

Sommaire Janvier 2024 : Voeux, actualités de la délégation et de ses partenaires, à voir ou écouter, la recherche, le livre du mois

Chers bénévoles, Chers adhérents,

En ce début d'année 2024 je voudrais vous présenter mes meilleurs vœux de santé et de bonheur à vous et à votre famille.

Je sais que votre famille a été très perturbée par le trouble psychique sévère dont souffre votre enfant ou votre conjoint et qu'il vous a fallu beaucoup de patience et de persévérance pour apprendre à être de bons aidants.

Alors je vous encourage à profiter des périodes où la vie reprend le dessus sur la maladie pour accompagner votre proche malade dans son projet de rétablissement. Et je vous assure qu'il faut toujours garder espoir quand la maladie revient au-devant de la scène.

L'UNAFAM est toujours là pour vous aider : un lieu d'écoute et de partage avec d'autres familles, un lieu où l'on vient chercher du soutien, un lieu où l'on vient soutenir les autres, un lieu où l'on apprend à mieux accompagner son proche malade.

Et je voudrais remercier tous les bénévoles qui donnent de leur temps à l'UNAFAM : ceux qui ont fait vivre la délégation de l'Essonne depuis sa création en 1997 et ceux qui viennent de nous rejoindre pour poursuivre nos missions au service des familles de l'Essonne.

Béatrice Marteil (déléguée départementale)



La journée de d'information « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie» aura lieu le 3 mars 2024 à Crosne :

Cette journée d'information permet d'apprendre à interagir plus efficacement avec son proche et elle donne des repères et des outils pour mieux faire face ensemble.

Elle sera animée par une bénévole et une psychologue.

Inscription au 06 61 56 85 19

[Télécharger le dépliant de la journée de d'information « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie»](#)

"Promenade Rencontre" du mercredi 28 février à Auteuil dans le XVI ème à Paris

RDV le mercredi 28 février 2024 à 13h30 devant la sortie du RER Kennedy/Radio France

Dans la suite de la découverte de Paris XVI ème, rive droite, après Passy, nous proposons une balade-rencontre à Auteuil, village parisien depuis son annexion en 1860, avec ses coins de nature, ses villas privées cossues, et son exceptionnelle architecture Art Nouveau.

A une époque, on allait au village d'Auteuil pour se mettre au vert. C'est ce que firent des aristocrates fortunés, des grands intellectuels et des artistes tels Molière, Boileau et autres... et plus tard Chateaubriand, Proust...

Nous vous proposons d'aller sur les traces du passé et vous invitons à un passionnant parcours architectural où les réalisations de Guimard, Sauvage, le Corbusier, et autres architectes, sont amplement représentées.

Vous trouverez toutes les dates des rencontres en 2024 dans chacune de ces pages du site web de la délégation :

- [les groupes de paroles](#)
- [les cafés-rencontres](#)
- [les journées d'information](#)
- [les promenades-rencontres](#)
- [toutes les newsletters de 2023](#)

Actualités partenaires

Le planning de tous les GEM de l'Essonne est [à retrouver dans la page dédiée ici.](#)



Vernissage de la nouvelle exposition : "Peuple Souveraine" le samedi 13 à partir de 17h00

Le Café Curieux de Morsang-sur-Orge espère vous y voir en nombre pour soutenir la cause féministe et assister aussi à une performance dansée de "Moon Eyes", deux danseuses, dont Lou qui est une artiste dont l'art est engagé pour les femmes, contre toutes oppressions.

Carte réalisée par la graphiste Céline Cardarelli.

Lieu et contact : 2 bis rue Colas, 91390 Morsang-sur-orge - Tél : 01 69 04 21 59





Cnaé : la nouvelle plateforme pour étudiants en détresse psy

Alerté par les difficultés psychiques des étudiants, le gouvernement met en place fin 2023 un nouvel outil, Cnaé.

Un numéro d'écoute gratuit et anonyme qui offre un premier accompagnement à ces jeunes en détresse.

Le numéro est joignable au 0 800 737 800 de 10 à 21h en semaine et de 10 à 14h le samedi.

A l'autre bout de la ligne, des psychologues et travailleurs sociaux.

La recherche

Etude française sur l'efficacité des antipsychotiques à action prolongée (AAP) dans la schizophrénie publiée dans Molecular Psychiatry :

"Énorme travail d'analyse sur la base de données nationales des Systèmes de Données de Santé (SNDS) : 12 373 patients analysés
Résultats : réduction significative des hospitalisations et urgences psychiatriques chez les patients ne prenant pas correctement leur traitement oral, un problème fréquent dans le traitement de la schizophrénie.

Palipéridone et aripiprazole AAP particulièrement efficaces, et aripiprazole même chez les patients prenant correctement leur traitement par voie orale.

Il ne faut donc pas hésiter à proposer très rapidement ces formes en début de traitement, surtout chez les patients non observants. Ces traitements ne sont pas assez prescrits chez les sujets de plus de 35 ans et chez les femmes.

Importance de l'adaptation du traitement aux besoins individuels pour optimiser l'efficacité thérapeutique."

Dr Guillaume Fond

[Lien de l'étude : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37479781/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37479781/)

Articles de la revue Santé Mentale, les plus lus en 2023, en accès libre jusqu'au 1er février 2024 :

1. [L'intelligence émotionnelle, un outil de soin](#)
2. [La relation avec le sujet borderline](#)
3. [Narcissisme, estime de soi : quelles relations ?](#)
4. [Psychopathologie du pervers narcissique](#)
5. [Focus sur la théorie polyvagale](#)

A voir ou à écouter



Radio Pimpon

Une série en quatre épisodes du magazine "13h15 le dimanche" qui propose une histoire hors norme, celle d'une radio animée par les patients d'un hôpital psychiatrique.

Les équipes ont pu poser leur caméra dans un hôpital psychiatrique durant plusieurs mois, à Niort.

Une bulle de bonne humeur et d'humanité aux vertus thérapeutiques dans cette série



inédite en quatre épisodes signée Margaux Meurisse, Julien Masson et Matthieu Parmentier.

A voir en replay ici :

Episodes 1 et 2 :
<https://www.france.tv/france-2/13h15-le-dimanche/5568735-radio-pinpon.html>

Episodes 3 et 4 :
<https://www.france.tv/la1ere/saint-pierre-et-miquelon/14h15-le-dimanche/5568726-radio-pinpon-episodes-3-4.html>



Podcast "Les Maux Bleus au Congrès Français de Psychiatrie"

Pour cet épisode, les journalistes des Maux Bleus se sont posé cette question : mais qui sont donc celles et ceux qui interviennent auprès des personnes en souffrance psychique ?

Ils en ont rencontré quelques-uns lors du dernier Congrès Français de Psychiatrie à Lyon.

[A écouter ici](#)

Le livre du mois



"Dérisonnable - Mon mal en patience " Denis Lachaud

Un soir, alors qu'elle joue Marie Tudor de Victor Hugo dans un théâtre parisien, une actrice disparaît. Elle part en mission. Elle erre entre Paris, le bois de Vincennes et la banlieue pendant quarante-huit heures, avant que la police la retrouve, épuisée, hagarde. Florence souffre d'un trouble bipolaire, mais elle ne le sait pas encore. Ce trouble vient néanmoins d'abîmer sérieusement sa carrière. Dans Dérisonnable, Florence explore son histoire. Chemin faisant, elle replonge dans son enfance tourmentée, revisite les traumatismes qui ont pu concourir à la fragiliser. Elle dissèque avec une grande acuité son rapport au monde de la psychiatrie, soignants et institutions. Sur la scène, une actrice livre son histoire d'actrice et de femme, elle incarne tous les personnages qui ont joué un rôle important dans sa vie, personnages de fiction imaginés par des dramaturges mais aussi parents et psychiatres. Ce faisant, elle s'incarne elle-même, jusqu'au vertige.

Édition ESSE QUE et chez Babelio :
<https://www.babelio.com/livres/Lachaud-Derisonnable-Mon-mal-en-patience/1396791>

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

Contribuez à la Lettre de la délégation : envoyez vos informations à 91@unafam.org avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

Union Nationale des Amis et Familles de Personnes
Malades et/ou handicapées Psychiques
Reconnue d'utilité publique
www.unafam.org

Unafam Essonne
E-mail : 91@unafam.org
Tél. : 06 61 56 85 19
www.unafam.org/essonne

Unafam Essonne

4 rue d'Ardenay, 91120, PALAISEAU

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}. Vous l'avez reçu en tant qu'adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

