

356 rue Ferdinand de Lesseps  
34070 – Montpellier  
Tél: 04 67 58 49 29  
Email: [unafam34@gmail.com](mailto:unafam34@gmail.com)  
Site: [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

## Sommaire

### Page 1

- Edito
- Au Diagonal
- Journée d'information sur les troubles psychiques

### Page 2

- Accueils
- Appel à bénévoles
- Les soins sous contrainte
- Premiers secours en santé mentale
- Ecoute-Famille
- Atelier d'entraide « Prospect »

### Page 3

- Groupes de parole 2019-2020
- Dépression 34
- Les aidants familiaux
- Arrivée de « psycyclette » à Montpellier

### Page 4

- A lire
- A consulter sur place au local de l'Unafam 34

## Au Diagonal

Projection du film  
*Pour Ernestine*

**le 28 septembre 2019 à 18 h**  
en présence du réalisateur.

## Journée d'information sur les troubles psychiques

La prochaine journée d'information sur les troubles psychiques est programmée pour le

**Samedi 5 octobre 2019**  
**De 9h à 17h au local de l'Unafam**

Elle est animée par **Marie Sophie Robin**, psychologue clinicienne, et une bénévole de l'Unafam, elle a pour objectif de mieux apprendre à accompagner notre proche et aussi de partager un moment convivial.

*Inscription par téléphone*

## Edito

Chers adhérents

L'été s'achève pendant lequel les bénévoles de l'UNAFAM se sont relayés pour assurer la permanence d'accueil téléphonique, répondant ainsi sur deux mois à plus de 75 appels ; tant l'isolement et la souffrance des familles sont grands en cette période où peu d'interlocuteurs sont disponibles.

Avec la rentrée l'UNAFAM 34 va reprendre ses activités au bénéfice des familles : Accueil téléphonique et physique au local de Montpellier et à BEZIERS, mais aussi journées d'Information sur les Troubles Psychiques, Ateliers d'Entraide Prospect, Groupes de parole, Gi gong.

Défendre l'intérêt des familles et de leurs proches, c'est aussi une action vers la société :

\* pour la déstigmatisation de la maladie psychique à l'égard du public non directement concerné, Présence à l'Antigone des Associations, Organisation de soirées cinéma, participation aux Semaines d'Information sur la Santé Mentale, manifestations sportives (Accueil de l'Arrivée de Psycyclette à MONTPELLIER)

\* pour la représentation des usagers au sein des différentes institutions où des représentants bénévoles de l'UNAFAM participent aux commissions et portent la voix des usagers et des familles (MDPH, CDU des hôpitaux et cliniques, CDSP, CDCA, UDAF...)

\* pour améliorer les relations et développer la concertation avec les interlocuteurs de santé mentale en tissant des liens de confiance et en participant à divers programmes et projets avec notamment le CHU, l'ARS, les Etablissements de soin.

\* pour sensibiliser et former les professionnels tiers aux difficultés spécifiques en relation avec la maladie psychique (interventions en Instituts de soins infirmiers, auprès des Services d'aide à domicile)

Pour développer toutes ces actions plus de 20 bénévoles œuvrent sur le terrain tout au long de l'année. Un grand merci à eux.

Pour aller plus loin, l'UNAFAM a besoin de toutes les bonnes volontés. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez envie de vous engager à nos côtés.

A très bientôt

Mady Teissèdre  
Délégue Départementale

## Accueils

### Montpellier

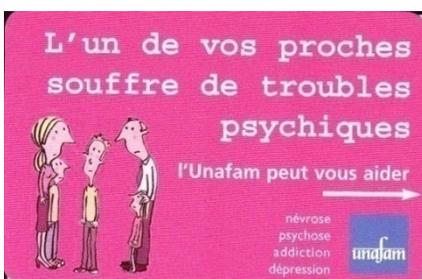
RV à prendre au 04 67 58 49 29

- Au local, 356 rue Ferdinand de Lesseps, tous les mercredis de 14h30 à 18h
- A la Colombière, sur RV

### Béziers

Espace Camille Claudel, 2 rue Robert Rivetti (à côté de Conforama et Auchan) salle de réunion RdC  
le 2<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16 h30.

## Ecoute-Famille



## Atelier d'entraide Prospect

Les **Ateliers d'Entraide Prospect** ont pour but de nous faire lâcher prise par rapport à la maladie de nos proches. C'est un travail de groupe entre pairs favorisant pour les participants une reprise en main de leur propre vie en construisant des projets.

Le **prochain atelier d'entraide « Prospect »** aura lieu au local de l'Unafam.

Vendredi 15 novembre 2019  
de 16h à 20h

Samedi 16 novembre 2019  
de 9h à 18h

Samedi 23 novembre 2019  
de 9h à 18h

S'inscrire par téléphone

## Les soins sous contrainte

La loi de La loi du 5 juillet 2011 encadre les soins sous contrainte qui sont une restriction majeure aux droits de la personne.

Elle distingue :

**Les SDT : Soins à la demande d'un tiers.** Les conditions en sont le besoin de soins immédiats pour la personne, des troubles qui rendent impossible son consentement et deux certificats médicaux circonstanciés datant de moins de 15 jours, avec la possibilité d'un seul en cas d'urgence, où il y a risque grave à l'intégrité du malade.

La nouveauté apportée par la loi de 2011, par rapport à l'ancienne "HDT" (hospitalisation à la demande d'un tiers) est l'introduction de soins ambulatoires sans consentement. La forme de la contrainte (à l'hôpital ou en ambulatoire) se décide après une période d'observation et de soin initiale de 72 heures en hospitalisation complète, avec un examen somatique complet opéré dans les 24h.

♦ **Les SPI : Soins en cas de péril imminent.** C'est une nouvelle modalité d'admission en soins sans consentement en l'absence de tiers demandeur. Pour le législateur, il s'agissait d'ouvrir les soins aux personnes isolées et désocialisées, mais l'usage actuel en est beaucoup plus large et génère une augmentation des hospitalisations sous contrainte depuis 2011. Le péril imminent peut être constaté par un seul certificat médical d'un médecin non lié à l'établissement d'accueil, avec les mêmes conditions de fond que les SDT.

♦ **Les SDRE : Soins sur décision du représentant de l'Etat.** Anciennement "hospitalisation d'office", cette procédure s'applique si les troubles nécessitent des soins et compromettent la sûreté des personnes ou l'ordre public. Deux certificats médicaux à 24 h et à 72 h doivent être établis. A noter que ce rôle possible d'un représentant de l'Etat dans les soins sous contrainte constitue une exception française, qui n'existe pas dans les autres pays.

**Dans tous les cas, les soins sous contrainte sont soumis au contrôle du juge :** La loi du 5 juillet 2011 a introduit un contrôle systématique à bref délai des mesures d'hospitalisation sans consentement par le juge des libertés et de la détention et renforcé les droits des patients concernant l'information sur leurs droits et les voies de recours.

Le délai pour le contrôle du juge a été fixé à 12 jours par la loi du 27 septembre 2013.

L'audience se tient par principe dans une salle spécialement aménagée de l'établissement de santé.

L'assistance par un avocat, obligatoire en droit, est peu effective dans les faits.

## Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

L'**Unafam**, en partenariat avec **Santé Mentale France**, (SMF – association qui regroupe des services et établissements de Santé Mentale) et **INFIPP** (organisme de formation en Santé Mentale) ont créé une association **PSSM France** porteur du projet de santé publique la formation Premiers Secours en Santé Mentale

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

## Groupes de parole 2019-2020

Les Groupes de parole seront animés par **Chantal Pierre, psychologue clinicienne.**

(<http://www.chantalpierrepsy.com>)

les lundis à 18h30

- 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre 2019

- 13 janvier, 24 février, 23 mars, 20 avril, 25 mai, 22 juin 2020.

## Dépression 34

Une nouvelle association vient de se créer dans l'Hérault. Elle a pour objectif de venir en aide et à l'écoute des personnes souffrant de dépression chronique.

Contact: 06 37 26 03 16



Serge Vanière, délégué régional, accueillant Michel Lacan, organisateur de la course.

## Les aidants familiaux

Qu'est-ce qu'un aidant familial? C'est une personne qui prend soin bénévolement et au quotidien d'un proche, d'un conjoint, d'un enfant, en raison d'une maladie, d'un handicap ou du vieillissement. Dans bien des cas, l'aidant familial a du mal à concilier vie professionnelle avec l'assistance au quotidien auprès du proche dont il a la charge. Certains sont contraints de renoncer à leur activité professionnelle. Pour compenser cette situation, Agnès Buzyn, la ministre des Solidarités a annoncé: « *Le gouvernement prendra dès 2020 des mesures en faveur des aidants qui soutiennent un proche âgé, malade ou handicapé, sous forme d'un congé rémunéré et/ou de 'droits contributifs à la retraite'.* »

D'après une enquête de la DRESS 2008 (*Enquête Handicap-Santé auprès des aidants informels*), en France, 8,3 millions de personnes de 16 ans ou plus occupent la fonction d'aidant : 4,3 millions auprès de personnes âgées de 60 ans ou plus vivant à domicile (dont 3,4 millions pour des actes de la vie quotidienne) et **4 millions auprès de personnes âgées de moins de 60 ans**. Les femmes représentent 57 % des aidants de 16 ans ou plus intervenant auprès de leurs proches à domicile. 47 % des aidants occupent un emploi ou sont apprentis, 7 % sont au chômage, 33 % sont retraités, 13 % sont d'autres inactifs. Les aidants ont en moyenne 52 ans.

Un mot résume l'état de santé de ces aidants: c'est « épuisement ». En effet, 48 % des aidants familiaux ont une maladie chronique, 29 % se sentent anxieux et stressés, 25 % ressentent une fatigue physique et morale. Le besoin de répit est souvent signalé pour que l'aidant puisse prendre du champ et déléguer.

La journée nationale des aidants est fixée au 6 octobre de chaque année. Elle a pour objectif de mobiliser les institutions et l'opinion autour du rôle de ceux qui aident un proche au quotidien. Elle vise également à favoriser la reconnaissance de leur apport à la société et de leurs besoins au travers d'événements organisés dans toute la France.

Le rôle indispensable des aidants est principalement lié au manque de structures adaptées. Dans l'Hérault, les listes d'attente pour que nos proches puissent intégrer un hébergement accompagné (FAM, Foyer logement, Résidence Accueil...) est de plusieurs années!

## Arrivée de Psycyclette à Montpellier

Du 12 au 22 juin 2019, l'Unafam a organisé la 6e édition de Psycyclette. Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1.500 km contre les idées reçues et un défi audacieux : **traverser la France à vélo en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques**, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis. L'une des arrivées a eu lieu à Montpellier, le 19 juin 2019 sur le parvis de la mairie.

Mme Annie YAGUE, adjoint au Maire de MONTPELLIER, Madame DUMAS de l'Agence Régionale de santé, le Docteur Thibault MICHEL, psychiatre au CHU de MONTPELLIER ont participé à cet événement et pris la parole pour accueillir les cyclistes, saluer l'initiative et souligner son importance en termes de rétablissement, de déstigmatisation et d'inclusion dans la cité.

## A lire ...

**Le bal des folles** – Victoria Mas – aux Editions Albin Michel

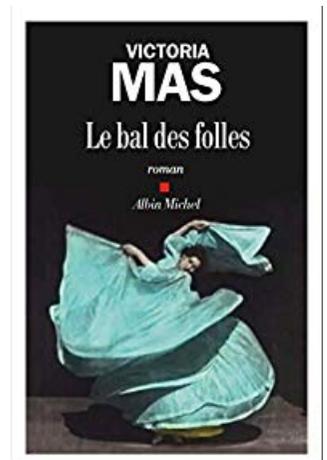
*Un carton d'invitation: « Vous êtes cordialement conviés au bal costumé de la mi-carême, qui aura lieu le 18 mars 1885 à l'hôpital de la Salpêtrière. » Tout ce que Paris compte de gens importants se réjouit à l'idée de se rendre à ce fameux bal. Ce bal des folles comme ils disent.*

*Une fois par an, en effet, il est possible de se mêler, le temps d'une soirée, à ces femmes enfermées dans ce fameux hôpital de la Salpêtrière. Au bal comme on va au zoo.*

*Les femmes qui entrent dans cette institution perdent à l'entrée leur identité, leur passé pour ne devenir qu'une pauvre folle dans ce XIXème siècle où les hommes peuvent simplement décider que leur femme, que leur fille est bonne à enfermer...*

*A l'intérieur, certaines veulent à tout pris sortir. Retrouver leur liberté, leur libre arbitre. D'autres y trouvent un abri, cachées de ces hommes pervers et destructeurs...*

**Victoria Mas** nous convie au sein d'un roman entraînant à suivre ces femmes, ces filles dont la folie reste à prouver... Elle dresse le tableau d'une époque et de beaux portraits féminins. Louise. Eugénie. Et Geneviève, qui officie depuis des années au sein de l'hôpital et côtoie ces femmes abandonnées du monde. (La Bibliothèque\_de\_Juju, Babelio)



## A consulter sur place au local de l'unafam 34

Si notre bibliothèque est riche d'ouvrages en emprunt ( 1 mois / caution), elle est également fournie en lectures possibles sur place. Il s'agit souvent de plaquettes au contenu riche et informatif, publiées par l'UNAFAM, et quelquefois non rééditées. Toutes sont en plusieurs exemplaires. « *Parole aux familles* » devrait être lu avec l'émotion – et le réconfort – qui l'accompagnent par chaque aidant. Plus spécialisées, les opuscules « *handicap psychique ; protection patrimoine* » ainsi que celui sur « *le logement* » sont de petits viatiques juridiques indispensables. De même pour « *la protection juridique des majeurs* ». Spécifiques, de petits livrets consacrés aux fratries : « *frères et sœurs face à la maladie psychique* », jusqu'à ce livret pour tout petit enfant - « *petit ours* » - à qui on explique que son papa ne va pas bien...

Précieux, à la hauteur des inquiétudes parentales, « *être parents d'adolescents aujourd'hui* » ou « *votre adolescent vous inquiète* » sont en tous points remarquables.

Publiés par des laboratoires pharmaceutiques, porteurs d'information précise, nous mettons à disposition des plaquettes intitulées guide pratique, ainsi de « *l'anxiété composante majeure des troubles psychiatriques* ».

Enfin, le lecteur pourra consulter le riche fonds en plusieurs volumes – littérature médicale – que notre collaborateur et ami, le *Docteur R Cariou*, psychiatre, vient de donner à la bibliothèque. Martine Lamouché

