



DELEGATION UNAFAM SAVOIE

MEMO 2022 : PRINCIPAUX ARTICLES ET INFORMATIONS PARUES DANS LES NEWSLETTERS MENSUELLES DE L'UNAFAM SAVOIE

SANTE MENTALE

Dans le monde, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) relève qu'environ 970 millions de personnes sont concernées par un trouble psychique dans une nouvelle étude publiée vendredi 17 juin 2022, [Lire ICI](#)

"Il n'y a pas de santé sans santé mentale." Ce rappel du directeur général de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, introduit [le dernier rapport mondial](#) de l'agence sanitaire de l'ONU, publié vendredi 17 juin 2022.

Ce document alerte sur l'ampleur des troubles psychiques dans la population mondiale et appelle à davantage d'investissements en matière de santé mentale. *"La souffrance est énorme"*, a insisté Mark Van Ommeren de l'unité de santé mentale de l'OMS lors de la présentation de ce rapport, vendredi.

Cela représente 13% de la population mondiale, soit près d'une personne sur huit. Dans les zones ayant connu un conflit au cours des dix dernières années, c'est une personne sur cinq qui est touchée. Alors que les troubles psychiques étaient très répandus dans le monde, la pandémie de Covid-19 a exacerbé ces problèmes. Selon l'OMS, la fréquence des troubles anxieux ou dépressifs a augmenté de plus de 25% au cours de la première année de pandémie.

Pour l'OMS, malgré l'ampleur de cette problématique, *"la plupart des sociétés et des systèmes sanitaires et sociaux négligent la santé mentale et n'offrent pas les soins et l'accompagnement nécessaires"*. *"Des millions de personnes dans le monde souffrent en silence"*, En moyenne, moins de 2% des budgets nationaux alloués aux soins de santé vont à la santé mentale."

-En France, La santé mentale représente à elle-seule 23,3 milliards d'euros, soit près de 14 % des dépenses de santé totales si l'on regroupe les « maladies psychiatriques » et l'ensemble des « traitements chroniques par psychotropes ». [Lire l'article du 15 juillet 2022 en cliquant sur ce lien](#)

Chiffres clés de la santé mentale en France :

- + de 3 millions de personnes ont des troubles psychiques sévères
- + de 4,5 millions de personnes les accompagnent au quotidien
- + de 30 % de personnes vivant dans la rue ou en grande précarité souffrent de troubles psychiques
- 1 jeune sur trois souffre de santé mentale en France
- 1 personne sur 4 souffrira de troubles psychiques au cours de sa vie
- 1^{ère} cause médicale d'invalidité
- 75% des troubles psychiques se déclarent avant 25 ans .
- 12 millions de français concernés par les troubles psychiques

BAROMETRE 2022 UNAFAM

Ce sont plus de 4 000 répondants qui ont pris la parole .. Ils dénoncent les défaillances d'un système qui repose encore trop souvent sur les proches aidants et les empêche d'envisager l'avenir avec confiance.

- 60 % des répondants pensent que la maladie de leur proche est représentée de façon stigmatisante et anxiogène dans les médias
- 60 % des répondants aimeraient pouvoir bénéficier d'un relai quotidien de la part d'un professionnel pour avoir du repos et du répit
- 84 % des interrogés déclarent rencontrer des difficultés lors des prises en charge dans le cas d'une urgence
- 7 % seulement des aidants ont confiance dans l'accompagnement dont leur proche bénéficiera quand ils ne seront plus là 73 % se sont déjà sentis seuls face à la maladie / au handicap de leur frère ou sœur
- 63 % des personnes vivant avec des troubles psychiques ne bénéficient pas d'un projet personnalisé de soins de réhabilitation psychosociale
- 78 % déclarent que leur proche n'est pas accompagné par un Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) ;
- 79 % déclarent que leur proche n'est pas accompagné par un Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH) ;

- 86 % déclarent que leur proche n'est pas accompagné par un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) ;
- 84 % déclarent que leur proche ne bénéficie pas d'un logement accompagné ;
- 83 % déclarent que leur proche n'a pas accès à du job coaching.
- 62 % des personnes vivant avec des troubles psychiques ont dû interrompre leurs études faute d'accompagnement
- 70 % des personnes sont hébergées chez leur proche à la sortie d'une hospitalisation, faute d'accompagnement. Pour 95 % d'entre eux, cet accueil représente une forte charge mentale. Ce sont des situations non choisies, qui ne tiennent pas compte des capacités de l'entourage ni de la présence dans le foyer de mineurs, pour lesquels vivre avec une personne dont la maladie n'est pas stabilisée peut être source d'angoisse

DECONJUGALISATION de l'AAH et PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP

Extension de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) : décret du 20 avril 2022

Le décret entrera en vigueur le 1er janvier 2023.

Ce décret prend en compte la situation et les besoins des personnes vivant avec une altération des fonctions mentales, psychiques ou cognitives ou des troubles neurodéveloppementaux pour l'accès à la PCH.

Ce décret apporte les améliorations suivantes :

- 1) Il modifie la liste des activités à coter pour l'éligibilité générale à la PCH Ajout d'une activité : entreprendre des tâches multiples
- 2) Il ajoute deux actes essentiels de l'existence : - La maîtrise de son comportement - La réalisation des tâches multiples
- 3) Il crée un nouveau domaine d'aide humaine : le soutien à l'autonomie
- 4) Il modifie les critères d'accès à l'élément aides humaines de la PCH en cotant ces deux nouveaux actes essentiels et en incluant le besoin d'aide de 45 minutes par jour au titre du soutien à l'autonomie.

Déconjugalisation de l'AAH : une avancée historique mais des délais trop éloignés Conformément aux engagements du Gouvernement, des travaux réglementaires ont été menés pour mettre en œuvre cette réforme majeure en faveur de l'autonomie des personnes handicapées : le décret en Conseil d'Etat n° 2022-1694 du 28 décembre 2022 relatif à la déconjugalisation de l'allocation aux adultes handicapés a été publié et sera suivi d'un décret simple début janvier.

Ces deux décrets permettront aux personnes en situation de handicap de calculer une allocation adultes handicapés sur la base de leurs seules ressources individuelles, sans dépendre des ressources de leur conjoint Plusieurs associations, dont l'Unafam, se réjouissent de cette avancée historique, mais **restent insatisfaites de sa date d'entrée en vigueur fixée au 1er octobre 2023**, bien trop lointaine.

LE RETABLISSEMENT

"Le rétablissement est un processus, non un point final ou une destination. Le rétablissement est une attitude, une façon d'aborder les défis quotidiens, un parcours pour se renouveler. Il implique une transformation plutôt qu'une restitution. Se rétablir signifie poser ses propres limites, savoir qu'il existe certaines choses que je ne peux pas faire. Mais plutôt qu'être source de désespoir, j'ai appris que cela m'ouvre la voie vers tout ce que je peux faire." P. Deegan (1997)

Le rétablissement en santé mentale : quand les « patients » redeviennent des personnes . Publié le 19 octobre 2022, auteurs **Caroline Munuera** Psychologue clinicienne spécialisée en Psychopathologie et doctorante en Psychologie, Université de Bordeaux **Katia M'bailara** Maitresse de conférences et psychologue, Université de Bordeaux **Simon Felix** Neuropsychologue, doctorant en psychologie, Université de Bordeaux **Lien** : [Le rétablissement en santé mentale : quand les « patients » redeviennent des personnes \(theconversation.com\)](https://theconversation.com/le-retablissement-en-santé-mentale-quand-les-patients-redeviennent-des-personnes)

L'approche du rétablissement repose sur la considération de la personne et non du seul trouble diagnostiqué. Son droit à une vie satisfaisante, riche de sens est pris en compte, au-delà du trouble vécu. C'est un **changement de paradigme** : on ne soigne plus un malade, on accompagne une personne ayant reçu un diagnostic en tenant compte de sa complexité et de son intégrité. La perspective du rétablissement apporte une vision **positive et optimiste** : ce chemin peut être emprunté par toutes et tous, à leur rythme et selon leur personnalité, leurs envies, besoins et projets. Ce qui fait que chaque parcours est unique : ce n'est pas un état à atteindre, mais un chemin non linéaire. Il ne s'agit pas de redevenir la personne que l'on était avant le trouble (sans symptômes et sans handicap fonctionnel), mais de tendre vers un nouvel état d'équilibre satisfaisant pour soi. Toutefois, si chaque parcours de rétablissement est unique, des points communs ont été identifiés (**modèle CHIME**), concernant les étapes de ce chemin et les processus psychologiques impliqués. Pour exemple, le **stade de Conscience** se caractérise par la prise de conscience que son rétablissement est possible (processus d'espoir)..... :.....

LOGEMENT ACCOMPAGNE

Positions de l'UNAFAM

L'Unafam demande le respect des principes fondamentaux de l'accès au logement pour les personnes vivant avec des troubles psychiques

le **premier principe** qui doit être respecté est qu'il n'y a **pas de rétablissement sans toit**. Ce principe, expérimentalement validé à travers les programmes du « *Housing First* » a commencé à être appliqué en 1990 à New York, avec l'équipe de Sam Tsemberis qui assurait des maraudeurs dans la rue auprès des sans-abri avec une très forte prévalence de troubles psychiatriques sévères. Ce principe du **logement sans conditionnalités** avec un

accompagnement intensif a été repris en France dans le programme national « *Un Chez Soi D'abord* » mis en place sur toutes les métropoles et villes intermédiaires grâce à la DIHAL¹.

Le deuxième principe mis en avant par l'Unafam est que la **personne concernée doit être au cœur du choix** de son logement

Le troisième principe mis en avant par l'Unafam est que les personnes qui vivent avec des troubles psychiques doivent bénéficier d'un logement sans conditionnalités, mais qui doit être **adapté à l'autonomie de chacun**, à un moment donné de son parcours de vie.

Enfin, le quatrième principe que l'Unafam affirme est la **nécessité de l'accompagnement** des personnes vivant avec des troubles psychiques pour leur maintien dans leur lieu de vie et leur retour dans la cité.

SOUTIEN POUR LES JEUNES

Soutien pour les Jeunes vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques :

La Pause Brindille soutient les jeunes (13/25 ans) qui vivent aux côtés d'un proche malade en situation de handicap ou d'addiction. Elle a pour objectif une communauté solidaire , pour lutter contre la sensation d'isolement de ces jeunes et leur permettre de se considérer pour l'aide essentielles qu'ils apportent . Ses trois actions sont : sensibiliser, soutenir, faire communauté [VOIR ICI](#)

La Pause Brindille a développé Brind'Ecoute un service d'écoute et d'échange entre pairs . Les écoutants sont des jeunes solidaires formées et supervisés par des psychologues. Le service est joignable au 06 03 42 22 24 ou par mail : ecoute@lapausebrindille.org



JEF PSY - LA PLATEFORME POUR LES JEUNES DE 11 A 20 ANS COTOYANT UN PROCHE EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE

[JEFpsy \(falret.org\)](#) Cette plateforme est conçue pour accompagner les jeunes dans la compréhension de la souffrance d'un proche et de son impact pour lui-même. Coordonnée par **Hélène Davtian**, Docteur en psychologie. Par cette plateforme, les jeunes peuvent tchater, poser une question ou prendre contact facilement avec un professionnel [Lire Ici](#)

Soutien pour les jeunes et entraide .

LA MAISON PERCHEE est une communauté accompagnant les jeunes adultes touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage. **Animée par des personnes souffrantes**, l'association fonctionne sur le principe fondateur de la pair-aidance, l'entraide mutuelle entre pairs. Elle organise de très nombreuses activités, en ligne et en présentiel , groupes de paroles, ligne d'écoute, GALERIE, ateliers ou sorties, et intervient dans les médias, écoles et entreprises pour déstigmatiser le trouble psychique.

[Lien](#) [Maison Perchée](#) et écouter les interventions au Congrès de l'Encéphale 2022 – aux Assises de la Psychiatrie

Site Web "SANTE PSY JEUNES "

Cliquez sur le lien : [Accueil - Santé Psy Jeunes \(santepsyjeunes.fr\)](#)

Vaincre les clichés, repérer, agir tôt.

Le constat est aujourd'hui sans appel : la santé mentale des Français s'est dégradée, notamment celle des plus jeunes.

Il s'écoule aujourd'hui plusieurs années entre le premier symptôme et l'accès aux soins. **Pourtant, mieux vaut consulter pour rien, que laisser évoluer une gêne qui pourrait être efficacement traitée. Il ne faut donc pas hésiter à parler de ses difficultés, c'est le premier pas pour demander de l'aide!**

Lien : [J'me sens pas bien - Santé Psy Jeunes \(santepsyjeunes.fr\)](#) -

Lien : [Je m'inquiète pour quelqu'un - Santé Psy Jeunes \(santepsyjeunes.fr\)](#)

UNE APPLICATION POUR SOUTENIR LA SANTE MENTALE DES JEUNES, DEVELOPPEE AU CHU D'ANGERS Way4Good

Avec la crise sanitaire, la santé mentale des jeunes n'a jamais été aussi mise à mal. Chez les adolescents et jeunes adultes de 11 à 25 ans, les symptômes dépressifs augmentent et inquiètent le corps médical. Au centre hospitalier universitaire d'Angers (Maine et Loire) **deux médecins ont développé une application inédite : Way4Good.**

L'objectif : soutenir la santé mentale de la jeunesse et détecter toute forme de mal-être. Prendre conscience de sa situation

L'application gratuite se traduit sous forme de questions anonymes. Elle ne permet pas d'identifier une personne vulnérable mais plutôt de lui faire prendre conscience d'une difficulté. Le CHU d'Angers souhaite accompagner ces adolescents et leur montrer qu'il existe des solutions. C'est toute l'ambition de l'application mobile portée par les Prs Gohier et Duverger, respectivement chefs des services de [Psychiatrie](#) et [Pédopsychiatrie](#).

L'application **aux jeunes de 11 à 25 ans**. Basé sur des questions courtes et ciblées, ce repérage permettra d'orienter le jeune, de manière graduée, vers une offre de soin ou un accompagnement adapté, en ville ou au sein d'un établissement spécialisé.

[Lire l'article du 24 aout 2022 en cliquant sur ce lien](#)

JARDIN MENTAL (Mon suivi psy) Application mobile

Portée et déployée par la Fabrique du numérique des ministères sociaux, **Mon suivi psy (appelé JARDIN MENTAL)** est une application mobile qui permet au patient de mieux connaître son trouble et de préparer au mieux la prochaine consultation avec le professionnel de santé qui le suit.

“Les patients ont du mal à relater fidèlement les événements et les variations de leurs symptômes et ressentis entre deux séances, or c’est justement sur la base de ces informations que l’on peut poser un diagnostic et adapter efficacement la prise en charge, qu’elle soit médicamenteuse ou non”. Lya Pedron, psychiatre

Lien : [Jardin Mental \(social.gouv.fr\)](https://social.gouv.fr)

Les professionnels et patients font remonter que Mon Suivi Psy participe à l’**empowerment** (reprise du pouvoir d’agir / devenir acteur de son rétablissement) du patient et à la **psychoéducation**, permet d’aider au diagnostic et favorise l’évaluation du niveau de bien-être psychologique du patient. De plus, elle renforce le lien thérapeutique entre les acteurs et peut faire gagner un temps précieux en consultation.

Jardin Mental est né d’un constat réalisé par des psychiatres et psychologues : lors des consultations, leurs patients avaient du mal à relater avec fidélité la nature et l’évolution de leurs symptômes. Or, ce sont justement ces informations qui permettent au professionnel de santé de poser un diagnostic précis, de choisir le bon traitement ou d’adapter la thérapie en fonction des besoins.

Jardin Mental répond à cette problématique en permettant au patient (et ce peu importe le type de trouble ou de suivi dont il bénéficie) de créer un questionnaire journalier entièrement personnalisable. Ce questionnaire permet de suivre, entre chaque consultation, l’évolution des symptômes, ressentis, comportements ainsi que les événements marquants de la journée. Entre autres fonctionnalités, Mon Suivi Psy permet également de suivre les prises de traitements ainsi que la prise de « si besoin » et propose des outils d’analyse simples qui donnent une vue globale et évolutive des indicateurs suivis.

Jardin Mental a été développé et pense avec des professionnels de santé. L’application est améliorée en continu, toujours au plus près de leurs attentes ainsi que de celles des utilisateurs. On comptabilise plus de 50 000 téléchargements et 700 utilisateurs quotidiens. Fait particulier : ce sont les utilisateurs (patients, soignants) qui décident des prochaines évolutions ! Ce service est **entièrement gratuit, anonyme, ne nécessite pas de création de compte** et il n’y a **aucune récupération des données** saisies dans l’application

VACANCES – REPITS POUR LES AIDANTS ET USAGERS

L’Association AMAHC - Agréée par la DRJSCS et Atout France, cette association offre à 800 personnes des séjours de vacances en petits groupes accompagnés par une équipe d’animateurs, sur des lieux d’hébergement ordinaires. Les séjours durent en 3 jours et plusieurs semaines Les séjours adaptés AMAHC facilitent l’accès aux vacances et aux loisirs aux personnes présentant des troubles psychiques.

[Voir ICI AMAHC Vacances](#) Lien : [Nos séjours | AMAHC Vacances](#)

BALUCHONNAGE dispositif **BALUCHON France** Lien : [Répit de longue durée pour les aidants - Baluchon France](#)

Fondation FALRET L [Affiche séjours Falret](#)

[Séjours Répit & Parenthèse \(falret.org\) pour les aidants familiaux et personnes souffrant de troubles psychiques](#)

NUTRITION ET PSYCHIATRIE

LA PSYCHONUTRITION, UN NOUVEL ELAN POUR LA SANTE MENTALE

À la suite de l’essor des recherches en psychonutrition, il est désormais solidement prouvé que notre alimentation est un levier majeur pour agir sur notre état psychologique. C’est ce que nous explique le psychiatre Guillaume Fond. **Propos recueillis par Guillaume Jacquemont** 28 novembre 2022 | [La psychonutrition, un nouvel élan pour la santé mentale | Cerveau & Psycho \(cerveauetpsycho.fr\)](#)

La psychonutrition étudie la façon dont ce que nous mettons dans notre assiette influence notre cerveau et notre santé mentale. À ce titre, elle concerne toute la psychiatrie – et même au-delà, puisqu’une alimentation adéquate aide à se sentir bien même quand on n’a pas une pathologie spécifique. Il ne s’agit donc pas juste du traitement des troubles alimentaires du type anorexie ou boulimie, comme certaines personnes qui viennent me consulter le croient...

Intestin : il est peut-être la clé de notre santé mentale : Lien [Intestin : il est peut-être la clé de notre santé mentale \(science-et-vie.com\)](#) SCIENCES & VIE PUBLIÉ LE 10 OCT 2022 PAR CORALIE HANCOK

De nombreuses recherches dévoilent peu à peu les liens étroits entre troubles intestinaux et troubles psychiatriques, l’autisme étant le cas le plus emblématique. De quoi ouvrir la voie à de nouveaux traitements.

Dans un monde où les spécialités médicales se côtoient peu, c’est un fait qui a longtemps été ignoré ou au moins négligé : **les pathologies psychiatriques s’accompagnent souvent de troubles digestifs.** « Par exemple, jusqu’à 70 % des patients autistes souffrent de ballonnements, de

constipation ou de diarrhées », affirme Michel Neunlist, directeur de l'unité de recherche de neuro-gastroentérologie à l'Institut des maladies de l'appareil digestif (Inserm/CHU de Nantes.....)

DEVELOPPER LA PSYCHONUTRITION DANS LA PRATIQUE CLINIQUE PSYCHIATRIQUE

Les données étayant l'efficacité des approches de psychonutrition sont de plus en plus nombreuses.

Les approches psychonutritionnelles pourraient être particulièrement utiles dans la prévention du syndrome métabolique, un facteur de risque majeur de cancer et de maladies cardiovasculaires

[Lire l'article du 15 septembre 2022 en cliquant sur ce lien .](#)

de AP-HM, Aix-Marseille University, CERESS-Health Service Research and Quality of Life Center, 27, boulevard Jean Moulin, 13005 Marseille, France Université de Paris, INSERM UMR1266, Institute of Psychiatry and Neuroscience of Paris France, AP-HP, Department of Psychiatry, Louis Mourier Hospital, Colombes, France Fondation FondaMental, Créteil, France Centre Référent de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive (C3R), CH Alpes Isère, Saint-Egrève, France

PLUS VOUS AMELIOREZ VOTRE ALIMENTATION, PLUS VOUS EN RETIREZ DES AVANTAGES POUR VOTRE SANTE MENTALE

Professeure de psychiatrie nutritionnelle, directrice du Food & Mood Centre de l'université Deakin, à Melbourne en Australie, fondatrice et présidente de l'International Society for Nutritional Psychiatry Research, Felice Jacka est à l'origine du développement de la « psychiatrie nutritionnelle », un champ d'investigation très innovant qui établit que l'alimentation est un facteur de risque et une cible thérapeutique pour les troubles mentaux courants.

Interview de Felice JACKA

...../.....C'est vrai qu'il y a eu beaucoup de scepticisme. Je pense que c'est en partie dû au fait que la psychiatrie s'est traditionnellement intéressée à ce qui se passait au-dessus du cou et non au reste du corps. Les six ou sept premières années ont été difficiles, mais nous avons réussi à produire des preuves à partir d'études observationnelles. Il ne s'agit pas d'une expérience, mais d'une cartographie de l'alimentation des gens, de leur santé mentale et, bien sûr, de tous les autres facteurs importants comme les revenus, l'éducation, le poids, les autres habitudes de vie, afin de s'assurer que la relation observée entre la qualité de l'alimentation et la santé mentale des gens n'est pas liée à ces autres facteurs. Et à chaque fois, nous avons constaté que non, cela ne s'expliquait pas par ces facteurs...../..... [Lire l'article du 4 juillet 2022 Fondation Fondamental en cliquant sur ce lien](#)

Les troubles mentaux sont des maladies comme les autres, avec une composante immunologique et une inflammation

« LES TROUBLES MENTAUX SONT DES MALADIES COMME LES AUTRES, AVEC UNE COMPOSANTE IMMUNOLOGIQUE ET UNE INFLAMMATION »

[Lien « Les troubles mentaux sont des maladies comme les autres, avec une composante immunologique et une inflammation » | Fondation FondaMental \(fondation-fondamental.org\)](#)

Chercheur et immunologiste (Université Paris-Est Créteil (UPEC) , GHU APHP. Mondor , Fondation Fondamental), le Dr Ryad Tamouza est un des pionniers de l'immuno-psychiatrie.

Interview : Questions :

Dr. Ryad Tamouza, vous êtes immunologiste. Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à la psychiatrie ?

Ce qui a décidé de ce nouveau tournant dans ma carrière, c'est ma rencontre avec Marion Leboyer au retour d'une mission en Inde en 2009. Elle avait une vision de la psychiatrie holistique très avancée pour l'époque. Elle cherchait un immunologiste qui soit prêt à l'accompagner dans la voie de l'immunologie dans ses travaux. Je m'étais intéressé aux pathologies en relation avec le cerveau, et elle décrivait des symptômes cliniques qui étaient très parlants pour moi en termes de traduction biologique et immunologique. Trois mois après, nous avons notre premier financement de l'Agence Nationale pour la Recherche (ANR) et l'aventure était lancée.

Les troubles mentaux sont-ils des maladies comme les autres ?

Tout à fait, il s'agit de maladies systémiques. On ne peut pas séparer le cerveau du reste du corps, que ce soit dans le fonctionnement normal du corps humain ou dans les pathologies. De même, pour la prise en charge, il faut traiter ce qui se passe dans le cerveau et dans le corps. On a longtemps pensé que le cerveau était « immuno-privilegié ». L'explication avancée était qu'il existait une barrière physique qui empêcherait le contact avec les structures somatiques et leurs produits. En réalité, entre le système immunitaire et le cerveau, les fluides circulent dans les deux sens, c'est pourquoi toute approche des maladies psychiatriques doit être globale. Ainsi, même si les symptômes psychiatriques sont les signes les plus apparents chez un patient, souffrant de schizophrénie par exemple, il ne faut pas oublier que la première cause de décès de ces patients sont les troubles cardio-vasculaires./.....

Soins somatiques des personnes atteintes de troubles psychiques sévères

'MES DEFIS SOMATIQUES ' : UN PROGRAMME MELANT ETP ET ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Le programme « mes défis somatiques » est un programme qui mêle ETP et stratégies motivationnelles afin d'améliorer la santé somatique des personnes vivant avec des troubles psychiques. Il peut s'utiliser en groupe ou en individuel. Ce programme a été développé par Laurent LECARDEUR, Ph.D. et H.D.R.

Le contenu et les outils du programme sont en accès libre. Pour télécharger les éléments du programme « mes défis somatiques », [rdv sur le site en cliquant sur ce lien](#)

Un programme d'ETP pour la santé somatique : pourquoi ?

Les personnes vivant avec des troubles psychiques sévères disposent d'une espérance de vie de 10 à 20 ans inférieure à la population générale. En cause notamment, des facteurs de risque supérieurs (maladies cardiovasculaires, diabète, maladies respiratoires, etc.), une insuffisance de prise en compte de leur santé somatique par les professionnels de santé ainsi qu'un accès inéquitable à ces services de santé. Ainsi, prévenir au plus tôt la survenue de pathologies chez les personnes vivant avec des troubles psychiques est indispensable.

[Lire l'article du 29 aout 2022 du C3R en cliquant sur ce lien](#)

ET AILLEURS

En BELGIQUE , la santé mentale se soigne davantage à domicile pour "comprendre d'où vient la crise"

France Info le 17/02/2022 [Lire ICI](#)

D'hospitalisations en psychiatrie, la Belgique a évolué vers un modèle de soins de proximité, où l'accompagnement s'invite au domicile. Un modèle salué par l'Organisation mondiale de la santé.

Pour réduire le nombre d'hospitalisations de longue durée, le pays a totalement repensé son système de soins psychiatriques depuis 12 ans pour transformer la psychiatrie dans le pays. Les patients bénéficient désormais d'un accompagnement autant médical que social.

Dans le Réseau de soins en santé mentale à NAMUR : une trentaine de professionnels (psychologues, psychiatres, assistants sociaux, éducateurs, infirmiers...) sillonnent les environs de la capitale wallonne, se relayant dans les lieux de vie de 230 "usagers".

Le domicile permet de comprendre ce qui fait la crise. La masse d'informations que nous avons en les voyant chez eux... Quand nous les voyons dehors, nous mettons parfois des mois à comprendre." "Notre travail, c'est d'essayer de baisser la fréquence des hospitalisations. Ne pas les éviter à tout prix, car elles restent un outil précieux. Mais les préparer, les rendre les plus courtes et les plus efficaces possibles." Pierre-Antoine Bogaerts, psychiatre
Et le soignant de souligner qu'"une hospitalisation est toujours une rupture avec son environnement. Si on peut l'éviter, on maintiendra des repères d'insertion très importants". Une prise de risque, au regard des pensées suicidaires de certains patients ? "Si nous sommes vraiment inquiets, nous indiquerons une hospitalisation", défend le psychiatre.

En SUISSE [Programme Émotions Positives pour la Schizophrénie \(PEPS\) v2.1](#) | [Se rétablir \(seretablir.net\)](#) avril 2021

Jérôme FAVROD, professeur HES à la Haute école de la santé La Source, à LAUSANNE, et infirmier spécialiste au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV),

Le programme émotions positives pour la schizophrénie (PEPS) est un programme groupal qui cherche à réduire l'anhédonie et l'apathie en augmentant le contrôle cognitif des émotions positives. Il s'agit d'un programme en huit séances d'une heure, administré à l'aide de matériel multimédia (visuel et sonore) présenté sous forme de fichiers PowerPoint projetés sur un écran. Les groupes sont composés de 5 à 10 participants. Chaque séance commence par un accueil et un exercice de relaxation ou de méditation. [Video - Présentation PEPS -](#)

Téléchargement des fichiers pour l'animation de PEPS en version française. [Se rétablir \(seretablir.net\)](#)

[E-PEPS LA FORMATION EN LIGNE POUR SE FORMER A ANIMER PEPS | SE RETABLIR \(SERETABLIR.NET\)](#)

LA MAD PRIDE GENEVE [Qu'est-ce que la Mad Pride ? – MAD PRIDE](#) Ensemble pour la santé mentale !

Dans un esprit similaire à celui de la Gay Pride, la Mad Pride a vu le jour en 1993 à Toronto en réponse aux préjugés et discriminations envers les personnes souffrant d'une maladie psychique. Depuis lors, la Mad Pride se déroule dans de nombreux pays – pour la 1ère fois en Suisse à Genève en 2019 avec plus de mille personnes. Juin 2022 [Cliquez ICI](#) [Mad Pride 2022 - YouTube](#)

QUEBEC

Actif depuis 35 ans, le Réseau **Avant de Craquer** regroupe 43 associations réparties à travers le Québec.

Leur mission est d'offrir un soutien aux proches des personnes ayant un problème de santé mentale, en offrant gratuitement une gamme de services : soutien psychosocial, informations, formations, groupes d'entraide et mesures de répit. **Fort de son expertise unique au Québec, le Réseau Avant de Craquer demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux familles et à l'entourage en santé mentale.** Ses associations membres soutiennent plus de 20 000 proches annuellement.

Site : [Accueil - Avant de craquer](#)

**Réseau
Avant de
Craquer**

Je fais partie
de la solution
proches-santé mentale

C

pour Client (Cœur) | S'aider pour aider

- C'est l'aveu que est le plus souvent négligé et pourtant c'est l'aveu le plus important.
- Le niveau de confort que l'on développe face au trouble de santé mentale de notre proche nous permettra d'assumer plus sereinement les difficultés liées à la situation.



Chaque membre de la famille va réagir différemment (parent, enfant, fratrie, conjoint, ami, etc.). Important que tous sentent qu'ils ont le droit de s'exprimer).

Chacun doit apprendre à prendre soin de soi pour être en mesure d'accompagner la personne sans avoir l'impression d'être responsable du processus de rétablissement de l'autre. Pour les enfants, il faut les aider...

Bref – Développer son Savoir être, savoir dire et savoir-faire

A

pour accompagnateur

- Les membres de l'entourage sont aux premières loges pour accompagner leur proche.
- Définir des attentes réalistes.
- Communiquer efficacement.
- Établir son plan de match (mon rôle – son plan de rétablissement).



Le rétablissement va rarement à la vitesse que l'on souhaite, on peut avoir le sentiment que l'on sait ce qui est mieux, mais cela doit venir de la personne).

Pour faire partie de la solution, il faut faire équipe avec notre proche et discuter franchement de votre implication dans son rétablissement (Plan de rétablissement).

Bref – trouver un juste équilibre entre le cœur et la tête... c'est le défi

P

pour partenaire | un choix volontaire

- Mettre à profit son savoir expérientiel (SE) pour faire entendre la voix des familles et participer à la planification et à l'organisation des services en santé mentale.
- Pour jouer efficacement ce rôle, ils ont besoin d'être soutenus au niveau de la formation.



Les membres de l'entourage qui ont pris du recul par rapport à leur situation peuvent devenir des PARTENAIRES actifs dans l'organisation des services. Ils peuvent jouer efficacement ce rôle en participant aux décisions concernant l'organisation et l'évaluation des services aux niveaux local, régional ou provincial, national.

Bref – le vécu expérientiel est une plus-value à plusieurs égards!

: « Comment la famille peut-elle accompagner l'utilisateur dans le respect de ses droits ? ». [voir ce webinaire en cliquant ICI.](#)

"SAVOIRS EXPERIENNELS - Accompagner la personne vivant avec la schizophrénie" (QUEBEC : un guide pour rendre accessible le savoir expérientiel de personnes vivant avec la schizophrénie et accompagner la personne vivant avec la schizophrénie.

Réalisé par l'Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux IUPSSS (Canada), il présente des recommandations d'interventions, issues de travaux de dissémination, d'échange et de coproduction de connaissances ayant impliqué des personnes usagères atteintes de schizophrénie, des intervenants en santé mentale et des chercheurs.

Lire le guide des Savoir Expérientiels : [Ici](#) Le savoir expérientiel est celui des 30 participants de l'étude et des consultants qui ont participé aux ateliers d'échanges des connaissances.

FINLANDE Qu'est-ce que l'Open dialogue ? Développé dans les années 1980 en Finlande, par des soignants, au départ pour répondre à la crise psychotique, dans le cadre d'un plan de recherche national, l'approche Open dialogue relève à la fois d'une pratique d'entretien mais aussi d'une nouvelle organisation des soins, redéfinissant à la fois la façon de concevoir les soins, les relations soignant-soigné et entre professionnels. L'organisation est basée sur la possibilité pour la personne qui demande de l'aide (il peut s'agir de l'utilisateur mais aussi de ses proches) de se tourner vers un service accessible 24h/24, 7j/7, quel que soit le problème et quel que soit le lieu d'habitation. Le principe de base est celui de la responsabilité : à partir du moment où le professionnel répond à un appel, il engage un binôme (parfois un trinôme) pour une prise en charge dans la durée. Cette équipe professionnelle est constituée, en fonction de la situation, d'infirmiers, de psychologues... /.....

Lien : [L'Open dialogue pour mieux répondre aux besoins liés aux troubles psychiques - Santé Mentale \(santementale.fr\)](https://www.santementale.fr)

UNAFAM SAVOIE : CONTACTEZ NOUS

MAISON DES ASSOCIATIONS

 67 RUE SAINT FRANÇOIS DE SALES
73000 CHAMBERY

✉ 73@unafam.org

☎ 09 66 87 91 54

Site web : Unafam Savoie <https://www.unafam.org/savoie>

ECOUTE FAMILLE 01 42 63 03 03.

UNAFAM : un service national d'écoute téléphonique . Anonyme et gratuit, assuré par des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique au téléphone. Entretien Skype possible. Permanence juridiques : 2 demi-journées/semaine.

Rédactrice de publication : Annie DOLE Déléguée départementale UNAFAM SAVOIE