

Le Bulletin de la délégation UNAFAM des Pyrénées Atlantiques



n° 43 - MARS 2023 : **MIEUX COMMUNIQUER AVEC SES PROCHES ... ET LES AUTRES**



Chers amis ,

Désirant tenir désormais notre assemblée annuelle au premier trimestre, vous avez répondu nombreux à cette **réunion du samedi 11 mars à AUTERRIVE** pour écouter les conseils et possibilités pour préparer l'avenir de notre proche vulnérable.

Nous étions une soixantaine à rester déjeuner puis à réfléchir en petits groupes à des saynètes qui pourraient être jouées à l'occasion des 60 ans de la création de l'Unafam. En effet, nous préparons une animation (spectacle théâtral...) pour fêter ce bel anniversaire en novembre 2023. Le fait de partager entre adhérents a visiblement beaucoup plu et nous essaierons de proposer davantage de temps de partage qui permettent de créer des liens entre nous.

Depuis janvier 2023, nous proposons des cours d'arthérapie à Biarritz, qui sont très appréciés par nos proches et adhérents qui y participent, grâce à Fanny, art-thérapeute compétente.

Sur PAU, le cinéma le MELIES ayant déménagé et proposant un lieu pour prendre un verre après le film, nous proposons chaque mois un film suivi d'un temps de partage pour nos adhérents et/ou leurs proches, pour passer un bon moment et créer des liens. Nous continuons de la même façon au cinéma l'ATALANTE à BAYONNE grâce à l'implication de bénévoles (Marie Do, Bénédicte et Maité) .

Vont démarrer également en mars 2023 des cours de thérapie par le SURF avec l'association PANASEA une fois par semaine pendant 6 semaines pour 6 proches.

Et bonne surprise : pour permettre à nos proches de se retrouver plus facilement, un WHATSAPP pour proposer des activités (voir un match, se retrouver au café, discuter, faire du sport...) sur la Côte Basque vient d'être créé par Baptiste. Ne pas hésiter à demander à être ajouté sur ce Whatsapp en écrivant un mail à 64@unafam.org.

L'unité de réhabilitation psychosociale sur le territoire NAVARRE COTE BASQUE se développe et accueille tout proche adressé par son psychiatre ou son médecin. Nous organisons ensemble un groupe d'accueil et d'information en santé mentale pour les familles et aidants chaque mois au pôle de psychiatrie adulte à Cam de Prats à Bayonne.

Le directeur du CHP (Centre Hospitalier des Pyrénées) , M. Xavier ETCHEVERRY, qui a toujours été favorable à l'Unafam, quitte son poste pour l'hôpital psychiatrie de Poitiers. Nous espérons que nous pourrions continuer à travailler avec son successeur et développer l'alliance des familles avec les soignants. Nous aimerions que les familles soient davantage associées au projet de sortie de l'hôpital, aussi bien à Pau qu'à Bayonne.

Avec le printemps, nous vous inviterons à nous retrouver lors d'une visite culturelle à BRASSEMPOUY (40) le samedi 13 mai et à 2 balades (et pique nique) les samedis 22 avril et 17 juin.

J'espère vous retrouver prochainement avec plaisir ainsi que vos proches.

Avec toutes mes amitiés
Emmanuelle SAINT MACARY

ASSEMBLÉE ANNUELLE DU SAMEDI 11 MARS À AUTERRIVE
Nous avons écouté les conseils et possibilités pour préparer l'avenir de notre proche vulnérable.



Notaire à SOUMOULOU Maître **Raphael TACHOT**
raphael.tachot@notaires.fr

Conseiller en patrimoine indépendant **Yann GODEFROY**
yanngodefroyconseil@gmail.com

Des groupes d'accueil et d'information en santé mentale sont organisés pour les familles et les proches par L'UNITÉ DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE du pôle psychiatrique de Bayonne.

Ces espaces d'échanges, co-animés avec un représentant de l'Unafam sont ouverts à tous et gratuits :
Les **mardis de 17 h 15 à 18 h 30 à Cam de Prats** : 28 mars 2023 - 25 avril 2023 - 30 Mai 2023 - 27 juin 2023
Contact Wanda Kong (infirmière coordinatrice en réhabilitation 06 37 91 56 54 ou 64@unafam.org)

Nous vous résumons ci-après la dernière réunion du 28 février 2023 qui avait pour thème
Améliorer nos interactions avec nos proches..... et les autres

COMMENT PROGRESSER DANS L’AFFIRMATION DE SOI ET LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ?

De nombreux états mentaux créent des barrières de communication et empêchent **une bonne affirmation de soi**. Aujourd'hui on remarque un surdéveloppement du jugement sur les intentions de l'un qui prend le pas sur la vie de l'autre.

Être affirmé, c'est être soi-même, adopter un état d'esprit constructif, écouter l'autre, se préoccuper de ce qu'il ressent. Communiquer de façon honnête, le dire de façon appropriée, avec le bon timbre de voix et au bon moment !

En situation de désaccord, ou lorsqu'on se sent déstabilisé émotionnellement, on adopte spontanément une attitude défensive, qualifiée d'attitude refuge. Trois travers sont ainsi souvent remarqués :

- la passivité (réaction de stress, peur de provoquer une rupture, comportement non verbal qui est nuisible),
- la manipulation (sorte de chantage, on essaie de tirer un avantage, on donne de fausses informations, on piège l'autre)
- l'agressivité (on exprime les choses avec une émotion amplifiée qui contamine l'autre) .

Identifier l'attitude refuge adoptée permet de situer son style relationnel et de **s'entraîner au conflit positif** pour établir une attitude constructive et efficace. Il s'agit de présenter les choses comme un contrat. Chacun a ses besoins.

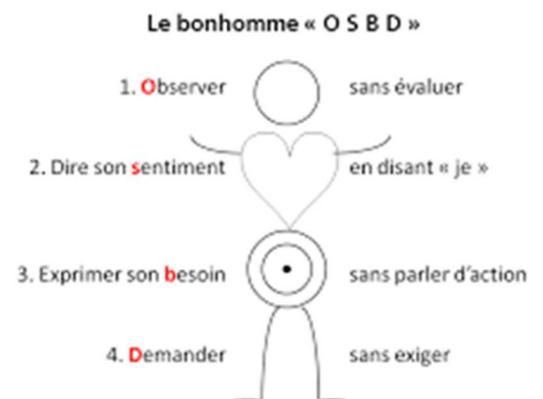
la méthode STOP (en anglais), **un arrêt en pleine conscience**, est un outil utile :

- S** **Stop**. Arrêtez ce que vous faites.
- T** **Take a breath** : prenez un **Temps** de respiration consciente.
- O** **Observe** : ce qui se passe, dans votre respiration, votre corps, vos pensées automatiques,
- P** **Process** : j'analyse la situation et je choisis mon comportement.

Autre outil visant à la **Communication Non Violente** :

la méthode OSBD pour transformer nos conflits en dialogue, dénouer les tensions et sortir d'une relation toxique. La méthode OSBD repose sur 4 piliers fondamentaux (voir graphique).

Toujours partir de l'observation des faits, sans jugement. La **CNV** permet d'éclairer et d'exprimer ce que nous vivons pour que notre interlocuteur le connaisse, le comprenne et en tienne compte. Ainsi, on s'exprime, non en mettant en cause l'autre ou en l'accusant, mais en se centrant sur les faits objectifs détachés de lui qu'on a pu observer et en évoquant leurs effets sur soi (ce que je ressens).



*Merci à l'unité de **RÉHABILITATION PSYCHO SOCIALE** de BAYONNE de nous aider à trouver des axes de progrès dans notre parcours d'aidant.*

Bibliographie sur ce sujet :

- "l'affirmation de soi, une méthode de thérapie" de Dr Frédéric Fanget et Dr Bernard Rouchouse
- "les mots sont des fenêtres" de Marshall Rosenberg
- "affirmez-vous pour mieux vivre avec les autres" de Dr Frédéric Fanget



Lu pour vous :

COMMENT FAIRE ACCEPTER SON TRAITEMENT AU MALADE ?

Schizophrénie et troubles bipolaires

Docteur Xavier Amador, éditions Retz (réédition 2020).

2 traducteurs, le Dr Yann Hodé et le Dr Pierre Klotz. Le Dr Hodé est fortement impliqué auprès de l'Unafam à Colmar.

Ce livre aborde un problème important et fréquent : celui de beaucoup de nos proches qui prétendent contre toute évidence, ne pas être malade et ne pas avoir besoin d'aide. Et il a un avantage unique : il a été rédigé par un psychologue et psychothérapeute personnellement motivé par la maladie de son frère. Il sait fort bien de quoi il parle et s'intéresse authentiquement aux familles.

Abordant le difficile problème du déni de la maladie (l'anosognosie), il propose des approches pratiques de cet obstacle au traitement médicamenteux, en insistant sur la patience et des astuces pour arriver à communiquer et les convaincre d'accepter de se soigner. Les familles sont amenées à mieux comprendre les mécanismes psychiques du malade et pourquoi il *affirme ne pas être malade*.

Il conseille d'appliquer la **méthode EEAP** (Ecoute, Empathie, Accord et Partenariat), la pierre angulaire de cette approche étant l'écoute qui permet de comprendre ce que l'autre ressent, veut et croit.

Ce livre est destiné avant tout aux familles de personnes souffrant de schizophrénie et de troubles bipolaires mais aussi à nos thérapeutes professionnels.



Pour info : 8 livres sont à disposition dans les 8 groupes de parole ainsi que 8 livres "Soyez Rehab" pour bien comprendre la réhabilitaion psychosociale et permettre à nos adhérents de les lire à tour de rôle .

Sympathique Moment d'échange pour la GALETTE DES ROIS

Pays Basque :
le 27 janvier à la Maison des Associations



Béarn :
le 3 février dans les locaux de la CIAPA

quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !

- ⇒ **13 mai** sortie culturelle à Brassempouy (s'inscrire auprès de Christiane - christiane.blondelle@sfr.fr)
- ⇒ 2 balades les **22 avril et 17 juin** (s'inscrire auprès de Bernadette - bernadette.iratchet@outlook.fr)
- ⇒ **5 et 6 juin** au Palais Beaumont à PAU - JOURNEES NATIONALES DE S.M.F (SANTE MENTALE FRANCE) sur « REPENSER LES INSTITUTIONS À L'HEURE DU RÉTABLISSEMENT »
- ⇒ **Novembre 2023** fête des 60 ans de l'UNAFAM

... BRÈVES ...



Un café...mais pas que A Bayonne, 19 rue des Basques

C'est un café associatif 100 % inclusif, un lieu convivial, non médicalisé, qui a ouvert le 1^{er} mars et qui oeuvre pour l'inclusion des personnes en situation de fragilité psychique. Des professionnels/bénévoles présents orientent et sensibilisent chaque personne à notre cause. La vente de boissons (cafés, thés, chocolats à très bas prix) est source de rencontre et de vie sociale. Des ateliers d'insertion sont également organisés par l'association ELKALANA LAGUNAK ; <https://www.elkarlana-lagunak.com/>

Le surf thérapie - le surf comme outil thérapeutique

PANASEA est une association de surf thérapie à Biarritz ayant pour but d'utiliser la surf thérapie comme méthode d'intervention alliant surf et activités structurées pour **promouvoir la santé et le bien-être psychologique, physique et psychosocial** auprès de tous les publics, notamment des personnes vulnérables qui font face à des difficultés liées à leur santé mentale ou à l'isolement social. www.panasea.eu

Unafam 64 propose en partenariat avec Panasea 6 sessions de surf pour nos proches en mars et avril, qui se passeront à Bidart et à Hendaye. Renseignements : 64@unafam.org

Le **SAS, Service d'Accueil Spécialisé**, du Centre Hospitalier de la Côte Basque, devient l'**UAS : Unité d'Accueil Spécialisé** (l'acronyme SAS étant désormais utilisé pour désigner les Services d'Accès aux Soins, formalisés dans le cadre du pacte de refondation des urgences :

<https://sante.gouv.fr/systeme-de-sante/segur-de-la-sante/le-service-d-acces-aux-soins-sas/>).

L'UAS poursuit ses missions d'accueil en hospitalisation complète d'adultes primo-suicidants, de gestion de la crise suicidaire et de prise en charge d'entrée dans des troubles psychiatriques.



3114 Numéro national de prévention du **SUICIDE**. Sa mission : Soulager la détresse psychologique de la personne suicidaire, de son entourage et des personnes endeuillées à la suite d'un suicide

LA DÉLÉGATION UNAFAM 64

BIARRITZ 64200 (siège départemental) - Maison des Associations - 2 rue Darritchon

PAU 64000 - Résidence Ansabère II - Avenue du Loup

N° de téléphone unique pour tous les points d'accueil du département : **05 40 39 59 07**

mail : 64@unafam.org - site : www.unafam.org/64

Présidente : **Emmanuelle SAINT-MACARY** - Trésorier : **Jean MICHEL** - Secrétaire : **Marie-Dominique HOCHEDÉZ**

Bureau : Christine HUBARD, Christine ELHORGA, Eliane BRUNNE, Hélène GARCIA, Evelyne DARMANA

- ⇒ la délégation UNAFAM 64 est animée par 38 bénévoles
- ⇒ des Groupes de Parole et des Ateliers d'entraide Prospect
- ⇒ des rencontres avec des professionnels
- ⇒ des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.
- ⇒ un bulletin d'information

Responsable de la publication : Dominique Letamendia

Ont participé à ce numéro : Emmanuelle Saint Macary, Marie-Dominique Hochedez, Christine Elhorga, Evelyne Darmana,