

LA RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE (R.P.S.)

La R.P.S. peut être définie comme un ensemble de méthodes et de principes appliqués aux personnes souffrant de troubles psychiques. La personne souffrante, ainsi que sa famille sont ainsi impliquées et placées au centre du dispositif. La personne en souffrance n'est pas considérée comme « malade », mais comme une personne ayant des capacités, des compétences ou des aptitudes à développer.

Le but de cette démarche est de permettre à la personne de prendre en charge ses difficultés propres et l'amener à remporter des succès et éprouver des satisfactions légitimes dans un milieu de son choix.

Pour la gestion des émotions comme pour les habiletés de la vie, la méthode s'appuie sur des groupes de paroles, des jeux de rôles. Un travail de soutien, d'accompagnement et d'information est mené dans l'environnement immédiat (famille, lieu de travail, de vie).

Le schéma ci-contre explique le processus que la personne doit suivre pour lui permettre d'évoluer, parce qu'elle en est capable, d'aller vers le mieux vivre.

La R.P.S. s'inscrit dans une large conception de l'environnement, dans la société elle-même pour modifier les attitudes et modes de fonctionnement, stigmatisation, peur, ignorance.

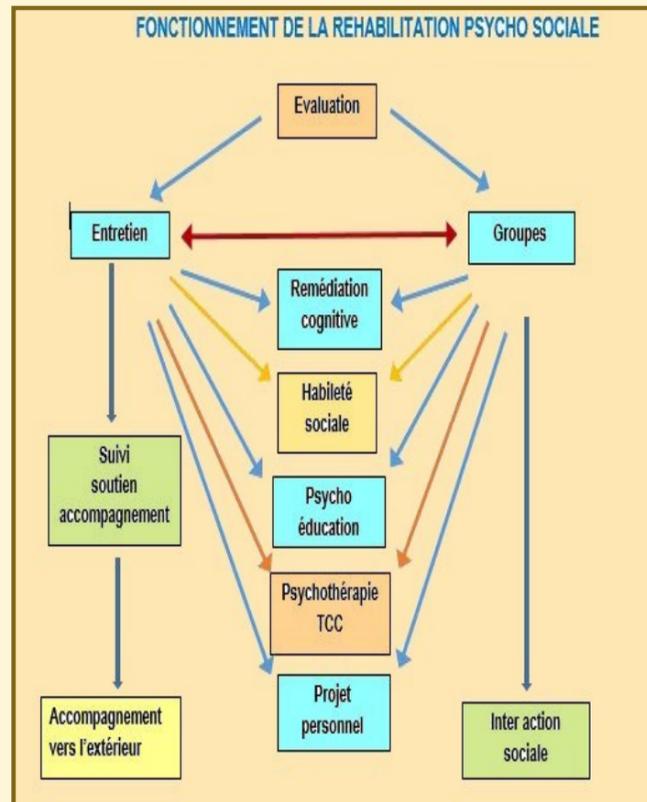
Elle est à encourager, dans une perspective de réflexion sur la santé mentale

Il serait souhaitable que cette discipline se développe et suscite davantage d'intérêt.

«Les mentalités sont dures à changer, mais... si tout le monde s'y met...!»

L'Hôpital de Digne a un projet de pavillon de réhabilitation et nous, représentants de Unafam 04, nous participons aux travaux de réflexion de ce projet.

Merci à tous ceux qui s'engagent dans cette belle voie.

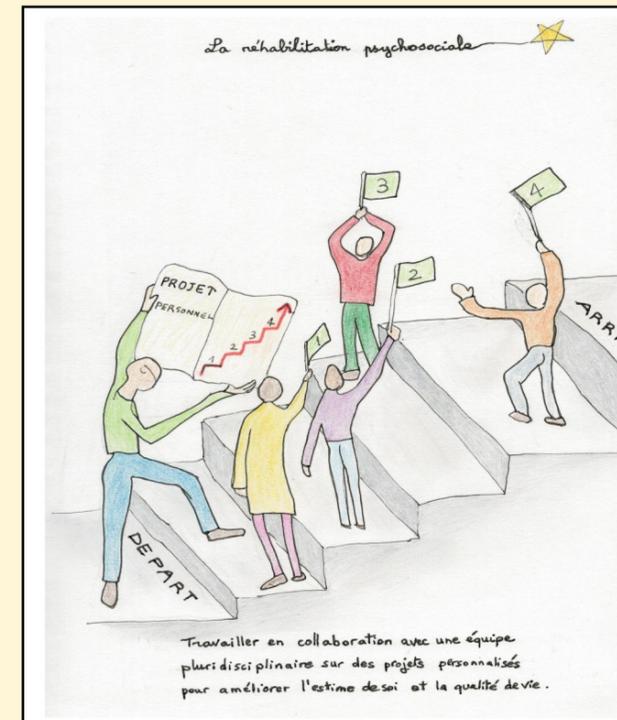


Source de l'illustration : <https://www.clubhousefrance.org/>

Source de l'illustration : Etablissement Public Sanitaire d'Alsace Nord

CE TRIMESTRE

LA RÉHABILITATION



Dessin de Claudie Baykov. Bénévole Unafam 04

La Réhabilitation Psycho-sociale, que ça co?

Le 20 avril dernier, des bénévoles et des adhérents des délégations Unafam 04 et 05 se sont retrouvés à Château-Arnoux pour assister à une formation sur la réhabilitation psycho-sociale (ou R.P.S.), proposée par Jeanine Guichaoua, Déléguée Régionale et présentée par Nina Gaubert, Psychologue dans le service du Pr Lançon de Marseille.

Suite page 4



JEUNES ADULTES: ATTENTION FRAGILES

Entretien avec David Gourion:

Dans un de ses livres (*), le psychiatre David Gourion s'inquiète de la faible prise en charge du mal-être des jeunes. Comment prévenir la souffrance psychique chez les 15-30 ans ?

Certes, la plupart des jeunes se portent bien ; un récent sondage d'OpinionWay indique que 69 % des moins de 26 ans se disent optimistes quant à leur avenir. Mais pour une part non négligeable d'entre eux existe un réel mal de vivre.

La consommation d'alcool et de psychotropes s'est aggravée ces dernières années, les tentatives de suicide et l'isolement semblent en augmentation chez les adolescents, la dépression toucherait 7 % des garçons et près de 17 % des filles dans cette tranche d'âge. Assiste-t-on donc à une progression du mal-être chez les jeunes ? C'est ce qu'affirme David Gourion, qui tire la sonnette d'alarme.



Trois questions simples pour détecter un risque de dépression.

Ouverture du dialogue
J' ai l' impression que tu es plus fatigué(e) que d'habitude!

Plus précise
Arrives-tu à t' en sortir, à travailler, à faire les choses que tu aimes bien, voir tes amis?

La question cruciale:
Est-ce que tu souffres au point d' avoir envisagé de mourir?

(*):David Gourion: Psychiatre, ancien chef de clinique à Sainte-Anne, « La Fragilité psychique des jeunes adultes. 15-30 ans : prévenir, aider, accompagner » Odile Jacob, 2015 Source photo :Psycom

UN GROUPE DE RENCONTRE FAMILLE EN BALADE

Le 4 juin dernier, quelques participants du Groupe de Familles de Sisteron ont fait une escapade du côté des

BAUX DE PROVENCE.

Tout le monde a été enchanté de ce périple. Tel que le racontent ces témoignages:

Michèle:

>>« La journée du 4 juin aux BAUX DE PROVENCE a été positive dans l'ensemble pour ma part. Dans la bonne humeur nous avons pu converser et partager ces bons moments.

A bientôt pour une autre journée nous réunissant »

Françoise:

>> « Très belle journée passée aux

BAUX DE PROVENCE

avec le groupe UNAFAM. Pique-nique agréable avec vue sur les ruines du château, puis visite du village. L'après-midi, nous avons assisté au spectacle des « CARRIÈRES DE LUMIÈRES » sur les maîtres Espagnols, Picasso, Goya et Sorolla.

Merci à Guila pour cette sortie qui resserre les liens tissés entre les participants.

Merci pour le travail accompli avec cette sortie! A refaire dès que possible! »

Et Guila de conclure:

« Très belle journée avec le groupe « rencontre familles » de Sisteron, dans la bonne humeur et le plaisir de visiter les « CARRIÈRES DE LUMIÈRES »



La prochaine sortie, c'est quand?

LES SEJOURS REPITS 2018 POUR LES AIDANTS

Une parenthèse dans le quotidien des familles et aidants de personnes touchées par les troubles psychiques

En partenariat avec UNAFAM, L'association ŒUVRE FALRET propose des séjours de répit.

Que fait-on durant ces séjours?

- ☛ Repos, balades, relaxation pendant 8 jours
- ☛ Participation à

Un Atelier Prospect
Un Atelier Gestion des émotions et du stress
Un Atelier mieux communiquer pour mieux coopérer

Pour en savoir plus:

☛ www.falret.org

Catherine Savournin Responsable des séjours RÉPIT;
e-mail: repit.info@oeuvre-falret.asso.fr

☛ 06.78.73.86.19
-0-0-0-

Rappel:

LA JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

aura lieu à Château-Arnoux le 15 Septembre 2018.

Vous êtes intéressé?

Prenez contact avec la délégation au
07. 67.18.66.88

NOUVEAU A DIGNE

Unafam 04 propose:

Dès le mois de Septembre 2018, un

GROUPE DE PAROLE

tous les 2^o mardi du mois de 17h 45 à 19h 45,

Au Pôle Social

Rue Pierre Magnan, à DIGNE

Ces moments de rencontres et d'échanges sont animés par un Bénévole de la Délégation et

une Psychologue-Clinicienne.

Ils permettent aux Aidants et aux proches des personnes touchées par les troubles psychiques de sortir de leur isolement, prendre de la distance par rapport à leur vécu et de s'enrichir de leurs expériences mutuelles.

Venez nous retrouver, en prenant contact avec la délégation, les 11/09; 09/10; 13/11 et 11/12 2018.

Pour 2019, les dates seront indiquées ultérieurement

PSYCYCLETTE 2018



Depuis le mois d'octobre dernier, 10 patients, 15 accompagnateurs (infirmiers, bénévoles Unafam) se sont entraînés pour un des circuits placés sous le signe de l'handicap mental. Une seconde équipe partait d'Albi.

Après un périple d'environ 1500 km à travers la France, quelque 200 cyclistes se sont retrouvés le 16 juin au Puy-en-Velay pour une soirée festive.

L'équipée Haut-Alpine est partie de Gap le 11 juin au matin, et est arrivée, vers 17h.30, pour une première étape à Forcalquier, la Cité des 4 Reines.

Monsieur Lartigue, premier adjoint de Forcalquier et les Bénévoles de Unafam 04 étaient là pour l'accueillir, les sourires témoignaient le bonheur de vivre ensemble une telle aventure

Deux objectifs:

Le premier sportif, permet aussi de démontrer que les personnes avec des troubles psychiques sont capables de prouesses physiques quand ils en ont l'occasion. Elles sont entourées par un proche aidant, des bénévoles et du personnel soignant.

Le second, envers le public, pour déstigmatiser cette maladie, briser les tabous qui l'entourent et faire connaître notre association et nos actions.

Bravo aux sportifs et aux organisateurs (Unafam 05, avec le concours de l'ARS et de la FFSA (Fédération Française de Sports Adaptés) parmi d'autres institutions).



L'équipe Haut-Alpine à son arrivée sur la Place du Bourguet à Forcalquier.

Source: « La Provence » du 20 juin 2018

LE COIN DÉTENTE

L'ACCENT...

De l'accent! De l'accent! Mais après tout en-ai-je? Pourquoi cette faveur? Pourquoi ce privilège? Et si je vous disais à mon tour, gens du Nord, Que c'est vous qui pour nous semblez l'avoir très fort

Que nous disons de vous, du Rhône à la Gironde, "Ces gens là n'ont pas le parler de tout le monde!" Et que, tout dépendant de la façon de voir, Ne pas avoir l'accent, pour nous, c'est en avoir... Eh bien non! je blasphème! Et je suis las de feindre!

Emporter de chez soi les accents familiers, C'est emporter un peu sa terre à ses souliers, Emporter son accent d'Auvergne ou de Bretagne, C'est emporter un peu sa lande ou sa montagne! Lorsque, loin du pays, le cœur gros, on s'enfuit

L'accent? Mais c'est un peu le pays qui vous suit! C'est un peu, cet accent, invisible bagage, Le parler de chez soi qu'on emporte en voyage! C'est pour les malheureux à l'exil obligés, Le patois qui déteint sur les mots étrangers! Avoir l'accent enfin, c'est, chaque fois qu'on cause, Parler de son pays en parlant d'autre chose!... Non, je ne rougis pas de mon fidèle accent! Je veux qu'il soit sonore, et clair, retentissant! Et m'en aller tout droit, l'humeur toujours pareille, En portant mon accent fièrement sur l'oreille!

Mon accent! Il faudrait l'écouter à genoux! Il nous fait emporter la Provence avec nous, Et fait chanter sa voix dans tous mes bavardages Comme chante la mer au fond des coquillages! Ecoutez! En parlant, je plante le décor Du torride Midi dans les brumes du Nord!

Mon accent porte en soi d'adorables mélanges D'effluves d'orangers et de parfum d'oranges; Il évoque à la fois les feuillages bleu-gris De nos chers oliviers aux vieux troncs rabougris, Et le petit village où les treilles splendides Éclaboussent de bleu les blancheurs des bastides! Cet accent-là, mistral, cigale et tambourin, A toutes mes chansons donne un même refrain, Et quand vous l'entendez chanter dans ma parole

Tous les mots que je dis dansent la farandole!

Texte de Miguel ZAMACOIS