

JUIN 2022

Unafam délégation de Savoie

Bulletin de liaison réservé aux adhérents UNAFAM SAVOIE N°8

Chères Adhérentes et Chers Adhérents,

Que ce soit lors de l'accueil, des groupes de paroles, des conférences débats et des journées d'information, nous essayons de répondre au maximum à vos questions, de vous apporter de l'entraide et du réconfort et de vous tenir au courant des dernières actualités et recherches.

Ne restez pas seuls, rejoignez-nous.

Dans les 3 prochaines newsletters mensuelles un focus sera fait sur les troubles schizophréniques (juin) la dépression sévère et résistante (juillet) et les troubles bipolaires (septembre)

CONFÉRENCES DE LA MATINÉE DU 14 MAI 2022 :

La conférence débat sur la psychoéducation des aidants animée par l'Unafam et les soignants du CHS a été très appréciée par les adhérents UNAFAM : le programme BREF et le Programme PROFAMILLE sont désormais mis en place en Savoie

La conférence débat sur la représentation des usagers animée par Monsieur LASSAUNIÈRE a été particulièrement intéressante car il a su, de par son expérience personnelle et par de nombreux exemples concrets nous relater l'évolution de la relation médecin -malade -proche depuis 1991

Baromètre Unafam 2022 pour la 3^{ème} année

Cette année, votre participation est plus que jamais essentielle pour que nous puissions faire entendre durablement votre voix. Nous avons besoin de vous ! N'oubliez pas .

[Merci de répondre avant le 17 juin.](#) Comme pour les éditions précédentes, moins de 10 minutes suffiront pour répondre aux différentes questions. Cette contribution restera bien sûr anonyme. Si vous n'avez pas de connexion, il est possible de vous faire aider par les bénévoles de votre délégation.

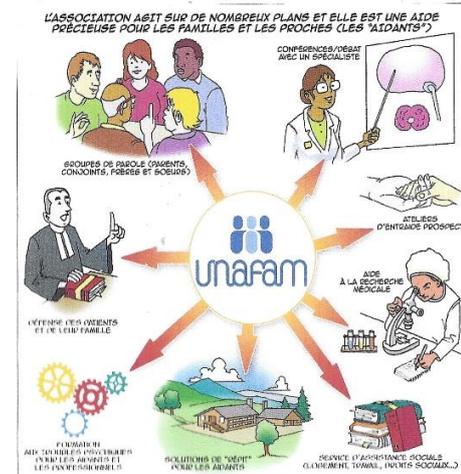
- Vous êtes adhérent : Rendez-vous [ici](#)
- Vous souhaitez mobiliser vos enfants ou petits-enfants : Partagez-leur ce [lien](#)
- Vous êtes vous-même frère ou sœur : N'hésitez pas, répondez aux deux questionnaires !

Annie DOLE

Députée Départementale UNAFAM 73

Bulletin d'adhésion 2022 : [ICI](#) Ne pas oublier de renouveler votre adhésion en indiquant [Délégation de Savoie](#).
Dons -[ICI](#) merci d'indiquer dans la rubrique commentaire : [pour la délégation UNAFAM SAVOIE](#)

Notre force c'est le nombre.



ECHOS DE LA DÉLÉGATION



PROJET TERRITORIAL DE SANTE MENTALE DE LA SAVOIE : MAI 2022



Groupe-projet
(ensemble des pilotes de fiches-action du PTSM)

A la Clinique le SERMAY
Challes les Eaux .

Les avancées des fiches-projet du PTSM SAVOIE :

Formations/ sensibilisations Troubles psychiques n°3	<u>A destination des familles/proches</u> : Mise en œuvre du Programme BREF par le CHS de Savoie en partenariat avec l'UNAFAM 73.
Conseils locaux de santé mentale n°10	Relance des Conseils locaux de santé mentale de Chambéry et Aix-les-Bains (Présence UNAFAM)
GEM hors les murs n°16	Ouverture de la permanence du GEM de St-Jean-de-Maurienne, à Aiguebelle, les lundis après-midi, depuis le 3 mai
Centre de réhabilitation psychosociale n°23	Soumission du dossier par le CHS de la Savoie à l'Agence Régionale de Santé - UNAFAM Contributeur du Projet

Et à venir en juin : 2^e rencontre du groupe de travail lien ville/hôpital -
 2^e rencontre du groupe de travail PSSM
 Comité de pilotage du PTSM 21 Juin

A VOS AGENDAS

SISM 2022 -- REUNION le 2 Juin 2022 pour l'organisation des événements sur le territoire.

SEMAINE D'INFORMATION DE LA SANTE
MENTALE 2022
du 10 au 23 octobre 2022

THEME 2022 : ***Pour ma SANTE
MENTALE , agissons sur notre
ENVIRONNEMENT***

Réunion d'organisation départementale pour la SISM 2022 le 2 juin 2022
 Copilotage de la fiche action n° 24 du PTSM : SISM . Partenariat IREPS-UNAFAM-CHS de la Savoie

Thème UNAFAM pour la SISM : Le logement (accès, maintien, qualité etc.) " Un toit pour tous, une nécessité et une condition pour maintenir une bonne santé mentale" " Se rétablir par le logement" "Le rétablissement à partir du logement"

Film débat et table ronde UNAFAM avec le CHS de la Savoie à l'Espace Malraux le 11 octobre 2022 .

AU NATIONAL en JUIN 2022

Le PSYCHODON le 13 JUIN 2022 **SHOW MOOD OF THE DAY**

GRAND CONCERT CARITATIF POUR LA SANTE MENTALE

Yannick Noah, Claudio Capéo, Keen'V, Christophe Willem, Gaëtan Roussel, Black M et bien d'autres .

Des grands noms de la chanson française chantent pour éclairer la santé mentale : tous fragiles, tous concernés par les maladies psychiques .
Le Psychodon investit l'Olympia avec son show MOOD OF THE DAY à Paris le 13 Juin 2022 pour une grande soirée caritative et festive .

L'UNAFAM est partenaire de cet événement et sera présente . [Lire ICI](#) .

Cette édition sera également diffusée à la télévision, sur les chaînes **C8** et **CSTAR**

Le **Psychodon** a pour vocation de mettre en relation les associations, les bénéficiaires et les mécènes dans le champ de la santé mentale. L'objectif est de les aider à se fédérer pour innover ensemble et travailler sur des projets et des initiatives locales remontant des territoires. Au-delà de ce travail de mise en réseau des acteurs, **le Psychodon c'est aussi de la sensibilisation sur le sujet de la maladie psychique** afin de dire #STOP au tabou ! Informer, sensibiliser et mobiliser sur trois grands axes : la recherche, l'accompagnement des malades et des familles et la prévention sur les territoires.

Pour contribuer à ces objectifs, le Psychodon organise chaque année la grande soirée de la maladie mentale. Cette année, il a investi l'Olympia.

JOURNÉE ANNUELLE DES DÉLÉGUÉS UNAFAM ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE UNAFAM NATIONALE Les 23 et 24 Juin 2022 à Paris

Journée annuelle des délégués UNAFAM : Tous les délégués régionaux et départementaux de l' UNAFAM vont se retrouver le 23 juin 2022 à la Villette à PARIS avec la Présidente et l'équipe nationale pour échanger sur les actualités politiques, le projet associatif dont l'ouverture aux usagers , les actions en cours et le retour des groupes de travail nationaux .

Assemblée Générale ordinaire de l'UNAFAM Nationale : Présentation des rapports moral d'activité , financier de 2021 et du budget prévisionnel de l'Association Nationale UNAFAM

REUNION D'INFORMATION PROFAMILLE (troubles schizophréniques) le 14 juin 2022 de 18 h à 20 h à l'auditorium du CHS de Savoie à Bassens

PSYCHOEDUCATION DES AIDANTS . Programme de psychoéducation destiné aux familles et proches de patients souffrant de schizophrénie, troubles schizo affectifs/troubles apparentés

Renseignements : Anne JACOB Cadre de Santé 07 87 21 57 88 profamille73@chs-savoie.fr.

Focus du mois : LA SCHIZOPHRENIE

DERNIERES ACTUALITES SUR LES RECHERCHES EN COURS

Une intervention de stimulation cérébrale diminuerait les symptômes négatifs de la schizophrénie 5 mai 2022 [Lire Ici](#)

Des patients atteints de schizophrénie, les symptômes dits négatifs (manque de motivation, repli sur soi, perte de la capacité à éprouver du plaisir...) ne répondent pas suffisamment aux approches thérapeutiques actuellement disponibles et sont source de handicaps importants. Cette recherche, conduite notamment par Marine Mondino et Jérôme Brunelin de l'équipe **PsyR2** (troubles psychiatriques, recherche en neurosciences et recherche clinique) **du CH Le Vinatier, à Bron (69),** explore une alternative de soin pour aider les patients dans cette situation.

D'un point de vue neurobiologique, les études d'imagerie médicale ont en effet montré que ces symptômes négatifs étaient associés à des anomalies de fonctionnement et de connexion d'une région du cerveau, le cortex préfrontal dorsolatéral.

PsyR2 a donc fait l'hypothèse que stimuler de façon répétée le cortex préfrontal dorsolatéral permettrait de diminuer ces symptômes, en restaurant la connectivité de cette région avec le reste du cerveau (mesuré grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle-IRMf).

22 patients atteints de schizophrénie et souffrant de symptômes négatifs résistants aux traitements médicamenteux ont été inclus dans cette étude réalisée en double aveugle. Pour cela, des impulsions magnétiques ont été pratiquées de manière répétée (rTMS) à haute fréquence sur le crâne des patients en regard de cette région cérébrale, 2 fois par jour, sur 10 jours consécutifs. 6 mois après une cure de 20 sessions de stimulation active (comparé à la stimulation placebo), **PsyR2** démontre qu'il existe une diminution significative des symptômes négatifs.

De plus, cette action entraîne une augmentation de la connectivité fonctionnelle du cortex préfrontal dorsolatéral gauche et de plusieurs autres régions cérébrales importantes dans la schizophrénie. C'est le cas, notamment, de la zone qui régule la dopamine, molécule ciblée par les traitements pharmacologiques de la schizophrénie. **Selon les auteurs, ces résultats représentent « un espoir qu'il faudra confirmer par de nouvelles études incluant un plus grand nombre de patients avant de pouvoir proposer cette solution thérapeutique aux personnes concernées et qu'elle intègre la pratique clinique courante » .**

SCHIZOPHRENIE, ET SI LE GLUTAMATE ETAIT IMPORTANT ?

[LIRE ICI](#)

*Congrès annuel de l'American Psychiatric Association (APA) à la Nouvelle-Orléans (Louisiane, États-Unis), **du 21 au 25 mai 2022.** Le Pr Joseph Coyle, professeur de psychiatrie à la Harvard Medical School et directeur du laboratoire de psychiatrie et neurosciences moléculaires à l'hôpital McLean dans le Massachusetts, a présenté une synthèse consacrée à l'hypothèse glutamatergique dans la schizophrénie (Coyle et al, AJP, 2020). Une atrophie neurale dans la schizophrénie

La schizophrénie est une maladie qui touche différentes structures cérébrales, avec une atrophie d'environ 3 à 5% du cortex frontal, du cortex temporal, de l'hippocampe et du thalamus. /

Implication du récepteur NMDA Le récepteur NMDA au glutamate est un récepteur impliqué dans les processus d'apprentissage et de mémoire.

Pour fonctionner, il nécessite plusieurs signaux : une dépolarisation, la fixation du glutamate et la fixation de la D-serine sur un autre site du récepteur. Dans des modèles animaux, où la synthèse de la D-serine est abolie, les anomalies de structure cérébrale observées chez les patients souffrant de schizophrénie sont reproduites (Balu et al, Neurobiol Dis, 2012). Les animaux présentent également des troubles cognitifs avec des troubles de mémoire, une perturbation du conditionnement par la peur et une sensibilité moins importante à la récompense. Ces troubles sont

réversibles avec un traitement par D-serine (Balu et al, PNAS, 2013).

Des essais cliniques ont été menés chez des patients souffrant de schizophrénie, avec des traitements se liant au site de la D-serine (glycine, D-serine, D-cycloserine). **Comparé au groupe placebo, les patients traités par glycine et D-serine montraient une amélioration de la mémoire et une réduction des symptômes de schizophrénie, sauf chez les patients traités par clozapine (meta-analyse de Tsai GE et al, 2010).**

Un dysfonctionnement de la transmission glutamatergique. L'importance de la **transmission glutamatergique** dans la schizophrénie est également pointée par les études génétiques de type GWAS (Ripke et al, Nature, 2014). En effet, parmi les gènes étant significativement associés à la schizophrénie, 31 gènes sont impliqués dans la transmission glutamatergique, 1 seul gène en rapport avec la transmission dopaminergique étant mis en évidence. D'autre part, le gène le plus fortement associé à la schizophrénie est un gène impliqué dans l'immunité innée (gène C4 du complément).

Le modèle proposé par le Pr Coyle est un dysfonctionnement d'un circuit neuronal impliquant plusieurs acteurs : la baisse de fonction des récepteurs NMDA sur les neurones GABAergiques du cortex entraînerait une levée d'inhibition des neurones glutamatergiques projetant dans l'aire tegmentale ventrale. Ainsi, les neurones dopaminergiques présents dans cette zone seraient plus fortement activés, entraînant un relargage plus important de dopamine au niveau du striatum ventral. Il est cependant probable que ce type de dysfonctionnement soit particulièrement important dans des sous-groupes de patients souffrant de schizophrénie, qui doivent être caractérisés par de futures recherches. Le Pr Coyle a fini son intervention par une citation de Winston Churchill, qui, selon lui, s'applique particulièrement à l'état de la recherche actuelle sur la schizophrénie : *"Now this is not the end. It is not even the beginning of the end. But it is, perhaps, the end of the beginning."*

COMMENT DETECTER LA SCHIZOPHRENIE CHEZ LES JEUNES



La schizophrénie, qui apparaît en grande majorité entre 15 et 30 ans, n'est pas toujours simple à diagnostiquer

« **Ma tête et moi** », le programme hebdomadaire de 20 Minutes consacré à la santé mentale des jeunes, revient pour une saison 2 sur Snapchat. Le but de ce rendez-vous : lever le tabou sur des troubles psy grâce aux témoignages de jeunes concernés et tenter de trouver des solutions pour aller mieux. Dans ce cinquième épisode, on parle de schizophrénie. Un trouble mental qui apparaît très majoritairement entre 15 et 30 ans et qui n'est pas toujours simple à diagnostiquer.

Tristan est en train de fumer un joint avec des copains quand il commence à perdre pied. Il a la sensation que l'intégralité des personnes présentes à la soirée lui veulent du mal et l'impression d'avoir tout compris du monde en quelques secondes, « comme si on (lui) chargeait toutes les données d'un ordinateur d'un coup ». L'adolescent de 16 ans ne le sait pas encore mais il vient de faire un épisode psychotique aigu symptomatique de la maladie dont il sera diagnostiqué des années plus tard : la schizophrénie. **Ce trouble mental apparaît en grande majorité entre l'âge de 15 et 30 ans et concerne 600.000 personnes en France.** Mais le diagnostic met du temps à être posé, notamment parce que certains symptômes peuvent faire penser à une crise d'adolescence ou à une dépression. L'entourage a donc un rôle primordial à jouer dans la détection de la maladie. Pour cela, faut-il encore connaître cette pathologie toujours très stigmatisée. Désorganisation, retrait social et propos délirants. **« Il existe différentes formes d'entrée dans la maladie », explique d'emblée le psychiatre Nicolas RAINTEAU**. Si la schizophrénie débute par un épisode psychotique aigu, c'est-à-dire des propos délirants ou des hallucinations, « généralement les proches s'inquiètent rapidement car c'est impressionnant et ça sort de l'ordinaire.

Ces comportements, appelés « symptômes positifs » de la schizophrénie, permettent souvent d'accéder rapidement à une consultation. « Mais ce n'est pas parce qu'on a fait un épisode psychotique aigu qu'on rentre dans la schizophrénie », tempère le psychiatre. « On doit chercher rétrospectivement s'il y a eu d'autres épisodes ou attendre de voir s'il y en aura de nouveaux. »

C'est encore plus insidieux lorsque l'entrée dans la maladie se fait par des « symptômes négatifs », tels qu'un repli social ou une difficulté à organiser ses pensées. « Parfois le changement d'attitude est banalisé par l'entourage qui explique ce mal-être par une rupture amoureuse ou un échec scolaire alors que c'est la maladie qui commence, explique le psychiatre Bernard Granger. Dans le doute, il vaut mieux consulter. »

Un diagnostic qui se pose à partir de six mois d'observation : « Il faut attendre six mois et voir si les symptômes persistent avant de pouvoir poser le diagnostic, explique Bernard Granger. C'est une maladie chronique donc il y a des critères de durée. » Si certains cas sont typiques, d'autres s'avèrent plus compliqués. « Il y a des formes cliniques vraiment différentes. On met sous le nom de schizophrénie un groupe de maladies très hétérogène », déplore le spécialiste. C'est la raison pour laquelle Tristan a mis dix ans avant d'être diagnostiqué.

Ce n'est qu'après une énième hospitalisation pour dépression qu'un psychiatre lui annonce qu'il souffre d'un trouble schizo-affectif, l'une des nombreuses formes de la schizophrénie.

SCHIZOPHRENIE ET CANNABIS – ADDICTIONS

Schizophrénie et cannabis : un lien possible [Lire ICI](#) Article du 11 octobre 2021

Depuis les années 1990, plusieurs recherches ont été menées pour établir le lien entre une consommation régulière et excessive de cannabis et la schizophrénie. Si en 1995 seuls 2 % des diagnostics de schizophrénie aux États-Unis étaient associés à un trouble lié à la consommation de cannabis, ce taux est passé à 4 % en 2000 et à 8% en 2010, selon cette même étude.

Les troubles liés à l'usage du cannabis se définissent par une dépendance à cette substance :

- Développement d'une tolérance élevée à la marijuana
- Consommer de grandes quantités de cannabis au quotidien
- >Incapacité de réduire la consommation
- Passer beaucoup de temps à se procurer du cannabis, à en consommer ou à se remettre des effets de cette substance
- Renoncement des activités et des obligations personnelles ou professionnelles en faveur du cannabis
- L'utilisation continue de cette drogue malgré les conséquences négatives

Selon le Dr Carsten Hjorthøj, professeur au Centre de recherche de Copenhague pour la santé mentale et auteur de l'étude publiée dans la revue médicale JAMA Psychiatry, il existe de plus en plus de preuves concernant la relation entre la schizophrénie et la consommation de cannabis. Ainsi, **chez les patients fragiles, la consommation de cannabis entraîne un affaiblissement des fonctions cognitives et, à terme, des troubles schizophréniques.**

La schizophrénie est un trouble mental chronique, grave et invalidant. Les symptômes de la maladie peuvent inclure des pensées délirantes, de la paranoïa, des psychoses et des hallucinations.

La schizophrénie touche près de **20 millions de personnes dans le monde**. Comme **aucun vrai remède n'existe à ce jour**, les médecins et psychiatres tentent de gérer les symptômes par des médicaments et une thérapie.

Alors qu'une étude danoise a suggéré une augmentation de la schizophrénie au Danemark des années 1990 jusqu'à ce jour, le National Institute of Mental Health aux États-Unis a, quant à lui, déclaré qu'il était difficile d'obtenir des estimations précises de la prévalence de cette maladie du fait de la complexité du diagnostic.

La dernière étude britannique à ce sujet s'est avérée concluante. **Cette dernière s'est basée sur un échantillon de 10 489 571 personnes dont 28 218 qui étaient exposées à une consommation de cannabis plus ou moins régulière.**

D'abord, l'étude a révélé que dans ce groupe, **le taux de consommation d'autres drogues que le cannabis était élevé par rapport au groupe qui n'en consommait pas**. Ensuite, cette dernière recherche a permis de conclure que **le taux de troubles mentaux chez les personnes qui consommaient régulièrement du cannabis s'élevait à 48,4% contre 19,7% chez les personnes qui n'en consommaient pas.**

PROCHES D'USAGERS SOUFFRANT D'ADDICTIONS : REPONDEZ A L'ENQUETE **03 mai 2022** [Lire ICI](#)

Le docteur Romain Gomet en collaboration avec la **Fédération Addiction**, lance une enquête auprès des proches de personnes souffrant d'addiction(s). Cette enquête est coordonnée par Romain Gomet.

[Quels sont les objectifs de l'enquête sur les proches d'usagers souffrant d'addictions ?](#)

L'enquête a trois objectifs majeurs :

- recueillir les principales préoccupations des proches sur le trouble addictif ;
- recenser les informations nécessaires à un meilleur soutien de la personne souffrant d'addiction(s) ;
- évaluer le niveau d'information et de connaissance du proche.

De cette enquête découlera la mise en place d'un programme d'éducation thérapeutique spécifique pour l'entourage puis à la rédaction d'un ouvrage de *self-help* pour les aidants et adapté aux besoins identifiés par ceux-ci.

Comment participer ? Questionnaire ci-dessous à l'attention des proches d'usagers souffrant d'un trouble addictif

L'enquête se présente sous forme d'un questionnaire d'environ une quinzaine de minutes. Elle est destinée aux proches : nous invitons donc les professionnels à la partager lors de différentes rencontres avec les proches de personnes souffrant d'addiction(s).

 [Le lien du questionnaire en cliquant ici](#)

A LIRE - A REGARDER - A ECOUTER - A CONSULTER

Vidéo : GRINGE , rappeur partage son expérience de proche au sujet de son frère schizophrène [Ecoutez Gringe à Santexpo ICI - YouTube](#)

WEBINAIRE | SCHIZOPHRENIE | LES SYMPTOMES NEGATIFS : VIVE LA PENSEE POSITIVE! **24 MAI 2022** [ECOUTEZ ICI](#)

Trop souvent, on croit que les symptômes négatifs sont comme une manifestation inévitable des troubles psychotiques, qu'on ne peut les traiter et qu'il faut plutôt se résigner à composer avec eux. Contrairement à cette idée reçue, dans une grande proportion des cas, des solutions pour en diminuer la sévérité existent, offrant la possibilité de soutenir le rétablissement des personnes concernées. Ce webinaire offert par une paire aidante de la SQS (Marie-Ève Laroche) ayant elle-même composé avec de telles difficultés et un clinicien chercheur (Marc-André Roy, psychiatre) s'y intéressant depuis plus de 30 ans, dans une perspective d'intervention familiale et de rétablissement, a pour objectif d'offrir aux personnes atteintes et à leurs proches des outils concrets pour faire face à ce défi. L'événement est animé par Pierre-Luc Lafrance.

LIVRE A PARAÎTRE JUIN 2022 : " Mieux vivre avec la schizophrénie " 3^{ème} Edition . BROCHE Anne Victoire ROUSSELET

Vous êtes atteint de schizophrénie comme près de 1 % de la population générale française ? Ce livre est rédigé pour vous et votre entourage. Il répond à toutes les questions que vous vous posez.

Vidéo : Dr Yann HODE Psychiatre . Un cours sur Volonté et Motivation [Regardez et écoutez ICI YouTube](#)".

Ce cours aborde la différence entre les deux concepts et présente le modèle "IBER" : Intégration des Besoins, des Efforts et des Récompenses qui permet de comprendre et de faire un travail ciblé sur les différentes composantes de la motivation.

Podcast : Sarah, 34 ans, raconte son enfance auprès d'une mère concernée par les troubles schizophréniques, et leur relation d'aujourd'hui. [Lire et Ecoutez Ici](#)

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>

Un rendez-vous individuel pour évoquer avec des accueillants votre situation ? Rv accueil UNAFAM

Des rencontres avec des personnes qui vivent des situations similaires afin de partager vos expériences et y puiser de l'énergie ? Groupes de parole UNAFAM

Des formations pour mieux appréhender les troubles de vos proches ? formations UNAFAM

Des questions sur la défense des droits de vos proches, dénoncer des insuffisances ou des dysfonctionnements ou autres sujets ? Référents spécialisés UNAFAM

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.