



Sommaire Février 2024 : actualités de la délégation et partenaires, point recherche, podcasts et replays, livre du mois

**A noter :**

- 1- La présente Lettre d'information mensuelle est envoyée aux adhérents de l'Unafam Essonne ayant acquitté leur cotisation 2023. La liste nous est fournie par le siège national de l'Unafam. Lien de désabonnement en bas de cet e-mail en cas d'erreur.
- 2- Les liens cliquables dans cette newsletter sont vérifiés par notre équipe et sécurisés par la plateforme d'envoi Brevo, vous pouvez cliquer sur ceux-ci en toute sécurité, ils sont là pour vous informer.

---

## Actualités de la délégation

### **RAPPEL : La journée 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 XVIe 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 XVIe, 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.

### **Une journée d'information sur les troubles psychiques aura lieu : lundi 8 avril 2024 à Palaiseau, de 9h30 à 16h**

Cette journée d'information, gratuite, est ouverte à toute personne touchée par les troubles psychiques d'un proche.

Elle permet de découvrir les maladies psychiques et de prendre connaissance des structures d'accueil existantes dans le département.

Elle est animée par une psychologue et un bénévole de l'UNAFAM 91.

**Sur inscription au 06 61 56 85 19**

**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](#)
- [les précédentes newsletters](#)

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



### Actions de sensibilisation du Céapsy

Les sessions pour le 1er semestre 2024 sont ouvertes. "Retentissements des troubles psychiques, accompagnement et accès aux ressources" [Toutes les dates et nouvelles thématiques ici](#)



### La Fondation FondaMental lance [PeaceOfMinds.info](#)

Une plateforme d'aide psychologique pour les personnes touchées par le conflit entre Israël et le Hamas.

---

## La recherche

### Vers une psychiatrie de précision, entretien avec Marion Leboyer, professeure de psychiatrie à l'Université Paris-est-Créteil

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.

[Article du CNRS](#)

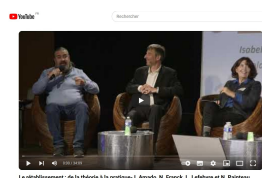
### Point recherche du 23 janvier - Jasmina Mallet et Clément Dondé

« Les personnes avec un trouble schizophrénique et ayant des antécédents de trouble déficit d'attention avec ou sans hyperactivité doivent bénéficier de soins spécifiques »

[Article de Fondation Fondamental](#)

---

## A voir ou à écouter



### Vidéo - UNAFAM

#### Le rétablissement : de la théorie à la pratique- I. Amado, N. Franck, L. Lefebvre et N. Rainteau

Les familles de l'Unafam savent bien que le rétablissement en santé mentale n'est pas un long fleuve tranquille. C'est un chemin qui doit être accompagné par les soignants et les familles, soutenu par des programmes et chaque jour encouragé. Laurent Lefebvre l'a parcouru, ce chemin. Il témoigne en compagnie du Pr Nicolas Franck et des Dr Isabelle Amado et Nicolas Rainteau dont les pratiques ont toutes un point commun : l'espoir.

[Voir la vidéo](#)

Podcast **Fondation Fondamental** :



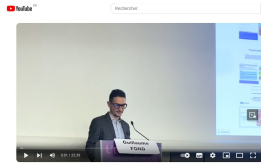
### Psychose auto-immune : le témoignage d'une patiente en rémission

Clotilde Dubremetz, Manager en stratégie logistique et patiente en phase de rémission

## Psychose auto-immune : le témoignage d'une patiente en rémission

Pour cette 6e édition le FondaMental Talka reçu Clotilde Dubremetz, manager en stratégie logistique et patiente en phase de rémission. Avec elle, ils évoquent son parcours de vie depuis l'apparition des 1ers symptômes psychotiques jusqu'à la guérison.

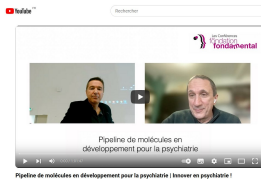
[A écouter ici](#)



## Replay de la conférence "Psychonutrition" au congrès de l'Encéphale (Paris 2024)

Par le Dr Guillaume Fond, psychiatre

- un état des lieux de la santé mentale en France (données nationales inédites 2021-2023)
  - les découvertes biologiques qui ont révolutionné la compréhension des maladies mentales
  - les recommandations internationales concernant les nutraceutiques avec un focus sur la dépression et la schizophrénie
- <https://www.youtube.com/watch?v=BHfVvHmywfo>

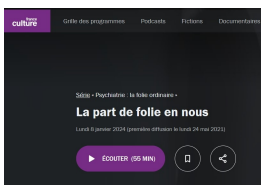


## Podcast Fondation Fondamental

### Pipeline de molécules en développement pour la psychiatrie Innover en psychiatrie !

Luc Zimmer du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon partage son expertise, accompagné du discutant Pierre-Michel Llorca, professeur de psychiatrie et coordinateur de l'axe Neurosciences au sein du CHU de Clermont-Ferrand.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxrRkLmn3VE>

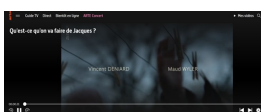


## Sur France Culture La part de folie en nous : épisode • 1/4 du podcast Psychiatrie : la folie ordinaire

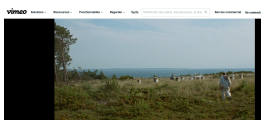
Pour LSD, Johanna Bedeau s'interroge sur la psychiatrie. Quelle est la vision de la folie dans notre pays aujourd'hui ? Quelle place pour les émotions, les angoisses, les désirs, les douleurs ?

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/la-part-de-folie-en-nous>

**Deux très beaux films**, émouvants de justesse, qui pourraient vous intéresser et sont disponibles en ce moment. **Écrits par des frères et sœurs aidants**, ces deux fictions dépeignent des relations frères-soeurs confrontés à la maladie d'un frère, à différentes époques de vie



[Qu'est-ce qu'on va faire de Jacques, de Pierre C. Sur ARTE](#)



[Amarres, de Valentine C. sur Vimeo](#)  
Code pour se connecter : NAVCCP2022



## Un abécédaire de la psychiatrie

Fruit d'une collaboration entre les artistes du duo NO SOVEREIGN AUTHOR et les patients du centre psychiatrique de jour « La Fabrique du Pré », situé à Nivelles, en Belgique.

Cet ouvrage, présenté sous la forme d'un dictionnaire, invite à repenser l'univers de la psychiatrie à travers la sensibilité des patients. Des œuvres d'art inédites et d'une grande puissance visuelle sont réalisées par les patients en collaboration avec les artistes et illustrent chaque entrée du dictionnaire, proposant ainsi une approche radicalement neuve et décomplexée de la psychiatrie. Chaque mot, libéré des interprétations historiques, s'ouvre alors vers une réalité nouvelle, plus sensible, plus proche de nous et de ceux qui la vivent. Sous leurs mains et sous nos yeux, le lexique scientifique de la psychiatrie devient alors langage du cœur et de l'âme.

[Pour en savoir plus](#)

## Le livre du mois



### "Le Club des anxieux qui se soignent Comment combattre l'anxiété"

Frédéric Fanget, Pauline Aubry, Catherine Meyer

Une bande dessinée qui analyse ce qu'est l'anxiété et qui propose différentes manières de l'apprivoiser.

Les mécanismes, les causes, les thérapies et tout ce qui peut vous aider à comprendre et à surmonter l'anxiété.

L'anxiété génère des scénarios catastrophe à répétition. « Ça va mal se passer » - « On ne va pas y arriver » - « Je dois tout contrôler » - « Je vais mourir »... C'est épuisant (pour soi et pour l'entourage), inutile, parfois franchement ingérable.

La bonne nouvelle, c'est que ça se soigne. Il n'y a pas de fatalité : vous pouvez changer et "décatroster" votre mental.

Cette BD vous permet de dédramatiser et de comprendre en quoi consiste la thérapie de l'anxiété. Trois angoissés attachants et parfois drôles racontent le film de leur anxiété. Puis on les suit en thérapie, dans le cabinet du docteur Fanget, on découvre les outils comportementaux, cognitifs et émotionnels qui leur permettent de se libérer de la tyrannie de la pensée anxieuse.

132 pages pour passer à l'action et s'en sortir !

[Le Club des anxieux qui se soignent aux éditions Les Arènes](#)

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

**Contribuez à la Lettre de la délégation :** envoyez vos informations à [91@unafam.org](mailto: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](http://www.unafam.org)

Unafam Essonne  
E-mail : [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org)  
Tél. : 06 61 56 85 19  
[www.unafam.org/essonne](http://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](#)

