

Edito

Sommaire

356 rue Ferdinand de Lesseps  
34070 – Montpellier  
Tél: 04 67 58 49 29  
Mob: 06 23 40 75 49  
Béziers: 06 95 16 34 85  
Email: [unafam34@gmail.com](mailto:unafam34@gmail.com)  
Site: [www.unafam34.org](http://www.unafam34.org)

Page 1

- Edito
- Assemblée des adhérents
- Urgences psychiatriques
- Ecoute Famille

Page 2

- Accueils
- La Fondation FondaMental
- Atelier d'Entr'aide Prospect
- Mieux accompagner un proche souffrant de troubles schizophrènes
- Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Page 3

- Groupes de parole 2022-2023
- La Complémentaire Santé Solidaire

Page 4

- A lire

Assemblée des adhérents

La prochaine assemblée des adhérents aura lieu le

**Samedi 25 février 2023 à 10h**

Au Gazette Café  
6 rue Levat  
34000 - Montpellier

Urgences psychiatriques

04 67 33 22 93

Comme chaque début d'année, vient le temps des bilans et de la rédaction du rapport d'activité de notre délégation UNAFAM. Il témoigne de nos actions auprès des familles et il atteste de notre présence assidue dans les institutions sanitaires et administratives du département.

Les chiffres en sont adressés à Paris qui consolide ceux des différents départements et les utilise dans ses plaidoyers, ils sont aussi présentés aux adhérents dans le rapport moral fait à notre assemblée fin février.

Cette année a eu lieu le renouvellement des mandats des représentants des usagers dans les commissions des usagers (CDU) des divers établissements de soin du département.

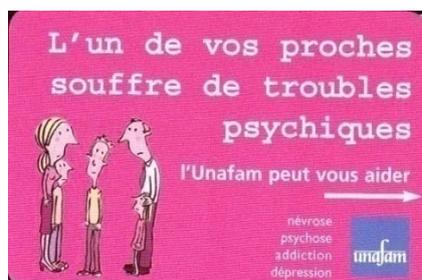
Comme par le passé nos bénévoles ont répondu présents et l'UNAFAM siège dans les CDU des divers établissements psychiatriques du département. Les Représentants des Usagers portent la parole des usagers du système de santé. Tout patient, sa famille ou ses amis, peut contacter un RU de l'établissement, pour s'informer et lui faire part d'une situation plus ou moins délicate à résoudre. Il peut aussi questionner les pratiques des soignants et est force de proposition pour des améliorations.

Votre soutien, vos adhésions, le concours financier du département de l'Hérault, la mise à dispositions des locaux et le soutien de la Ville de Montpellier, celui de l'ARS nous permettent d'accueillir, de soutenir l'entourage des personnes malades et de contribuer sans relâche à la mise en œuvre de l'accompagnement des personnes porteuses de handicap psychique.

Un grand merci à tous, sans oublier les bénévoles sans qui rien ne serait possible.

Mady TEISSEDE  
Déléguée Départementale Hérault

Ecoute famille



**Ecoute-famille** est un **service d'écoute anonyme et gratuit**, assuré par des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique au téléphone. **Du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi) au 01 42 63 03 03.**

## Accueils

### Montpellier

Au local, 356 rue Ferdinand de Lesseps, tous les mercredis de 14h30 à 18h

RV à prendre au 04 67 58 49 29

ou au 06 23 40 75 49

### Béziers

Espace Camille Claudel, 2 rue Robert Rivetti (à coté de Conforama et Auchan) salle de réunion RdC

le 2<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16 h30.

RV à prendre au 04 67 58 49 29

ou au 06 95 16 34 85

## Atelier d'entraide Prospect

Le prochain atelier d'entraide Prospect aura lieu au local de Montpellier les

**Vendredi 10 mars 2023 de 16 à 20h**

**Samedi 11 mars 2023 de 9 à 18h**

**Samedi 18 mars 2023 de 9 à 18h**

Inscription par téléphone

au 04 67 58 49 29 ou au

06 23 40 75 49

## Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Une formation pour mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie aura lieu au local de Montpellier

**Samedi 22 avril 2023 de 9 à 17h**

Préinscription par téléphone

au 06 23 40 75 49

## Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Une formation pour adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires aura lieu au local de Montpellier le

**Vendredi 2 juin 2023 de 14 à 17h**

**Samedi 3 juin de 9h à 17h**

Préinscription par téléphone

Au 06 23 40 75 49

## La Fondation FondaMental

Créée en 2007, la Fondation FondaMental est une **fondation de coopération scientifique dédiée à la lutte contre les maladies mentales**, à l'initiative du ministère chargé de la recherche. Dédiée à l'**amélioration du diagnostic**, de la compréhension et du **traitement des maladies mentales**, la Fondation FondaMental allie **innovations dans l'organisation des soins** et le **soutien à la recherche de pointe** pour promouvoir une **prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des troubles psychiatriques**.

La Fondation FondaMental travaille sur les pathologies telles que la **schizophrénie**, les troubles de l'humeur comme les **troubles bipolaires** et les dépressions résistantes, les **troubles du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle**, les **troubles obsessionnels compulsifs**, les **conduites suicidaires** et le **stress post-traumatique**.

Elle a ainsi mis en place sur toute la France des **centres experts labellisés**, qui proposent un dispositif innovant et précurseur en matière de politique de soins et de prévention.

A **Montpellier**, un centre expert pour les troubles bipolaires est ouvert à l'hôpital de La Peyronnie dans le service du Prof. Courtet et les demandes doivent être adressée sur [ceb-sec@chu-montpellier.fr](mailto:ceb-sec@chu-montpellier.fr) et un centre expert pour la schizophrénie à l'hôpital de La Colombière dans le service du Dr Capdevielle au 04 67 33 97 02.

Les consultations en Centres Experts FondaMental proposent aux patients un parcours de soin unique qui intègre une expertise médicale de pointe et la participation à la recherche. Selon les cas, un **bilan complet** (**somatique**, psychiatrique et neuropsychologique) de sa pathologie lui sera proposé. Réalisé sur **deux jours en hôpital de jour**, ce bilan permet de **définir un programme thérapeutique personnalisé** (médicaments, psychothérapies, hygiène de vie) adressé au médecin traitant. Une consultation de suivi est proposée **tous les six mois**.

Le recours aux Centres Experts FondaMental a pour ambition d'éviter l'**aggravation des troubles** et la **survenue de pathologies associées** (conduites addictives, troubles anxieux, conduites suicidaires) et somatiques (maladies cardio-vasculaires, diabète, **syndrome métabolique**). Ils proposent également **des stratégies thérapeutiques ayant démontré leur efficacité mais peu diffusées** en soins courants (**psychoéducation**, **remédiation cognitive** ou encore entraînement aux habiletés sociales).

Les patients reçus en consultations Centres Experts **participent également aux progrès de la recherche** et **contribuent à faire avancer les connaissances sur leur maladie**. L'analyse des données cliniques recueillies et anonymisées est riche d'enseignements sur les facteurs de risque associés à la maladie, son évolution, l'efficacité des traitements. Selon les cas, les patients peuvent également participer à des projets de recherche spécifiques.

Pour aller plus loin et promouvoir une médecine de précision en santé mentale, la **Fondation FondaMental souhaite constituer la plus grande banque de données biologiques**. Son ambition : identifier pour chaque patient les anomalies biologiques à l'origine de sa maladie, pour poser un diagnostic précis et lui donner d'emblée le traitement le plus efficace.

La Fondation FondaMental propose aussi un cycle annuel de 10 webinaires dédié à tous ceux qui s'intéressent à la psychiatrie de précision.

## Groupes de parole 2022-2023

**Groupe de parole du lundi (18h30 à 20h 30) animé par Chantal Pierre**, psychologue clinicienne spécialisée en systémie stratégique de Palo Alto

13 février, 13 mars, 17 avril, 15 mai, 12 juin 2023

**Groupes de parole du jeudi (16h à 18h et 18h30 à 20h30) animés par Caroline Navarra**, psychologue clinicienne

16 février, 16 mars, 13 avril, 24 mai, 15 juin 2015

**Groupe de parole de Béziers animés par Caroline Sartre**, psychologue clinicienne

A 14 h au Centre Camille Claudel - 2, rue Robert Rivetti à BEZIERS (les dates sont fixées d'une réunion à l'autre).

## La Complémentaire Santé Solidaire

Le droit à la Complémentaire santé solidaire dépend des ressources que vous et le reste de votre foyer avez eues **durant les 12 mois précédant l'avant-dernier mois de votre demande**.

Exemple : pour une demande faite en janvier 2022, la période de référence pour la prise en compte des ressources court du 1er décembre 2020 au 30 novembre 2021.

Les ressources, ce ne sont pas seulement les sommes qui figurent sur l'avis d'imposition. Ce sont **toutes les sommes perçues**. Elles comprennent :

- les revenus, comme par exemple les salaires et les pensions de retraite ;
- les pensions alimentaires ;
- les aides financières régulières, y compris les allocations et les dons d'argent ;
- les gains aux jeux, etc.

Plafonds de ressources applicables au 1er juillet 2022 en métropole		
Nombre de personnes composant le foyer	Plafond annuel Complémentaire santé solidaire sans participation financière	Plafond annuel Complémentaire santé solidaire avec participation financière
1 personne	9 571 €	12 921 €
2 personnes	14 357 €	19 382 €
3 personnes	17 229 €	23 259 €
4 personnes	20 100 €	27 135 €
Au-delà de 4 personnes	+ 3 829 € par personne supplémentaire	+ 5 169 € par personne supplémentaire

La Complémentaire santé solidaire bénéficie à l'ensemble du foyer, qui se compose :

- de vous-même ;
- de votre conjoint(e) ou de votre concubin(e) ou de votre partenaire dans le cadre d'un Pacs (pacte civil de solidarité) ;
- des personnes à votre charge de moins de 25 ans.

Si vos ressources dépassent le plafond annuel sans participation, vous devrez payer chaque mois une somme inférieure à 1 euro par jour et par personne.

Le montant de la participation est calculé en fonction de l'âge de chacun des membres de votre foyer au 1er janvier de l'année où le droit à la Complémentaire santé solidaire vous est accordé.

**« 50 exercices pour savoir dire non – France Brécard – Ed. Eyrolles »**

Épatant petit livre sous des dehors ludiques. Il est destiné aux parents, aux enfants, et très utile pour « nos » proches, malades psychiques, car on sait à quel point ce « savoir dire non » leur est souvent difficile.

Conçu comme des questionnaires, ou des situations, ce sont des Quiz qui attendent le choix, suivis de l'interprétation de la psychologue.

Le support choisi est l'analyse transactionnelle qui ne finira jamais de bien vieillir. Elle distingue les 3 états du Moi, qui alternent en nous ; celui du parent, de l'adulte, de l'enfant. Elle recense le parent nourricier, du normatif, l'enfant adapté, du libre, le soumis, le rebelle. Est également décrit le sauveur, le persécuteur, face à la victime.

Au cours des exercices et situations qui sont proposés, on découvrira à quoi répond le « oui » ? avoir de la reconnaissance, vouloir sauver l'autre ? Comment au contraire, vous pouvez vous programmer pour dire vraiment « non », sans pour autant vous rouler par terre.

La recherche, on s'en doute, est celle de l'adulte équilibré et surtout capable d'assumer

A tester au plus vite donc ; le livre est en bibliothèque mais utilisez la photocopie ou la copie pour « savoir dire NON ».



**« Anti stress, la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime – David Gourion – Ed. Marabout »**

Ce qui différencie ce livre de tant d'autres qui affichent le même objectif, c'est la compétence de l'auteur, psychiatre calé en neurosciences, et c'est la réalité d'une méthode – comment on fait, pourquoi... un manuel, pas moins. Toutefois, à signaler d'entrée, lorsqu'il s'agit de dépression sévère, d'angoisses récurrentes, mieux vaudra, ou en plus, se confier à un médecin.

La méthode très pédagogique, avec répétitions et bilans, s'aligne sur 7 séances, suivies de 4 protocoles personnalisés dans lesquels on peut se retrouver. La trajectoire s'appuie sur ce que les neurosciences ont prouvé : plus que le contenu du stress, c'est ce que nous en faisons qui importe ; nous interprétons faussement ces contenus et ces situations, nous brodons, nous faisons des erreurs et multiplions les pensées erronées. Ce qui alimente et construit nos stress.

Comment se libérer ? par exemple en décidant que « nous ne sommes pas les valets de nos soucis », en considérant que le problème qui n'existe pas, n'en est pas un, en faisant la chasse aux fake news que nous mitonnent nos pensées. En regardant notre chat, dans ce savoir unique qui le fait passer de l'hypervigilance au détendu le plus parfait. En se motivant pour utiliser l'exercice AFFECT, qui améliore la flexibilité de notre attention, pour se désengager rapidement de nos soucis ...

Les protocoles choisis ne sont que 4 mais balayent beaucoup de besoins : ainsi de celui sur déprime et ruminations obsessionnelles qui charrient à longueur d'heures angoissantes le même souci tel un bonbon sucé éternellement. Celui sur les TOC et celui sur les problèmes alimentaires, sont en tous points remarquables et utiles.

Utile donc et passionnant à découvrir que ce « manuel ». L'emprunter (et le rapporter) puisqu'il est en bibliothèque Unafam

