

NOVEMBRE 2021

Unafam délégation de Savoie

Bulletin de liaison réservé aux adhérents UNAFAM SAVOIE N°1



EDITORIAL

Chères Adhérentes et Chers Adhérents,

J'ai l'honneur d'avoir été nommée Déléguée Départementale de Savoie par le Conseil d'Administration et Madame la Présidente de l'UNAFAM National.

Je suis entrée à l'UNAFAM en 2010 à Paris et j'ai rejoint l'UNAFAM Savoie en tant qu'adhérente en 2018 et bénévole en 2020.

Comme toutes les personnes faisant partie de l'UNAFAM, je suis personnellement touchée par la maladie d'un de mes proches et J'ai connu et subi la terrible détresse des parents et familles confrontés à un tel diagnostic.

C'est avec beaucoup de joie, d'humilité et d'énergie que j'aborde ce mandat de 3 ans.

Je souhaite qu'il soit placé sous le signe de l'espoir, de l'empathie et du mieux-être pour les familles.

J'aborde ce mandat avec sérénité et détermination pour soutenir, défendre les intérêts des familles et de nos proches et faire changer le regard sur les personnes atteintes de troubles psychiques.

Je peux compter sur l'équipe de bénévoles qui ont su tisser des liens au fil des années et qui transmettent les valeurs de l'Unafam et leur engagement.

Mais nous sommes trop peu et nous serions ravis d'accueillir de nouveaux bénévoles car notre mobilisation reste cruciale. Nous ne serons jamais assez nombreux !

De nouveaux projets sont en vue. Venez nous rejoindre en tant que bénévoles.

Merci à tous pour votre soutien.

A très bientôt.



Annie DOLE

Déléguée

Départementale 73

ECHOS DE LA DELEGATION 73

BAROMETRE UNAFAM 2021

2eme édition du BAROMETRE UNAFAM 2021

Réalisé au 2^{ème} trimestre 2021 - 4000 répondants

La situation a stagné ou s'est aggravée

Il met en exergue la souffrance des aidants, leur solitude et leur grand isolement. Les aidants sont tout bonnement exclus du parcours de soin de leur proche. Ils sont 54% à déclarer ne pas rencontrer l'équipe soignante.

Retrouvez le baromètre 2021 [ici](#)

ZOOM sur la région AURA : 573 répondants

- En un an, pour 30% des personnes interrogées, le quotidien de leur proche malade s'est aggravé.
- 33% des personnes interrogées déclarent que leur proche vit chez eux
- 19% des personnes vivant avec des troubles psychiques travaillent actuellement.
- Seulement 5% des répondants déclarent que leur proche bénéficie de la Prestation de Compensation du Handicap.
- Pour 64% des personnes interrogées, la maladie de leur proche a eu un impact sur leur propre santé.

ASSEMBLEE ANNUELLE DE LA DELEGATION 21 OCTOBRE 2021

Départ de Madame **Annick ORSO**, Déléguée Départementale après deux mandats de trois ans. Les personnes présentes l'ont chaleureusement remerciée de son engagement toutes ces années.

Invités : Dominique GRANJON Directeur général d'Espoir 73 et de Fanny SERVE coordinatrice du Pôle Compétences et de Prestations Externalisées (PCPE) à Espoir 73.

Présentation par une Bénévole en charge de l'accueil des familles du Bilan des témoignages des familles entendus par elle depuis 4 ans lors de ses accueils. Les bénévoles ont été très attentifs et bouleversés car ils ont retrouvé malheureusement leur vécu toujours si douloureux.

Voir « la parole aux familles » [ici](#).

Rappel par la bénévole représentante UNAFAM à la CDU auprès des **Etablissements de Santé** du rôle très important de la **Commission des Usagers** à laquelle il ne faut pas hésiter d'écrire par courrier ou par mail – En effet dans chaque établissement de santé, la CDU veille au respect des droits des usagers, contribue à l'amélioration de la qualité des soins, facilite les démarches des personnes et veille à ce qu'elles puissent exprimer leurs griefs. Vous pouvez adresser une lettre de réclamation au directeur de l'établissement. Celle-ci sera examinée par la CDU. L'Unafam est présente et se fait votre relais.

Pour plus d'information sur les droits des patients au CHS [ici](#) ou pour savoir comment avoir accès aux droits des usagers [ici](#).



A VOS AGENDAS

LE FORUM DU RETABLISSEMENT EN SANTE MENTALE - LYON

Le 18 novembre 2021

Organisée par Santé Mentale France – et sa coordination AURA - et la Fondation de France- et sa fondation régionale Centre-Est.

JOURNEE des ATELIERS du RETABLISSEMENT EN SANTE MENTALE à la Manufacture des Tabacs, 6 rue Professeur Rollet 69008 LYON.

Programme et inscription à retrouver [ici](#)

CONVIVIALITE - ORGANISEE PAR L'UNAFAM SAVOIE



Le jeudi 25 novembre à 17h30

Maison des Associations Quai Borrel 73000 CHAMBERY Salle 2011 - 2013

(L'entrée se fait côté parking de la maison des associations)

Thème : la protection des Majeurs

Intervention de **Madame Anne-Laure DEMEURE** de l'ATMP (Association Tutélaire des Majeurs Protégés)
Nous vous attendons nombreux à cet évènement.

Merci de nous faire un retour par mail ou téléphone si vous souhaitez être présent.

ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT - ORGANISE PAR L'UNAFAM SAVOIE



Les 6, 13 et 14 novembre 2021

Salle DE BOIGNE CHS de la Savoie 89 Av de Bassens
73000 Bassens

Les ateliers d'entraide Prospect concernent toute personne touchée directement par les troubles psychiques d'un proche et qui éprouve le besoin d'échanger avec des pairs dans un cadre protégé et confidentiel. Ils se déroulent sur 3 jours. Ils ont pour objectifs de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur votre vie, prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie vous a permis d'acquérir, identifier des stratégies nouvelles pour faire face dans la durée, renforcer un réseau qui vous soutienne dans l'avenir et développer confiance et estime de soi.

Les ateliers d'entraide Prospect sont animés par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie d'un proche et formés au programme Prospect.

Pour vous inscrire, contacter l'association ou
Annick ORSO animatrice de l'atelier :

06 25 68 25 55 ou par mail : anikorso@sfr.fr

QUOI D'AUTRES

FORMATIONS E-LEARNING UNAFAM A DOMICILE - A VOTRE RYTHME - GRATUIT

« **Les troubles psychiques : des clés pour comprendre** » Découverte de la maladie psychique, mais également des caractéristiques des schizophrénies, de la dépression, des troubles bipolaires, de troubles de la personnalité borderline et des troubles anxieux et phobiques.

[A CONSULTER ici](#) .

▪ **Schizophrénies : mieux communiquer avec son proche** Quels sont les symptômes, l'impact sur la vie des personnes touchées, les prises en charge ? Qu'est-ce que le rétablissement ? Ce module de formation répond à vos questions.

[Form'aid@nts: Se connecter sur le site \(formaidants.fr\) - Form'aid@nts \(formaidants.fr\)](#).

PROGRAMME DE PSYCHOEDUCATION BREF - A DEVELOPPER EN SAVOIE

Le programme de psychoéducation BREF. A destination des aidants, ce programme a été pensé et construit en collaboration avec l'UNAFAM afin de proposer rapidement une aide aux aidants de personnes atteintes de troubles psychiques hospitalisés ou suivis en ambulatoire. Chaque famille est reçue individuellement par un binôme de soignants infirmiers/Psychologue/Interne) n'intervenant pas dans la prise en charge du patient lors de 3 séances (d'1 heure) et d'un bénévole de l'UNAFAM lors de la 3^e séance pour répondre à ses interrogations. Une formation au programme BREF est dispensée à l'UPP (Unité de Psychoéducation et de Psychothérapies) du CH Le Vinatier à LYON - Dr REY) afin de permettre le déploiement du programme sur le territoire régional. (3 bénévoles UNAFAM Savoie sont formées)

Romain Rey, *médecin psychiatre au Centre Hospitalier Le Vinatier (Lyon)*.

L'application smartphone eBREF (disponible sur les plateformes de téléchargement) est gratuite et accessible à chacun (personne concernée, famille, grand public, professionnels de santé) qu'il ait bénéficié ou non du programme BREF.

A LIRE - A ECOUTER

Guillaume FOND : « Je fais de ma vie un grand projet ».

Docteur en psychiatrie et neurosciences, psychiatre et enseignant chercheur à l'Hôpital La Conception -Université de la Timone à Marseille.

Vidéo : La Psycho nutrition : « le microbiote intestinal influence notre humeur » - Editions Flammarion :

<https://www.youtube.com/watch?v=cjtS2JDauLI>

Nicolas RAINTEAU : « Parlons Réhab ».

Psychiatre au Centre de Réhabilitation et de rétablissement au centre Jean Minvielle CHU Montpellier.

Websérie de 5 épisodes : « le concept de rétablissement », « la réhabilitation, c'est quoi ? », « les préjugés », « les traitements », « le vocabulaire » à utiliser avec le malade :

[Websérie "Parlons Réhab" par le Dr Nicolas Rainteau - Centre ressource réhabilitation \(centre-ressource-rehabilitation.org\)](http://www.centre-ressource-rehabilitation.org)

Philippa MOTTE : « Le jour où ma mère m’a tout raconté » - Editions Stock.

Formatrice et Consultante en santé mentale et trouble psychique.

Livre : Devant elle, les grilles d’un hôpital psychiatrique. Son mari, Hector, prétend que c’est pour elle la seule solution. Hector que tout le monde admire, adule, Hector qui sait quoi penser et infliger aux autres. Pour Lili, la vie bascule. Derrière les murs, cependant, il y a des êtres merveilleux, étonnants, attachants.

Sadeq HAOUZIR et Amal BERNOUSSI : « Les Schizophrénies » - 4ème édition 2020 - Dunod.

Psychiatre au Centre Hospitalier du Rouvray près de Rouen- et Professeur de psychopathologie Université de Picardie.

Livre : De la naissance du concept aux avancées neuroscientifiques actuelles. Sans parti pris théorique, ni simplification, - cet ouvrage prend en compte les avancées thérapeutiques et les évolutions de prises en charge.

ARTICLES DANS LA PRESSE VUS SUR LE NET

Psychologie. Votre dépression pourrait-elle cacher un trouble bipolaire ? (dna.fr) du 26/09/2021 :

Trop souvent diagnostiqués comme des dépressions, trop souvent perçus par le public comme une forme caricaturale de schizophrénie, les troubles bipolaires nécessitent pourtant u/n suivi spécifique. [Psychologie. Votre dépression pourrait-elle cacher un trouble bipolaire ? \(dna.fr\)](#)

Santé mentale : la pair-aidance pour cheminer vers un rétablissement - Faire Face - Toute l'actualité du handicap (faire-face.fr) du 15/10/2021 - Stéphane COGNON [Santé mentale : la pair-aidance pour cheminer vers un rétablissement - Faire Face - Toute l'actualité du handicap \(faire-face.fr\)](#)

LE COIN DES BONNES PRATIQUES

Dans cet hôpital psychiatrique, on se soigne en soignant les plantes – MONTESSON.

Marjolaine, sauge, verveine, lavande... Au « **jardin des tisanes** » de l’hôpital psychiatrique de Montesson, dans les Yvelines, en prenant soin des plantes, on prend soin de soi. « Le jardinage est un accès aux souvenirs et une porte pour entrer en relation », dit une soignante. Prochaine étape ? Une ferme thérapeutique en 2022 :

[A LIRE ici](#)

Parier sur l'activité physique adaptée comme moteur du rétablissement – VAUCLAIRE.

Le Club Action Avenir de Bergerac (hôpital de Vauclaire) vient d’obtenir le label « **Maisons Sport Santé** » et confirme ainsi le rôle majeur de l’activité physique comme moteur du rétablissement.

Depuis 2018, l’hôpital Vauclaire développe le **C2A (Club Action Avenir) de Bergerac**, un centre innovant de formation au rétablissement à destination des personnes souffrant de vulnérabilités psychiques chroniques (schizophrénie, bipolarité, addictions) :

[A LIRE ici](#)

Un service de soins psychiatriques novateur soigne les patients à domicile – LILLE.

Au sein du pôle lillois, la prise en charge, complète, va du psychologue au travailleur social. Les rendez-vous sont rapides et tous les cas sont pris en compte du plus léger au plus lourd. Être soigné à domicile, une méthode qui a permis à Olivier de se remettre sur pied plus rapidement.

Le docteur Laurent Defromont dirige ce secteur de l’est de la métropole lilloise. *"Il y a aussi une équipe chargée de suivre à domicile des personnes qui ont un handicap psychique important*, explique ce psychiatre.


[A LIRE ici](#)

Psy'Chien, Chiens d'assistance Psychiatrique.

L’association Psy’Chien France a pour vocation d’améliorer le quotidien des personnes en souffrance psychique grâce au chien d’assistance psychiatrique.

[A LIRE ici](#)

NOUS CONTACTER

 MAISON DES ASSOCIATIONS
67 RUE SAINT FRANÇOIS DE SALES
73000 CHAMBERY
France

 73@unafam.org

 09 66 87 91 54

Les dates de rendez-vous des permanence, accueil et groupes de paroles pour le mois de novembre sont indiquées sur le site web ou nous contacter.

Merci de votre confiance

10

mesures
pour interpeller les candidats
à l'élection présidentielle !
#LaForceDAvancer



Bulletin d'adhésion : [ICI](#) [Ne pas oublier d'indiquer délégation de Savoie.](#)