

## Sommaire :

- 1 : Editorial - PSSM
- 2 : La pratique de la réhabilitation en section VISA au COS CRPF
- 3 : Actualités
- 4 : Infos 77

## Editorial : Des raisons d'espérer ?

Dans le paysage de la psychiatrie, en ce milieu d'année 2021, on peut trouver quelques raisons d'espérer. L'impulsion donnée, dans notre département, à la mise en place d'une nouvelle approche de prise en charge des personnes avec troubles psychiques, la « réhabilitation psycho-sociale » (voir page 2) manifeste d'un changement radical fondé sur la possibilité d'un **rétablissement**. Et la récente décision du Conseil constitutionnel rendant obligatoire dès 2022 le contrôle par un magistrat des mises en isolement et contention laisse espérer une réduction de ces pratiques dont l'efficacité thérapeutique reste à démontrer. Les prochaines assises de la psychiatrie vont-elles nous apporter d'autres nouvelles encourageantes ?  
Alain Monnier, délégué départemental

## Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

### • En quoi consiste la formation PSSM ?

Nous connaissons tous les formations aux premiers secours. Ces formations permettent d'intervenir dans une situation où une personne a besoin de soins d'urgence pour une blessure ou un problème de santé physique. Mais **savez-vous comment reconnaître les signes** d'un problème de santé mentale ? **Êtes-vous à l'aise** pour intervenir et apporter de l'aide ? C'est pour ces raisons que la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) a été créée. L'Unafam est acteur de ce programme international (Mental Health First Aid). Conçu en Australie, validé par des experts, il s'est exporté dans plusieurs pays (Angleterre, Canada, Danemark...). **Déjà 3 millions de personnes sont formées dans le monde.**

La formation consiste à :

- ⇒ **reconnaître les signes et symptômes des principaux troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques et troubles liés à l'utilisation d'une substance; mais aussi **les différentes situations de crises en santé mentale** : idées et comportements suicidaires, attaques de panique, états psychotiques en crise, effets sévères de la consommation de substances et conduites agressives ;
- ⇒ **acquérir un savoir-faire pour apporter un soutien immédiat lors de problèmes de santé mentale**, renseigner la personne et la diriger vers un professionnel de santé compétent.

### • A qui s'adresse la formation ?

Cette formation, **ouverte à tous**, est **utile à tous**.

Tout le monde peut vivre un moment de détresse ou passer une période difficile, que ce soit quelqu'un dans votre milieu professionnel, dans votre entourage ou un parfait inconnu.


- ◇ En tant que non-professionnel : vous pouvez être amené à côtoyer une personne souffrante (un membre de votre famille, un ami, un collègue, un inconnu dans la rue...)
- ◇ En tant que professionnel cela peut être utile lorsqu'on est au service de la population—enseignants, policiers, pompiers...- au contact avec différents publics fragilisés.

### • Informations pratiques

**Durée de la formation** : 2 jours (14h)

**Modalités pédagogiques** : Travail en sous-groupes, exercices, jeux pédagogiques, vidéos. Une attestation de Secouriste en Santé Mentale est délivrée à l'issue de la formation.

**Tarifs et inscriptions** : [77@unafam.org](mailto:77@unafam.org) - 07 68 48 03 75

 *L'expression réhabilitation psychosociale renvoie à un ensemble de procédés visant à aider les personnes souffrant de troubles psychiques à se rétablir, c'est-à-dire à obtenir un niveau de vie et d'adaptation satisfaisant par rapport à leurs attentes. Le COS CRPF (Centre de Réadaptation Professionnelle et de Formation) de Nanteau-sur-Lunain a été l'un des premiers centres de Réadaptation Professionnelle à former des formateurs et des psychologues à la Réhabilitation Psychosociale. Les formatrices de l'action VISA (Vers une Insertion Socioprofessionnelle Accompagnée) mettent en œuvre ces méthodes de façon personnalisée depuis plusieurs années.*

C'est une approche qui aide les personnes atteintes de troubles psychiques sévères limitant leurs capacités. **Cette pratique aide les personnes à avoir une vie plus autonome et satisfaisante avec un minimum de soutien professionnel, et de reprendre le pouvoir sur leur vie et leur maladie.** La personne travaille sur son propre besoin et sur tout ce qui doit être mis en place pour son projet ou ses envies. A titre d'exemple, une des premières choses demandées par les stagiaires VISA, c'est de « se faire des amis ». Le formateur travaillera alors sur la socialisation. Un apport théorique sur la maladie, les contre-indications, les symptômes précurseurs est abordé avec les stagiaires pour éviter les rechutes. L'objectif est de **mieux se connaître**.

Un des fondamentaux de cette pratique est de laisser la personne aller vers son projet quel qu'il soit et même s'il n'est vraiment pas possible tout de suite. La personne est alors **en mouvement**. Une stagiaire voulait gagner en indépendance mais n'arrivait pas à venir 3 jours par semaine en hébergement au COS CRPF et restait habiter chez sa maman. La formatrice a d'abord travaillé sur comment faire le ménage, puis comment gérer ses papiers et maintenant, la personne entame des démarches pour trouver un appartement.

Il s'agit d'un **accompagnement très personnalisé et sur la vie quotidienne**. Les sujets traités peuvent être nombreux et variés : alimentation, hygiène, santé, relations aux autres, stage, formation...). On parle de **projet personnalisé** et c'est le fil rouge de l'action VISA. Les formatrices peuvent également s'appuyer sur l'aide de l'équipe médico-psycho-social du COS CRPF. **Ainsi, la réhabilitation permet aux stagiaires de reprendre leur vie de citoyen.**

[Emmanuel, ancien stagiaire VISA nous parle de son expérience un an après :](#)

**Les « habilités sociales » vous ont-elles aidé durant votre parcours ?**

Dans la forme, les ateliers « habilités sociales », proposent sous un angle ludique, de se mettre en situation, face à des problématiques simples de mise en difficulté.

Il ne m'a pas toujours été évident de répondre, mais je reconnais que cet atelier a le mérite de nous faire se remettre en question.

Il est intéressant aussi du fait que l'on soit en groupe, et que les solutions proposées par les autres personnes, éclairent notre capacité à réagir dans un contexte particulier. Je peux donc dire que ces ateliers m'ont aidé dans mon parcours, en me permettant de prendre conscience de mes facultés à interagir de manière opportune et juste, sans jamais me mettre en défaut ou en difficulté, la finalité de ces ateliers n'étant pas de réussir mais de se confronter psychologiquement à une certaine réalité, sans enjeux déterminants. En effet, je ne risquais rien, si ce n'est de m'enrichir des témoignages des autres participants à cette activité, et de travailler l'estime de soi.

**L'action VISA vous a-t-elle fait du bien ?**

Je dois avouer que les premiers jours furent difficiles, je me demandais un peu ce que je faisais là, au milieu de ces gens et avec des activités qui me semblaient dénuées de sens et parfois même d'intérêt. Alors, je me suis accroché, en me disant que je m'étais inscrit dans ce projet pour mon bien et pour éclaircir mon avenir professionnel. Tout au long de cette action, je ne comprenais pas en quoi, tous ces divers ateliers et autres activités, allaient bien pouvoir me servir dans ma quête d'un objectif professionnel. Mais l'intérêt était ailleurs ! En effet, l'action VISA est faite pour se découvrir, se connaître, s'apprendre, se jauger, s'estimer, se faire confiance, bousculer sa zone de confort, sortir de son quotidien, appréhender le monde, en saisissant mieux le sien propre, se projeter vers demain, en faisant d'hier une force et d'aujourd'hui une énergie vitale...L'action VISA est faite de sous-entendus, car on travaille sur des projets sans même se rendre compte que l'on travaille sur soi, elle est emplie d'interactions dans les actions, car on fait toujours quelque chose pour en mettre systématiquement une autre en valeur, on partage collectivement pour mieux se recentrer sur soi-même...

Cette action est riche de sens et d'enseignements. C'est donc sans hésitation que je reconnais qu'elle m'a fait un bien fou, sans jamais me rendre dingue. J'ai aimé me découvrir, parfois dans la rigueur d'un travail besogneux mais constructif, parfois dans des échanges de savoir et de compétences, parfois dans des non-dits qui en disaient long...Alors certes, j'ai quelque fois trouvé le temps long, car 9 mois c'est une sacrée tranche de vie, mais la durée de cette formation est vraisemblablement nécessaire à donner naissance à un certain sentiment d'équilibre, voire de réussite personnelle, sous la forme d'un aboutissement intérieur, intime et intense.

*Merci à Pascale Braun, formatrice au COS, pour cet éclairage sur la réhabilitation psychosociale*



### Prochaine journée des adhérents

L'UNAFAM de Seine-et-Marne a le plaisir de vous inviter à sa prochaine journée ouverte à tous ses adhérents et personnes intéressées le :

**Samedi 26 Juin 2021 de 13h45 à 17h**  
**A la mairie-école-église de Hautefeuille**

#### Programme de la journée:

- Organisation d'une marche de 3 km au sein de la forêt de Malvoisine à Hautefeuille

Puis plusieurs temps consacrés à la :

- « Marche consciente »
- Un temps de sophrologie / méditation de pleine conscience
- Une collation

Inscription gratuite au 07.68.48.03.75 ou par mail : [77@unafam.org](mailto:77@unafam.org)

### Présentation du PAM 77

Le PAM 77 est un service assurant le transport des personnes en situation de handicap pour tout déplacement personnel et/ou professionnel. Il gère vos trajets, de la réservation à la modification/annulation d'une demande de transport.

Le PAM est composé de conducteurs accompagnateurs formés ainsi que de régulateurs en charge de traiter les demandes de transport..

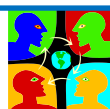
<https://www.pam77.info/>

**TRANSPORT ET ACCES TELEPHONIQUES :** de 6h à minuit tous les jours (*sauf 1er mai*)

**ACCUEIL DU PUBLIC :** du lundi au vendredi de 9h à 17h (*sauf jours fériés*)

**TELEPHONE :** 0810 0810 77 (*0,05 euros + Prix d'un appel local*) / 01 64 10 69 00

**COURRIEL :** [contact@pam77.info](mailto:contact@pam77.info)



### Nouveau Guide aux allocataires de la CAF 77

La Caisse d'allocations familiales (CAF) de Seine-et-Marne publie un guide à destination des allocataires en situation de handicap.

Ce document a été rédigé pour faciliter le recours aux aides de la Caf.

Il est disponible :

- ⇒ sur le blog de la Caf : <https://cafdeSeineetMarneblog.wordpress.com/2021/04/22/allocataires-en-situation-de-handicap-la-caf-mobilisee/>
- ⇒ dans les pages locales de la Caf.fr : [https://www.caf.fr/sites/default/files/caf/771/offre\\_de\\_service\\_soutien\\_parents/guide\\_handicap/guide\\_handicap\\_fiches\\_13%20avril2021.pdf](https://www.caf.fr/sites/default/files/caf/771/offre_de_service_soutien_parents/guide_handicap/guide_handicap_fiches_13%20avril2021.pdf)



Avez-vous consulté le site Unafam.org et notre page Unafam 77 sur internet ?  
N'hésitez pas à nous donner votre avis en écrivant au bureau ou par mail (voir adresse page 4). Merci.

## INFOS 77

### Groupes de parole

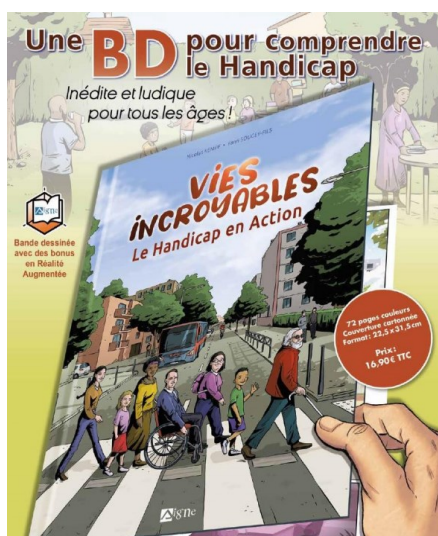
Du fait de la situation sanitaire actuelle l'UNAFAM de Seine-et-Marne a mis en place trois groupes de parole en distanciel, par Internet:

- le groupe de parole de Fontainebleau
- le groupe de parole du Mée sur Seine
- un groupe de parole regroupant les participants des groupes de Lagny-sur-Marne, Pontault Combault et Coulommiers

Cependant nous pouvons vous indiquer que nous allons reprendre l'ensemble des groupes de parole en présentiel dès que possible.

Lieux	Dates	Horaires
CHELLES	1er samedi du mois	de 9h15 à 11h15
LAGNY-SUR-MARNE	2ème Samedi du mois	de 9h30 à 11h30
LE MEE-sur-SEINE	4ème Vendredi du mois	de 19h30 à 21h30
PONTAULT-COMBAULT	3ème Vendredi du mois	de 20h00 à 22h00
FONTAINEBLEAU	2ème Samedi du mois	de 10h00 à 12h00

### Sortie de la Bande dessinée : « VIES INCROYABLES. LE HANDICAP EN ACTION »



Cet ouvrage a été réalisé avec le conseil de directeurs d'établissements et de responsables d'associations qui œuvrent dans le domaine du handicap. Le scénario de cette BD est basé sur de vraies histoires vécues par des personnes en situation de handicap qui racontent comment elles ont surmonté leur handicap pour mener une vie riche et pleine d'émotions.

Handicap intellectuel, handicap visuel, handicap psychique, handicap moteur, handicap auditif, troubles du spectre autistique sont ainsi présentés.

Ce livre permet de lutter contre la stigmatisation trop souvent attachée au handicap, quel qu'il soit. Il est ainsi destiné à un large public.

**Scénariste :** Nicolas Kempf – **Dessinateur :** Yann Sougey-Fils - **Editeur :** Editions du Signe

Format 22,5 x 31,5 cm, 72 pages, cartonnée- 16,90 €

**UNAFAM 77 - Délégation de Seine-et-Marne - Centre Hospitalier de Melun**  
270 avenue Marc Jacquet - 77000 MELUN

Adresse e-mail : [77@unafam.org](mailto:77@unafam.org) - Site web : [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

**ATTENTION : nouvelles coordonnées téléphoniques :**

Téléphone Fixe : 09.71.47.61.49 - Téléphone Port : 07.68.48.03.75