

## Réunion des familles du 29 mars 2025



► 18 avril, 14 h 30, salle René Cassin : Assemblée annuelle

✚ 15 juin – sortie familiale à Batilly (questionnaire dernière page)

Les prochaines réunion des familles maison des associations

► 27 septembre

► 29 novembre

### Déstigmatisation

20 au 25 juin 2025

PSY CYCLETTE



Un circuit partira de Morlaix pour se rendre à Levallois Perret  
Il sera reçu, le 24 juin, à l'Hôtel de Ville dans le cadre d'un moment  
convivial qui sera un moment d'échange autour du rallye et de la lutte contre toute forme de stigmatisation.  
Un 2<sup>e</sup> circuit partira du Mans pour également se rendre à Levallois Perret.  
Levallois Perret sera le lieu d'arrivée de tous les circuits du continent.



Visualisation de l'entretien de Nicolas Demorand, journaliste qui co-anime, chaque matin la matinale de France inter où il dévoile sa bipolarité et son apprentissage de la fragilité .

► Bibliographie : " Intérieur nuit " aux éditions les arènes

Vous pouvez retrouver cet entretien sur les réseaux sociaux

Regarder l'émission " **quelle époque** " en replay FR 2

### Ecoute des familles

Nous avons utilisé le premier accueil en visio, ce qui permet un accueil plus rapide et sans déplacement. Contacter nous 02 33 66 20 88

# Après l'hôpital

## CATTP (Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel)

Le centre d'accueil thérapeutique à temps partiel complète l'activité d'un Centre Médico-Psychologique.(CMP)  
Il poursuit les 3 grandes missions suivantes : **resocialisation, réinsertion et réhabilitation.**

Un centre d'accueil thérapeutique à temps partiel effectue un travail groupal avec une médiation orienté vers les relations du patient à autrui, des activités dans la cité.

Il vise la reconstruction de son autonomie entre autres par des gestes usuels et divers modes d'expression favorisant des habiletés sociales. " Les centres d'accueil thérapeutique à temps partiel visent à maintenir ou favoriser une existence autonome par des actions de soutien et de thérapie de groupe "

**Cet accueil et l'utilisation d'activités adaptées ont pour but :**

- d'éviter l'isolement
- d'évaluer et de restaurer les capacités relationnelles, affectives, cognitives et sociales des patients

## Associations GEM

Le Groupe d'entraide Mutuelle (GEM) est un lieu d'accueil, de convivialité, de rencontres, de loisirs et d'entraide géré par et pour les personnes vivant avec tous types de handicap.

mise en place par l'association Normandie Génération à la faveur de la loi de 2005 pour l'égalité des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

Le GEM accueille des hommes et des femmes :

- présentant tous les types de handicaps dont des troubles psychiques
- en difficulté d'insertion sociale
- qui se considèrent ou non comme étant en situation de handicap
- qu'ils aient ou non choisi de faire reconnaître leur handicap

Les adhérents du GEM peuvent :

- se retrouver dans un lieu convivial
- s'entraider
- organiser ensemble des activités qui visent à rompre l'isolement et redonner confiance en soi

**Quelles sont les missions du Groupement d'Entraide Mutuelle?**

- être un lieu de convivialité au sein duquel les adhérents peuvent organiser des activités d'expression manuelles, culturelles, sportives, ludiques et festives
- aider les personnes à sortir de la solitude
- restaurer et maintenir leurs liens sociaux
- développer la citoyenneté
- accompagner les personnes dans le choix des activités et le fonctionnement du GEM
- maintenir une insertion dans le tissu social et culturel local



**Relai sourire Gem de l'Aigle 11. Rue Porte rabel**  
**11. rue Porte Rabel**  
**Tél 02 33 34 75 30**



**La ressource et l'envie Gem d'Alençon**  
**Place du 103<sup>e</sup> Régiment d'infanterie**  
**Tél. 06 44 84 03 59**



**La méridienne Gem de Flers**  
**6 – 8, rue du 14 juillet**  
**Tél 02 33 62 11 74**

**Argentan : en l'absence de GEM le CMP dirige les personnes vers la maison du citoyen**

**La Fondation Normandie Générations souhaite porter un Gem à Argentan**

Pour être conventionnée et obtenir des subventions, une association qui porte un GEM doit respecter le cahier des charges des GEM. La convention de financement est signée entre l'association constitutive du GEM et l'[ARS](#). En 2012, le financement des GEM est principalement assuré par les ARS (90 % du financement) à partir de crédits GEM délégués par la CNSA délègue aux agences régionales de santé (ARS).

## **Les directives anticipées en psychiatrie**

Les directives anticipées permettent aux personnes concernées par un trouble psychique de réfléchir à leurs besoins concernant les soins et l'accompagnement dont elles souhaiteraient bénéficier ou d'anticiper une éventuelle situation de crise psychique.

Rédiger des directives anticipées en psychiatrie permet à l'entourage et aux professionnels de santé mentale de connaître la conduite à tenir en cas notamment d'une hospitalisation.

Elles favorisent :

- le dialogue entre la personne concernée, son entourage et les professionnels du soin et de l'accompagnement
- l'intégration de la notion de consentement si une situation de crise survient
- l'identification des ressources individuelles
- la personnalisation des soins et de l'accompagnement
- la prévention des situations de crise

Les directives anticipées regroupent plusieurs outils dont les livrets de la collection « *mon GPS* ».

*Les livrets « mon GPS », « mon GPS Ado/Jeune Adulte », « mon GPS Parents » se présentent sous la forme de documents à remplir seul ou avec un proche ou un professionnel qui vous accompagne. Ils ont été créés pour et avec des personnes qui vivent avec un trouble psychique. Des proches et des professionnels du soin, de l'accompagnement ou du champ éducatif ont contribué à leur élaboration.*

***Utile en cas de crise, mais pas seulement***

Les livrets “mon GPS...” ont été conçus pour anticiper les situations de crise et l’hospitalisation. A travers les réponses aux différentes questions, la personne apprend à mieux se connaître, à identifier ce qui l’aide et ce qui ne l’aide pas quand elle ne va pas bien.

Une personne qui vit avec un trouble psychique peut se référer à son livret « mon GPS... » lorsqu’elle commence à se sentir mal. Cela lui permet de se rappeler des ressources dont elle dispose, **quoi faire pour aller mieux** et **sur qui s’appuyer** ou comment **expliquer ce que l’on ressent à ses enfants** (avec « mon GPS Parents »).

Les professionnels de santé mentale peuvent proposer à la personne suivie d’ouvrir ensemble son guide “mon GPS...” si elle leur fait part d’un **sentiment de mal-être**. De la même façon, l’entourage peut s’y référer pour trouver comment soutenir plus efficacement la personne et prendre connaissance des ses souhaits si la situation venait à

**pour télécharger les documents rendez-vous sur le site  
Psycom qui est un organisme public, qui informe, oriente et  
sensibilise sur la santé mentale, gratuitement**



## La paire-aidante ou le pair-aidant

Il peut nous arriver de rencontrer, dans une association ou dans un établissement de santé mentale, une personne qui nous est présentée comme paire-aidante ou pair-aidant. Ce nom désigne des personnes ayant choisi de s’investir dans l’entraide après un parcours personnel qui leur a permis de **se rétablir**.

La paire-aidante ou le pair-aidant peut être **bénévole**, par exemple dans le cadre d’une association d’usagers. Elle ou il peut aussi être **salarié** dans un service de santé mentale (voir ci-dessous) ou travailler en indépendant (auto-entreprise).

Dans leurs missions, les pair-aidants s’appuient sur leur expérience, leur connaissance du trouble et leur propre parcours de rétablissement.

Des pair-aidants sont par exemple amenés à **animer des groupes de parole**. Ils peuvent assurer des permanences d’information et répondre aux questions des personnes concernées par un problème de santé mentale. Ils peuvent aussi accompagner une personne, dans le cadre d’un suivi individuel, notamment lorsqu’ils sont salariés d’un établissement de soin ou d’une institution médico-sociale ou sociale.

Ainsi, nous pouvons nouer une relation de confiance avec une paire-aidante ou un pair-aidant en différentes occasions. Son écoute et ses conseils peuvent nous aider à nous engager dans un parcours de rétablissement. Nous pouvons **nous reconnaître** dans les difficultés qu’elle ou il a affronté et espérer trouver, à notre tour, un équilibre de vie satisfaisant.

► **En Normandie : une personne à Rouen.**

## Faire face dans la durée aux troubles psychiques d’un proche

### L’atelier d’entraide Prospect

**9, 10 et 11 mai 2025 à Angerville L’Orcher (entre le Havre et Etretat) au domaine des Hellandes**

Objectifs :

- Prendre du recul par rapport à l’incidence de la maladie sur votre vie
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l’expérience de la maladie nous a fait acquérir.
- Identifier des stratégies pour faire face dans la durée.
- Développer un réseau qui vous soutienne dans l’avenir.
- Développer confiance et estime de soi.

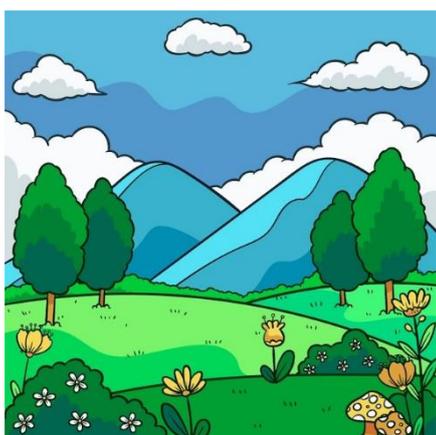
Contenu :

L'atelier d'entraide Prospect est conçu autour de 10 modules. La forme par ateliers autour de thématiques successives nous permet de progresser en prenant conscience des savoirs que la maladie nous a appris pour pouvoir développer des perspectives d'avenir.

Public concerné :

Toute personne concernée directement par la maladie d'un proche et qui en éprouve le besoin. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

***Si vous êtes intéressé ou souhaitez plus d'informations, merci de nous contacter***



## 15 juin Batilly (proche d'Ecouché)

Nous vous proposons de nous retrouver en extérieur :

**le dimanche 15 juin, à Batilly, vers 10 heures**

pour un pique-nique ou un repas tiré du panier suivi ou précédé d'une marche.

➤ **Merci de vous inscrire avant le 30 avril**

**Les familles ont pu continuer les échanges autour du verre de l'amitié et des célèbres tuiles aux amandes.**