



Peut-être d'Einstein, cité dans *Le Grand roman des Maths*: « Ce qu'il y a de plus incompréhensible dans l'Univers c'est qu'il soit compréhensible ! »  
... pour les mathématiciens

bulletin de liaison trimestriel de la délégation UNAFAM 09  
des infos : des questions : des expressions...

### EDITORIAL - Nos meilleurs vœux ... PTSM - *Pour Tous Santé et Moral !!*

Le Projet Territorial de Santé Mentale dont la phase de diagnostic est maintenant terminée, continue vers l'élaboration des fiches actions.

**En cette période de vœux, souhaitons que ce PTSM soit l'outil qui permette d'améliorer et de coordonner les parcours de soins, ou plutôt de vie, et que, en particulier dans l'ambulatorio, les moyens évoqués soient au rendez-vous.**

Merci aux familles qui nous ont adressé leurs contributions. Voici ce qui ressort des témoignages :

« Les proches ne se sentent pas suffisamment soutenus, notamment lors de la sortie d'hospitalisation ; les solutions adaptées au moment de la sortie manquent. Les familles ne sont pas toujours associées à l'éducation thérapeutique.

Dans les hospitalisations à la demande d'un tiers, la famille est en première ligne et le plus souvent doit signer mais lors de la levée de l'hospitalisation, elle se sent souvent démunie, désespérée, livrée à elle-même.

Le changement des psychiatres ne favorise pas la continuité des soins ; il est quelquefois difficile pour les aidants de rencontrer le psychiatre qui suit leur proche.

Il est difficile à l'adolescence de savoir si les symptômes relèvent du mal-être de l'adolescence ou d'une véritable souffrance psychique.

L'accompagnement du malade et de la famille à l'annonce du diagnostic est très important. Les familles ont fait remonter la difficulté du lien médecin traitant/psychiatre. »

Ces témoignages recourent les attentes principales de l'UNAFAM énoncées par notre présidente Marie-Jeanne Richard au délégué ministériel à la Santé Mentale, Franck Bellivier en juillet 2019.

- Au moins un **centre de dépistage et d'intervention précoce** pour troubles psychotiques émergents par territoire
- Réduction des **délais d'accès aux CMP** adultes et enfants ; développement des **équipes mobiles**
- Développement des soins de **réhabilitation psychosociale**
- **Dispositifs d'accompagnement** en quantité suffisante et adaptée au handicap psychique (accompagnement dans le logement, le travail ou les activités sociales)
- Soins somatiques : **collaboration médecine générale et psychiatrie**
- Organisation univoque et structurée des urgences sur chaque territoire avec un **numéro d'appel unique : le 15**
- **Droit des usagers** (respect des droits, bientraitance, développement pair aidance et GEM, bonnes pratiques/isolement et contention)
- Reconnaissance du **rôle de l'entourage familial**: triple alliance thérapeutique; aide aux aidants précoce et systématique.

**TOUS NOS MEILLEURS VŒUX, DONC !!!**

### Plus de 15000 adhérents et 3000 bénévoles

Et nous en Ariège, une trentaine et six bénévoles ...

Pas très nombreux mais persévérants ! Donc, toutes les bonnes volontés sont bienvenues ...

Un grand merci à Anne-Marie qui est venue renforcer l'équipe à l'automne.

**Un nouveau site depuis la rentrée unafam.org** s'est renouvelé et nous pouvons maintenant plus facilement alimenter notre onglet «Ariège».

**Les SISM** - semaines d'information sur la Santé Mentale auront lieu du **16 au 28 mars 2020**



### DOSSIER CANNABIS ET TROUBLES PSYCHIATRIQUES

La dernière revue *UN AUTRE REGARD* propose un dossier très intéressant sur ce sujet qui nous touche souvent de près. Il semble devenir aujourd'hui plus facile de traiter la question de la consommation dans le parcours de soin. Et peut-être de permettre des pronostics plus favorables pour les jeunes patients concernés?

## Brèves du bureau:

**novembre et décembre 2019**

Le **bureau est ouvert** à tous les adhérents qui souhaiteraient s'investir dans la vie de la délégation. N'hésitez pas à nous contacter.

**21 nov** : journée des associations du CHAC dans le cadre de la semaine sécurité patients

**22 nov** : réunion PTSM (Projet territorial de santé mentale)

**2 déc**: réunion SISM (Semaines d'information santé mentale)

**20 déc**: réunion de travail

**26 déc**: rencontre au CHAC (direction)

**7 janv**: rencontre avec le service culturel, mairie de St Girons (préparation SISM)

**7 janv**: rencontre au CHAC / émission : La soupe enchantée (préparation SISM)

**7 janv** : réunion de travail

**10 janv**: rencontre avec la MGEN et le service enfance et jeunesse (Mairie de Foix) - préparation SISM

### Au 2<sup>ème</sup> semestre :

12 accueils dont 7 accueils téléphoniques et 5 accueils à Foix

### En 2019 :

18 accueils téléphoniques et 13 accueils présentiels sur différents lieux : Foix, Labastide de Sérou, Le Fossat, Pamiers.



Tableau offert par Didier - Gem la Popotte

## Reprise du groupe de parole :

Ne restez pas isolés si vous êtes confrontés à la souffrance psychique d'un proche et n'hésitez pas à venir nous rejoindre pour la reprise de ce groupe.

*Ce lieu d'échange permet de s'exprimer, d'être entendu et compris, sans jugement. Grâce à la rencontre d'autres personnes vivant des expériences similaires, le groupe de parole est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel peut être entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques d'un proche. Ce temps de parole est un temps de pause. Il permet aux familles d'exprimer leurs émotions, leurs souffrances, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, de poser les limites adéquates et de développer des attentes réalistes afin d'arriver à mieux vivre au quotidien.*

Le groupe sera animé par un psychologue clinicien et coordonné par une bénévole de notre association.

Merci d'avance de confirmer votre participation au 07 86 36 57 76 ou par mail à [gpunafam09@orange.fr](mailto:gpunafam09@orange.fr) ou [09@unafam.org](mailto:09@unafam.org)

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez nous envoyer un mail ou nous téléphoner.

## La journée Sécurité Patients au CHAC

Le 21 novembre, dans le cadre de la semaine sécurité patient, nous avons tenu un stand Unafam dans le hall du CHAC à St Girons, auprès d'autres associations : la Ligue contre le cancer, UFC Que Choisir, ALIS, AFD.

L'après-midi, le **Dr Elodie Philippe**, pharmacienne du CHAC, a fait une intervention très appréciée sur les médicaments. Elle anime des ateliers thérapeutiques à l'hôpital de jour de Pamiers et au CMP de Lavelanet.

Au cours de ces ateliers, le patient peut exprimer son ressenti (et celui de sa famille) face au traitement, les impacts des médicaments sur le quotidien; il peut faire part de ses inquiétudes et trouver des réponses à ses questions sur les bénéfices et les risques du médicament. Il est accompagné sur un plan plus large (hygiène de vie). Il est très important que le patient puisse exprimer son besoin d'accompagnement (ex : sevrage tabagique, problème somatique, ...)

Le Dr Philippe a rappelé qu'aucun traitement ne doit être modifié ou arrêté sans l'accord du médecin et nous a sensibilisés à la notion de « zone thérapeutique » concernant l'efficacité du médicament.

Un site internet - **reseaupic** permet d'obtenir des informations fiables sur les différents médicaments prescrits en psychiatrie.

Cette intervention très intéressante nous a confortés dans notre opinion que le développement et l'accès aux programmes d'éducation thérapeutique doit être un des axes forts du PTSM.

Annie

## Notre Bibliothèque - nouveaux livres

**Arrêtons de marcher sur la tête ! Pour une psychiatrie citoyenne**

Marie Noël Besançon et Bernard Jolivet (psychiatres)

Le livre a été acheté et dédié lors du 2<sup>o</sup> Congrès international à Besançon en avril 2019 (voir Bolduc du printemps). Cet ouvrage situe bien les questions de la psychiatrie au fil de son histoire et nous permet de bien comprendre ce que revendique le mouvement de la psychiatrie citoyenne qui fait ses preuves depuis plus de vingt ans en particulier à la Maison des Sources à Besançon et dans le réseau national des IAF- *Invités au Festin*.

**Faire de ma vie un grand projet**

Prof. Guillaume Fond

Ce livre a la vertu de se lire facilement. Au fil des pages G. Fond nous montre comment mieux prendre soin de nous. Il n'hésite pas à partir de son expérience personnelle de dépression et nous donne des repères pour pouvoir engager un changement et vivre en cohérence avec nous-mêmes. Il évoque aussi l'intérêt de travailler sur l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la pratique de la méditation et pas seulement pour les dépressions.

Petit bonus, les derniers chapitres résument de façon efficace les caractéristiques des différents intervenants dans les parcours de soin ainsi que des pathologies les plus courantes et leurs traitements.

**N'hésitez-pas, si vous ressentez le besoin de partager, d'être écouté, de nous transmettre des informations**

**Accueil local 07 86 36 57 76**

**ECOUTE FAMILLE 01 42 63 44 00 (par des professionnels)**