



La Lettre de la Présidente



Construire ensemble une société d'écoute et d'actions

Beaucoup de nos concitoyens sont dans la rue. Au-delà des retraites, ils nous font part de leurs inquiétudes concernant leur avenir, celui de leurs enfants ou de leurs ascendants : accès à la santé, à des ressources permettant de vivre dignement, à une société respectueuse de l'environnement, avec une demande forte : celle d'être entendus.

Tous ces sujets rejoignent les spécificités de nos propres préoccupations et celles de nos proches. L'accès à la santé est une de vos préoccupations majeures. Vous nous remontez des situations graves : hospitalisation dans des conditions très dégradées, suicide dans des lieux de soins, absence de psychiatre dans les Centres médico-psychologiques (CMP) avec renvoi des patients, sans concertation, vers des consultations en psychiatrie libérale, adolescents en souffrance qui ne trouvent pas d'offre de soins dans des délais raisonnables... La liste est longue. Certes, l'innovation sur les territoires est riche d'espoir. Mais à elle seule, elle ne permettra pas de faire face aux contraintes du système. Nous attendons une stratégie claire portée par le rétablissement, soucieuse des droits des patients, incluant le soutien aux aidants, conjuguant les soins et l'accompagnement dans un souci de soutien à l'autonomie, comme nous l'avons porté auprès du ministre de la Santé, François Braun.

Un véritable changement de paradigme s'impose alors que les budgets alloués à la psychiatrie resteront contraints. Le système doit évoluer, s'appuyer sur les connaissances acquises grâce aux neurosciences tout en gardant l'humanisme qui soutient le soin.

Les décideurs politiques doivent écouter les besoins et les attentes des personnes concernées et de leurs proches ainsi que celles des soignants. Pour les familles, il est de plus en plus inacceptable que leur proche ne bénéficie pas de soins de réhabilitation, n'ait pas accès à un Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH) même lorsque la personne a une notification, prenne le risque de perdre l'Allocation adulte handicapé (AAH) en travaillant parce que son taux d'incapacité reste inférieur à 80%. Il est inacceptable que les conséquences des troubles cognitifs sur la vie quotidienne dans un contexte de traitement par psychotropes ne soient toujours pas reconnues.

L'Unafam a toujours inscrit ses plaidoyers et ses actions dans la co-construction avec tous les acteurs qui le souhaitent. Mais aujourd'hui les familles sont en colère. Elles n'occupent pas les ronds-points, trop d'enjeux pour elles et pour leurs proches, trop de souffrance. Elles demandent des actions planifiées, budgétées, qui s'appliquent sur tous les territoires, prises dans le respect des droits des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage. A quand la santé mentale et la psychiatrie une Grande Cause Nationale ?

■ Marie-Jeanne Richard, Présidente

À la Une

Comité Stratégique Santé mentale et Psychiatrie : nous attendons des actes

Le 3 mars à Lyon, François Braun, ministre de la Santé et de la Prévention, a livré un point d'avancement sur les mesures de la Feuille de route Santé mentale et Psychiatrie, lancée

en 2018 et amendée en 2021 avec les mesures annoncées par le Président de la République dans le cadre des Assises de la Santé mentale et de la Psychiatrie. Cette feuille de route met en avant de nombreux sujets que nous portons. Parmi les cinq priorités fixées :

- > renforcer la promotion du bien être mental, la prévention et le dépistage précoce de la souffrance psychique, particulièrement chez les enfants et les jeunes.
- > renforcer l'attractivité de la psychiatrie et de la pédopsychiatrie.
- > renforcer et structurer la coopération en santé mentale dans les territoires.
- > poursuivre le soutien à l'innovation et la recherche.
- > consolider et encadrer la pair-aidance professionnelle.

Les actions en faveur des proches aidants ont encore peu de place dans cette feuille de route. Lors de notre prise de parole, nous avons dit être en attente d'un affichage fort de cette stratégie et de ses ambitions et demandé un engagement du ministère sur quelques axes de prévention (des soins de réhabilitation opposables, une promotion des mesures anticipatoires en psychiatrie, un soutien aux aidants) et du respect des droits des personnes vivant avec des troubles psy et leur entourage. A quand la santé mentale Grande cause nationale ? [Lire le communiqué du ministère](#)

Recherche

Diagnostic des troubles bipolaires : les résultats de l'enquête nationale dévoilés

A l'occasion de la journée mondiale des troubles bipolaires, le 30 mars 2023, Bipolarité France, en partenariat avec l'Unafam, la Fondation Pierre Deniker et Bipolar UK, a publié les résultats de l'enquête nationale lancée en janvier dernier. Cette étude dresse un tableau détaillé des troubles bipolaires et révèle notamment que pour 1/3 des répondants, le diagnostic aura été confirmé plus de 10 ans après les premiers symptômes, et que le retard de diagnostic a, pour 68 % des répondants, un impact sur la vie privée et la vie professionnelle. Face à l'enjeu de santé publique que constitue le diagnostic des troubles bipolaires, l'association Bipolarité France et ses partenaires ont émis 10 recommandations actionnables à court, moyen et long termes pour réduire le temps de diagnostic et améliorer la prise en charge. [En savoir plus](#)

Aidants

Une nouvelle formation pour stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques

Se lever le matin, prendre soin de soi, chercher une formation ou un emploi, rester en contact avec ses proches, chercher un logement autonome : autant de projets, tant immédiats que d'avenir, pour lesquels il est souvent difficile de trouver la motivation nécessaire quand on vit avec des troubles psychiques. C'est pourquoi l'Unafam propose la formation "Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques". Basée sur les principes généraux de l'entretien motivationnel, adaptés à la problématique de la communication avec un proche, cette formation comporte des mises en situation pour acquérir des outils pour les situations de la vie quotidienne. Suite au succès rencontré par les sessions pilotes proposées en distanciel en 2021 et 2022, 6 sessions d'une journée sont programmées en 2023 (3 à distance et 3 en présentiel à Paris). Pour en savoir plus, rendez-vous plus bas dans la rubrique "Formations pour les aidants" de cette newsletter.

Menaces sur la représentation des personnes handicapées et de leurs familles au CNCPH

Lors des dernières séances plénières du Conseil national consultatif des personnes handicapées (CNCPH), le président Jérémie Boroy a déclaré que seules les personnes en situation de handicap étaient légitimes à porter la parole du handicap au sein du CNCPH. L'Unafam souligne l'importance de promouvoir la parole des personnes quel que soit leur handicap, ce qui n'altère en rien la légitimité des associations de familles concernées.

Selon la DREES, 1 Français sur 7 est un aidant

L'enquête 2021 de la Direction de la recherche des études de l'évaluation et des statistiques (DREES) vient de paraître. Des chiffres très attendus puisque la précédente enquête date depuis 2008. Les chiffres sont édifiants : en France, 9,3 millions de personnes déclarent apporter une aide régulière à une personne en situation de handicap ou de perte d'autonomie. Nous sommes donc 9,3 millions, soit 1 Français sur 7, à être des aidants, et

pourtant... se pose encore la question de notre légitimité à nous exprimer sur la politique du handicap ! [Consulter l'étude "Les proches aidants en France en 2021"](#)

Jeunes et santé mentale

Santé mentale de l'enfant : un rapport met en lumière les difficultés des familles

L'Unafam a été auditionnée par le Conseil de l'enfance du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA) dans le cadre de son rapport intitulé "Quand les enfants vont mal : comment les aider ?". Le rapport témoigne notamment des difficultés des familles, déjà éprouvées quand un enfant va mal, pour enclencher un parcours d'accompagnement et de soin et un suivi rapproché de leur enfant. Elles ne savent souvent ni comment aborder la situation de l'enfant, ni surtout vers qui se tourner. Consulter le [rapport](#) ; les [annexes](#) ; la [synthèse](#).

Nous avons rappelé, dans l'article du journal *Le Parisien* publié suite à ce rapport, les enjeux d'une meilleure reconnaissance de la souffrance psychique des enfants. [Lire l'article](#)

La Cour des comptes pointe du doigt l'offre de soins en pédopsychiatrie

D'après le rapport que vient de publier Cour des comptes sur l'offre de soins en pédopsychiatrie, 1,6 million d'enfants et adolescents en France souffrent d'un trouble psychique. Ce rapport vient mettre en évidence les difficultés importantes dans la prise en charge des troubles psychiques chez les enfants et les adolescents, sur lesquels l'Unafam alerte depuis plusieurs années maintenant*. Il est temps de donner les moyens nécessaires à la pédopsychiatrie afin de garantir les droits fondamentaux de toutes et tous. Les familles demandent une offre de soins graduée et adaptée aux besoins des enfants et des adolescents sur tous les territoires.

[Lire le rapport](#)

*[Lire La contribution de l'Unafam aux Assises de la Pédiatrie et de la Santé de l'enfant](#)

Un guide pour permettre aux jeunes d'exprimer leurs souhaits par rapports aux soins

Le guide "Mon GPS Ado/Jeune Adulte" vient de paraître. Ce nouveau GPS (Guide prévention santé) a été construit pour aider les adolescents et les jeunes adultes à identifier leurs ressources et exprimer leurs souhaits par rapport aux soins, avec l'aide de leur entourage et des professionnels, notamment si une hospitalisation s'avérait nécessaire.

Cet outil a été publié par Psycom, avec le concours d'associations de professionnels de la santé mentale, de jeunes concernés et de proches. Un guide utile pour connaître ses droits et auquel l'Unafam est heureuse d'avoir pu apporter son expertise. [En savoir plus](#)

Droits

L'Unafam soutient Antidiscriminations.fr

Cette plateforme est un dispositif d'accès aux droits qui accompagne les victimes et les témoins de discriminations. L'objectif ? Rendre visibles ces discriminations et proposer des recours à celles et ceux qui en sont victimes. Elle est pilotée par le Défenseur des droits, autorité administrative indépendante, et a vocation à associer les associations, les organisations syndicales et les services de l'État. Vous y trouverez : un numéro d'appel, le 3928, un site web intégrant un « tchat » et un annuaire recensant un millier d'acteurs impliqués partout en France et permettant d'effectuer des recherches par départements, types d'accompagnement et critères ou domaines de discriminations. [En savoir plus](#)

Parcours pénal

Santé mentale en sortie de prison : résultats de l'étude nationale et perspectives

La précédente étude d'envergure nationale de 2004, qui portait principalement sur la santé mentale des personnes à l'entrée en prison et au cours de leur incarcération, avait mis en évidence une surreprésentation des troubles psychiatriques chez les personnes en milieu carcéral. Publiée le 23 février dernier, l'étude épidémiologique sur la santé mentale en sortie de prison confirme le constat d'une santé mentale dégradée pour une majorité de personnes détenues qui présentent un trouble psychiatrique. A l'heure de l'élaboration de la nouvelle feuille de route 2023 - 2027 « Santé des personnes placées sous main de justice », ces données appuient la nécessité de la mobilisation de l'ensemble des acteurs de la prévention, de l'accompagnement et de la prise en charge, pendant l'incarcération

comme en amont de la sortie de prison. [Lire le communiqué](#)

Événement

Psycyclette revient du 5 au 16 juin pour sa 9e édition !

Du 5 au 16 juin 2023, l'Unafam organise la 9e édition de Psycyclette. Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1 400 km contre les idées reçues et un défi audacieux : parcourir les routes de France à vélo, négocier les virages, monter les côtes et les descendre. Comme dans la vie ! Plus de 150 « psycyclistes » (personnes vivant avec des troubles psychiques, proches, soignants, bénévoles de l'Unafam et amis cyclotouristes avertis) iront à la rencontre des habitants des villes traversées. Témoigner autrement pour briser les tabous et les préjugés sur les maladies psychiques. Kilomètre après kilomètre, faisons reculer les préjugés ! [En savoir plus](#) - [Aider l'Unafam à financer Psycyclette](#)

Appel à projet

IMPACT, une initiative unique qui relance l'innovation en santé mentale

Pour cette deuxième année consécutive, l'Unafam soutient le projet IMPACT. Ce programme a pour objet de promouvoir et d'accélérer l'innovation en santé mentale faire émerger des solutions digitales. Les porteurs de projets peuvent soumettre leur candidature jusqu'au 16 avril 2023. [En savoir plus](#)

Focus

Une nouvelle permanence pour soutenir le parent dans son rôle d'éducateur en tenant compte de ses difficultés de santé mentale

Au quotidien, tout parent invente, adapte et développe sa palette éducative, avec plus ou moins d'aisance et de bonheur, parfois avec difficulté. Quand on est confronté à des troubles psychiques, on peut, en tant que parent, rencontrer des obstacles nécessitant un soutien particulier.

C'est pourquoi l'Unafam propose une consultation dédiée à la parentalité. Cette permanence est destinée aux parents ayant une difficulté de santé mentale, à leurs conjoints ou ex-conjoints avec lesquels ils partagent l'autorité parentale, individuellement ou ensemble. Les objectifs de cette consultation :

- > aider à la réflexion et à la prise de décision sur des questions éducatives
- > trouver les mots pour parler de sa maladie à son(ses) enfant(s).
- > anticiper les périodes de fragilité et organiser l'accueil de son(ses) enfant(s) en cas d'hospitalisation.
- > prendre en compte les effets de sa maladie sur ses capacités à exercer son rôle parental.
- > se situer dans les relations avec les professionnels qui ont un rôle dans l'éducation (crèche, école, éducateurs...)
- > être orienté vers les appuis et ressources nécessaires.

Ce soutien se présente sous forme d'un entretien d'une heure, en présentiel ou en distanciel, en individuel ou en couple. Les rendez-vous sont gratuits et confidentiels. Ils sont assurés par Hélène Davtian, Psychologue clinicienne PhD.

Pour prendre rendez-vous, contacter l'accueil de l'Unafam au 01 53 06 30 43.

FAQ Service social

« Mon fils de 17 ans s'isole socialement et passe tout son temps à jouer aux jeux vidéo replié dans sa chambre. Que pouvons-nous faire ? » Mme T (56)

Vous pouvez solliciter les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

L'objectif de ces consultations est d'accueillir des jeunes consommateurs en questionnement sur leur consommation, ainsi que leur entourage. Le principe est de faire le point, éventuellement de proposer une aide, avant que la consommation ne devienne problématique.

Toutes les problématiques d'addiction peuvent être abordées dans ces lieux : l'usage d'alcool, de cannabis, la pratique de jeux vidéo ou de l'utilisation d'Internet, etc.


Présentes dans la quasi-totalité des départements français, ces consultations proposent un accueil gratuit et confidentiel. Elles se déroulent au sein des Centres spécialisés d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ou dans des lieux spécialisés dans l'accueil des jeunes (Maisons des adolescents et Points accueil écoute jeunes).

Les jeunes peuvent s'y rendre seuls ou accompagnés de leur parent ou d'un proche. Les

parents peuvent également être reçus avec ou sans le jeune concerné.

■ Lydia Bardin - Assistante sociale, Régions – 01 53 06 30 91 - lydia.bardin@unafam.org

Ecoute-famille vous recommande

 "[Moi, narcissique](#)" : La chaîne Arte propose une série de documentaires sur la santé mentale. Le documentaire "Moi, narcissique" permet de mieux comprendre ce trouble et donne des pistes pour les proches pour mieux se positionner dans la relation avec la personne malade. La parole est donnée à des hommes et des femmes qui tentent de guérir de ces maux, mais aussi aux spécialistes qui nous aident à les comprendre.

Livre du mois

 "**Comment survivre en hôpital psychiatrique (en fumant des tonnes de cigarettes)**" par **Laëtitia Bocquet**, Éditions Kiwi


Une formidable BD : l'hospitalisation vue par une adolescente de 17 ans. L'auteure fait le portrait des jeunes rencontrés à Sainte-Anne et au CIAPA (Centre interhospitalier pour adolescents) tout en racontant leur vie, entre cigarettes, discussions, éternel ennui, permissions du week-end et espoirs de sortie. À lire pour ce regard qui, avec humour, dédramatise le quotidien en psychiatrie. Un outil de déstigmatisation massive.


Podcast


 "**J'ai dû me faire aider pour aider ma fille**", un épisode du podcast "Après la pluie" à découvrir sur [Binge Audio](#) et [Spotify](#)

Après une enfance et une adolescence très joyeuses, Christina voit sa fille sombrer dans des troubles psychiques une fois adulte. Impuissance, anxiété, insomnies, problèmes de couple... La détresse de Christina s'aggrave au même rythme que l'état mental de son enfant. À l'Unafam, elle trouve des oreilles attentives pour se confier et faire communauté sans craindre le stigmate. Grâce aux connaissances fournies par l'association sur la réalité des maladies mentales, Christina imagine des pistes concrètes pour venir en aide à sa fille et pour, enfin, se retrouver.

Agenda

 Colloque international Cancer et handicap psychique
12-13 avril 2023 – Toulouse/en ligne (hybride) / [En savoir plus](#)

 Salon de recrutement Hello Handicap
18-21 avril – En ligne / [En savoir plus](#)

 5ème journée de la Fédération Française de Psychiatrie : "Pépites de la psychiatrie française"
25 mai - Ministère de la Santé / [En savoir plus](#)

 Journées Nationales Santé Mentale France
5 et 6 juin – Pau / [En savoir plus](#)

Formations Unafam pour les aidants

[Pour vous inscrire, contactez la délégation la plus proche de chez vous](#)

■ [Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie](#)

01/04/2023 : Aix-en-Provence (13)

15/04/2023 : Montpellier (34)

29/04/2023 : Baratier (05)

22/04/2023 : Aix-les-Bains (73)

06/05/2023 : Reims (51)

13/05/2023 : Amiens (80)

13/05/2023 : Alès (30)

■ [Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires](#)

01 et 02/04/2023 : Le Puy en Velay (43)

08 et 22/04/2023 : Rennes (35)
29 et 30/04/2023 : Clermont-Ferrand (63)
12 et 13/05/2023 : Strasbourg (67)
13/05/2023 et 30/09/2023 : Lyon (69)

■ Atelier d'entraide PROSPECT


31 mars & 1, 2 avril 2023 : Bourgoin Jallieu (38)
26 mars, 1 et 2 avril 2023 : Elancourt (78)
15 & 22, 23 avril 2023 : Bourg en Bresse (01)
6, 7 & 13 mai 2023 : Margny-lès-Compiègne (60)
6, 7 mai & 3 juin 2023 : Cahors (46)
12, 13, 14 mai 2023 : Chaumont (52)

■ Journée d'information sur la dépression sévère et résistante

01/04/2023 : Lyon (69)

■ Troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent

12/05/2023 : Evreux (27)
13/05/2023 : Rodez (12)
13/05/2023 : Montélimar (26)

■  [Nouveau] « Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques ? »

Suite au succès rencontré par les sessions pilotes proposées en visio en 2021 et 2022, 6 sessions d'une journée sont programmées en 2023 (3 à distance et 3 en présentiel à Paris). Attention, nombre de places limité ! Inscriptions : tamim.raslane@unafam.org

5/05 : distanciel (Zoom)
25/05 : Présentiel Paris
15/09 : Distanciel (Zoom)
13/10 : Présentiel Paris
10/11 : Distanciel (Zoom)
02/12 : Présentiel Paris

Unafam - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques
12 Villa Compoin - 75017 Paris | 01 53 06 30 43 | www.unafam.org
Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages, suivez ce lien :
[Veuillez me retirer de votre liste de diffusion](#)