



UNAFAM HAUTS DE SEINE

BULLETIN DE LIAISON



L'ÉDITORIAL : Bénévolat, de quoi parlons-nous ?

Christian Rossignol, *président délégué départemental*

Personne ne conteste l'importance du bénévolat : sans lui combien d'activités d'animation et de soutien ne pourraient exister ? Les millions de bénéficiaires et les financeurs le savent bien ! Ce constat globalisant exprime des valeurs communes sans lesquelles notre société serait encore plus excluante, inégalitaire, parcourue de tensions plus fortes. Parmi celles-ci et loin de tout nommer : l'attention à l'autre, la gratuité, le dévouement, la volonté de donner en remerciement de ce qu'on a déjà reçu, la satisfaction de la réussite des personnes que l'on a aidées.

Ceci dit, le bénévolat est très divers. Il est important de comprendre les différences pour déterminer les meilleures manières de le soutenir. Ainsi, il est possible de distinguer le bénévolat de promotion d'une activité (culturelle, sportive, de loisirs...) du bénévolat résultant d'évènements subis. Cette distinction qui n'occulte en rien les valeurs communes déjà citées explique des formes et des contraintes spécifiques. Par ailleurs, des domaines d'actions sont valorisés socialement, d'autres, au contraire, sont stigmatisés alors qu'ils concernent des millions de personnes. C'est le cas des troubles psychiques, ce qui est source de tensions supplémentaires. Le bénévolat à l'UNAFAM doit faire face à ces deux difficultés.

Nos bénévoles sont des personnes concernées par les troubles psychiques d'un ou plusieurs proches. Les accompagner, parfois de manière intense dans les moments de crises, nécessite du temps et un investissement importants. La compréhension de cette situation est demandée de la part des interlocuteurs de l'UNAFAM : il y a des moments où les bénévoles ne peuvent être disponibles autant que souhaité.

En même temps, les bénévoles veulent agir pour faire évoluer favorablement la situation de leurs proches, mais plus encore, celle de toutes les familles concernées. Cela implique une forte mobilisation de leur part, car de multiples actions sont nécessaires : développer l'entraide et la formation des familles, agir pour communiquer, informer et lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques, représenter les familles et défendre les droits des usagers, participer à des réunions et groupes dans de multiples instances (communales, départementales, territoriales...).

Enfin, il est aussi important de rappeler que le champ d'action de l'UNAFAM ne se limite pas à ses adhérents : de nombreuses activités existantes et à venir sont ouvertes à tous. Elles le sont et le seront d'autant plus que les soutiens financiers permettront de réduire les contraintes budgétaires.

Une illustration est présentée dans ce bulletin : le E-Learning. Que toutes les personnes concernées ou intéressées n'hésitent pas à en profiter.

AU SOMMAIRE

Plan stratégique
2023/2028 de l'UNAFAM
page 2

L'inclusion des
personnes en situation
de handicap psychique
page 3 & 4

Les formations UNAFAM
page 5 & 6

Espérance Hauts de
Seine : le médico - social
page 7 & 8

Représentant des usagers
page 8

En octobre : SISM 2023 et
Journée des Aidants
page 9

Horace le perroquet –
Livre écrit / illustré par les
patients - CMP Colombes
page 10

Agenda
page 11 & 12

AXES ET PLAN STRATÉGIQUES DE L'UNAFAM 2023 - 2028

par Christian Rossignol

Le contexte sanitaire, social et médico-social dans lequel nous vivons est difficile que ce soit dans l'accès à des soins de qualité ou dans les réponses du médico-social et du social. L'effectivité des droits reste trop souvent un vœu pieux. Cette situation impacte la vie des familles et des personnes concernées. Nombre se disent usées lorsqu'elles se tournent vers nous. Notre prochain plan stratégique en tient compte.

Ce travail de construction du plan stratégique 2023 – 2028 de notre association fait suite à l'évaluation du projet associatif 2017 – 2022 et à de larges consultations et échanges au sein des délégations départementales et régionales réalisés courant 2022. Le pilotage et les concertations des différentes instances nationales (bureau et groupes de travail) se sont conclus par un document privilégiant l'opérationnalité et la complémentarité des différents échelons de l'UNAFAM impliqués dans la réalisation de ses objectifs.

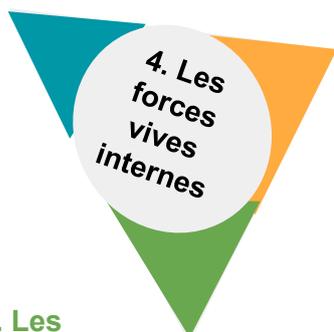
Ce travail a été réalisé avec l'accompagnement du cabinet externe CO Conseil, qui a également travaillé à l'évaluation du projet associatif. En nous appuyant sur le projet associatif existant, nous avons ensemble décliné l'ambition, les objectifs, les axes et actions à mettre en œuvre dans les prochaines années pour rendre effectives les valeurs et missions portées par l'UNAFAM.



Assemblée Générale de l'UNAFAM – Juin 2023

Le plan stratégique 2023-2028 de l'Unafam porte sur 4 axes :

1. Le soutien auprès des familles concernées



2. Le rayonnement vers la société

3. Les relations avec les parties prenantes externes

4. Les forces vives internes

1. Le soutien auprès des familles concernées

En 2028, nous proposerons, sur l'ensemble du territoire, à toutes les familles qui le souhaitent, le plus tôt possible et à leur rythme, le parcours d'accompagnement qui leur convient :

➡ Développer et diversifier les parcours d'accompagnement pour l'entourage

- **Renforcer** et **donner** à voir, sur l'ensemble du territoire, une offre complète de soutien et de formation aux familles
- **Diversifier** les parcours en réponse aux besoins des familles
- **Créer** les conditions pour collaborer efficacement avec les nouveaux pairs-aidant famille salariés

2. Le rayonnement vers la société

En 2028, nous aurons gagné de nouveaux combats permettant aux personnes vivant avec des troubles psychiques et à leurs proches d'accéder de manière effective à leurs droits grâce à des plaidoyers et des actions de rayonnement renforcés.

➔ Renforcer les plaidoyers et les actions de rayonnement pour que les personnes vivant avec des troubles psychiques et leurs proches puissent accéder de manière effective à leurs droits.

- **Gagner** des combats nourris de l'approche par les droits
- **Démultiplier** nos forces de plaidoyer et **renforcer** nos partenariats pour lutter contre la stigmatisation
- **Renforcer** notre visibilité associative pour faire avancer nos combats

4. Les forces vives internes

En 2028, nous aurons renforcé et diversifié nos capacités d'action, au plan départemental, régional et national, permettant l'engagement de toutes nos forces vives pour la réussite du projet de l'association.

➔ Renforcer et diversifier nos capacités d'actions, au plan départemental, régional et national

- **Offrir** aux bénévoles des parcours valorisants et adaptés à leurs différentes aspirations
- **Soutenir** la parole des personnes vivant avec un trouble psychique en développant de nouveaux espaces de dialogue et d'expression
- **Renforcer** la place des salariés en appui au projet de l'association.

3. Les relations avec les parties prenantes externes

En 2028, nous aurons fait progresser la qualité du parcours de soins et de vie des personnes vivant avec des troubles psychiques et mieux soutenu leurs aidants, grâce à des collaborations solides avec les parties prenantes institutionnelles et opérationnelles

➔ Construire des collaborations solides avec les parties prenantes institutionnelles et opérationnelles

- **Adopter une posture** et des pratiques de co-construction avec les partenaires
- **Renforcer** les coopérations avec des associations d'usagers ou des usagers eux-mêmes
- **S'appuyer** sur la recherche pour étayer nos positions

L'INCLUSION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP PSYCHIQUE : POINTS DE VIGILANCE

par Michèle Drioux

Les critères retenus dans la définition du handicap telle qu'énoncée dans la loi 2005-102 du 11 février 2005 ⁽¹⁾ ont permis de reconnaître les conséquences invalidantes d'une pathologie psychiatrique sévère et chronicisée comme étant constitutive d'un handicap : le handicap psychique.

À ce titre, et comme tout handicap (moteur, sensoriel, mental...), il donne droit à une compensation individuelle pour la personne qui en est affectée. Pour autant ce n'est que récemment que la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) a inclus dans ses critères d'attribution la prise en compte des besoins spécifiques résultant de ce handicap (décret 2022-570 du 19 avril 2022, applicable au 1^{er} janvier 2023) en créant un nouveau domaine, dans le champ de l'aide humaine : le soutien à l'autonomie.



⁽¹⁾ Article L114 de la loi 2005-102 : "Constitue un handicap au sens de la présente loi toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant."

Comme le note dans son dossier technique la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), ce décret « porte ainsi plusieurs évolutions permettant d'apprécier de manière plus fine, à la fois les difficultés spécifiques rencontrées par ces publics et les besoins d'aide associés du fait de leurs limitations d'activités et de leurs restrictions de participation ».

Pour rappel, le handicap psychique s'exprime :

- avec des troubles au niveau cognitif : difficultés liées à l'attention (apprendre et retenir de nouvelles choses), à la concentration (regarder un film, lire un livre en entier), à la planification (décomposer en pensées des actes concrets), à l'abstraction (comprendre correctement les raisonnements abstraits, comprendre les codes sociaux...),
- dans certaines pathologies s'ajoutent un ralentissement du cours de la pensée, une difficulté à interpréter correctement les comportements,
- s'ajoutant à la maladie, les traitements neuroleptiques peuvent entraîner, entre autres, des troubles moteurs concernant le contrôle musculaire et la coordination des gestes, et une grande fatigabilité.

*“Le soutien à l'autonomie ...
devrait favoriser et faciliter l'inclusion
sociale de nos proches”*

Le soutien à l'autonomie prend ainsi en compte les besoins d'accompagnement en termes de comportement et d'organisation du quotidien (maîtriser son comportement, utiliser un moyen de transport, entreprendre des tâches multiples), ce qui devrait favoriser et faciliter l'inclusion sociale de nos proches.

Cependant il est nécessaire de souligner un certain nombre de points de vigilance concernant ce handicap pour favoriser l'effectivité d'une inclusion dans la durée.

Ce besoin de veille critique tient :

- à la diversité des pathologies psychiatriques à l'origine du handicap (schizophrénie, troubles bipolaires, dépressions sévères...), à leur sévérité, c'est-à-dire au long terme, à leur évolution (on va mieux un jour, moins bien le lendemain), ce qui impose de mettre en place un accompagnement qui puisse être adapté : les besoins d'accompagnement et de stimulation sont différents selon que le handicap résulte de la chronicisation d'un trouble schizophrénique ou de troubles bipolaires...,

- à la singularité de la personne : son niveau d'éducation, l'âge de la première décompensation, sa capacité à réagir aux sollicitations de son entourage, son estime de soi (qui peut se traduire par une sur- ou sous-estimation de ses propres capacités), le déni de la maladie, tous ces facteurs interviennent dans sa volonté de créer du lien social et sa capacité à s'adapter pour répondre à cet objectif,
- à l'entourage familial (parents, fratrie) à même d'intervenir comme support à l'autonomisation, ne serait-ce qu'en veillant à accompagner le respect du traitement (du soin en général), ou au contraire dans la méconnaissance du handicap (il/elle pourrait faire un effort) et dans le rejet.

A ces facteurs « personnels » s'ajoutent :

- la diminution globale des effectifs dans les services publics et plus particulièrement dans le domaine de la psychiatrie,
- l'évolution de la société, en particulier la révolution technologique dans le domaine du numérique qui a des conséquences multiples et complexes avec l'explosion des réseaux sociaux, ce qui peut augmenter chez des personnes vulnérables des risques d'addiction, d'isolement social,
- la stigmatisation forte dont souffrent les personnes handicapées psychiques dans la société française, ce qui, entre autres, rend difficile l'attribution d'un logement, préalable indispensable à une inclusion pérenne (j'ai pu constater que lors de demandes d'attribution d'un logement social, la préférence allait vers un autre handicap que le handicap psychique).

Pour conclure, sans une prise en compte des points de vigilance indiqués ci-dessus, il est illusoire de parler d'inclusion concernant les personnes handicapées psychiques ;

Ceci implique :

- d'une part, de disposer de professionnels compétents, en nombres suffisants et formés aux problématiques sociales résultant des conséquences invalidantes des pathologies psychiatriques sévères et chronicisées : c'est un prérequis pour toute évaluation précise et orientation pertinente des personnes vers des activités les plus à même de favoriser leur inclusion, le vivre ensemble,
- d'autre part de poursuivre sans relâche les opérations grand public pour lutter contre la stigmatisation, dont il ne faut pas minimiser ou méconnaître l'origine fondée sur la peur de ce qui est différent, de ce qui est étrange, souvent teintée d'ignorance.

LES FORMATIONS EN LIGNE DE L'UNAFAM

par Eliane Collombet



Des formations gratuites pour soutenir l'entourage familial de personnes souffrant de troubles psychiques

En France, plus de 3 millions de personnes vivent avec des troubles psychiques sévères (de longue durée) et plus de 4,5 millions les accompagnent quotidiennement.

Face à la complexité, la grande diversité des troubles et leur important retentissement dans la vie de celui qui en souffre, mais aussi de tous les membres de la famille, il est fréquent que l'entourage familial se sente démuné, seul, dans l'incompréhension et sans savoir comment aider au mieux son proche malade.

Cette réalité bien connue de l'UNAFAM est à l'origine du développement de son offre de formations dédiée à l'entourage familial (mères, pères, conjoints, sœurs, frères, filles, fils, grands-parents ...) dans le but de leur donner les moyens de comprendre ces troubles, d'avoir des repères, des pistes pour mieux aider leur proche et ainsi, de retrouver la force d'avancer ensemble.

Des apports théoriques, des vidéos, des exercices, des journées d'information sur les différents types de troubles, des ateliers d'entraide, des journées thématiques...plusieurs possibilités sont mises à disposition de l'entourage pour renforcer la compétence des familles et favoriser la sortie du sentiment d'isolement.

Formations en présentiel et en ligne sur la plateforme FORM' AIDANTS

Avec le soutien de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) dans le cadre de l'aide aux aidants, l'Unafam propose aujourd'hui une palette de formations riche et diversifiée. Ces formations, toutes gratuites, sont à suivre en fonction des besoins et attentes personnelles de chaque famille.

Conçues par notre service de formation national, les sessions en présentiel sont déployées dans toute la France par les délégations Unafam régionales ou départementales (1). Elles sont co-animées par des professionnels et des aidants familiaux (des bénévoles) qui vivent un quotidien commun à celui de toutes les familles que nous recevons. Le nombre de participants est limité par session (pour permettre plus d'échanges) et l'inscription en amont est nécessaire.

En 2020, pour aller plus loin et offrir un contenu complémentaire

aux sessions en présentiel, l'Unafam a créé la plateforme de formation en ligne FORM' AIDANTS (<https://www.formaidants.fr>) dédiée aux proches aidants, avec un premier module e-learning sur **les schizophrénies**.

En 2021 la crise sanitaire liée à la covid-19 et la difficulté persistante à organiser des sessions en présentiel ont poussé la création d'un module plus interactif : « **Les troubles psychiques, des clés pour comprendre** ». Il s'agit d'une première approche sur les maladies psychiques et des informations sur les ressources que l'entourage peut trouver à l'Unafam. Sans remplacer la journée d'information en présentiel dont le contenu est plus vaste et détaillé, le caractère assez généraliste de ce module, avec des repères « de base » importants, fait de lui un excellent outil pour toute personne (aidants, professionnels, amis ...) intéressée par une meilleure compréhension de ces troubles.

Cette nouvelle dynamique de formations à distance suite à la crise sanitaire, a permis à 2 nouveaux modules e-learning de voir le jour en 2022 et d'étoffer notre offre en ligne :

- « **Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires** » - ce module constitue un préalable nécessaire à la participation en présentiel à la session du même nom
- et « **Dépression sévère, dépression résistante** » - module permettant une alternative possible à la journée proposée en présentiel.

Enfin, en 2023, c'est le module « **Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux** » qui est apparu pour compléter les propositions actuellement disponibles. Une journée complémentaire en présentiel sera proposée par les délégations Unafam à partir de 2024.

Comment fonctionne la plateforme d'apprentissage en ligne FORM' AIDANTS ?

Pour pouvoir accéder aux formations, il est nécessaire de s'inscrire (créer un compte), comme pour toutes les plateformes en ligne. En se connectant au site <https://www.formaidants.fr> vous serez invité à renseigner une adresse mail (identifiant) et un mot de passe. Vous recevrez ensuite un mail de confirmation avec un lien pour valider et activer votre compte.

Par la suite, il vous suffira de vous connecter au site et de suivre tous les modules désirés, à votre rythme, via ordinateur, smartphone ou tablette.

Vous aurez la possibilité d'arrêter un module en cours et de le reprendre à un autre moment au point où vous vous êtes arrêtés. Plus encore, vous pourrez voir à tout moment dans votre *tableau de bord* les formations suivies, celles qui sont en cours, les exercices réalisés, etc.

Les Formations proposées

Les schizophrénies

Organisée sur 8 grands volets thématiques – Définition, Signes et manifestations, Autostigmatisation des personnes, Facteurs de risques, Différentes phases de la schizophrénie, Impact sur la vie, Prise en charge et accompagnement - déclinés en plusieurs chapitres, cette formation très structurée condense un très grand nombre d'informations et de précisions.

Mieux accompagner une personne souffrant de troubles anxieux (3 heures)

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), 15% des adultes de 18 à 65 ans souffrent chaque année de troubles anxieux. Dans ce module, Thomas croisera plusieurs personnages que vous retrouverez tout au long de la formation et qui souffrent de différents troubles anxieux, ils vous seront présentés et expliqués au fur et à mesure.

Ce module est composé de 6 séquences d'une demie heure environ chacune à réaliser en autonomie, à votre rythme.



Dépression sévère, dépression résistante (3 heures)

Nathalie est en dépression depuis quelques années. Luc, son mari, ne sait plus comment l'aider. Il est épuisé.

Ce module lui a été proposé pour l'aider à comprendre les symptômes, les causes et conséquences de la dépression et les prises en charge possibles. Dans cette formation Luc trouvera également des conseils pour se préserver en tant que proche et mieux communiquer avec sa femme. Des cas pratiques l'aideront à ajuster sa communication et à vivre plus sereinement la maladie au quotidien.

Les troubles psychiques (45 min)

Vous suivrez Sylvie, qui vous emmènera à la découverte de ce qu'est la maladie psychique, les caractéristiques des troubles schizophréniques, de la dépression, des troubles bipolaires, des troubles de la personnalité borderline et des troubles anxieux et phobiques. Vous apprendrez davantage sur les manifestations et conséquences du handicap psychique et sur le processus de rétablissement.



Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires (3 heures)

Cette formation permet d'en savoir plus sur les phases de la maladie (pôle maniaque et dépressif), les symptômes associés, les prises en charge qui concourent au rétablissement, pour découvrir les clés d'une communication plus efficace.

Un carnet de bord a été spécialement conçu pour vous aider. Il est à télécharger et/ou imprimer pour vous orienter dans les différentes séquences. Si vous désirez participer à la partie en présentiel de cette formation (sur une journée et demie), le suivi de ce module en amont et ce carnet de bord rempli vous seront demandés.



(1) Pour trouver les formations qui vous conviennent et voir les programmes des sessions en présentiel, rendez-vous sur www.unafam.org.

Vous aurez, pour chaque formation, la possibilité de regarder la cartographie avec les dates et lieux dans toute la France des sessions à venir. Pour voir les prochaines sessions organisées par notre délégation dans nos locaux à Bois-Colombes, voir l'agenda page 12 ou sur <https://www.unafam.org/hauts-de-seine>

LE MÉDICO-SOCIAL, ACTEUR MAJEUR DE LA PSYCHIATRIE.

ILLUSTRATION AVEC L'ESPÉRANCE HAUTS-DE-SEINE

Extrait du rapport d'activité 2022 de EHS

Le médicosocial est un dispositif essentiel dans l'accueil, l'accompagnement, l'insertion sociale et professionnelle des personnes concernées par des troubles psychiques. L'objectif est de contribuer à leur épanouissement personnel à travers, notamment, du soutien aux attentes et aux besoins exprimés par la personne elle-même. Pour tenir compte de leur situation personnelle et de leurs projets, des établissements et des services adaptés sont mis à leur service.

À titre d'illustration, est présenté brièvement ci-dessous ce qui a été créé et développé dans notre département par l'Association Espérance Hauts-de-Seine dont la création remonte à 1983 par un groupe d'adhérents de l'UNAFAM.



Foyer d'hébergement Jean Caurant

Le Foyer d'hébergement, à Bagneux, est un lieu d'hébergement transitoire, non médicalisé, en vue d'une inclusion sociale et par l'accès au logement. Il propose des expériences de vie en appartement inclusif pour les résidents, pour s'expérimenter avant l'accès à un logement pérenne.

Foyer d'Accompagnement Médicalisé (FAM) La Fontaine des Vœux

Le FAM, à Bagneux (32 places et bientôt 39) propose depuis plus de 10 ans aux personnes en situation de handicap psychique :

- Hébergement en internat permanent
- Accompagnement dans les actes de la vie quotidienne
- Activités occupationnelles et thérapeutiques
- Continuité des soins

Service d'Accompagnement Médico-social pour Adultes Handicapés (SAMSAH)

Le SAMSAH accompagne, sur l'ensemble du territoire des Hauts de Seine, plus de 65 personnes à leur domicile. Il s'agit d'un dispositif inclusif, ouvert 365 jours par an qui propose :

- Des missions d'accompagnement social et de vie à domicile
- Des missions de soins et du parcours des soins des personnes accompagnées
- Des activités thérapeutiques, de cohésion sociale et de loisirs

Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS)

Le SAVS accompagne sur l'ensemble du territoire des Hauts de Seine plus de 52 personnes à leur domicile. Il s'agit d'un dispositif inclusif, ouvert 365 jours par an qui propose :

- Des missions d'accompagnement à la vie sociale à domicile
- Un soutien aux démarches administratives et d'accès aux droits des personnes
- Des activités de cohésion sociale et de loisirs

Établissement ou Services d'Accompagnement par le Travail (ESAT)

Ce service, basé à Bagneux, accompagne vers l'emploi des travailleurs handicapés, souffrant de troubles psychiques, à travers 3 domaines de professionnalisation :

- La restauration (cuisine et service en salle),
- Le jardinage et l'entretien des espaces verts,
- Les métiers du tertiaire (accueil, standard, bureautique et travaux administratifs).

Accès au logement : résidences accueil et appartements associatifs

La "résidence accueil" est une pension de famille dédiée aux personnes ayant un handicap psychique. Les résidences accueil sont donc rattachées à la réglementation des maisons relais, dont elles sont une modalité particulière.

Espérance Hauts-de-Seine gère 2 résidences accueil pour 38 places (À Malakoff et Suresnes), dont les missions principales sont :

- Donner accès à un logement autonome décent ;
- Installer une organisation de la vie de la résidence repérable, structurante, conviviale et adaptée ;
- Favoriser l'accès à un logement personnel autant que possible ;

- Mettre en place et soutenir les résidents par un accompagnement individuel, des animations collectives et par une coordination des acteurs concourant aux intérêts de la personne.

Gestion de 6 Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM)

Les GEM sont des associations portées « par » et « pour » des personnes ayant des troubles de santé mentale, ils reposent sur le principe de la pair-aidance. Implantés au cœur de la ville, ils permettent de se retrouver, de s'entraider, d'organiser des activités visant au développement personnel, de passer des moments conviviaux et de créer des liens.

Les GEM sont des lieux non médicalisés. Cela permet aux adhérents de se responsabiliser et de reprendre une confiance en soi souvent fortement ébranlée par leurs parcours. Les GEM sont situés dans des espaces pensés et organisés au quotidien par les adhérents eux-mêmes, avec l'aide d'animateurs salariés. Ils n'ont pas vocation à soigner.

L'ensemble des établissements et services d'Espérance Hauts-de-Seine concerne ainsi plus de 550 personnes, quasiment toutes du département des Hauts de Seine.



REPRÉSENTANTS DES USAGERS (RU)

par Michel Cortial

Le renouvellement des mandats des représentants des usagers a eu lieu en fin d'année dernière. Qu'est-ce qu'il en est aujourd'hui ? Voici une illustration. Si celle-ci ne peut être représentative de la diversité des situations locales (lesquelles sont parfois difficiles), elle permet de faire état d'avancées, mais aussi de difficultés. Celles-ci sont liées, pour une large part, à l'état dramatique de la psychiatrie en France, mais aussi à nos possibilités et nos capacités de recruter et de former nos représentants.

Lieux : Hôpital public de santé Erasme à Antony

Points positifs :

- La Commission des usagers (CDU) demeure à ce jour "au complet" avec deux titulaires et deux suppléants, tous de l'UNAFAM.
- Confirmation d'une bonne reconnaissance de la place des RU, qui s'est traduite par le renouvellement, début 2023, du président sortant de la CDU représentant des usagers.
- Bonne reconnaissance du "droit d'initiative" de la CDU (loi de 2016), qui s'est traduite par l'adoption d'un "projet

des usagers", validé en 2022 par les instances de l'établissement - projet initié par les RU en concertation avec la Direction, et désormais intégré au projet "Erasme 2027" avec un espoir de déboucher sur des avancées concrètes sur un nombre limité de thématiques considérées comme prioritaires par la CDU.

Points d'alerte :

- Pour les RU, le maintien de notre crédibilité dans les établissements implique une exigence croissante de technicité et de disponibilité qui apparaît de plus en plus difficilement compatible avec la condition de "parent aidant au quotidien" (cas, pour Erasme, de trois des RU sur les quatre).
- Situation aggravée par l'allongement récent de la durée du travail, également par la crise de la psychiatrie qui amène à reporter de plus en plus la charge de l'accompagnement sur les familles.
- Depuis 2012, sur quatre places, un seul renouvellement de RU a eu lieu. La relève par des "jeunes" bénévoles (comprendre "jeunes retraités") apparaît de plus en plus problématique.

EN OCTOBRE : LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM) 2023 ET LA JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

par Christian Rossignol et Eliane Collombet

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, des communes, des établissements de santé et des associations volontaires organisent des actions d'information, de réflexion et de sensibilisation dans toute la France.



En 2023, elles sont organisées du 09 au 22 octobre. Le thème, de cette année est « **À tous les âges de ma vie, ma santé mentale est un droit** ».

En effet, vivre en bonne santé mentale (et physique) est un droit fondamental de tout être humain. Pourtant, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a déclaré qu'une personne sur cinq connaîtra au cours de leur vie des problèmes de santé mentale. La récente pandémie Covid 19 a fait apparaître de grandes fragilités pour une part importante de la population. L'actualité et les incertitudes économiques et sociales constituent également des facteurs de stress et d'anxiété qui impactent fortement la santé mentale.

Au travers d'animations, de temps d'informations, de rencontres, de débats, les SISM ont pour ambition d'informer et de contribuer à l'amélioration de la santé mentale. Parmi d'autres objectifs, ces semaines seront l'occasion d'aider au développement de réseaux de solidarité et de faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

L'Unafam fait partie du collectif national des SISM et y participe activement depuis son origine : à tous les niveaux (national, régional et départemental) nos bénévoles et salariés participent à la réflexion et l'organisation d'événement portés par l'Unafam ou en partenariat avec les mairies, les établissements de santé mentale, les associations, les GEM, ...

Dans les Hauts-de-Seine, comme dans tous les départements d'Ile-de-France, plusieurs événements vous seront proposés.

Chacune et chacun sont invités à participer aux différentes activités selon leur choix. Pour en savoir plus et voir le calendrier des événements proposés, le site www.semaines-sante-mentale.fr est à votre disposition.

LE 6 OCTOBRE 2023 : JOURNÉE NATIONALE DES AIDANT.ES

Pour donner de la visibilité à la cause des aidant-es, le Ministère des affaires sociales et de la santé a créé, en 2010, la **Journée Nationale des Aidant-es** (le 6 octobre) à la demande des associations françaises d'aidant-es et de patient-es. Chaque année, cette journée donne l'occasion de rendre visibles les 11 millions d'aidant-es en France qui accompagnent au quotidien des personnes en perte d'autonomie, malades ou en situation de handicap.

Cette année, l'Unafam 92 soutiendra l'initiative du dispositif « La Pause des Aidants » mis en place par la Ville de Courbevoie. **Eliane Collombet, psychologue clinicienne chargée de mission**, animera une conférence sur la fratrie le vendredi 6 octobre de 18h30 à 19h30 au Hall de l'ancienne mairie. Pour plus d'informations :

<https://www.ville-courbevoie.fr/2543/les-aidants.htm>

« HORACE LE PERROQUET » : UN CONTE ÉCRIT, ILLUSTRÉ ET RACONTÉ PAR LES PATIENTS DU CMP GUY DE MAUPASSANT

par Eliane Collombet

Le service de psychiatrie/addictologie de l'Hôpital Louis-Mourier dispose d'une structure extra-hospitalière dénommée Centre Guy de Maupassant (1) composé d'un Centre Médico Psychologique (CMP), un Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) et un Hôpital de Jour (HDJ). Dans le cadre du projet de soins, l'équipe propose aux patients des ateliers thérapeutiques avec le concours d'intervenants extérieurs.

L'un d'entre eux s'articule autour de créations audio et vidéo et est animé depuis 2012 par Victor Gambard, compositeur, en lien avec les psychologues et les infirmières du Centre. Cet atelier a permis aux patients de participer à de nombreux projets musicaux ou vidéo très créatifs, de réaliser du doublage de films et de créer HDJ.TV (2), une chaîne de télévision virtuelle.

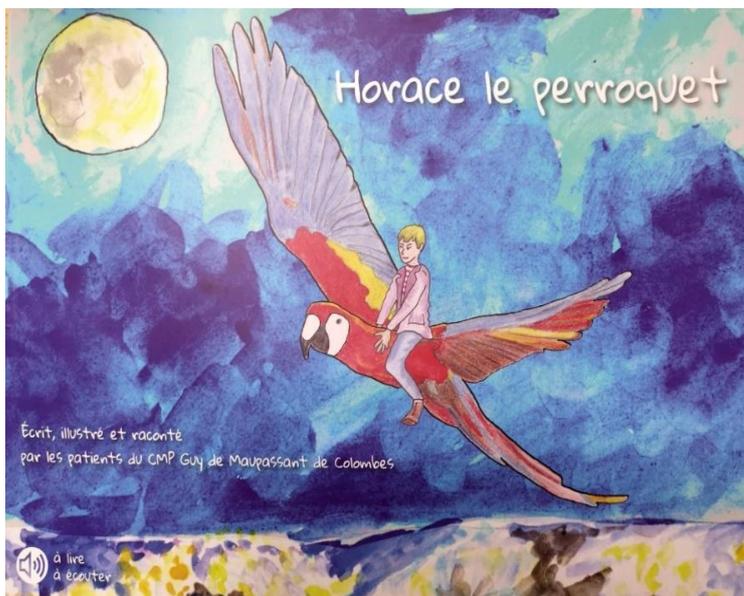
Après avoir enregistré des livres audio pour enfants édités en librairie (Albin Michel Jeunesse, Flammarion, L'école des Loisirs) avec la collaboration d'Anne Williamson, créatrice des livres-cadeaux-souvenirs « Nos Chers Enfants » (3), les patients se sont lancés il y a quelques mois dans la création de leur propre conte.

Ils ont ainsi écrit, réalisé les dessins et enregistré leurs voix afin d'interpréter les différents personnages et créer une bande-son accompagnée de musique et de bruitages. Les responsables et enseignants de l'École des Gobelins, séduits par leur travail, leur ont proposé de faire réaliser la fabrication du livre par les élèves de BTS afin que cela devienne l'objet de leur projet d'étude de l'année scolaire 2022/2023.

Les patients sont donc très fiers de pouvoir aujourd'hui vous proposer leur livre « Horace le perroquet » ! Ils sont aussi heureux de pouvoir le présenter et d'en offrir quelques exemplaires au service de pédiatrie de l'Hôpital Louis Mourier pour les enfants hospitalisés ainsi qu'aux différentes écoles primaires de Colombes.

Un grand bravo à tous pour toutes ces réalisations qui ont vu le jour au cours de cet atelier plein de vitalité, d'humour, de poésie, de sens, bref, d'humanité. Un exemple à suivre !

La version audio de l'histoire est à découvrir ici : <https://horaceleperroquet.wordpress.com>



- (1) Centre Guy de Maupassant, structure psychiatrique extra-hospitalière située au 17, rue Moslard 92700 COLOMBES.
- (2) Les vidéos des trois saisons d' "HDJ.TV" ont été présentées et ovationnées lors des Rencontres Vidéo en Santé Mentale à la Cité des Sciences de La Villette en 2016, 2017 et 2019.
- (3) « Nos Chers Enfants » (<https://noschersenfants.fr/>) : un projet créé par Anne Williamson qui propose l'enregistrement de livres-souvenirs pour les enfants avec les voix des membres de la famille. Des bruitages et de la musique spécialement composés par des professionnels pour chaque livre y sont ajoutés à la voix.

AGENDA : RÉUNIONS & GROUPES

RÉUNIONS D'ÉCHANGE ET DE CONVIVIALITÉ

Destinées à l'entourage familial

➤ Réunion d'Antenne Nord

Chaque 3ème jeudi du mois. De 14h30 à 17h
Centre Administratif (Grand Théâtre)

16, Place de l'Hôtel de Ville - Salle 7 – **ASNIERES**

Dates : 21/09 ; 19/10 ; 16/11 ; 21/12 et le **18/01/24**

➤ Réunion d'Antenne Centre

Le 1er samedi du mois. De 14h30 à 17h
Maison de l'Amitié - 18, rue des Ecoles **SAINT-CLOUD**

Places limitées. S'inscrire par mail:

unafam.saintcloud@orange.fr

Dates : 16/09; 07/10; 04/11; 02/12 et le **06/01/24**

➤ Réunion d'Antenne Sud

Chaque 3ème samedi du mois. De 14h30 à 17h30
l'Espace Loisir Seniors

11/13, rue Jean Jaurès, **FONTENAY AUX ROSES**

Dates : 16/09 ; 21/10 ; 18/11; *pas de réunion en décembre* et le **20/01/24**

➤ L'Escapade (Café rencontre) :

Le 1er lundi du mois. A partir de 14h.

Maison des Associations de Suresnes

100 rue de la République **SURESNES**

Dates : 04/09; 02/10; 06/11; 04/12 et le **08/01/24**

ESPACE FRÈRES ET SŒURS

Réunions destinées aux personnes confrontées aux troubles psychiques d'un frère ou d'une sœur. Ce temps d'échanges permet de partager leurs questionnements sur des questions comme: les choix de vie personnelle, l'étrangeté des troubles, les relations familiales,...

Réunions gratuites par Zoom / Inscription obligatoire

● **Dates/Horaire** : Réunions mensuelles - le 2^{ème} lundi du mois de **19h à 20h30**.

● **Dates** : 11/09; 09/10; 13/11 **et 03/12 (en présentiel)**

● **Inscriptions** : se connecter à notre site internet <https://www.unafam.org/hauts-de-seine>, chercher la rubrique **groupes spécifiques : Frères et Sœurs, conjoint**. Vous trouverez dans cette page un lien vous permettant de remplir la fiche d'inscription.

Vous recevrez ensuite un mail avec le lien ZOOM de connexion. Pour toute question, écrire à : fratrie.unafam92@gmail.com

ENTRETIENS INDIVIDUELS : ÉCOUTE ET INFORMATION

17 Points d'accueil Unafam dans le 92.

Des bénévoles formés et concernés par un proche atteint de troubles psychiques sont là pour vous accueillir.

Retrouvez la liste des points d'accueil sur :

www.unafam.org/hauts-de-seine/accueil-permanences

GROUPES DE PAROLE ET D'ÉCHANGE

❖ **Groupes de parole pour l'entourage**

A Bois-Colombes, Saint-Cloud et Fontenay-aux-Roses.

Animateurs : Un psychologue et un bénévole Unafam 92.

Inscription obligatoire : 92@unafam.org

(Places disponibles !!)

❖ **Groupes Grands-parents UNAFAM IDF**

Vous avez des petits-enfants dont l'un ou les deux parents souffrent de troubles psychiques.

Prochaines rencontres :

➤ **Organisées par l'UNAFAM (en distanciel)**



● **Inscriptions** : grands-parents.idf@unafam.org

Réunions animées par un psychiatre thérapeute familial et une bénévole "grand-mère" de l'Unafam.

- **Jeudi 28/09 de 14h à 16h** : **Comment maintenir et soutenir la parentalité de notre enfant devenu parent?**

- **Jeudi 30/11 de 14h à 16h** : **Comment accompagner nos petits-enfants quand ils grandissent ?**

- **Jeudi 25/01/24 de 14h à 16h** : **Comment aider nos petits-enfants pour qu'ils établissent une relation constructive avec leur(s) parent(s) ?**

➤ **Organisées par l'Unafam et**



Le Café de l'École des parents et des éducateurs

● **Inscriptions** : cafedesparents@epe-idf.com ou
tél : 01 44 93 44 84

Échanges de 2 heures avec l'Unafam animés selon le thème par un membre de l'équipe du café de l'École des parents (avocate, chargée de mission parentalité...)

Participation financière : **5 €**. (Gratuit pour les personnes sans ressources.)

Calendrier : avec L'École des Parents et des Éducateurs pour 2023-2024

FORMATIONS / INFORMATION

ADAPTER SA COMMUNICATION AVEC UN PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES BIPOLAIRES SAMEDI 30/SEPT & DIMANCHE 01/OCT

Journée dédiée exclusivement aux familles concernées par un proche souffrant de troubles bipolaires.

Formation en 2 temps: e-learning (distanciel) en amont et 1,5 jours en présentiel.

Lieu: Unafam 92 à Bois-Colombes.

Animateurs : une psychologue et une bénévole U92

Objectif : Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires, exploiter le savoir expérimentiel et acquis dans le module e-learning pour expérimenter plusieurs outils et méthodes de communication dans des situations précises avec son proche malade.

1ère partie : e-learning à suivre en autonomie sur la plateforme de formation à distance de l'Unafam

www.formaidants.fr



2nde partie : Formation en présentiel animée par un psychologue et un bénévole Unafam lui-même proche aidant d'une personne vivant avec des troubles bipolaires.

Horaires : Samedi 30 Septembre – de 14h à 17h30 & Dimanche 1^{er} Octobre – de 9h à 17h

Participation gratuite, mais inscription obligatoire (groupes de 10 à 12 participants).

- **Pour vous inscrire, télécharger la fiche d'inscription sur notre site ou la demander par mail :** 92@unafam.org



Hier, comme aujourd'hui, l'Unafam se bat contre toute forme de stigmatisation.

Les 60 ans de l'Unafam : les 24 et 25 novembre 2023

à l'Espace Charenton, Paris. Un anniversaire pour se retrouver, partager et rire ensemble.

Les 60 ans de l'Unafam sont ouverts à tous les adhérents sur inscription moyennant une participation de 35€ par personne. Plus d'informations : 01.53.06.30.43

MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE SCHIZOPHRÉNIE

LE SAMEDI 07 OCTOBRE (de 9h à 17h30)

Journée dédiée exclusivement aux familles concernées par un proche souffrant de troubles schizophréniques.

Lieu: Unafam 92 à Bois-Colombes.

Animateurs : une psychologue et une bénévole U92

Objectif : apporter des informations pratiques (savoir-être et savoir-faire) aux proches de personnes souffrant de schizophrénie afin qu'ils puissent les accompagner dans la durée et se préserver.

Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est nécessaire de suivre en amont le module e-learning "Les schizophrénies" accessible gratuitement sur notre plateforme : www.formaidants.fr



Participation gratuite, mais inscription obligatoire.

- **Pour vous inscrire, télécharger la fiche d'inscription sur notre site ou la demander par mail :** 92@unafam.org

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES LE SAMEDI 21 OCTOBRE (de 9h à 17h30)

Journée dédiée exclusivement aux familles concernées par les troubles psychiques d'un proche majeur.

Lieu: Unafam 92 à Bois-Colombes.

Animateurs : une psychologue et une bénévole U92

Objectifs : Acquérir des repères sur les troubles psychiques et sur les types de structures et dispositifs existants dans le département; connaître les ressources mis en place par l'Unafam pour aider les familles.

Participation gratuite, mais inscription obligatoire.

- **Pour vous inscrire, télécharger la fiche d'inscription sur notre site ou la demander par mail :** 92@unafam.org

SAVE THE DATE : ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS 2023 LE SAMEDI 18 NOVEMBRE (de 10h à 13h)

L'équipe de la délégation UNAFAM HAUTS DE SEINE est heureuse d'accueillir, comme tous les ans, les nouveaux adhérents de l'année dans ses locaux à Bois-Colombes pour une présentation de notre équipe de bénévoles, de nos actions et des différents dispositifs d'aide proposés.

Ce temps d'échange permet de mieux faire connaissance, de connaître vos attentes et répondre à vos questions. Il sera suivi d'une collation conviviale. Merci de confirmer votre présence dès réception de l'invitation.

Au plaisir de vous y accueillir bientôt !