

## Le Bulletin de la délégation UNAFAM des Pyrénées Atlantiques



N° 49 JANVIER 2025 - LA SANTÉ MENTALE , GRANDE CAUSE NATIONALE EN 2025



ou avec des amis.

Chers adhérents,

**Nous voici déjà à la fin de 2024 ...  
et il faut regarder vers 2025 !**

Nous démarrons l'année avec de nombreuses formations comme l'atelier PROSPECT sur 3 jours, et une journée d'information sur les troubles psychiques en janvier. Puis une session PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale) en février, notre assemblée annuelle le samedi 29 mars et une journée « Comment mieux communiquer avec son proche qui souffre de schizophrénie » en avril.

Nous proposerons au deuxième trimestre une journée d'information sur les troubles de l'enfant et de l'adolescent et au troisième trimestre une formation « Comment adapter sa communication avec un proche bipolaire ». Ceci grâce à l'investissement et la formation de bénévoles et professionnels par le service formation de notre association nationale. **La formation des aidants est un pilier de l'Unafam au même titre que l'écoute et l'accueil et nous sommes très heureux de pouvoir les proposer dans notre département.**

Notre proche ira d'autant mieux que son entourage est formé pour mieux connaître ses troubles et mieux réagir. De pouvoir en parler et de voir que l'on n'est pas seul aide aussi l'entourage. D'où l'intérêt des groupes de paroles (actuellement 4 sur Biarritz et 4 sur Pau et bientôt 1 sur Oloron Sainte Marie), des moments de détente au cinéma à Pau et Bayonne et depuis peu les cafés-rencontres sur Anglet. Merci aux bénévoles qui permettent d'organiser ces temps forts.

Dans les hôpitaux et cliniques, des bénévoles défendent aussi les intérêts de nos proches en tant que représentants des usagers.

Comme annoncé l'année dernière, la réhabilitation psychosociale démarre un grand changement positif au Centre Hospitalier des Pyrénées (CHP à Pau) et l'hôpital Cam de Prats du Centre Hospitalier de la Côte Basque (CHCB à Bayonne) travaille sur son projet médico soignant pour les 5 années à venir, avec l'aide d'un conseil extérieur, pour améliorer le parcours de soin sur tout le secteur côte basque-Navarre.

Même si tout est loin d'être parfait, il y a donc des motifs de nous réjouir tout en restant vigilant et espérant que l'année 2025 avec la santé mentale comme cause nationale fasse (un peu) bouger les lignes, notamment sur la déstigmatisation de ces troubles.

Fin avril 2025, je quitterai mes fonctions de déléguée départementale tout en restant bénévole dans cette belle association et suis confiante en mes successeurs pour continuer et développer encore l'Unafam 64.

**En attendant je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année en famille ou entre amis.**

**Emmanuelle SAINT MACARY**  
Déléguée départementale



Pour nos 8 groupes de paroles (4 sur Pau et 4 sur Biarritz),

Ce dernier trimestre a été très chargé avec de nombreux événements auxquels nos bénévoles ont participé. Ensemble, avec les familles et des soignants, ils jouent un rôle d'accompagnateurs et de sources de motivation pour nos proches. Réjouissons-nous de toutes ces belles actions accomplies.

Notre mission a pour avantage d'être en perpétuel mouvement, en voici quelques exemples :

| Les **JEUX OLYMPIQUES** de cet été ont mis en lumière les **JEUX PARALYMPIQUES**.

### SISM 2024 : Marche du dimanche 13 octobre en haut de la RHUNE

Beaucoup de monde, une centaine de personnes sont montées soit à pied soit en petit train pour un moment convivial au sommet de la Rhune sous un soleil magnifique.

En présence du parrain, **Dimitri YACHVILI**, échanges entre participants (professionnels, personnes concernées, familles, amis) avec spectacle de danse par la **compagnie B et M** au sommet, cours de yoga collectif et intervention du **Dr ESTINGOY**, avec pause café /jus de fruit. Une réussite grâce à **Wanda**, infirmière du service de réhabilitation psycho sociale de Cam de Prats à Bayonne, **Charlotte CAMUS**, coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale, et l'Unafam64.



Dans le 64 il existe une pratique adaptée aux personnes porteuses de handicap mental, troubles autistiques et troubles psychiques : la fédération française de **SPORT ADAPTÉ**. De très nombreux sports sont proposés, n'hésitez pas à vous renseigner (<https://cdsa64.sportsregions.fr/>)

Conseillère technique fédéral : **Aline AGORRODY** (06 26 95 75 17) [aline@agorrody@cdsa64.fr](mailto:aline@agorrody@cdsa64.fr)

| **Le surf comme outil thérapeutique** : 6 sessions de Surf ont été organisées par Unafam 64 en partenariat avec l'**association PANASEA** ; nous espérons renouveler ce partenariat au printemps 2025.



### Des nouveautés pour l'accueil dans le Haut Béarn



Depuis janvier 2024, les familles peuvent être reçues en accueil à Oloron-Sainte-Marie. D'abord proposés au bureau des usagers de l'hôpital d'Oloron, les rendez-vous se déroulent maintenant au GEM « **LES MOMENTS PARTAGÉS** », les lundis. Une convention de mise à disposition de locaux a été passée entre les deux associations.

Sur ce secteur, l'Unafam bénéficie de l'appui des « **PSYTOYENS DU CŒUR** » (association à l'origine de la création du GEM).

Un stand commun a été tenu à l'occasion du forum des associations d'Oloron, le 14/09/2024, et nous allons travailler ensemble sur le volet « communication ».

Enfin, depuis octobre 2024, les familles se rencontrent autour d'un café « **café rencontre** » pour échanger sur leur situation respective, exprimer leurs doutes ou leurs craintes, élaborer des stratégies ensemble mais aussi parler des petites victoires et retrouver le courage d'avancer. Trois rendez-vous ont déjà eu lieu en octobre, novembre et décembre, toujours dans les locaux du GEM et grâce à la participation de deux nouvelles bénévoles. Les rencontres reprendront en janvier 2025.

| Et aussi, un **nouveau « café-rencontre »** à ANGLET : à Notre Dame du Refuge, 26 promenade de la Barre (pièce à gauche de l'église) personne à prévenir, **Eliane** (06 45 23 07 38)  
les mercredis de 14h30 à 16h30 : 15 janvier et 19 février 19 mars, 16 avril, 21 mai, 25 juin.

Les 16 et 23 novembre dernier a eu lieu une session **PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)** pour des adhérents UNAFAM, très appréciée et intéressante.

Ce programme permet de former des secouristes capables de repérer les troubles de santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers des professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté. Nous pouvons tous agir à notre niveau.



« C'est le 1er ministre qui proclame la grande cause nationale qui est une **opération de communication** publique. C'était acquis avec Michel BARNIER et la campagne était prête à démarrer en décembre. On peut espérer que François BAYROU, qui, en tant que haut-commissaire au plan s'était auto saisi du thème de la santé mentale et de la psychiatrie, aura à cœur de choisir comme grande cause nationale cet enjeu de santé publique pour déstigmatiser et informer sur les maladies psychiques ». **Emmanuelle REMOND Présidente UNAFAM**



La 10e édition de la **Psycycllette** s'est déroulée du 9 au 16 septembre 2024 avec 2 parcours de 8 jours, 15 villes traversées, 1200km. Cette course cycliste solidaire, organisée par l'Unafam, vise depuis une décennie à sensibiliser le public aux troubles psychiques et lutter contre les idées reçues dont sont souvent victimes les personnes ayant un trouble psychique.

La **Psycycllette** permet également aux participants, personnes vivant avec un trouble psychique, à travers le sport de se sentir valorisées, de partager de bons moments, d'identifier leurs capacités et non leurs handicaps, de s'entraider et de faire partie d'un groupe solidaire, de proches, de soignants, de bénévoles de l'Unafam.

Le 12 septembre, l'Unafam 64 a accueilli avec enthousiasme l'arrivée de la 4e étape de la Psycycllette à Pau, 50 psycyclistes partis de Cassen en Chalosse pour arriver à Pau après avoir parcouru 88km. 5 cyclistes du **SAS Béarn** ont rejoint le peloton pour les 15 derniers kilomètres, renforçant ainsi l'esprit d'équipe et de solidarité.

En attendant l'arrivée des psycyclistes, la place Royale a été animée par le groupe de percussions de l'**Entre-Temps**, créant une atmosphère festive. Adhérents et bénévoles de l'Unafam 64 étaient présents pour applaudir et encourager les participants.



L'accueil s'est déroulé au pavillon des Arts, en présence de Mme **Brigitte DELPHIS**, vice présidente de l'Unafam Nationale, Mme **Bénédicte COULON**, Unafam Béarn, M. **Jean LACOSTE** chargé de la culture et de la santé et président du conseil de surveillance du Centre Hospitalier de Pau, Mme **Maud CLÉMENT**, directrice qualité du CHP, Mme **Béatrice JOUHANDEAUX** chargée des solidarités, M. **Kenny BERTONAZZI** chargé de l'emploi, de l'insertion et des mobilités douces, M. **François BAJ**, secrétaire général de l'UDAF, M. **Frédérique CAZABAT**, responsable institution de l'UDAF, Mme **Yolande BOUTIGUE** pour l'ADAPEI.

Leur présence démontre l'importance de travailler ensemble pour améliorer la prise en charge des troubles psychiques, favoriser l'insertion des personnes touchées et construire une société plus inclusive et ouverte. Au cours des échanges, M. **Michel LACAN**, organisateur de la Psycycllette depuis 10 ans, a notamment pris la parole pour rappeler l'importance de cet événement dans la sensibilisation au handicap psychique et la place du sport dans le rétablissement.

La réception a commencé sur une note musicale grâce à la chorale "**Unisson**" du centre de jour **Camille Claudel**, qui a charmé le public avec une belle prestation.

**Un grand merci à tous les participants, bénévoles et partenaires qui ont contribué au succès de cette étape de la Psycycllette à PAU.**



**Nos équipes vont s'accorder un peu de repos pour la période des fêtes et espèrent vous retrouver en forme l'année prochaine. Et si vous avez une formation, un projet, une expérience intéressante à diffuser, ou que vous souhaitez simplement voir traiter un sujet en particulier, n'hésitez pas à nous contacter - [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org)**

**quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !**

⇒ **samedi 11 janvier 2025 à 15h** invitation à partager la **GALETTE DES ROIS** à **PAU** au SAS BEARN 12-14 avenue Federico Garcia Lorca

⇒ **16,17 et 18 janvier 2025 Atelier d'entraide PROSPECT** à **BIARRITZ**  
Structuré autour de thématiques pour apprendre à faire face dans la durée  
Le prochain atelier aura lieu les 16, 17 et 18 janvier à la Maison des Associations 2 rue Darrichon  
Il reste 3 places – contact : [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org)

⇒ **samedi 25 janvier 2025 JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES** à **BIARRITZ**  
de 9h30 à 17h Maison des associations, 2 rue Darrichon

⇒ **samedi 1er février 2025 à 15h** invitation à partager la **GALETTE DES ROIS** sur **ANGLET**  
Notre Dame du Refuge, **26** promenade de la Barre

⇒ **samedis 8 et 15 février 2025** de 9h à 17h formation Premiers Secours en Santé Mentale **PSSM** à **ANGLET**  
Notre Dame du Refuge, **26** promenade de la Barre

⇒ **samedi 15 mars 2025 Mars ATTAQUE**, pour fêter les 20 ans de la loi de 2005, animations toute la journée, place Clémenceau **PAU**. L'UNAFAM aura un stand.

⇒ **samedi 29 mars 2025 ASSEMBLÉE ANNUELLE UNAFAM 64** à **AUTERRIVE 64270**

⇒ **samedi 12 avril 2025** à **BIARRITZ JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA SCHIZOPHRENIE**  
Maison des associations, 2 rue Darrichon

**Si vous êtes intéressé(e) par une formation, contactez-nous  
( [64@unafam.org](mailto:64@unafam.org) ou 05 40 39 59 07 )**

**LA DÉLÉGATION UNAFAM 64**

**BIARRITZ 64200** Maison des Associations - 2 rue Darrichon  
**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**

**[64@unafam.org](mailto:64@unafam.org)**

**[www.unafam.org/64](http://www.unafam.org/64)**

Présidente : **Emmanuelle SAINT-MACARY**

Responsable Béarn : **Bénédicte COULON**

Responsable Côte basque : **Catherine DAUBAS DELMAS**

Trésorier : **Jean MICHEL** - Secrétaire : **Marie-Dominique HOCHEDÉZ**

Bureau : **Christine ELHORGA, Eliane BRUNNE, Pascale LABORDE, Jean Marc PONTET, Héléne GARCIA, Evelyne DARMANA**

⇒ la délégation UNAFAM 64 est animée par 41 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, Bénédicte COULON, Marie-Dominique HOCHEDÉZ, Pascale LABORDE, Evelyne DARMANA