

# FEVRIER 2022

## Unafam délégation de Savoie

Bulletin de liaison réservé aux adhérents UNAFAM SAVOIE N°4

Chères Adhérentes et Chers Adhérents,

Ce mois de février verra peu de rencontres et d'événements à l'UNAFAM 73, compte tenu du contexte de contraintes sanitaires persistantes. Toutefois, nous sommes présents pour vous accueillir en présentiel et au téléphone dès que besoin.

Nous souhaitons, dès que possible, organiser de fréquentes rencontres ou projets avec les familles mais nous nous rendons compte que la localisation de l'UNAFAM au sein de la maison des associations n'est pas vraiment adaptée : le bureau de la délégation est trop petit et n'autorise pas une confidentialité lors des entretiens avec la présence de la salariée et les difficultés de parking et son coût ne sont pas propices à l'organisation de l'accueil convivial, agréable et détendu que nous souhaitons vous offrir.

Ce mois de février sera donc particulièrement mis à profit, en priorité, pour chercher un local permanent suffisamment grand nous permettant d'organiser des accueils, des soirées et cafés rencontres éventuellement le soir et le week end, ateliers et autres projets avec les familles avec un parking suffisant et si possible gratuit. Ceci afin d'augmenter nos capacités de rencontres et de garantir la qualité de nos conditions d'accueil vis-à-vis de tous.

Nous souhaitons aussi trouver des lieux d'accueil UNAFAM sur toute la Savoie, permettant d'assurer un accueil de proximité et des permanences à Aix les Bains - Chambéry - St Jean de Maurienne - Albertville - et en Tarentaise.

Nous sommes preneurs d'éventuelles informations et propositions de votre part.

Merci à vous. Nous vous tiendrons informés de nos avancées.

Annie DOLE

Députée Départementale UNAFAM 73

Bulletin d'adhésion 2022 : [ICI](#) Ne pas oublier de renouveler en indiquant [Délégation de Savoie](#).  
Dons -ICI merci d'indiquer dans la rubrique commentaire : [pour la délégation UNAFAM SAVOIE](#)



Marie-Jeanne Richard,  
Présidente de l'Unafam

N° 97 - Novembre 2021

### La Lettre de la Présidente

« Maintenir une personne sans ressources, sans logement, sans activité, sans emploi, sans lien social et sans aide c'est lui enfoncer la tête sous l'eau jusqu'à ce qu'elle se noie ! »



10

mesures pour interpellier les candidats à l'élection présidentielle !

#LaForceD'Avancer



unafam

DÉLÉGATION DE LA SAVOIE

## ECHOS DE LA DELEGATION

## BAROMETRE UNAFAM 2021

### BAROMETRE UNAFAM 2021 [DOSSIER DE PRESSE UNAFAM.pdf](#)

#### Réponses des aidants sur l'accès aux dispositifs d'accompagnement pour leurs proches

84 % déclarent que leur proche n'est pas accompagné par un Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)

85 % déclarent que leur proche n'est pas accompagné par un Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH)

91 % déclarent que leur proche n'est pas accompagné par un Service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

89 % déclarent que leur proche n'a pas accès à un logement accompagné

91 % déclarent que leur proche ne bénéficie pas d'un dispositif d'emploi accompagné (job coaching)

Un accompagnement global doit être pensé pour rendre enfin les droits effectifs.

#### Demandes de l'UNAFAM :

- Mise en place d'une agence nationale pour la santé mentale et la psychiatrie
- Ouvrir à toute personne souffrant de trouble psychique l'accès aux dispositifs d'accompagnement vers et dans l'emploi
- Donner accès aux dispositifs de compensation du handicap aux personnes en situation de handicap psychique

## A VOS AGENDAS

### JOURNEE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

**Samedi 5 février 2022**

**9h 30 - 17 h 30**

**Maison des Associations  
CHAMBERY**

Cette journée permet d'approfondir ses connaissances sur les maladies et le handicap psychique ainsi que sur les différentes offres de soin, les structures sanitaires et médico-sociales du département. Réservé aux personnes touchées par la maladie psychique d'un proche et non aux professionnels. Nouveaux adhérents ou non adhérents. Gratuit – repas pris en charge -

Journée animée par un bénévole de l'Unafam concerné par la maladie d'un proche et un professionnel de santé spécialiste des troubles psychiques (**Psychologue**)

## FORMATIONS E LEARNING - MEMENTO - UNAFAM

- **“ 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 \(formaidants.fr\)](#).

- **Mémento et Réseau des grands Parents UNAFAM** « quand les parents de nos petits-enfants ont des troubles psychiques, notre rôle de grand parent est complexe. [CLIQUEZ ICI](#)

## QUOI D'AUTRES

### LA PAUSE BRINDILLE LE RESEAU DES JEUNES AIDANT -E- S

**La Pause Brindille soutient les jeunes ( 13/25 ans ) qui vivent aux côtés d'un proche malade en situation de handicap ou d'addiction.** Elle a pour objectif une communauté solidaire, pour lutter contre la sensation d'isolement de ces jeunes et leur permettre de se considérer pour l'aide essentielles qu'ils apportent. Ses trois actions sont : sensibiliser, soutenir, faire communauté [VOIR ICI](#)

La Pause Brindille a développé Brind'Ecoute un service d'écoute et d'échange entre pairs. Les écoutants sont des jeunes solidaires formées et supervisées par des psychologues. Le service est joignable au 06 03 42 22 24 ou par mail : [ecoute@lapausebrindille.org](mailto:ecoute@lapausebrindille.org)

**La Pause Brindille** sont sur les réseaux sociaux. [VOIR ICI](#)

## TOURS -VILLE PILOTE D'UN NOUVEAU PROGRAMME CONTRE LES TROUBLES SCHIZOPHRENIQUES : PEPITS

A Tours, Arnaud Chessé et Alex Mondoulet sont infirmiers et ils travaillent ensemble depuis 2015 en psychiatrie au CHU de Tours, service accueillant notamment des patients atteints de schizophrénie et troubles délirants. Malgré les traitements, les rechutes sont régulières, concernant 40 à 50% des patients. Après plus de cinq ans d'expérimentations, il entre en phase d'étude officielle en ce mois de janvier 2022. Le programme initié en 2016 PEPITS : PsychoEducation Précoce en Individuel des Troubles Schizophréniques du patient hospitalisé, soit un procédé aidant à mieux prendre conscience de sa maladie, de ses symptômes et des solutions pour se contrôler. D'abord testé en comité restreint dans l'hôpital Bretonneau à Tours, le projet a obtenu le soutien du ministère de la Santé dès 2018. Enfin financé, il va désormais s'étendre dans une petite dizaine d'hôpitaux du Grand Ouest. Arnaud Chessé et Alex Mondoulet formeront leurs personnels à leur méthode, soit une cinquantaine de soignants au total. Conçu avec l'aide du Dr Cognet du CHU, le programme comporte 7 séances de 45 minutes étalées sur trois semaines et demi.

[LIRE ICI](#)

## ESPACE MOGADOR – LES AILES DEPLOYEES PARIS 11

Hôpital de jour non sectorisé spécialisé en soins de réadaptation et de réhabilitation psychosociale. Les patients bénéficient tout au long de leurs parcours d'un accompagnement individuel spécialisé centré sur la question du travail, avec la possibilité de réaliser des bilans et des stages, en milieu ordinaire ou protégé. Des espaces d'apprentissage animés par deux formateurs (bureautique et anglais sont également mis à disposition au sein de la structure).

Les soins sont variés et s'inspirent des nombreux courants de la psychiatrie intégrant à la fois les approches cognitives, l'approche psychodynamique (dont le psychodrame ou encore la psychoéducation et les thérapies corporelles). Les prises en charge s'étalent sur 2 ans maximum et sont coordonnées par le médecin responsable, le psychologue référent du patient et l'équipe soignante. [LIRE ICI](#)

## ET AILLEURS .....

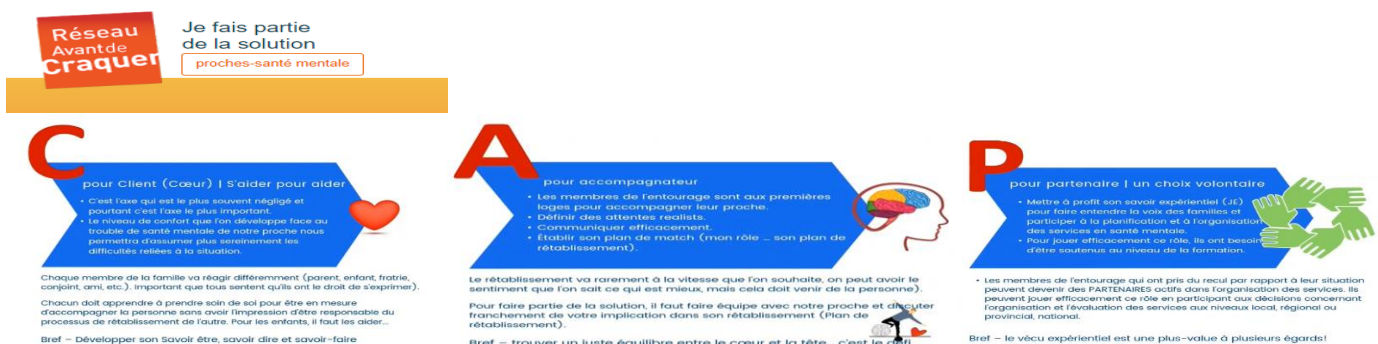
## QUEBEC : RESEAU " AVANT DE CRAQUER "

Actif depuis 35 ans, le Réseau Avant de Craquer regroupe 43 associations réparties à travers le Québec. Leur mission est d'offrir un soutien aux proches des personnes ayant un problème de santé mentale, en offrant gratuitement une gamme de services : soutien psychosocial, informations, formations, groupes d'entraide et mesures de répit. Fort de son expertise unique au Québec, le Réseau Avant de Craquer demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux familles et à l'entourage en santé mentale. Ses associations membres soutiennent plus de 20 000 proches annuellement.

Site : [Accueil - Avant de craquer](#)

### Modèle CAP

Le modèle CAP vise à aider les membres de l'entourage à identifier leurs besoins selon 3 axes :



Toutes ces diapositives sont issues du power point que Manon Dion, directrice événementielle du développement du réseau « Avant de Craquer » a présenté lors du **webinaire du mercredi 13 octobre 2021 organisé par l'Association Profamille dans le cadre de la SISM** : Table ronde organisée sur le thème : « Comment la famille peut-elle accompagner l'utilisateur dans le respect de ses droits ? ». [voir ce webinaire en cliquant ICI](#).

Ce modèle du CAP simple et adaptable selon son parcours nous a paru intéressant à partager avec vous car il fait la démonstration que famille, membres de l'entourage et équipe de soins peuvent travailler ensemble efficacement dans la reconnaissance de l'expertise de chacun. Ce modèle est aussi un bel exemple de travail en complémentarité permettant de sortir du fonctionnement où chacun œuvre dans ses propres spécialités sans s'occuper des autres. « La santé mentale n'a pas de frontière »

## LAUSANNE : PEPS "PROGRAMME EMOTIONS POSITIVES POUR LA SCHIZOPHRENIE"

[Programme Émotions Positives pour la Schizophrénie \(PEPS\) v2.1](#) | [Se rétablir \(seretablir.net\)](#) avril 2021

Jérôme FAVROD , professeur HES à la Haute école de la santé La Source, à LAUSANNE , et infirmier spécialiste au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV),

Le programme émotions positives pour la schizophrénie (PEPS) est un programme groupal qui cherche à réduire l'anhédonie et l'apathie en augmentant le contrôle cognitif des émotions positives. Il s'agit d'un programme en huit séances d'une heure, administré à l'aide de matériel multimédia (visuel et sonore) présenté sous forme de fichiers PowerPoint projetés sur un écran. Les groupes sont composés de 5 à 10 participants. Chaque séance commence par un accueil et un exercice de relaxation ou de méditation. [Video - Présentation PEPS -](#)

Téléchargement des fichiers pour l'animation de PEPS en version française . [Se rétablir \(seretablir.net\)](#)

[E-PEPS LA FORMATION EN LIGNE POUR SE FORMER A ANIMER PEPS | SE RETABLIR \(SERETABLIR.NET\)](#)

## A ECOUTER - A LIRE

**A LIRE :** "LES VOIX DU RETABLISSEMENT - LA MEDIATION DE LA PAIR AIDANCE-"

Sabrina Palumbo-Gassner, Éditions Frison-Roche Belles Lettres, avec Stéphane Cognon, Joan Sidawy, Muriel Thibault, Catherine Brettes, Philippine Rodier, Cécile Glaser. Livre collectif qui donne la parole à sept personnes rétablies de maladies psychiques, de l'anorexie aux #schizophrénies en passant par les troubles #bipolaires et la #dépression. Elles nous parlent sans filtre de leur #rétablissement, analysant les étapes importantes : le besoin de parler de ses troubles et d'être entendu, d'analyser ses émotions, la solidarité et la communication entre patients, assumer sa pathologie pour mieux repérer ses pièges, prendre soin de son corps et même, pour l'un d'entre eux : éviter l'hôpital – qui « ne soigne pas, il accentue la folie ». Des histoires de reprise du contrôle de sa vie, de relations humaines, un mélange de modestie et d'ambition qui, petit à petit, mène au rétablissement. À terme, plusieurs ont créé leur blog, d'autres se sont orientées vers la pair-aidance en suivant une formation, et elles ne le regrettent pas...

**A ECOUTER :** [Replay webinair](#) [Vivre avec...des troubles anxieux - PositiveMinders](#)

## CONTACTEZ NOUS

 MAISON DES ASSOCIATIONS  
67 RUE SAINT FRANÇOIS DE SALES  
73000 CHAMBERY

 [73@unafam.org](mailto:73@unafam.org)

 09 66 87 91 54

Un rendez-vous individuel pour évoquer avec des accueillants votre situation ? Rv accueil UNAFAM

Des rencontres avec des personnes qui vivent des situations similaires afin de partager vos expériences et y puiser de l'énergie ? Groupes de parole UNAFAM

Des formations pour mieux appréhender les troubles de vos proches ? formations UNAFAM

Des questions sur la défense des droits de vos proches, dénoncer des insuffisances ou des dysfonctionnements ou autres sujets ? Référents spécialisés UNAFAM

Site web : Unafam Savoie <https://www.unafam.org/savoie>

