

NEWSLETTER

Délégation 60 - Oise

Mars 2024

Voici notre newsletter du mois de mars qui, j'espère, vous apportera des informations qui vous seront utiles.

N'hésitez pas à nous faire part des sujets que vous aimeriez nous voir aborder !

RAPPEL :

Brunch rencontre



Notre deuxième Brunch rencontre aura lieu le **dimanche 5 mai de 10h à midi**, animé par une psychologue et moi-même. Celui-ci est proposé aux conjoints de personnes souffrant de troubles psychiques.

L'idée est vraiment de pouvoir rompre l'isolement, de partager et d'échanger avec d'autres conjoints, de manière informelle, avec le soutien de notre psychologue, le tout autour d'un brunch pour en faire un moment très chaleureux.

N'hésitez pas à vous inscrire à 60@unafam.org

RAPPEL :

Journée d'information sur les troubles psychiques

Nous vous proposons une **journée d'information sur les troubles psychiques** organisée pour l'entourage de personnes concernées par des troubles psychiques **le 20 avril à Margny les Compiègne**.

**JOURNÉE D'INFORMATION
SUR LES TROUBLES
PSYCHIQUES**

SCHIZOPHRENIES BIPOLARITE DEPRESSION TOC

Cette formation est gratuite et le déjeuner est pris en charge par notre association.

Les objectifs de cette journée :

Vous permettre d'acquérir les repères et bases essentiels sur les troubles psychiques : les manifestations des maladies, les prises en charge qui concourent au rétablissement, l'organisation des soins en psychiatrie, les structures sanitaires et médico-sociales et les dispositifs d'aide existants dans l'Oise.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez vous inscrire dès maintenant par mail à 60@unafam.org, date limite d'inscription le 10 avril 2024, dans la limite des places disponibles.

Pour plus de renseignements, cliquez sur le lien suivant :

<https://www.unafam.org/sites/default/files/imce/2646/D%C3%A9pliant%20Journ%C3%A9e%20d'information%20sur%20les%20troubles%20psychiques%202019.pdf>

RAPPEL : Découvrir la sophrologie



Cette année, nous souhaitons vous faire découvrir la sophrologie grâce à une sophrologue que nous apprécions tout particulièrement.

La deuxième séance de sophrologie aura lieu le **16 avril à Compiègne de 18h à 19h30**.

Vers une psychiatrie de précision

Vers une psychiatrie de précision

25 avril 2023



Le programme et équipement prioritaire de recherche (PEPR) exploratoire ProPSY – piloté par le CNRS et l’Inserm – vise à développer des solutions en soutien au déploiement de la médecine de précision en psychiatrie. Les recherches se concentrent sur les troubles bipolaires, les dépressions résistantes, les schizophrénies et les troubles du spectre de l’autisme. Il est doté d’un budget de 80 millions d’euros sur 5 ans. Entretien avec Marion Leboyer, directrice du programme pour le CNRS.

Le PEPR "Projet-programme en psychiatrie de précision" (ProPSY₁) ambitionne de développer la psychiatrie de précision pour révolutionner le diagnostic des troubles mentaux et la prise en charge des patients. Pourquoi est-ce important d’avoir un programme dédié à ces enjeux ?

Marion Leboyer₂ : La psychiatrie est la première cause mondiale de handicap avec 60 % des patients qui ne répondent pas adéquatement aux traitements ou aux stratégies thérapeutiques existantes, quelle que soit leur pathologie. Ces pathologies sont extrêmement fréquentes et touchent 12 millions de Français, sans compter les retentissements sur les aidants et les proches. Elles représentent la majorité des dépenses nationales directes et indirectes en santé, qui sont passées de 109 à 160 milliards d’euros entre 2007 et 2017. Il est donc urgent d’améliorer la prévention, le diagnostic et la prise en charge des pathologies psychiatriques. Nous faisons également face à une baisse de l’attractivité de tous les métiers liés à la psychiatrie : médecins, infirmiers, chercheurs et aussi entrepreneurs (start-ups et PME). En effet, depuis plusieurs années, l’industrie pharmaceutique s’est désengagée de la santé mentale.

Enfin, beaucoup de fausses représentations et de stigmatisation des maladies mentales, leurs causes et les stratégies thérapeutiques persistent en France, ce qui génère aussi des retards au diagnostic et à la prise en charge.

Vous le voyez, les enjeux de la psychiatrie sont nombreux et le PEPR arrive à un très bon moment. Nous avons eu des succès reconnus mondialement ces dernières années qui laissent espérer que la psychiatrie soit transformée dans les années à venir. En effet, la recherche a fait d’énormes progrès et de nombreuses innovations, notamment numériques, améliorent la prise en charge des patients.

Quels sont les objectifs du PEPR et les défis qui vont être relevés ?

M. L : La psychiatrie actuelle s’apparente à du « prêt-à-porter » plutôt qu’à de « la haute couture », et tout le monde est forcé de porter le même costume : un traitement pour tout le monde. Au contraire, avec ProPSY, on veut se diriger vers une médecine de précision en psychiatrie avec l’objectif de soigner de manière ciblée des sous-groupes homogènes de patients. Il faut donc développer des outils d’identification de formes cliniques et identifier les marqueurs biologiques et cliniques caractéristiques de ces sous-groupes homogènes de patients.

Ajouter des lignes dans le corps du texte Un deuxième enjeu tient à l'identification de facteurs qui expliquent les stades d'évolution des troubles et leurs trajectoires. Nous voulons comprendre les causes et les mécanismes des maladies afin de développer des stratégies thérapeutiques ciblées. Dernier enjeu : favoriser l'implémentation de nos découvertes. Une série d'exemples montre qu'actuellement les autorités de santé ne favorisent pas l'implémentation d'innovations même si elles ont été démontrées scientifiquement. Il y a donc un enjeu important de sensibilisation.

La moitié des financements du PEPR va servir à la création d'une cohorte de patients. En quoi consiste-t-elle ?

M. L : En effet, nous allons créer la cohorte French Minds de 3 000 patients adultes avec des troubles bipolaires, des schizophrénies, des dépressions résistantes et des troubles du spectre de l'autisme. Le financement du PEPR va nous permettre de réaliser une caractérisation clinique, biologique et numérique de chaque patient. Nous réaliserons ainsi une grande base de données multimodale avec des données d'imagerie cérébrale, de génétique, d'immunologie et des phénotypes digitaux³ des patients. Elle viendra étendre les cohortes françaises préexistantes : celle du réseau national des centres experts de la Fondation FondaMental⁴, et celle du projet de Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU) PsyCARE. Le PEPR contribuera ainsi à l'élaboration d'une base de données harmonisée de plus de 10 000 patients.

Une de nos priorités scientifiques est l'immuno-psychiatrie. Près de 40 % des personnes atteintes d'une maladie mentale sont porteuses d'une inflammation due à l'interaction entre de nombreux facteurs de risque : infection, pollution, le fait de vivre en ville, d'avoir été exposé à des traumatismes sévères, la migration ou encore une mauvaise hygiène de vie. Ces facteurs environnementaux, en interaction avec l'immunogénétique des malades, déclenchent donc une inflammation qui est mesurable au niveau du sang, du cerveau, du métabolisme et de l'axe cerveau-intestin. L'enjeu est désormais d'identifier, à l'aide d'outils d'IA et d'algorithmes, des sous-groupes homogènes ou des signatures communes à plusieurs pathologies.

Comment les découvertes réalisées s'articuleront dans les autres axes du PEPR ?

M. L : Quatre axes majeurs seront impactés par les découvertes réalisées sur la cohorte. Une partie consistera à utiliser des modèles précliniques et animaux en vue de mieux comprendre les causes des maladies et d'explorer les mécanismes par lesquels les biomarqueurs identifiés contribuent à une physiopathologie. Un premier projet portera ainsi sur l'impact de la pollution sur le déclenchement des maladies. Un autre abordera les psychoses auto-immunes, des troubles psychiatriques qui se manifestent par la production d'anticorps qui entraînent des dysfonctionnements des récepteurs cérébraux.

L'axe suivant portera sur le développement de nouvelles stratégies thérapeutiques dans le cadre de la médecine de précision. On va, par exemple, lancer des traitements pour neutraliser les anticorps que je viens de mentionner. Autre enjeu : développer un nouveau secteur de l'industrie biomédicale dédié à la santé mentale et à la psychiatrie. Nous voulons stimuler l'innovation via les partenariats public-privé. Un living lab aura ainsi pour objectif de soutenir la collaboration entre des entreprises, des laboratoires, des patients et des aidants pour innover et avancer ensemble dans la création de valeurs pour la psychiatrie. De plus, un travail sera mené sur la

dissémination, l'éducation et la formation de la population et des personnels de santé (plateforme web PROPSY, MOOC, etc.). Enfin, des appels à projets seront ouverts à mi-parcours afin de consolider les résultats préliminaires.

Quelles seront les principales retombées de ce PEPR sur la société ?

M. L : L'impact pour la société est multiple. Nous allons créer un ensemble d'infrastructures (dont la cohorte) qui vont améliorer le diagnostic et le traitement des patients. Les patients seront diagnostiqués plus tôt et mieux. Nous allons également mettre en place des Centres d'Investigations Cliniques spécialisés en psychiatrie. Ces derniers faciliteront le déploiement d'essais cliniques à travers le territoire. En parallèle du développement d'innovations thérapeutiques, un policy lab rassemblera autour de la table les agences de financements et de régulation, les patients et les médecins. Sa mission sera d'augmenter les connaissances des décideurs, autant sur nos enjeux que sur nos résultats. Des programmes viseront également à soutenir l'attractivité du milieu psychiatrique. Enfin, ProPSY sera en mesure de livrer une stratégie nationale de recherche et d'innovation en psychiatrie de précision au terme des cinq ans.

Notes

1. Le PEPR est mené en partenariat avec la Fondation FondaMental, l'Université Paris-Est Créteil, le CEA, Sorbonne Université, l'Université de Bordeaux, l'Université de Lille et l'Université de Paris.

2. Professeure de psychiatrie à l'Université Paris-Est Créteil (UPEC) et directrice du laboratoire Neuropsychiatrie translationnelle de l'Institut Mondor de recherche biomédicale (Inserm/UPEC).

3. Une quantification du phénotype humain à l'aide de données provenant d'appareils numériques personnels.

4. Elle se compose de 53 centres sur le territoire et a mis en place la base informatique FACE (fondamental advanced center of expertise).

Information séjours Répit et Parenthèse 2024 proposés par la fondation Falret



Nous vous informons que la fondation Falret propose cette année 1 séjour répit (aidants) et 2 séjours parenthèse (aidants/aidés) à Ronces-les-bains (17) :

- Le séjour répit (aidants) se déroulera **du 15 au 22 juin**. Comme chaque année, l'Unafam y proposera un atelier d'entraide Prospect aux participants.
- Les séjours parenthèse (aidants/aidés) se dérouleront **du 23 au 30 juin et du 7 au 14 septembre**

La fondation Falret organise un webinaire de présentation des séjours le 14 mars à 18h : Participez à partir de votre ordinateur, de votre application mobile ou de l'appareil de la salle

[Cliquez ici pour rejoindre la réunion](#)

ID de la réunion : 354 803 199 934

Code secret : ecNSKz

[Télécharger Teams](#) | [Rejoindre sur le web](#)

Infos pratiques

SÉJOUR RÉPIT (AIDANTS)

Du 15 au 22 juin 2024

30 participants répartis en 3 ateliers
690€/pers* tout compris hors transport

SÉJOURS PARENTHÈSE (AIDANTS/AIDÉS)

Du 23 au 30 juin 2024

Du 7 au 14 septembre 2024

30 participants par séjour répartis en 2 groupes Aidants/Aidés
690€/pers* tout compris hors transport

LIEU DES SÉJOURS :

Village Vacances Azureva, Ronce-les-Bains (17)
Pension complète. Logement en chambre individuelle/pers.
Navette par accès train

* Le coût du séjour peut être pris en charge en grande partie par différents organismes (caisses de retraite, mutuelle, CCAS...)

PARTENAIRES & SOUTIENS EN 2023



Contactez-nous

Catherine Savournin - Plateforme PRESM - Falret
27/29, rue Pajol 75018 Paris
06 78 73 86 19
repit.info@falret.org

ÉTÉ · 2024

FALRET
La santé mentale en commun
En partenariat avec l'UNAFAM

Séjours Falret

Répît & Parenthèse

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET DU RECU...
PARTAGER, S'ENTRAIDER, SE FORMER,
RETROUVER ÉNERGIE ET ESPOIR,
SE DÉTENDRE ET ROMPRE SON ISOLEMENT.

repit.info@falret.org

Des séjours spécifiquement conçus pour les familles et leurs proches confrontés aux...

SÉJOUR RÉPIT (ENTRE AIDANTS UNIQUEMENT)



Accordez-vous un séjour pour souffler, sortir de votre isolement et vous ressourcer ! Vous y trouverez du soutien, du repos et des formations pratiques.

DES ATELIERS POUR COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER VOTRE PROCHE TOUT EN VOUS PRÉSERVANT :

- INTRODUCTION LORS DU PREMIER SÉJOUR :
Atelier d'entraide Prospect (UNAFAM)
Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie, identifier et utiliser des stratégies pour faire face dans la durée, développer confiance et estime de soi.
- ATELIERS POUR APPROFONDIR LA 2ÈME ET 3ÈME ANNÉE DE PARTICIPATION :
Atelier " Impact des troubles psychiques dans la relation avec mon proche "
ou
Atelier " Découvrir ses forces pour faire face sans s'épuiser "

DES ATELIERS CORPORELS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS :



- Séance individuelle de Shiatsu
- Mise en jeu du corps
- Tai-chi matinal
- Invitation à la méditation
- Do In

DES LOISIRS :

Piscine, plage, pétanque, excursion,

SÉJOURS PARENTHÈSE (AIDANT AVEC SON PROCHE MALADE)



Ce séjour contribue au bien-être de la personne en fragilité psychique et à son (ses) proches(s) aidant(s) grâce à des activités adaptées au besoin de chacun.

Deux groupes sont constitués :
proches aidants et personnes accompagnées.

Chaque groupe a son propre emploi du temps dans la journée et pratique les loisirs - collectifs ou individuels - qui le tente. Les 2 groupes se retrouvent pour le dîner chaque soir et partagent quelques activités communes durant la semaine.

Une équipe de 4 animateurs professionnels en santé mentale est spécifiquement dédiée au groupe des personnes accompagnées pour apporter encouragement, réconfort et s'occuper de l'organisation des activités.

ACTIVITÉS COMMUNES :

- Tai-chi matinal
- Atelier danse
- Temps d'échange sur le ressourcement
- Soirées



ACTIVITÉS À DES HEURES DIFFÉRENCIÉES :

- Séance individuelle de Shiatsu
- Atelier corporel/créatif : respiration, relaxation, imagination, mise en jeu du corps
- Invitation à la méditation
- Do In

Colina association, marches itinérantes

Un projet pour :

Se remettre en mouvement,
Se réapproprier son corps, sa forme,
Retrouver confiance en soi,

colina

6 à 10 jours de marche itinérante, plusieurs propositions variées : chemins de Compostelle (Occitanie, Auvergne-Rhône- Alpes, Nouvelle-Aquitaine) le GR34 en Bretagne, à des périodes différentes d'avril à septembre

Des étapes d'environ 20 km par jour, en France

Un groupe à chaque fois de 12 personnes : binômes composés de jeunes adultes en rétablissement de troubles psychiques avec un proche : père, mère, frère ou sœur, ami et d'un duo d'accompagnants.

Marcher ensemble dans la nature, à son propre rythme dans un esprit bienveillant, à la fois familial et qui permet de nouvelles rencontres.

Un projet accessible à tous, seuls l'envie compte et un peu de préparation.

-Retrouvez les dates et les parcours des marches :

[Dates et parcours 2024](#)

Ce projet vous intéresse et vous avez envie d'en savoir plus ?

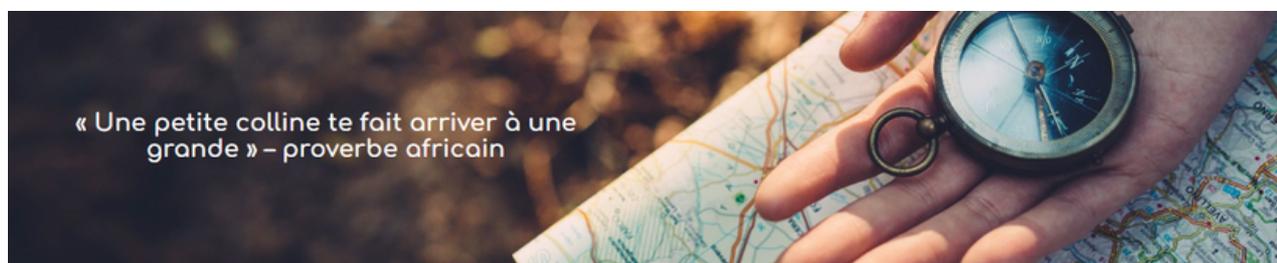
Nous vous proposons une réunion d'information ouverte à tous, via Google meet, pour répondre à toutes vos questions le 19 février à 19H30.

Pour cela, il suffit de s'inscrire via hello asso : [Inscription réunion d'information](#)

Vous retrouvez aussi le lien sur notre site internet.

Si vous n'êtes pas disponible, contactez-nous sur l'adresse mail : contact@colina-asso.org

L'inscription sera à finaliser très vite pour organiser la logistique et vous proposer un accompagnement pour la préparation.



UNAFAM 60
Nathalie Delafosse
Déléguée UNAFAM Oise