

MAI 2022

Unafam délégation de Savoie

Bulletin de liaison réservé aux adhérents UNAFAM SAVOIE N°7

Chères Adhérentes et Chers Adhérents,

Les bénévoles de l' UNAFAM 73 s'investissent dès à présent, et continueront tout au long de l'année 2022 à s'investir dans le Projet Territorial de la Santé Mentale en Savoie et dans l'organisation de la Semaine d'Information de Santé Mentale (SISM 2022) pour œuvrer à la déstigmatisation des troubles psychiques .

L'UNAFAM est très investie également dans la psychoéducation des proches et des familles car elle constitue un élément clef pour comprendre la maladie psychique, pour savoir accompagner et aider le proche avec la bonne distance, pour pallier le manque de compréhension et de communication entre le proche et le malade. L'Unafam a développé ou a aidé à construire de nombreux programmes : Prospect, Profamille., Bref ..

La loi HPST (Hôpital Patients Santé et Territoire) de 2009 et plus récemment la loi Santé 2022 (loi relative à l'organisation et à la transformation du système de santé) reconnaissent l'importance de l'éducation thérapeutique des patients et de la psychoéducation des proches dans le parcours de soins des malades. Pourtant, à ce jour, seuls 3% des familles touchées par la schizophrénie d'un proche ont pu suivre un programme de psychoéducation. On est très loin des objectifs de la loi HPST ! L'UNAFAM 73 est résolument engagée pour que cette situation s'améliore notablement avec les soignants du CHS de la Savoie

2022 marque aussi les 20 ans de la LOI KOUCHNER reconnaissant les droits individuels et collectifs des usagers et de leurs proches . Les représentants des usagers ont un rôle essentiel dans les établissements de santé.

Nous serons heureux de vous voir nombreux lors de nos formations et conférences pour échanger sur ces thèmes. **Pour vous inscrire à la journée d'information du 21 MAI ou à la matinée du 14 MAI 2022 : par mail ou tél.**
Au plaisir de vous retrouver.

Annie DOLE

Déléguée 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.

L'UNAFAM NATIONALE

Service social

Recevez des informations sur mesure adaptées à la situation que vous et votre proche vivez au quotidien auprès d'une **assistante sociale spécialisée** dans le champ du handicap psychique. Logement, fiscalité, prestations sociales, changement de statut lié aux différentes étapes de la vie... **un interlocuteur unique** répond à vos questionnements.

Une assistante sociale pour les familles résidentes hors ile de France est disponible : 01 53 06 30 91

- Les lundis et mardis de 14h à 17h
- Les jeudis et vendredis de 09h30 à 13h00




unafam
DÉLÉGATION DE LA SAVOIE



PROJET TERRITORIAL DE SANTE MENTALE DE LA SAVOIE EN AVRIL 2022



Groupe de travail Premiers secours en santé mentale (PSSM) **À venir** : Un document répertoriant l'ensemble des formations PSSM disponibles sur le département



Signature du **Contrat territorial de santé mentale**



Groupe de travail **Lien ville/hôpital**

FOCUS sur le partenariat SOS Médecins Chambéry/CHS de la Savoie :

Convention conclue en juin 2019 et effective depuis juillet de la même année

- ⇒ Possibilités d'entrées directes pour les patients déjà connus du CHS sans pathologie somatique
- ⇒ En 2021, 221 visites à domicile de SOS Médecins pour des soins psychiatriques (soit en moyenne une vingtaine par mois) pour des interventions d'une durée moyenne de 1h30

Territoire d'intervention de SOS : ds Viviers du Lac à Portes de Savoie ; de Vimines à Puygros ; de Bourdeau à la Thuille ; de Montagnole à la Feclaz

A VOS AGENDAS

SISM 2022 -- REUNION DE PREPARATION de la SEMAINE D'INFORMATION EN SANTE MENTALE le 2 MAI 2022

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 de préparation à une action collective départementale pour la SISM 2022 le 2 mai 2022 avec l'IREPS, le REHPSY, AGIR H, l'association des Saintexupériens, CHS de la Savoie, Espoir 73, les GEM, l'APEI, les collectivités locales et d'autres associations.
Les bénévoles de l'UNAFAM Savoie seront présents à Chambéry, Albertville, Aix les Bains, St Jean de Maurienne et Bourg St Maurice.

L'environnement immédiat : logement (accès, maintien, qualité etc.) - L'environnement plus large : aménagements des communes (infrastructures, qualité du réseau de transport en commun, présence et accès à la nature et la biodiversité) - L'environnement plus lointain : la planète et la crise écologique actuelle.
[lire l'argumentaire ICI](#)

CONFERENCES DEBATS -- MATINEE DU 14 MAI 2022 -- UNAFAM 73 à CHAMBERY

La Psychoéducation à destination des aidants concernés par les troubles psychiques

Les recommandations internationales récentes stipulent que les interventions de psychoéducation à destination des aidants sont des soins efficaces et devraient être proposées précocement et systématiquement à tous les aidants en psychiatrie (Galletly, 2016).

Déploiement du PROGRAMME BREF en Savoie : programme de psychoéducation court et unifamilial : 3 séances et 1 appel téléphonique animées par un binôme de soignants CHS de la Savoie et un bénévole UNAFAM Lire ICI [Programme BREF](#)
Déjà en place depuis 2018, le PROGRAMME PROFAMILLE : programme de psychoéducation long : 14 séances de 4 heures animées par une équipe de soignants professionnels du CHS de la Savoie pour les familles ayant un proche souffrant de troubles schizophréniques et apparentés. Depuis peu ce programme a reçu une déclinaison adaptée aux proches, aux familles de personnes souffrant de troubles bipolaires par le CH le Vinatier Son efficacité est démontrée. Il réduit les ré-hospitalisations des malades, favorise leur accès à l'emploi et améliore la qualité de vie et la santé des familles.

Les Droits et les Garanties des Usagers et de leurs Proches dans les établissements de santé

2022 revêt une importance particulière 20 ans après la promulgation de la loi du 4 mars 2002, dite Loi KOUCHNER qui reconnaît les droits individuels de la personne et de l'utilisateur et les droits collectifs des usagers par le biais des représentants des usagers qui sont des personnes membres d'associations agréées dont l'UNAFAM. Cette loi avec d'autres textes juridiques a pris en compte le fait que la personne malade est située dans un environnement familial et social en reconnaissant que certaines personnes parce qu'elles sont proches du patient, à divers titres, peuvent jouer un rôle à côté du patient, dans le monde de la santé. Aux droits des personnes malades se sont logiquement ajoutés les droits des proches. La délégation de France Assos Santé Auvergne-Rhône-Alpes organisera un événement autour de ce thème la semaine du 16 au 20 mai, au plus près des usagers de la santé et en lien avec les professionnels et les établissements de santé.
La connaissance des droits en santé est essentielle pour tous les usagers de la santé.

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES – 21 MAI 2022 – à AIX LES BAINS

Cette Journée d'information pour les proches, familles, adhérents ou non – gratuite- permet à toute personne nouvellement confrontée à la maladie psychique d'un proche d'acquérir les repères essentiels sur les troubles psychiques : bipolarité-schizophrénie-dépression-TOC .

Co- Animation par une psychologue clinicienne spécialiste des troubles psychiques et une bénévole de la délégation.

QUOI D'AUTRES

“ HABITAT INCLUSIF ” : OUVERTURE D'UNE MAISON PARTAGÉE A EPERNAY -

Depuis le mois de février 2022, l'association Vivre et devenir – Villepinte – Saint-Michel a ouvert une première maison partagée pour 4 personnes adultes en situation de handicap psychique à Épernay (Marne). Ces personnes sont souvent en situation de précarité financière et rencontrent des difficultés pour trouver un logement.

La première maison partagée d'Épernay accueille trois hommes et une femme, âgés de 29 à 48 ans. Pour habiter la maison, il faut réunir trois conditions : un niveau d'autonomie suffisante, une maladie psychique stabilisée et l'envie d'avoir une vie partagée avec d'autres personnes en situation de handicap. **Les locataires sont accompagnés par une maîtresse de maison, formée, qui est présente du lundi au vendredi dans la maison.** Ils peuvent compter également sur un réseau structuré de partenaires tels que : le service d'aide à domicile Cap Intégration Marne (également géré par Vivre et devenir), le centre médico-psychologique, le Groupe d'entraide mutuelle d'Épernay, un cabinet d'infirmiers, le Club de prévention et le service d'accompagnement à la vie sociale des Papillons Blancs.

L'ouverture de cette première maison partagée d'Épernay a été possible grâce à l'appel à projets lancé par l'agence régionale de santé du Grand Est pour créer dix places d'habitat inclusif dans la Marne. Le projet a pu se concrétiser également grâce au soutien du Département de la Marne et de la ville d'Épernay. [LIRE ICI](#)

ACCUEIL FAMILIAL : UNE ALTERNATIVE A L'HOPITAL PSYCHIATRIQUE

L'accueil familial thérapeutique permet de sortir les patients des services de psychiatrie. C'est un moyen de rompre avec l'enfermement hospitalier tout en assurant une continuité des soins. *"C'est un passage dans la vie du patient. Il n'est pas là toute sa vie donc souvent l'accueillante familiale a des objectifs. Elle va l'aider à laver son linge, à apprendre à repasser, à faire la cuisine pour plus tard avoir d'autres projets"*, confie Corinne Loof, infirmière, accueil familial thérapeutique, au groupe hospitalier Paul Guiraud. [LIRE ICI](#)

Le centre hospitalier spécialisé (CHS) d'Ainay-le-Château est un cas unique en France : c'est en effet au sein de 164 familles d'accueil thérapeutique qu'il assure les soins de 328 personnes en situation de handicap psychique (sur les 388 qu'il soigne au total). Formées et accompagnées, ces familles sont réparties sur un rayon de trente kilomètres autour de l'hôpital dans les villages d'Ainay-le-Château, Valigny, Saint-Bonnet-Tronçais, Charenton-sur-Cher et Bessais le Fromental dans les départements de l'Allier et du Cher. Premier employeur de ce territoire grâce au travail des professionnels et des familles rémunérées pour leur accueil au long cours, ce centre a mis en place au fil du temps un dispositif exemplaire de resocialisation des patients. [Lire ICI](#)

APPLIS DE SANTE MENTALE : SONT ELLES EFFICACES ?

Alors que le nombre de psychiatres en France ne cesse de chuter, le marché des applis de santé mentale a le vent en poupe. L'INSERM (20/01/2022) [Lire ICI](#)

Karine CHEVREUL est professeure de santé publique, directrice de l'unité 1123 Épidémiologie clinique et évaluation économique appliquées aux populations vulnérables (Inserm/ Université de Paris) : *"La santé mentale sort de l'ombre et du domaine de la honte : c'est une bonne nouvelle. Il est de plus en plus acceptable, sur le plan social, de rencontrer des difficultés psychiques et de chercher des solutions. Qu'apportent les applis de santé mentale développées dans le cadre de projets académiques ? D'abord, une absence de stigmatisation, et le respect du rythme de chacun ; nul ne va voir un psychiatre tant qu'il n'en ressent pas vraiment le besoin, et les applis accompagnent ce temps de maturation."*

Xavier BBRIFFAULT est sociologue au Centre de recherche médecine, sciences, santé, santé mentale et société (unité 988 Inserm/CNRS/Université de Paris) *"Les applis de santé mentale mises au point par des équipes de recherche sont à peu près aussi efficaces que les psychothérapies courtes pour des troubles communs comme la dépression, l'anxiété, les troubles obsessionnels compulsifs, l'abus d'alcool, l'insomnie ou les troubles du comportement alimentaire : la littérature scientifique l'atteste"*.

A LIRE - A REGARDER - A ECOUTER - A CONSULTER

REPLAY : TROUBLES PSY ET ADOLESCENCE l'art du caméléon

Les transformations physiques et les évolutions de caractère marquent l'adolescence. Cette période de transition est aussi un moment de fragilité. Alors que faire quand un ado ne va pas bien ? Comment distinguer des troubles psychiques de la crise d'adolescence ? Quels sont les facteurs de risque ? Peut-on prévenir une décompensation psychique ? Comment réagir pour ne pas subir ?

Issus de toute la francophonie, une dizaine d'intervenants experts de vécus et professionnels répondent sans tabous aux questions des internautes. Notre invitée, **Mélody Hadidi**, présente la plateforme "Jefpsy"

[Ecouter le replay ICI](#)

ARTICLE LE FIGARO : « Quand la crise d'adolescence cache le risque de psychose » Article du Figaro le 21.03.2022 Certains changements et comportements peuvent annoncer un épisode psychotique et méritent une consultation médicale. **10 Signes d'alerte . " Chez les ¼ des 15 000 jeunes de 15 à 25 ans concernés chaque année en France, il existe des signes de dysfonctionnements dans les 5 ans qui précèdent »** confirme le Professeur Marie Odile KREBS Chef du pôle hospitalo-universitaire Pepit, GHU Paris Sainte Anne.

[Lire ICI](#) et [Article en PDF joint](#)

ARTICLE LE MONDE : COMPORTEMENTS SUICIDAIRES : UNE JEUNESSE TOUJOURS PLUS EN SOUFFRANCE – ARTICLE PAR PASCALE SANTI

PUBLIE LE 25 AVRIL 2022 - [LIRE ICI](#)

VIDEO : Florent, Hervé, Claire, David, Anne, Marylou, Ester, Jules, Blaise... leur #PsyStory les raconte... en moins d'une minute ! Une manière de voir et d'entendre « les troubles psy autrement ! »

[schizOdyssey](#), c'est un site d'exploration de la schizophrénie à travers des dizaines de [#PsyStory](#). Les PsyStory s'appuient sur un mouvement de libération de la parole lancé par [les Journées de la Schizophrénie](#) en partenariat avec de nombreuses organisations. Qu'ils soient experts de vécu, parents, soignants, amis, enseignants... les internautes racontent sur les réseaux sociaux un moment vécu avec une forte intensité émotionnelle qui a signifié pour eux une petite ou grande victoire, un petit pas ou une étape essentielle. [schizOdyssey](#) rassemble tous ces témoignages et raconte la schizophrénie autrement. [Ecouter ICI](#)

LIVRE : Guillaume FOND Psychiatre Centre Expert Schizophrénie et Dépression résistante et chercheur aux Hôpitaux Universitaires de Marseille-

« Bien manger pour ne plus déprimer » Editions Odile JACOB 6 avril 2022 –

Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau qui fait la synthèse des connaissances sur l'influence de l'alimentation et des compléments alimentaires sur la santé mentale

LIVRE : " Se Rétablir en Santé Mentale " Jean François PELLETIER_Editeur Elsevier Masson 2021

Le rétablissement en santé mentale est un processus de changement continu par lequel les personnes ayant vécu un problème psychique améliorent leur santé et leur bien-être et mènent une vie autonome. Ce livre est structuré sur les dix dimensions du rétablissement et les dix compétences définies par le CanMEDS (Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada), dont les pairs-aidants doivent faire preuve en tant qu'experts du rétablissement. Chaque chapitre comporte également le compte rendu analytique d'une entrevue avec des représentants d'un pays partenaire (« Vignette vivante ») et un exercice de réflexion. Un quiz est disponible en fin d'ouvrage.

Préfaces du Dr Roger Ng et du Pr Nicolas Franck. Postfaces de M. Paul Dileo, des Prs Larry Davidson et Michael Rowe et du Dr Patrick Cossette

CONTACTEZ NOUS

 **MAISON DES ASSOCIATIONS**
67 RUE SAINT FRANÇOIS DE SALES
73000 CHAMBERY

 73@unafam.org

 09 66 87 91 54

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

[Site web : Unafam Savoie https://www.unafam.org/savoie](https://www.unafam.org/savoie)

Pour vous inscrire à la journée d'information du 21 MAI ou à la matinée du 14 MAI 2022 : par mail ou tél.

Rédactrice de publication : Annie DOLE Déléguée départementale – Contributeurs bénévoles : Philippe - Jocelyne