

UNAFLASH 77

Sommaire :

- 1 : L'édito de la Délégation.
- 2 : Dossier : La Pair-aidance
- 3 : Les points d'information.
- 4 : Infos et actualités 77.

Chers amis.

Retour sur la 2^{ème} Journée PTSM - invitation lancée par la CCSM de Seine-et-Marne.

C'est plus de 500 personnes réunissant tous les acteurs, soignants, accompagnants, aidants familiaux et personnes atteintes de troubles psychiques... intéressés par les actions d'amélioration en santé mentale du territoire qui **ont répondu présents à la 2^{ème} journée du Projet territorial de santé mentale (PTSM) de Seine-et-Marne**.

Cette journée a été marquée par la présence de Frank Bellivier, délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie, ainsi que de nombreuses personnalités du Département et des communes qui ont ainsi salué, avec intérêt, l'initiative de cette journée.

Après la présentation du PTSM des acteurs engagés qui le mettent en œuvre et des priorités en Seine-et-Marne, le Contrat Territorial de Santé Mentale (CTSM) a été signé par : l'ARS Ile de France, représentée par Madame Sophie Martinon, Directrice générale adjointe de l'ARS, la Commission spécialisée en Santé Mentale (CSSM) représentée par le Docteur Catherine VIREVIALLE, Présidente de la CSSM, ainsi que tous les acteurs institutionnels, professionnels et associatifs.

(>>> voir page 3)

Au cours de la matinée, des « tables rondes » ont permis des échanges intéressants sur le thème de la coopération :

1. « Relevons collectivement le défi de la coopération en Seine-et-Marne ! »

- Echanges croisés autour de coopérations réussies pour l'accueil dans des structures de droit commun d'enfants et de jeunes concernés par des troubles mentaux en Seine-et-Marne.

- Regards et expériences partagés autour des Maisons des adolescents du 77, lieux d'accueil, d'écoute pour les adolescents, les jeunes adultes et les parents.

2. « Coopérons pour soutenir l'autodétermination des personnes concernées ! »

- Points de vues croisés à partir d'expériences autour du logement, du travail et des groupes d'entraides mutuelles en Seine-et-Marne.

Discussion autour de recherches-actions relatives à la pair-aidance (voir article page 2) et à l'implication des personnes concernées dans le pilotage du PTSM.

Dans l'après-midi, « **le village thématique des solutions** » a favorisé des rencontres et des échanges libres entre les acteurs en santé mentale de Seine-et-Marne autour des thématiques du PTSM.



La Délégation UNAFAM 77 était représentée officiellement par **Evelyne CORTET**, la **Délégue Départementale** accompagnée de bénévoles UNAFAM 77, dont le message, en ouverture de la journée, a été le suivant :

L'UNAFAM depuis 60 ans milite et œuvre pour la santé mentale, elle soutient tous les projets qui tendent à améliorer les conditions de prise en charge de nos proches malades, elle soutient et participe à tous les projets de PTSM sur le territoire national. Ainsi, depuis le début, notre délégation a répondu présente à ce projet qui anime, avec détermination, les acteurs de notre territoire de Seine-et-Marne. Notre motivation est plus que jamais renforcée, car le PTSM est porteur d'espoir pour toutes nos familles qui accompagnent leur proche au quotidien. **C'est un pas de plus pour nous donner « La Force d'avancer » !**

La présentation qui a été faite de ce PTSM est le produit de toutes les réflexions de bonnes volontés mobilisées autour de la santé mentale et, ces actions qui se profilent sont inspirantes, **l'élan est fort autour de toutes ces actions**, elles font écho à tant d'attentes de part et d'autres et vont dans le sens de la réduction des inégalités encore présentes sur ce grand territoire qui est le nôtre.

Les faits d'actualité émeuvent et nous bouleversent tous. Mais la réponse à ces drames n'est pas pénale : **Souhaitons-nous plus de gardiens de prisons, ou plus de soignants ?**

Nous le savons, la psychiatrie est en proie à de grandes difficultés : manque de médecins psychiatres et de soignants, un secteur médico-social sous-dimensionné, un manque d'attractivité évident pour ces métiers, et surtout **une stigmatisation toujours aussi forte : dans ce contexte, la solitude et le désarroi des familles ne cessent de grandir.**

Vous êtes réunis nombreux ce jour mais pas que pour nous écouter : Entendez notre appel ! Restez mobilisés, nous avons besoin de vous pour faire vivre ce projet pour lequel nous formulons tous nos vœux de réussite !

La feuille de route est tracée et nous avons besoin de pilotes pour que ces actions ne restent pas sur le papier. Le PTSM, ça commence aujourd'hui ! Nous pensons pouvoir compter sur vous tous pour apporter **votre pierre à l'édifice de ce grand chantier**, soyez nombreux à nous rejoindre : la santé mentale nous concerne tous ! **MERCI !**

Evelyne CORTET, Délégue Départementale.

(Suite page 3)

LA PAIR-AIDANCE EN SANTE MENTALE

 Lors de la journée de présentation du PTSM 77 (Plan Territorial de Santé Mental de Seine et Marne) du 25 mai 2023, une évidence a été mise en lumière : l'« **efficacité de la pair-aidance en santé mentale** ».

L'auditoire, composé de plus de 500 personnes (membres d'associations, usagers et proches, responsables et personnels de soin du 77 etc.) a pu mesurer à quel point cette pratique était en essor et représentative, du fait de son efficacité, un formidable tremplin vers le mieux-être, porteur d'espoir.

Qu'est-ce que la pair-aidance ?

La pair-aidance est une pratique qui repose sur l'entraide **entre pairs**. Elle s'est développée depuis une trentaine d'années en Amérique du nord, notamment au Québec. Depuis une dizaine d'années, elle connaît un développement sensible en France.

La pair-aidance permet aux personnes qui font face à des troubles psychiques de bénéficier de l'aide et de l'expérience de celles qui s'en sont rétablies (de pair à pair). La formation des pairs-aidants, professionnels ou bénévoles, permet de valoriser leur vécu et de disposer d'outils concrets pour accompagner le processus de rétablissement ; favorise l'engagement dans les soins et l'acceptation des troubles ; permet aussi de mettre en valeur et de renforcer les compétences préservées. La légitimité du discours des pairs-aidants bénéficie également à toutes les mesures psychoéducatives. Des travaux scientifiques ont également confirmé l'intérêt de la pair-aidance, certains ayant montré qu'elle va jusqu'à réduire le recours à l'hospitalisation.

Partager les expériences et échanger des informations

La souffrance psychique s'accompagne très souvent du sentiment d'être seul avec son propre ressenti, d'être démuné pour faire face aux exigences de la vie quotidienne. Dans ces situations, dialoguer avec des personnes qui vivent (ou ont vécu par le passé) une expérience similaire s'avère être d'une grande aide. Se parler, échanger avec elles, peut permettre aux personnes concernées de comprendre ce qui leur arrive et de trouver du soutien.

Rompre avec l'isolement et recevoir du soutien

Dans l'entraide, il n'y a pas un aidant et un aidé, mais une « aide mutuelle ». Partager son vécu avec d'autres permet d'apporter à la fois du soutien et une source d'espoir. Cela est gratifiant.

L'entraide permet de sortir de l'isolement dans lequel la souffrance psychique peut enfermer. Cette dynamique rassure : on n'est pas seul(e) à vivre ou à avoir vécu une telle expérience. Les échanges ouvrent la perspective d'un mieux-être et d'un **rétablissement** possible.

Comment rencontrer des pairs-aidants ?

Ce nom désigne des personnes ayant choisi de s'investir dans l'entraide après un parcours personnel qui leur a permis de **se rétablir**. Dans leurs missions, les pairs-aidants s'appuient sur leur expérience, leur connaissance du trouble et leur propre parcours de rétablissement. Leur écoute et leurs conseils aident à s'engager dans un parcours de rétablissement. Se reconnaître dans les difficultés que le, ou la, pair-aidant(e) a affronté permet d'espérer trouver un équilibre de vie satisfaisant.

La rencontre avec un pair-aidant peut avoir lieu à la permanence d'une association d'usagers, au sein d'un service de santé mentale ou d'accompagnement. Les pairs-aidants peuvent également exercer ou travailler en **indépendant**.

Ils peuvent : **animer des groupes de parole** en présentiel, **assurer des permanences** d'information, répondre aux questions des personnes concernées par un problème de santé mentale.

L'entraide peut également passer par des échanges sur un **forum de discussion** ou un **groupe sur les réseaux sociaux**.

Les **groupes d'entraide mutuelle** (les **GEM**) sont des lieux de convivialité, de rencontres, de loisirs et d'entraide pour les personnes vivant avec des troubles psychiques. Ce sont des associations gérées par les personnes elles-mêmes. L'entraide passe par la pratique d'activités qui donne l'occasion de créer des liens.

Comment devenir un pair aidant ?

Depuis 2012, en France, la pair-aidance se professionnalise à travers l'expérimentation des **Médiateurs de Santé Pair (MSP)**. Aujourd'hui de plus en plus de MSP, 170 en janvier 2023, sont en poste dans des services hospitaliers et médico-sociaux. Ils font partie de l'équipe soignante et médico-sociale. Ils mettent leur savoir expérientiel des troubles et du rétablissement au service de l'accompagnement de leurs pairs et participent à une certaine vision du soin plus humaine, orientée vers le rétablissement. La fonction de médiateur de santé-pair peut être validée grâce à une formation universitaire.

Les structures de soin ou d'accompagnement employant des pairs aidants sont encore en petit nombre mais les formations à la pair-aidance se diversifient pour les personnes qui souhaitent pratiquer cette activité.

(> voir encadré page 3)

En conclusion

Au-delà de son objet principal qui est l'entraide des personnes souffrant de troubles psychiques, la pair-aidance participe aux soins et minore ainsi l'impact de la pénurie de personnel soignant en santé mentale dans notre département 77. Elle constitue également un tremplin, dont l'efficacité est aujourd'hui scientifiquement reconnue.

LES POINTS D'INFORMATION

Edito (suite de la page 1)

COMMENT S'ORGANISE LE PTSM : QUI EST QUI ? QUI FAIT QUOI ?

Le PTSM se déploie sur quatre territoires correspondant aux quatre pôles hospitaliers de santé mentale grâce aux acteurs suivant :

La CSSM	Les Cellules Territoriales du PTSM	Les Pilotes du PTSM
La Commission Spéciale de Santé Mentale est composée : - De représentants désignés par leurs institutions ou par l'ARS parmi les collèges du CTS (institutions et acteurs sanitaires sociaux et médico-sociaux de la Seine-et-Marne). - D'un coordonnateur départemental du PTSM mis à la disposition de la CSSM à mi-temps.	Les cellules territoriales du PTSM sont composées : - Du Chef de Pôle et du Cadre de Pôle santé mentale du territoire. - D'un coordonnateur local du PTSM (recrutement en cours). - Des représentants des acteurs locaux du territoire dans les secteurs sanitaires, médico-sociaux et sociaux. Chaque cellule désigne en son sein un représentant invité à la CSSM.	Les pilotes sont des professionnels issus du secteur de la santé mentale ou du milieu associatif œuvrant dans le champ de la santé mentale, volontaires pour mettre en œuvre les actions du PTSM. Ils sont appuyés par la cellule territoriale de leur lieu d'exercice pour réaliser leurs actions. Ils se réunissent plusieurs fois par ans en « assemblées des pilotes du PTSM ».

Nota : Il convient de souligner que la mobilisation de notre Délégation dans ce projet se situe au niveau des actions « 8.1 » et « 8.2 » : Promouvoir l'accès aux droits des usagers en santé mentale et améliorer l'écoute des usagers par les professionnels en assurant la promotion du rôle et les missions des C.D.U et inciter à la mobilisation des pairs aidants pour faciliter l'expression des plaintes.

LE COLLECTIF DEPARTEMENTAL 77 DE LA PAIR-AIDANCE

Pour dynamiser la démarche de pair-aidance sur le département de Seine-et-Marne, un collectif départemental a été créé ; un représentant de l'**UNAFAM 77** y participe.

Le **pôle ressource départemental** est composé :

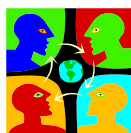
- de **pairs aidants**,
- d'**associations** : APAJH, Amis de Germenoy, ADAPEI 77, Fondation des Amis de l'Atelier, Association de Villebouvét, Délégation départementale APF77, UNAFAM77, Association Voir ensemble REMORA77, les Amis de Germenoy, UGECAMIDF, AMJ POIDATZ, AEDE.
- d'**institutions** : Mission ASH de DSDEN 77, MDPH77, Direction de l'autonomie du Département de Seine-et-Marne, CAF 77, DTARS77, Croix-Rouge française.



Vous souffrez d'une maladie ? Vous êtes en situation de handicap ? Vous souhaitez être contacté par un pair-aidant ? Vous souhaitez devenir pair-aidant ? Contactez-nous par mail : pairaidance@mdph77.fr

➤ **A noter** : pour devenir pair-aidant, il est nécessaire d'être parrainé par une structure ou une association de pair-aidance.

Animateur territorial pair-aidance : Fouzi BOUZELKI, Tél : 07 56 00 19 63



Prestation de Compensation de Handicap (PCH) :

« Comment présenter la demande à la MDPH ? »

Le 2 juin dernier, devant un auditoire de 70 professionnels du secteur médico-social de Seine-et-Marne, Mme Roselyne TOUROUDE, vice-présidente de l'UNAFAM, a prodigué ses conseils de méthode pour renseigner précisément une demande de PCH d'une personne en situation d'handicap psychique.

En illustrant sa démonstration avec des exemples simples et pragmatiques, elle s'est efforcée de décrire les subtilités des trois étapes d'examen de la demande: 1- éligibilité à la PCH : 20 critères ; 2- éligibilité à l'aide humaine : 7 critères ; 3- définition du plan de compensation de handicap individualisé.

Le dossier ne se réduit pas à un formulaire. Il doit comporter « tous » les éléments recensés par le demandeur, appuyé par ses soignants et ses aidants pour caractériser au plus fin sa réalité vécue et sa perte d'autonomie. Cette démarche collective nécessite d'être vigilant sur la cohérence des éléments argumentés.

Une nouvelle session de formation PCH sera organisée au 4ème semestre 2023.

En attendant, vous pouvez utilement consulter sur le site www.cnsa.fr :

- le guide sur l'accès à l'aide humaine (maj mai 2018) ;
- le dossier technique PCH pour accompagner les MDPH (décembre 2022).

ACTUALITES

Juin 2023

Assemblée générale UNAFAM :

L'assemblée générale ordinaire (AGO) de l'UNAFAM aura lieu le vendredi 16 juin 2023, à 9h30, à l'Hôtel Mercure Philharmonie La Villette, 216 avenue Jean Jaurès, 75019 Paris. Elle sera retransmise en direct via ZOOM et sera l'occasion de présenter les différents points saillants ayant marqué la vie de l'association en 2022 et de réaliser quelques focus sur l'actualité et les projets en cours.

Journée des adhérents :

L'UNAFAM 77 organise le samedi 24 Juin 2023 une journée conviviale des adhérents. Une visite de la ville médiévale de Provins est prévue avec un guide conférencier. Nous vous remercions de bien vouloir vous inscrire au 07.68.48.03.75 ou par mail : 77@unafam.org

La participation demandée est de 5 €.

Journée d'information autour du programme Profamille :

Afin de présenter le programme de psychoéducation « Profamille », une journée d'informations aura lieu le 26 Juin 2023, à 17h, au CMP de Neuilly-sur-Marne. Ce programme est dédié aux familles et amis de personnes souffrantes de schizophrénie (voir l'affiche ci contre).

Septembre 2023 :

L'UNAFAM vous informe de l'ouverture d'un nouveau groupe de parole à destination des aidants de personnes souffrantes de troubles psychiques dès le mois de Septembre, sur la commune de Chelles. Ce groupe se réunira une fois par mois (dates et lieux à confirmer). Si vous êtes intéressée, n'hésitez pas à revenir vers la délégation 77 de l'UNAFAM.

UNAFAM 77 - Délégation de Seine-et-Marne - Centre Hospitalier de Melun

270 avenue Marc Jacquet - 77000 MELUN

Adresse e-mail : 77@unafam.org - Site web : www.unafam.org

Téléphone Fixe : 09.71.47.61.49 - Téléphone Port : 07.68.48.03.75

Comité de Rédaction : Evelyne Cortet, Elisabeth Conte, Jean-Louis Chobert, Jean-François Bourgeois et Déborah Rinçon.