

# Réunion annuelle des adhérents 2016

19 novembre 2016

Espace Salvador ALLENDE - PALAISEAU



Après présentation du bilan 2016, la présidente de la délégation, Dominique ERGAND, a exposé les **perspectives 2017**, insistant notamment sur :

- **Un projet de café rencontre pour les parents de jeunes (16 à 26 ans)** atteints de troubles psychiques,
- **La tenue de stands Unafam aux journées des associations de septembre 2017**. Il est fait appel aux adhérents pour renforcer l'équipe des bénévoles, assurer une présence pendant ces journées d'information, faire connaître l'association à nos concitoyens et aux municipalités à qui nous demandons des subventions.

**N'hésitez pas à signaler à la délégation votre intérêt pour l'une ou l'autre de ces propositions.**  
(mail : [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org) / courrier : 4 rue d'Ardenay - 91120 PALAISEAU)

Puis a été développé le thème de la rencontre 2016 :

## LE RETABLISSEMENT.

Le docteur Fatiha Doghmane, médecin psychiatre aux « Bouleaux » et aux « Mares Yvons » (deux structures rattachées à l'hôpital Barthélemy Durand), a rappelé l'objectif des soignants, celui de préparer le patient à avoir une vie autonome, sous deux aspects :

- **La reprise du pouvoir par l'usager (Empowerment),**
- **Une meilleure inclusion dans la communauté** sur le plan de l'emploi, de l'éducation mais aussi de la citoyenneté politique, juridique et économique (réhabilitation psychosociale).

**« Au-delà de la maladie, il y a une vie rétablie ».**

Par exemple, le patient choisira le milieu où il veut vivre mais définira également le type de soutien dont il a besoin pour se maintenir dans son lieu de vie.

Outre la motivation qui renforce la confiance en soi du patient, le rétablissement suppose l'apprentissage de nouveaux comportements pour vivre avec sa maladie et tirer parti de ses capacités persistantes. Le rétablissement se base sur les forces du patient. C'est un processus qui peut comporter des périodes de stagnation et des retours en arrière.

Cette transformation personnelle du malade, à partir de la connaissance de ses limites, ouvre la voie vers ce qu'il peut faire, à son rythme.

Trois intervenants ont ensuite témoigné de leur expérience personnelle du rétablissement.

Des « rencontres » ont aidé Patrick Pauillac à se rétablir grâce au « bon médicament », à une méthode physiologique de relaxation, à ce questionnement quotidien : « qu'est-ce qui t'empêche d'être heureux ? », à la pratique du vélo et à l'écriture.



Matthieu de Vilmozin a rappelé qu'après une crise, tous les repères sont à terre : pas de travail, pas d'argent, retour chez les parents. Il a listé ce qui a permis la restauration de son estime de soi : un logement indépendant, une activité ou un travail, un suivi médical, la prise régulière et le bon dosage des médicaments, un travail analytique, une famille bienveillante, la spiritualité.

Il a affirmé : « aujourd'hui contient tout ». Bien qu'il y ait « des jours avec et des jours sans », il s'efforce de « ne pas accumuler les aigreurs ».



par exemple la pratique du sport : « bouge ton derrière, la tête suivra ! ».

Elle constate : « avoir peur ne sert à rien ». Elle a été « attentive à la joie », cherchant en elle-même le bien pour le donner aux autres.

Annie Labbé (présidente d'Argos 2001) a veillé à « saisir les opportunités ». Elle a utilisé « tout ce qui tombe sous la main »

Pour elle, le patient qui a le souci de son devenir devient acteur de son rétablissement puisque celui-ci concerne l'avenir.

Les conditions du rétablissement sont d'abord d'avoir l'assurance de la nourriture et du logement (avant la médication), une thérapie personnalisée, des soutiens : il faut savoir appeler au secours une personne bienveillante.

Ensuite, vient la redéfinition de soi, par une prise de distance avec les troubles, par l'humour..., et la redéfinition de ses objectifs personnels.

Des indications concrètes ont été rappelées pour répondre aux questions de l'assistance :

- La remédiation cognitive peut être dispensée à l'hôpital de jour des Mares Yvons, la demande est à faire par un psychiatre,
- L'éducation thérapeutique existe à l'hôpital Barthélemy Durand,
- La fréquentation des CATTP et des GEM est recommandée,
- Plus simplement, faire des compliments contribue à restaurer l'estime de soi. « Mis bout à bout, les compliments permettent de faire le pas nécessaire » comme l'a rappelé un des intervenants.

Dominique Ergand a conclu en rappelant que « le temps psychiatrique est long ». Les familles ont à « vivre l'instant, garder espoir pour leur proche et apprendre à accepter d'aimer dans la distance ».

Nous remercions le Dr Doghmane pour sa présence, et le grand intérêt de ses explications.

Les intervenants ont beaucoup touché l'assistance en témoignant de leur parcours vers le rétablissement.

C. LAMBLIN – C. BAILLY

## Prévoir l' « Après-soi »

Prévoir l' « Après-soi » est l'une des préoccupations majeures pour tous ceux qui ont un proche en situation de handicap. « *Que va-t-il devenir lorsque nous ne serons plus là ?* ».

Comment préparer son avenir en termes de :

- ✓ Ressources financières
- ✓ Logement (location, foyer, achat...)
- ✓ Assistance et accompagnement en fonction de son degré d'autonomie
- ✓ Protection (curatelle, tutelle...)
- ✓ Patrimoine (gestion prévisionnelle du patrimoine de la famille et du proche fragile)
- ✓ Succession et transmission (notamment par rapport à la fratrie)
- ✓ Etc.

Un groupe de bénévoles travaille sur ces sujets. Ils se sont fixé pour mission :

- De recenser les informations déjà existantes (au sein de l'UNAFAM, auprès de professionnels, sur internet...)
- De produire des **Fiches Pratiques** afin d'en faciliter l'accès.

Le résultat de ces travaux sera accessible à toutes les familles dans quelque temps.

A. DELPY