone", petit bolide qui parcourt le département pendant une semaine pour sensibiliser sur le sujet de la santé mentale.

Je venais juste d'être concernée, mon proche était hospitalisé au Centre Accueil de Crise (CAC) à l'hôpital de Niort.

Concernée et COMPLETEMENT déboussolée. J'avais besoin d'aide...

Sur le marché de Coulonges-sur-l'Autize, les bénévoles de l'UNAFAM et des professionnels de santé présents ont accueilli ma détresse et mon désarroi.

Anaïs, salariée du réseau Réhab (réhabilitation psychosociale) de l'hôpital de Niort a évoqué avec moi les entretiens BREF.

De retour chez moi, je m'empresse d'envoyer un mail pour prendre rendez-vous... S'en sont suivis trois rendez-vous individuels à l'hôpital de Niort avec deux professionnels de santé pour parler de la maladie de mon proche, de mes croyances, de mes émotions...

Lors du troisième rendez-vous, une bénévole de l'UNAFAM s'est jointe à nous pour présenter l'association. J'ai pu bénéficier d'un quatrième rendez-vous téléphonique.

Se sentir actrice des événements

Après ces entretiens qui m'ont soutenus et éclairés sur la maladie de mon proche, j'ai adhéré à l'UNAFAM et rejoint le groupe de parole de Parthenay.



Dans le même temps, je me suis inscrite à la journée d'information sur les troubles psychiques (journée gratuite animée par une psychologue et un.e bénévole formé.e de l'UNAFAM) qui avait lieu à Saint-Pardoux-Soutiers près de chez moi.

J'avais besoin de me sentir actrice de ce qui arrivait à mon proche malade pour comprendre et pour l'aider du mieux que je pouvais.

Depuis novembre 2023, j'ai intégré le module 8 de la formation Profamille, formation sur 2 voire 3 ans, à raison de 4 heures 1 fois par semaine pendant 5 mois puis des demi-journées de rencontres régulières ensuite. Nous sommes 14 à participer à ce programme, tous concernés par un trouble psychique chez un proche.

Cette formation riche d'enseignements et de stratégies parle des maladies psychiques (implication et fonctionnement du cerveau du malade), de l'apprentissage à développer des habiletés relationnelles, de la gestion de nos émotions... Enfin, elle nous apprend à développer des ressources pour accompagner notre proche malade tout au long de sa vie...

La formation se poursuit et c'est toujours avec impatience et beaucoup de joie que j'y retrouve les animateurs et mes compagnons d'infortune.

L'UNAFAM ayant été très présente et salvatrice ces deux dernières années, c'est tout naturellement que je propose mon aide, j'essaie de redonner (avec mes moyens et le temps que je peux y consacrer) ce que l'UNAFAM m'a donné et apporté pour mon bien-être et celui de mon proche.

"La boucle est bouclée"

En mai 2024, j'étais présente sur le marché de Coulonges aux côtés d'autres bénévoles et professionnels de santé à "En voiture Psymone"...

Symboliquement, me retrouver sur ce marché avec l'équipe qui m'avait accueillie deux ans auparavant, je me suis dit "la boucle est bouclée" et l'histoire continue...

Mon proche malade va bien, il a accepté le diagnostic d'une maladie psychique. Malgré tout, cela reste une maladie chronique et il lui faut vivre avec, sa famille et son entourage aussi...

Mais faire partie d'une association de familles de malades, en l'occurrence l'UNAFAM, m'aide, nous aide, moi, mon proche malade, mes enfants à vivre le meilleur et à éviter le pire.

Bérangère



Osez la colère.

Dis moi quelle est ta colère, je te dirai qui tu es

Monique de Kermadec, Editions Flammarion, 2023, 320 pages

Osez la colère, parce qu'il faut oser vos émotions, toutes vos émotions. C'est grâce à elles que vous êtes reliés au monde. C'est par elles que nous nous sentons tellement vivants. Par elles que nous nous entrons dans la grande aventure des affections qui nous portent, nous construisent, nous nourrissent et nous enthousiasment tout au long de notre existence. Osez-la, d'autant plus que vous l'aurez écoutée - elle vous dira beaucoup de choses sur vous. Osez-la d'autant mieux que vous l'aurez éduquée - pour en faire une alliée, et non une ennemie. Car oui, il est possible de guérir des fragilités qui, bien souvent, la musellent, et de repérer les souffrances qui la dérèglent. Ce livre n'a pas d'autre ambition que de vous y aider, pas à pas, page après page.



Sous l'écorce

Agnès Ledig, Editions Le Robert, 2023, 176 pages

« J'aime follement les arbres et leur symbolique puissante. Tel un végétal, l'écriture a ses saisons et chaque roman est un nouveau printemps. J'ignore à quelle essence j'appartiens, mais je sais que je ne suis qu'un petit trait d'union, entre la terre et la lumière. »

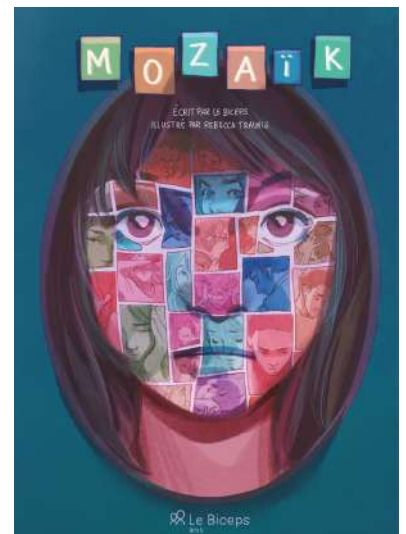
Dans un récit à fleur de peau, Agnès Ledig raconte les circonstances douloureuses de la naissance de l'écriture, la dimension thérapeutique des mots, le rêve d'une autre société, construite sur des valeurs humaines essentielles : liberté, égalité, fraternité, respect... Une société qui prend vie dans chacun de ses romans et dans ce texte magnifique.

Mozaïk

BD écrite par le Biceps, illustrée par Rebecca Traunig

Mosaïk" est une bande dessinée écrite et produite par les psychologues du Biceps (association Suisse qui oeuvre pour l'information et le soutien psychologique pour les jeunes de 7 à 25 ans confrontés à la souffrance psychique dans leur famille) et illustrée par la bédéiste Rebbeca Traunig.

Cette bande dessinée a pour but de sensibiliser au thème du trouble psychique d'un parent (père/mère, frère/sœur, tante/oncle, etc.) et de son impact sur l'entourage. Pour créer ce livre, l'équipe du Biceps, a imaginé des scénarios s'inspirant des émotions souvent rapportées dans les consultations.



Dr Guillaume Fond

Bien manger pour ne plus déprimer

Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau



Bien manger pour ne plus déprimer. Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau

Dr Guillaume Fond, Editions Odile Jacob, 2022, 272 pages

À la lumière des dernières découvertes relatives à l'influence de la santé de notre intestin sur la santé de notre cerveau, on ne peut plus ignorer le rôle de l'alimentation dans certains troubles psychiques comme la dépression ou l'hyperactivité.

De nombreux conseils pratiques vous aideront à protéger votre microbiote et à améliorer votre bien-être mental.

Tout comprendre sur le lien entre le microbiote et la santé mentale

