

Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016



Rédaction Unafam Aquitaine

4 rue Jean Dumas – 33800 Bordeaux –

aquitaine@unafam.org – 05 56 72 85 14

www.unafam.org/-Aquitaine

E DITO Une nouvelle délégation régionale

Comme évoqué dans notre précédente lettre régionale, l'Unafam s'organise pour mettre en place une nouvelle délégation régionale, épousant le territoire de la grande région Aquitaine Limousin Poitou-Charentes (ALPC).

Cette organisation est en cours de finalisation ⁽¹⁾ et s'appuie sur le savoir-faire et la pratique des trois délégations régionales Unafam.

Pour illustrer ce travail de collaboration étroite, notre lettre a ouvert ses colonnes aux trois délégués régionaux qui abordent des questions de fond concernant l'accompagnement des personnes handicapées psychiques : le vieillissement, la prise en charge, la participation des usagers à la vie de l'établissement.

Ce travail d'équipe préfigure la volonté de l'Unafam régionale de développer la mise en œuvre d'un dispositif d'appui auprès des 12 délégations départementales, regroupant 1400 adhérents, siégeant dans 295 structures sanitaires et médicosociales et commissions ARS.

(1) Nous vous présenterons cette nouvelle organisation dans notre prochaine lettre



LE VIEILLISSEMENT DES MALADES PSYCHIQUES



L'espérance de vie en France a progressé de 30 ans en un siècle pour se chiffrer à 83 ans en 2013.

Parallèlement, les personnes atteintes de maladies psychiatriques ont connu une évolution comparable, à un moindre degré certes, puisque la maladie réduit en moyenne

la longévité d'une quinzaine d'années, ce qui porte à 68 ans leur espérance de vie.

Ce vieillissement des malades psychiques est une question nouvelle à laquelle l'ensemble des acteurs de la santé ne sont pas préparés : le suivi des patients âgés devient une problématique majeure, en particulier pour l'Unafam, confrontée à une demande croissante des familles désarmées par l'absence de solutions institutionnelles en matière d'hébergement.

De fait, notre association est de plus en plus sollicitée en Aquitaine par des parents âgés accueillant à leur domicile des patients de plus de 55 ans (70 % des patients vivent sous le toit familial ou bénéficient d'un soutien de leurs parents).

L'Unafam Aquitaine a évoqué à différentes reprises ces difficultés auprès de l'Agence Régionale de Santé. Ainsi sous notre pression au sein de l'ARS la Commission Spécialisée Prise en Charge et Accompagnement Médico-Social a travaillé durant plusieurs séances afin de soumettre un avis à la Conférence Régionale de Santé et de l'Autonomie (CRSA).

Cet avis, portant sur l'accompagnement des personnes en situation de handicap vieillissantes, pour lequel l'Unafam Aquitaine s'est fortement mobilisée, a été voté à l'unanimité de l'Assemblée Plénière de la CRSA le 19 novembre 2015.

Le texte présenté par la commission fait émerger des problématiques globales, tant sur la prise en charge des personnes en situation de handicap vieillissantes que sur celle des personnes âgées.

Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016

- difficultés d'accueil en EHPAD des personnes en situation de handicap vieillissantes,
- méconnaissance réciproque du secteur médico-social et du secteur hospitalier et difficulté d'établir des partenariats,
- manque de formation spécifique à l'accompagnement des personnes en situation de handicap vieillissantes,
- inaccessibilités intérieures et extérieures pour les personnes en situation de handicap,
- absences de consultations psychiatriques et de formation des personnels envers les patients souffrant de troubles psychiatriques ou psychiques en situation de handicap vieillissantes.

Nous reprenons ici dans ses grandes lignes l'avis voté par la CRSA.

- La Crsa appuie les propositions de la Commission médico-sociale :*
- de créer auprès d'EHPAD volontaires des unités de vie spécialisées de 5 à 10 places soumis à un cahier des charges précis,
 - d'y adjoindre une équipe mobile pluridisciplinaire qui pourrait à la fois permettre l'accueil des patients malades lourds stabilisés et de permettre la cohabitation avec d'autres patients porteurs d'autres handicaps,
 - de respecter le choix des personnes en situation d'un handicap vieillissantes de rester dans la structure qui les accueille jusqu'à leur admission dans une structure adaptée,
 - de promouvoir l'accueil de personnes âgées de 55 ans et plus, susceptibles de bénéficier ou non d'une retraite, au sein d'unités de vie adaptées (nombre réduit d'usagers, soutien à l'autonomie, soutien à la vie sociale) :
 - en famille et travaillant ou non en ESAT,
 - sortant d'Hôpitaux de jour et stabilisés,
 - sans domicile fixe,
 - ayant résidé toute leur vie en famille et dont les familles en raison de l'âge des parents ou d'impossibilité des proches ne peuvent les maintenir dans le cercle familial. La Crsa demande que des évaluations précises des besoins en matière d'hébergement soient effectuées rapidement pour déterminer le niveau d'augmentation du taux d'équipement en FAM et SAMSAH dédiés aux personnes handicapées psychiques pour pouvoir accueillir des personnes handicapées vieillissantes. En effet, les créations récentes de places de SAMSAH ne permettent pas à elles seules de résoudre la problématique du vieillissement nécessitant un encadrement constant.

En complément la Crsa propose que soient étudiées des solutions de résidences sociales couplées à des SAMSAH ou des SAVS pour permettre un maintien dans un domicile adapté et semi-collectif, alternative à l'isolement au domicile et à l'institution (EHPAD ou FAM).

Fort de cet avis, la délégation régionale Unafam va maintenant s'appuyer sur le vote de la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie, pour accentuer la pression sur les différents décideurs institutionnels (ARS, Conseils Départementaux, Hôpitaux, ..) afin que soient développées en Aquitaine, des solutions de prise en charge d'hébergement, pour les malades psychiques vieillissants.

Claude Hamonic, Délégué régional Aquitaine



LA PRISE EN CHARGE DU HANDICAP PSYCHIQUE

En Poitou-Charentes, sollicité par l'Union Régionale des Associations Familiales (URAF-PC) et avec un financement de l'Agence Régionale de Santé (ARS-PC), l'Observatoire Régional de la Santé (ORS-PC) a réalisé une étude sur la prise en charge du handicap psychique en région. Cette étude réalisée en 2013-2014 a donné lieu à un état quantitatif et un état qualitatif qui ont permis de faire des préconisations d'objectifs de travail sur la région notamment en raison du manque de solutions dans les secteurs social et médicosocial.

Toutefois, si cette étude montre bien les efforts à faire pour une meilleure prise en charge des personnes malades et/ou handicapées psychiques les estimations restent partielles.

Nous manquons de données précises sur le nombre de personnes en situation de handicap psychique. En effet ces chiffres n'ont pas été fournis par les MDPH. Mais pourquoi ? Certains ont avancé un risque de discrimination. Je doute de cet argument. En revanche la situation actuelle est une maltraitance :

- maltraitance pour les personnes handicapées elles-mêmes qui ne sont pas accompagnées correctement ;
- maltraitance pour les familles qui souffrent d'un manque d'aide.

Malgré les progrès apportés par la loi de février 2005, il est grand temps :

- de connaître le nombre de personnes en situation de handicap psychique donc les besoins ;
- et de faire l'inventaire des structures et services sociaux et médico-sociaux dédiés aux handicapés psychiques en région, c'est-à-dire les solutions.

Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016

La fusion des anciennes régions et la création de la région ALPC apparaît comme une opportunité pour compléter l'étude menée en Poitou-Charentes afin de connaître avec plus de précisions en nouvelle région :

- les structures et services sociaux et médicosociaux dédiés aux personnes en situation de handicap psychique (1) ;
- le nombre de personnes en situation de handicap psychique et leurs besoins.

(1) Leur accompagnement doit être spécifique et adapté à leurs troubles

Jean Renaud, Délégué régional Poitou-Charentes

poitoucharentes@unafam.org

05 49 37 14 17 / 06 08 83 49 68



**UNE STRUCTURE INNOVANTE ET UNIQUE
EN FRANCE : LE POLE DES USAGERS**

Un pôle des usagers (PdU) au Centre Hospitalier Esquirol de Limoges ? Improvisation, action de communication ? Ou acte fort de management qui inscrit dans une tendance de fond, la participation effective de l'utilisateur patient et usagers accompagnants dans son parcours de soins et de vie ? Le pôle a été créé en 2014. Il constitue un étage supplémentaire de la fusée démocratie sanitaire au service de l'alliance thérapeutique dans la construction d'un projet engagé neuf ans auparavant : reconnaître le rôle et la place des représentants des usagers (RU), des familles au sein de l'établissement et au service de l'amélioration, l'évolution des pratiques.

La création du pôle n'aurait pas été possible sans la démarche menée depuis dix ans et ce projet qui voit le jour en 2005, initié par la direction de l'hôpital et le Président de l'Union nationale des amis et familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques pour la Haute-Vienne (Unafam 87). Les objectifs sont ambitieux. Il s'agit de passer d'une représentation, classique et réglementaire des représentants des usagers dans les instances à leur participation effective à la vie de l'établissement. Autrement dit, de les associer au processus décisionnel tout en contribuant à promouvoir l'alliance thérapeutique.

A l'époque, le ressenti de l'entourage est souvent très difficile : « C'est terrible pour les familles, déjà confrontées à la maladie de leur proche, de se sentir transparentes, dans bien des cas de ne pas être associées au projet de soins. Pourtant, lorsque les patients sortent de l'hôpital, c'est nous qui les accompagnons ». Ce témoignage marquera. La Maison des usagers est créée en 2005, quelques mois avant la publication de la circulaire du 28 décembre 2006.

En ce début des années 2000, le président de l'Unafam 87 fédère un groupe de représentants des usagers motivés des différentes associations présentes à l'hôpital. Une petite dizaine d'entre eux s'engage. Ils font vivre la démarche côté usagers, en participant activement et durablement aux projets et activités conduits par l'hôpital. Leur but ? Rencontrer les professionnels. Car il faut « se connaître » pour faire bouger les lignes et les sensibiliser à l'approche de l'alliance thérapeutique portée par les usagers, avec des messages simples et forts : « Une famille qui peut s'inscrire dans l'alliance thérapeutique est une famille qui est mieux à même d'accompagner son proche ». Cette alliance thérapeutique existe déjà, de fait, dans de nombreuses prises en charge, mais pas toujours. L'enjeu consiste à faire évoluer cette situation. Les Présidents de Commissions Médicales d'Etablissements (CME) successifs approuvent la démarche et la soutiennent. Le nombre des professionnels impliqués augmente.

2005 – 2015 : une co-construction de 10 ans

2005 : La Maison des usagers est inaugurée en septembre 2005. L'Unafam crée les premières permanences.

2006 : Naissance du Comité des usagers, qui regroupe dix associations. Son organisation et celle de la Maison des usagers sont confiées à un représentant des usagers.

2009 : La participation des RU à la Commission des incidents – accidents est un tournant.

2010 : Le Collectif Interassociatif sur la santé attribue un Trophée des usagers au Centre Hospitalier Esquirol.

2011 : Les RU participent au Comité de retour d'expérience qui succède à la Commission des incidents – accidents.

2012 : A la demande des usagers, l'hôpital instaure le rappel des rendez-vous par SMS. La Commission permanente usagers/personnels, animée par la direction des soins, est créée par la direction.

Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016

Autre préoccupation majeure des RU : qui appeler à l'hôpital, si besoin, lorsque le patient regagne son lieu de vie après une hospitalisation ? Une carte de visite avec numéro de téléphone de l'équipe référente est remise au patient et à son entourage.

Plusieurs formations professionnelles sont également ouvertes aux RU.

2012 – 2013 : Mise en œuvre du programme Profamille, dédié aux familles de patients souffrant de schizophrénie et de pathologies apparentées.

2014 : Participation active des usagers à la préparation de la démarche de certification : les RU sont inclus dans les groupes de travail « patient traceur » et participent à l'entretien avec le patient.

2014 : Investissement des RU dans la démarche « Parcours de soins et de vie ».

2014 : Un projet des usagers, « Parcours de soins », est inclus dans le projet d'établissement.

2014 : Le PdU est créé dans l'établissement à l'initiative du Directeur. La responsabilité en est confiée à Robert Costanzo, Président de l'Unafam 87 de l'époque, qui l'accepte à condition de l'effectuer bénévolement.

Un pôle des Usagers : pour quoi faire ?

Le PdU fait communiquer les RU et les professionnels dans des réflexions communes comme l'élaboration du projet Bienveillance, les usagers et les professionnels par l'orientation qu'il conduit suite à l'accueil physique qu'il met à disposition tous les jours, les associations entre elles et élabore des demandes transversales et communes, et enfin l'établissement et la cité, par exemple en intégrant en son sein la coordonnatrice du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) avec la ville de Limoges.

Le PdU a fait naître des formations pour les accompagnants familiaux ainsi qu'un projet d'éducation thérapeutique en ambulatoire à destination des patients et de leur famille.

Avec la Direction Générale, la CME, la Direction Générale des soins, le PdU est la 4^{ème} composante de management de la qualité et de la gestion des risques dans l'établissement.

Les représentants des usagers offrent aux patients - et aux proches des patients - une écoute, un soutien, un partage des situations vécues et leurs expériences.

Rien ne remplacera le vécu d'expériences similaires. Les familles, aidées par leurs pairs à se repérer dans les fonctionnements hospitaliers et leurs cheminements personnels, trouvent dans les permanences effectuées à la Maison des usagers intégrée dans le PdU des réponses qui les rassurent.

Une réflexion est actuellement en cours sur un projet de recherche qui sera porté par le PdU autour d'un thème qu'il a choisi.

Robert Costanzo, Délégué régional Limousin
limousin@unafam.org - 05 55 38 26 98



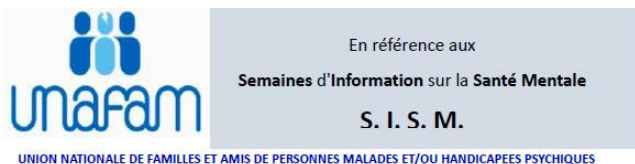
Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016

A CTUALITES EN ALPC

Unafam Charente **16**



Les Colloques UNAFAM 16

« L'Accompagnement dans le Parcours de Soins
de la personne en situation de
Maladie Psychique »
Deuxième rencontre



Avec la participation du
Centre Hospitalier **Camille Claudel**
Ces colloques s'adressent à tout public
et peuvent être considérés comme lieu
d'information, de formation, d'échanges, de
réflexion...
Ces colloques sont gratuits

31 Mars 2016

CGR Cinémas – Salle 1

30, rue Saint-Roch – 16000 Angoulême



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



Parce que la maladie psychique est une atteinte fondamentale de l'être humain, parce que l'intégrité des personnes y est en jeu, parce que leurs efforts accomplis avec courage pour lutter contre l'adversité prennent un caractère forços, nous, Unafam Charente, au travers de notre soutien quotidien envers nos proches, nous avons compris que leur accompagnement est une notion indispensable, primordiale et qui doit être pérenne, sans faille, tout au long de leur parcours de vie. Le but recherché est d'éviter leurs effondrements, leurs rechutes, et de les voir progresser dans leurs réhabilitations.

Pour mettre en exergue l'importance de cette notion d'accompagnement, nous avons décidé d'organiser une trilogie de colloques.

Le premier qui a eu lieu le 12 mars 2015 aborda les thèmes de l'alliance thérapeutique, de l'accompagnement par la famille, de l'accompagnement vers le soin en se penchant sur la question de la prévention.

Le second colloque vient de se dérouler le 31 mars 2016. Il traite de l'accompagnement dans les soins médicaux. La clinique et la thérapeutique des troubles schizophréniques et bipolaires furent évoquées, après un focus sur l'état actuel de la recherche en psychiatrie établi par le Professeur Michel Hamon, administrateur à l'Unafam. Quant au Professeur Amine Benyamina, il partagea avec passion son expérience sur les addictions et les comorbidités dans ces troubles.

Après avoir décrit l'organisation charentaise des soins faite à l'hôpital local Camille Claudel, l'après-midi fut consacré à l'accompagnement de ces personnes malades dans les différentes thérapies : l'ETP (Education thérapeutique du Patient), l'ECT (Electro-Convulsivo-Thérapie), la Remédiation Cognitive, la Stimulation Magnétique Transcranienne. Cette journée riche en échanges et enseignements se termina par une intervention commune du Professeur Philippe Jeammet et de Polo Tonka, qui fut très appréciée : tous deux ont mis l'accent sur la nécessité de l'existence de la recherche du sens des choses pour le malade et de son besoin d'être traité avec humanité tout au long de son cheminement dans ce parcours de vie.

Nous pouvons dire que les retours sur ces deux colloques sont positifs. Ils ont permis une meilleure connaissance de l'Unafam ciblée par nos partenaires comme ayant une expertise dans la maladie et le handicap psychique.

De 250 personnes ayant assisté au colloque de 2015, la demande cette année s'est élevée à plus de 500 personnes, ce qui nous a conduit à trouver une salle la plus grande possible sur la ville d'Angoulême. Le public très varié (familles, patients, corps médical, médicosocial, social, CCAS, Conseil Départemental, ARS, Education Nationale, Justice, psychologues, élus,...) démontre l'intérêt porté à la connaissance de ces maladies, à leurs prises en charge, et contribue à changer leurs images.

Dans les deux mois à venir, les actes du colloque seront édités et un DVD des différentes interventions sera gravé.

Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016

L'an prochain, le troisième colloque abordera la question de l'accompagnement médicosocial et social de ces personnes. Inévitablement, il mettra en évidence le besoin énorme de structures et de services adaptés à promouvoir pour permettre à cette population de vivre au mieux dans la société.

L'Unafam Charente ne manquera pas de se servir de ce levier pour favoriser ces créations avec l'association ATTAPsy existant depuis juillet 2015 (Association pour des Toits et du Travail Accompagnés pour personnes en souffrance Psychique invalidante).

Marie-Françoise Raillard,
Déléguee départementale Unafam 16



16@unafam.org

06 07 36 42 21 - www.unafam16.org

24 Unafam Dordogne

Bienvenue à **Martine Dos Santos, nouvelle Déléguee départementale** Unafam Dordogne depuis février 2016.

24@unafam.org - 06 07 37 46 74
www.unafam.org/-24

*Ci-contre à l'entrée du groupe de parole,
Martine Dos Santos et Daniel Colassin, accompagnés
d'une bénévoles Unafam 24 et d'une jeune psychologue.*

Sarlat : un nouveau groupe de paroles

La mission essentielle de l'Unafam est de soutenir les familles confrontées à la maladie psychique d'un de leurs proches.

Lors de l'accueil, volet primordial de l'aide aux familles où la situation dans sa globalité a été exposée, le bénévole accueillant propose à l'aidant de venir assister à une séance du groupe de parole de sa ville.

Là, dans la confidentialité, le respect de l'autre et sans jugement, la douleur peut s'exprimer enfin.

Pouvoir se raconter, être écouté, échanger avec ceux qui vivent le même drame et, parce qu'un psychologue est là pour répondre aux questions qui se posent depuis le début de la maladie, pour expliquer « le trouble psychique », pour donner les conseils qui aideront à vivre avec la maladie...

C'est tout cela qu'offre le groupe de parole...

Et c'est sans doute LE moyen d'entrevoir l'avenir avec espoir ! De s'aider soi-même pour mieux venir en aide à son proche malade.

Ces visages au départ si empreints de souffrance, au fil des séances se détendent. Le partage a été salutaire...

Au vu des résultats plus que probants, il nous paraît indispensable d'essayer les groupes de parole.

Dans un avenir aussi proche que possible, nous étendrons notre action à d'autres territoires de la Dordogne.

Ainsi, après Bergerac, Périgueux et le petit dernier, Sarlat, d'autres pourront voir le jour : Reste à faire le choix des lieux.

Daniel Colassin



Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016

40 Unafam Landes

Faisant suite à l'Assemblée Générale tenue à Dax le 16 janvier 2016, la Délégation des Landes à une **nouvelle Déléguée départementale** en la personne de **Nelly Caron** que nous soutenons dans ses nouvelles fonctions.



40@unafam.org – www.unafam.org/-40
05 58 52 07 32 / 06 80 30 82 41

Unafam Lot-et-Garonne

47

Unafam Pyrénées Atlantiques

64



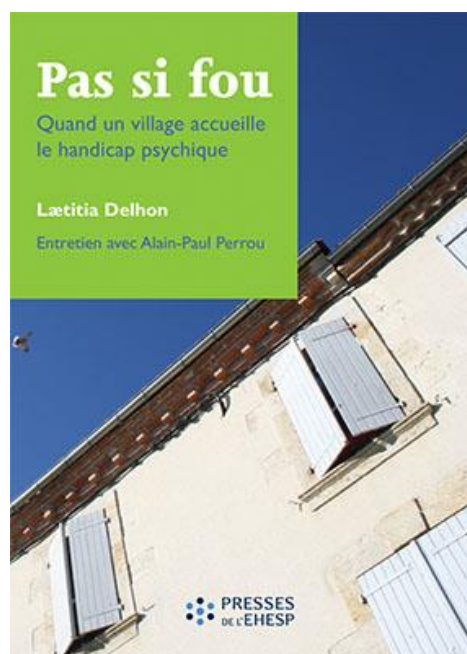
La parole à **Alain Rogez**, Délégué départemental Unafam 64 :
« Après deux mandats de trois ans, l'heure est bientôt venue de quitter mon rôle de Délégué départemental.

*J'ai été très heureux des rencontres riches et fortes avec chacun de vous, familles et professionnels. **Dominique Letamendia** s'est portée volontaire pour prendre la suite ; elle prendra ses fonctions le 1^{er} mai 2016. Je lui souhaite pleine réussite dans sa mission avec des idées et des projets nouveaux pour aider les familles et représenter les usagers ».*

Nous remercions Alain Rogez pour ces années d'investissement à la présidence de l'Unafam 64 et nous souhaitons la bienvenue à la nouvelle Déléguée départementale.

64@unafam.org

05 40 39 59 07 – www.unafam.org/-64



Laetitia Delhon est journaliste, spécialisée dans le travail social et médico-social ; Alain-Paul Perrou est directeur de l'ESAT de Mézin dans le Lot-et-Garonne.

Handicap psychique et emploi ont longtemps été considérés comme incompatibles : comment des personnes en grande souffrance pourraient-elles évoluer dans le monde du travail, perçu comme hostile et inadapté à leur maladie ? Si le travail protégé a apporté une réponse, les établissements spécialisés accueillant exclusivement des personnes handicapées psychiques restent encore rares.

Depuis le début des années 1990, l'aventure de l'établissement et service d'aide par le travail (ESAT) de Mézin dans le Lot-et-Garonne fait donc figure d'heureuse exception. À Mézin, les personnes handicapées ont redonné vie au village grâce à une dynamique économique vertueuse. Résidentes et citoyennes, elles sont aussi pleinement intégrées. Pour réussir cette insertion sociale et professionnelle, il a fallu l'audace d'un homme pétri de convictions, Alain-Paul Perrou. L'enfant du village savait que les Mézinais accueilleraient ceux qui comptent parmi les plus vulnérables de notre société.

Contraintes institutionnelles et économiques, liens avec les soignants, ancrage dans le territoire, engagement des professionnels... Dans cet entretien, Alain-Paul Perrou raconte la genèse et la vie quotidienne de ce projet à la fois « fou » et plein de bon sens. Un travail d'orfèvre au service d'une volonté tenace : mettre l'économie au service des hommes, jamais l'inverse.

47@unafam.org – 06 71 63 35 83

Délégation UNAFAM AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Lettre régionale – avril 2016

S ISM 2016

**L'Unafam s'est engagée dans les
27èmes Semaines d'Information sur la
Santé Mentale
du 14 au 27 mars 2016**

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) se sont déroulées du 14 au 27 mars 2016 avec pour thème : « santé physique – santé mentale : un lien vital ». A cette occasion, l'Unafam a organisé plus de 450 manifestations dans toute la France métropolitaine et d'outre-mer : projections, ateliers, expositions, ciné-débats, concerts, théâtre, danse, marches, opérations portes ouvertes, tables rondes, conférences...

L'entourage familial qui accompagne au quotidien des personnes vivant avec des troubles psychiques constate combien les malades rencontrent le plus souvent au quotidien des difficultés propres à la notion de « mise en mouvement », que celle-ci soit physique ou psychologique. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique...) est pourtant capital pour l'équilibre mental de chacun. Qu'importe le temps qu'on consacre aux démarches d'amélioration de l'hygiène physique, celles-ci permettent de renforcer l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et de développer les liens sociaux.

« L'exercice physique agit sur les systèmes nerveux et endocriniens, qui sont intimement liés à la santé mentale. Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale sont accrus lorsque celle-ci est pratiquée dans un contexte de groupe et lorsqu'elle se fait avec plaisir. Mais se mettre en mouvement n'est pas chose facile (action sédative des médicaments, symptomatologie négative de certaine maladie...). Aider les personnes en souffrance psychique à surmonter les obstacles et les mettre en contact avec les ressources existant dans la communauté, c'est favoriser le rétablissement d'un réseau social élargi et diversifié, et réduire les effets dus au stress et à la détresse psychologique.» souligne Marie-Jeanne Richard, Secrétaire du Comité scientifique de l'Unafam.

Le programme des événements organisés par et en partenariat avec l'Unafam pour les SISM est consultable sur le site Internet : <http://www.unafam.org/SISM-2016-Liste-des-Manifestations.html>

SISM 2016 manifestation 2: Conférence grand public à Limoges

Envoyé par la délégation unafam87

87

Jeu 3 mars 2016

Avec l'UNAFAM, vous faites partie de la solution



Source : Collectif SISM87

200m sur la deuxième des onze manifestations programmées en Haute-Vienne

■ Conférence débat autour de la thématique "Santé Mentale et santé Physique, un lien Vital."

Limoges
elle se tiendra le
Mardi 15 mars de 18h à 20h30
Salle "Lac des Causse" du Conseil Régional 27 boulevard de la Corderie.

■ Le programme :

Ouverture
CH Esquirol de Limoges avec un Praticien hospitalier
Médecin inspecteur de santé publique
Direction Départementale de la Cohésion Sociale et Protection des Personnes avec Alexandre MALEYRIE
Professionnel du CH Esquirol
Echanges
Clôture

Semaines d'Information sur la santé mentale 33

**27^{es} Semaines d'information sur la santé mentale
du 14 au 27 mars 2016**

Invitation programme

Santé physique et mentale sont étroitement liées : « il n'y a pas de santé sans santé mentale ».

L'Unafam (association nationale reconnue d'utilité publique) est au service des familles confrontées à la souffrance psychique d'un de leur proche. Notre délégation départementale composée de familles concernées par la maladie apporte soutien humain, conseils pratiques, informations, aides à l'orientation...

L'Unafam Gironde vous invite à 4 manifestations propices à une rencontre, un échange une occasion de rompre l'isolement :

15 mars : Bibliothèque Bordeaux Mériadech 15 h 30 à 18 h 00 « Venez expérimenter la bulle »	
16 mars : Libourne Esplanade François Mitterrand Place Decaze 11 h à 17 h 00 Journée du VIVRE ENSEMBLE « Laissez-vous enfermer dans la bulle »	
	21 mars : Cinéma UTOPIA place Camille Julian Bordeaux 20 h 30 ciné-débat animé par le Dr. Marc Delorme : My skinny sister
24 mars : Dôme de Talence (piscine Thouars Talence) 20 h 00 Soirée Santé mentale et santé physique Présentée par le Dr. Sébastien Gard avec la participation du GEM Métamorphose	

Lettre Aquitaine financée avec le concours de l'

