



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

**Pendant les fêtes,
prenez soin de vous !**



SOMMAIRE

Les actualités de la
délégation - p. 3

Un Trophée pour "En
voiture Psymone" ! - p. 6

Focus sur... l'association
TCA 79 - p. 7

L'édito de
l'Unafam 79

p. 2

Retour sur la sensibilisation
aux agents d'accueil de la
ville de Niort

p. 4

Le coin
culture

p. 8

2 / L'Edito de l'Unafam 79

Chères adhérentes, Chers adhérents, Chers partenaires,

Après une rentrée dynamique portée par la reconnaissance de l'Unafam par notre ancien Premier ministre « Santé mentale, grande cause nationale 2025 » et prometteuse grâce à l'énergie renouvelée par l'engagement des derniers bénévoles arrivés dans la délégation 79, nous aurions pu nous réjouir en cette fin d'année et saluer ce travail accompli par vous tous :

- multiplication des familles accueillies et des rencontres BREF
- participation assidue aux groupes de parole
- démarrage avec succès d'un café rencontre à Niort qui fait des envieux
- organisation d'une Journée d'information sur les troubles psychiques à Bressuire
- séminaire interGEM organisé à Châtillon-sur-Thouet pour favoriser la rencontre des 6 Groupes d'Entraide Mutuelle
- participation à la bibliothèque vivante organisée au Réseau Rehab
- participation à la journée des Aidants à Melle
- cinés-débats au Moulin du Roc à Niort et à Melle pendant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)
- participation au théâtre forum à Champdeniers
- participation au programme des SISM organisé par le Conseil Local de Santé Mentale du Bocage Bressuirais
- participation au Festival "Belle La Différence", festival de cinéma consacré au handicap à Bressuire
- bilan de la 3ème édition de « En voiture Psymone » et lancement de l'édition 2025 et remise du trophée des associations niortaises...

Mais c'est en plein élan que toute l'équipe se trouve douloureusement meurtrie pas le départ brutal de Renaud Sanchis. Arrivé depuis quelques mois pour s'engager rapidement, très investi dans diverses missions dont la participation à la CDAPH (Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées) où il venait de postuler pour siéger et inscrit à plusieurs formations aidants, il était heureux de « pouvoir donner ce qu'il avait reçu ».



Il avait trouvé un équilibre à l'Unafam auprès de vous tous. Sa gentillesse et sa bienveillance, son écoute et son grand respect de l'autre nous manquent déjà cruellement.

C'est donc à ses enfants que nous pensons aujourd'hui, à tout le soutien qu'il est possible de leur apporter avec l'espoir que son souvenir brille plus dans nos cœurs que les lumières artificielles de Noël.

Photo : famille R. Sanchis

Pour continuer notre cheminement tous ensemble dans une dynamique positive, inclusive et lumineuse, je vous adresse à tous mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

« Quand tu donnes, tu perçois plus que tu ne donnes car tu n'étais rien et tu deviens » A. de Saint-Exupéry

Nadine Béal
Déléguée Départementale Unafam 79

Nous vous proposons ci-dessous l'hommage et le témoignage d'amitié de Jacqueline, l'une de nos adhérentes.

Je me souviens avoir fait la connaissance de Renaud en 2019 lors de la formation Profamille avec une équipe d'animateurs très performants au sein du réseau Réhab de l'Hôpital de Niort. Nous avons été pendant plusieurs semaines et mois une équipe soudée et solidaire dans le partage du vécu et dans l'échange des connaissances des uns et des autres. Nous avons tant appris sur la maladie de nos proches !

Une fois la formation terminée, j'ai gardé un lien fort avec Renaud jusqu'à ce jour et il va beaucoup me manquer. Toutes ces années durant, nous avons pu échanger longuement au téléphone et il ne se passait pas trois mois sans qu'il prenne de mes nouvelles et inversement.

Et c'est toujours avec beaucoup de plaisir et d'écoute mutuelle que nous échangeons sur nos vécus respectifs. Renaud était très attachant et respectueux de l'autre.

Dernièrement, il me faisait part de son enthousiasme et de son bonheur de participer de façon plus active au sein de l'UNAFAM. Je perds un ami.

J'ai eu la chance de le connaître !

Au Revoir Renaud

Jacqueline

3/ Les actualités de la délégation



L'heure est aux chants de Noël !

En cette fin d'année, venez assister à deux concerts gratuits donnés très prochainement :

- A la "P'tite Cafet" du CH Niort, la chorale "La clef des chants" donnera un concert ce **vendredi 20 décembre à 14h30**
- A l'Eglise de Saint-Pardoux, la chorale du Retail chantera des chants de Noël ce **dimanche 22 décembre à 15h30**. Vos dons seront au profit de l'association "Vivre la ruralité à la Bazonnaire". L'association a pour objet de proposer aux résidents de la Résidence Accueil de Saint-Pardoux-Soutiers des activités en lien avec le rythme des saisons leur permettant de partager des temps de vivre ensemble et des temps où les résidents sont acteurs de leur quotidien.

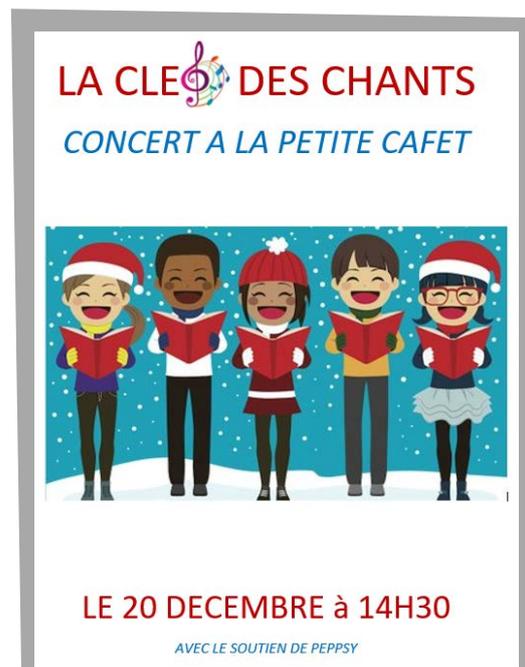
Pour rappel, la Résidence Accueil propose un logement à des personnes vivant avec des troubles psychiques stabilisés, en situation de précarité, d'isolement, d'exclusion sociale et qui sont dans l'incapacité, à court terme, d'occuper un logement indépendant.

Prochaine journée d'information sur les troubles psychiques le samedi 8 février 2025 à Parthenay

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



unafam DÉLÉGATION DE LA NOUVELLE-AQUITAINE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ARS
Nouvelle-Aquitaine

Groupe de parole fratries en visio

Les lundis soir ou samedis matin à partir de janvier 2025
18h30- 20h ou 9h30 à 11h30
Inscription / information nouvelle-aquitaine@unafam.org

Votre sœur, votre frère souffre de troubles psychiques ? Vous avez 30 ans ou plus ?
Vous avez envie d'échanger avec d'autres personnes qui partagent votre situation ?
Rejoignez le groupe de parole fratries en visio de l'Unafam Nouvelle-Aquitaine.
Participation gratuite - 1 fois par mois (10 séances)
inscription obligatoire

Un groupe de parole en Visio pour les frères et sœurs

A partir de **janvier 2025**, l'Unafam Nouvelle-Aquitaine proposera un groupe de parole en Visio pour les personnes de plus de 30 ans ayant un frère ou une sœur souffrant de troubles psychiques.

Si vous avez des enfants ou entourage qui pourraient être intéressés, n'hésitez pas à en parler ! Ouvert aux adhérents ou non à l'Unafam.

GRATUIT. Infos et inscriptions : nouvelle-aquitaine@unafam.org

Pour les frères et sœurs de moins de 30 ans, un groupe existe déjà en Visio. Informations à nouvelle-aquitaine@unafam.org

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

Facebook : Unafam - Délégations de Nouvelle-Aquitaine

Retour sur la sensibilisation aux agents de la ville de Niort

Mieux comprendre le handicap psychique pour mieux l'accueillir...
Mission accomplie... et à renouveler !



Après plusieurs mois de préparation, 4 bénévoles de l'UNAFAM se sont engagés conjointement avec les psychologues, Médiatrice Santé Pair et professionnelle du service Espoir du pôle insertion Handicap de l'UDAF pour construire ensemble un support pédagogique et un programme d'animation.

L'objectif était de répondre à une demande de sensibilisation aux troubles psychiques formulée par le responsable de formation des agents d'Accueil de la ville de Niort en grande souffrance.

Après plusieurs réunions de préparation du contenu et de nombreux échanges constructifs pour partager connaissances et savoir expérientiel, nous avons pu dispenser 4 sessions de 2 journées de formation pour 4 groupes différents.

Le retour d'enquête a montré une grande satisfaction malgré l'appréhension de départ. Le résultat est très positif.

Les participants ont été surpris par la qualité du contenu et la méthode employée utilisant les regards croisés des professionnels et des pair aidants complémentaires et éclairants.

Avec quelques données sur les différentes maladies psychiques, la manifestation du handicap psychique parfois invisible et les répercussions dans le domaine des relations professionnelles et du quotidien, le contenu aurait été monocorde et peu attractif sans les vidéos, les ateliers, les messages de déstigmatisation passés avec bienveillance.

Ce bilan prometteur issu des interventions variées qui ont fait la richesse de cette expérience conduite avec plaisir par les intervenants pendant plusieurs mois va permettre de développer ce type de sensibilisation à plusieurs voix vers tous les publics, voire même les publics de professionnels en quête de savoir expérientiel.



Le programme de psychoéducation BREF en plein essor

Le Dr Romain Rey est responsable du Centre Expert FondaMental schizophrénie au Centre Hospitalier Le Vinatier à Lyon. En collaboration avec l'Unafam, il est l'instigateur d'un programme de psychoéducation baptisé BREF, qui propose aux proches de patients souffrant de troubles psychiques un programme court en 3 séances d'une heure, afin de ne pas laisser la famille et le patient dans l'errance, mais aussi de leur proposer d'être soutenus et accompagnés dans la durée.

Depuis sa création il y a 4 ans, ce programme s'est grandement développé, en particulier dans les Deux-Sèvres. Pour diffuser ce programme, les bénévoles de l'Unafam, comme les professionnels impliqués sont formés par le CH Le Vinatier. Deux sessions de formation ont ainsi eu lieu en mai dernier à Niort et Bressuire, permettant de former Bettie, André, Dany et Claire et porter à 10 le nombre total de bénévoles formés, avec Mano et Nicole pour Bressuire et Nelly, Line, Philippe et Nadine à Niort.

Ce renfort est fortement apprécié car une vingtaine de familles a été rencontrée depuis le début de l'année !

Merci à vous pour votre engagement qui permet à ces familles d'obtenir rapidement des connaissances pour mieux comprendre la maladie et obtenir du soutien sous forme de pair-aidance.

Claire a tenu à préciser que le temps d'échange est différent entre les accueils que nous pratiquons et une rencontre de famille dans le cadre de BREF. Cette dernière permet le croisement des regards et le témoignage du quotidien d'un pair aidant.

Pour un meilleur soutien de ces familles et pouvoir leur offrir un panel de ressources adapté à leurs besoins, il est important de faire l'état des lieux de ces ressources et poursuivre la mise à jour de notre livret d'accueil des familles régulièrement.

Au-delà de cette mise à jour, de l'interconnaissance grandissante de nouveaux partenaires, un travail de **construction d'une carte mentale, très attendue, démarre afin de mieux cibler l'ensemble des ressources existantes sur le département :**

QUI EST QUI ? QUI FAIT QUOI ? POUR QUI ?

5 / Les informations de la délégation

Un café-rencontre en expérimentation à Niort



Depuis plusieurs mois, un café rencontre a été mis en place à Niort. Il est le fruit d'une réflexion pour proposer notamment une alternative aux anciens participants des groupes de parole.

Après une première au Centre socio-culturel de Niort Centre, le 28 mai dernier, d'autres cafés-rencontres ont eu lieu depuis.

Un petit groupe de personnes se retrouve et passe 2 heures à échanger sur leur quotidien ou des sujets divers sans avoir choisi de thème à l'avance.

Le café-rencontre a lieu une fois par mois, un ou plusieurs bénévoles sont présents pour accueillir les participants et s'assurer du bon déroulement de la rencontre.

« Venez comme vous êtes ! »

Ce café rencontre était le souhait de plusieurs bénévoles. Il n'est pour l'instant pas ouvert au grand public car reste en phase expérimentale, mais peut évoluer...

Il est rappelé que le café rencontre diffère d'un groupe de parole par l'absence de professionnel et ne le remplace pas. En revanche, il permet de conserver des liens de pair-aidance et de s'informer des sujets d'actualité.

Revoir... Le Colloque recherche de l'Unafam 2024 "les recommandations de bonnes pratiques : une voie de progrès vers de bons soins pour tous"

Le 27 novembre 2024 dernier, l'Unafam organisait son colloque recherche sur les recommandations de bonnes pratiques globales pour la psychiatrie, une voie de progrès vers des soins de qualité pour tous.

En présence notamment de Claire Compagnon, membre du collège de la Haute Autorité de Santé (HAS) et présidente du comité santé mentale et psychiatrie de la HAS, et de Frank Bellivier, délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie. Geneviève Darrieussecq, alors ministre de la Santé et de l'Accès aux soins, a clos ce colloque qui mit en évidence l'urgence d'une amélioration des soins pour les personnes ayant des troubles psychiques.

Pour visionner l'ensemble des interventions, cliquez sur le lien ci-dessous :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRER8kCJt0O8bATdljJcHskkZ34vVvKk5>



Les deux prix recherche Unafam 2024 ont également été remis à cette occasion :

- Maud Dupuy dans la catégorie "Sciences humaines et sociales". Docteure en Sciences cognitives, qualifiée Maître de Conférences en Psychologie et Neurosciences, est actuellement Attachée Temporaire d'Enseignement et de Recherche en Neuropsychologie clinique à l'Université de Bordeaux. Ses recherches portent, entre autres, sur les relations dynamiques entre cognition et expression des symptômes de la schizophrénie en vie quotidienne, en lien avec le fonctionnement du cerveau.

- Anton Iftimovici dans la catégorie "Sciences biomédicales"

Dr Anton Iftimovici, psychiatre, chef de clinique au pôle PEPIT du Pr Marie-Odile Krebs, au sein du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, où il prend en charge des adolescents et jeunes adultes présentant des symptômes de psychose débutante, ainsi que des maladies rares à expression psychiatrique.

6 / Un Trophée pour « En voiture Psymone » !



Patrick Moisan, Bénévole, au moment du discours de remerciement. Photos : N.B

Cocorico ! Le 12 novembre 2024, le petit bolide de la santé mentale "En voiture Psymone" s'est vu remettre l'un des quatre trophées de Niort Associations par l'intermédiaire de l'UNAFAM, porteur de cette action collective.

En 2024, Psymone soufflait (déjà !) sa 3ème bougie !

La 3e édition de cette action de déstigmatisation sur l'ensemble du département des Deux-Sèvres avait mobilisé 24 structures et 135 personnes du 13 au 24 mai.

Ce Trophée vient récompenser le travail de l'ensemble de ce collectif grandissant à chaque édition, et est une reconnaissance de ce pari lancé en 2022, devenu aujourd'hui un événement pérenne (*lire notre lettre d'information n°15*).

Toutes et tous sommes convaincus que l'inclusion des personnes vivant avec des troubles psychiques n'est possible qu'en sensibilisant le grand public, en informant pour lutter contre les préjugés et en échangeant pour déconstruire les idées reçues, l'aide de jeux et de questionnaires.

Cette année, le collectif de bénévoles et de professionnels est allé à la rencontre des jeunes scolarisés dans plusieurs Maisons familiales Rurales du département, un lycée professionnel à Mauléon ou encore l'espace de la Cité de la jeunesse et des métiers de Bressuire.

Les rencontres "tout public" se sont faites Place de la Brèche à Niort, au quartier des Capucins à Thouars, ainsi que sur 5 marchés (Thouars, Bressuire, Coulonges Sur l'Autise, Sauzé Vaussais et Melle).

La 4ème édition, en cours de préparation, est prévue du 12 au 23 mai 2025. Et de nouveaux partenariats sont en construction ! Nul doute qu'avec des associations, des professionnels et des bénévoles toujours plus nombreux, cette opération 2025 touchera un public encore plus nombreux et diversifié.

Patrick Moisan

Les partenaires de Psymone

Avec 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, Echap'à Thouars) et Radio Pinpon.



Patrick Moisan et Nadine Beal, à gauche, avec les autres lauréats. Photos : T.P



Déjà 152 abonnés nous suivent sur notre page Instagram "En voiture Psymone". Rejoignez-nous !



Un programme d'Education Thérapeutique du Patient en Deux-Sèvres

Le programme d'Education Thérapeutique du Patient en Santé mentale 79 « Vivre avec une maladie psychique chronique, on en parle ? » continue de se déployer sur l'ensemble du département.

Il consiste à aider toutes personnes adultes à développer et maintenir des compétences pour mieux vivre avec et malgré leur maladie psychique chronique.

Si votre proche ou vous-même souhaitez plus d'informations : 07 86 33 78 96 ou etpsantementale79@ch-niort.fr

Plus d'informations dans notre prochaine lettre.

7 / Focus sur... l'association Troubles du Comportement Alimentaire 79 (TCA 79)



L'association Troubles du Comportement Alimentaire 79 (TCA79) est toute récente. Elle a été créée au mois de juin 2024.

Nous remercions leur équipe pour ce texte de présentation sur l'objet de leur association et leurs missions.

Il y a quelques mois, une maman (membre de l'association) et sa fille avaient témoigné dans La Nouvelle République pour sensibiliser l'opinion publique, rendre moins « tabou » l'anorexie mentale/boulimie/hyperphagie et trouver des personnes pour fonder une association dans les Deux-Sèvres sur ce sujet car aucune n'existait encore, sur ce territoire.

Une rencontre avec une personne, désireuse, également, de fonder une telle association, a permis d'accélérer la mise en place de ce projet et six bénévoles : Margaux, Amandine, Clémence, Karine, Anne et Isabelle, touchées de près ou de loin par les TCA (4 personnellement et deux parents d'adolescents) ont donné vie à l'association « TCA79 » dont les missions sont d'Accueillir, Ecouter, Soutenir et Informer, dans la bienveillance et en toute confidentialité, toute personne souffrant de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie...) ainsi que leur entourage.

Ceci sous forme de groupes de paroles simultanés, dans des salles différentes :

- Un groupe pour les personnes touchées par les TCA ;
- Un groupe pour les proches ;

Ces groupes offriront un espace de parole libre et permettront d'orienter les personnes qui en auraient besoin vers des professionnels pour un meilleur accompagnement.

Les dates des premières séances seront accessibles sur les pages [Facebook](#) et [Instagram](#) de l'association (TCA79).

Les rendez-vous ont lieu le 2e samedi de chaque mois à l'espace des usagers du CH Niort.

Contactez-nous : associationtca79@gmail.com

L'association Trouble du Comportement Alimentaire79 (TCA79) peut vous aider.

Les troubles du comportement alimentaire, c'est quoi ?

Les troubles du comportement alimentaire, aussi appelés troubles des conduites alimentaires, sont, selon Psycom, des "troubles où la relation à la nourriture est perturbée" (comme l'anorexie ou la boulimie), associé à une grande souffrance psychique, qui s'installe durablement et dont les conséquences pour la santé de l'individu peuvent être graves.

Les attitudes face à son corps, à son poids et à la nourriture sont perturbées. Le fonctionnement psychosocial et la qualité de vie y sont également très altérés.

Le plus souvent, le traitement de ces troubles implique à la fois médecins, psychologues et diététiciens.

Plus d'informations :

<https://www.psycom.org/sinformer/la-sante-mentale/les-troubles-psy/troubles-des-conduites-alimentaires-tca/>

Accueil Information Échange Partage

Groupe d'écoute et de soutien

Pour les personnes touchées personnellement
et leur entourage

Boulimie **Anorexie** **Hyperphagie**

Le 2e samedi de chaque mois
10h30 - 12h
Espace des usagers CH Niort

associationtca79@gmail.com
[tca79](#) [TCA 79 - Troubles du comportement alimentaire 79](#)

L'enfant plume.

Anorexie : récit d'une douleur

Janine Teisson, Editions J'ai Lu, 1999, 183 pages

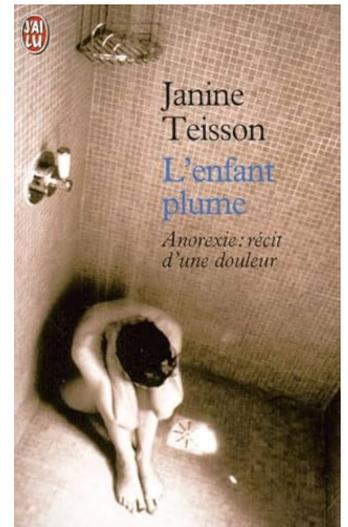
Elle pesait 47 kilos, elle en a pesé 31 : 16 kilos envolés. Elle est devenue enfant plume. 16 kilos qui n'ont pas été perdus pour tout le monde. 16 kilos de poussière de fer qui nous font la respiration petite et saccadée. 8 kilos de plomb sur chaque pied qui nous désapprennent à danser, à bondir de joie.

L'auteur, pendant dix ans, tient le journal de cette traversée de la douleur qu'est l'anorexie de son enfant. Elle fait le récit d'une aventure périlleuse, pour la jeune fille qui met sa vie en jeu et pour ses parents, décapés par le désespoir, acculés à la recherche de leur vérité.

Elle ne tait rien de l'angoisse qui la brise, de l'aide qu'elle reçoit ou qui ne vient pas, de la guérison qui tarde.

Et la jeune fille enfin renaît. Cette maladie, qui semblait appel vers la mort, se révèle séisme de vie, remue-ménage intérieur, avancée vers la joie.

Ce témoignage est un message de patience, de courage et d'amour.



"Soin Soïn" : journal de réflexion sur le soin psychiatrique

<https://soinsoin.fr/>

Soin Soïn est une revue pour voir la psychiatrie autrement. Sur son site internet, voici comment ce collectif se présente : "le but est clairement de faire bouger les choses, ou en tout cas de participer aux changements qui s'opèrent dans le courant de la psychiatrie aujourd'hui, en alertant les institutions sur ce qu'il se passe réellement de délétaire pour les patient.e.s.

La plupart des personnes qui écrivent dans ce journal sont à la fois des psychiatres, sociologues, médiateurs de santé, éducateurs, journalistes, dessinateurs mais aussi des personnes touchés par la souffrance psychique...

Ainsi leur discours de professionnels est renforcé par une expérience personnelle, témoignant plus justement des fonctionnements et dysfonctionnements de la psychiatrie en France".

Pour être accessible au plus grand nombre, Soïn Soïn est gratuit mais les personnes qui le souhaitent peuvent faire un don ou s'abonner à partir de 1€ par mois. Le journal est aussi distribué un peu partout en France.

Comment survivre en hôpital psychiatrique (en fumant des tonnes de cigarettes)

Laëtitia Bocquet, Editions Kiwi, 2022, 160 pages

En 2005, les parents de Laëtitia l'hospitalisent sans son consentement à Sainte-Anne.

L'adolescente découvre alors le milieu des « HP » : les hôpitaux psychiatriques. Elle y a été envoyée après plusieurs tentatives de suicide ; ses proches ne savent alors plus quoi faire pour la protéger d'elle-même. Les premiers temps sont très durs et ses nuits, agitées, entrecoupées de longs hurlements provenant d'autres chambres. Pour se détendre, Laëtitia se met à fumer. Puis, un jour, c'est la libération. Mais pour combien de temps ?

Quelques mois plus tard, Laëtitia est hospitalisée à nouveau, au CIAPA cette fois-ci, le Centre interhospitalier d'accueil permanent pour adolescents. Là-bas, elle va se lier d'amitié avec Tom, un « jeune à problèmes », Camille, en dépression, Jules, schizophrène, ou encore Jérôme et Sihaam, en désintox.

De façon décomplexée, les adolescents se racontent leur histoire : mutilations, addictions, violences ou encore tentatives de suicide.

Plus efficaces que les séances de psy, ces moments entre amis semblent faire office de défouloir salutaire. Et pour tuer l'ennui qui ronge chaque heure passée dans le centre, un seul remède : fumer clope sur clope en attendant la délivrance.

