

Sommaire

Page 1

- Edito
- Atelier d'entraide Prospect
- Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent

Page 2

- Accueils
- Entendre des voix: c'est grave Docteur?
- Ecoute-Famille
- Groupes de paroles 2020-2021

Page 3

- Troubles psychiques et Covid 19
- Rétablissement – Empowerment – Inclusion sociale

Page 4

- A lire

Atelier d'entraide Prospect

Le prochain atelier d'entraide Prospect aura lieu au local de Montpellier les

Vendredi 13 novembre de 16 à 20h

Samedi 14 novembre de 9 à 18h

Samedi 21 novembre de 9 à 18h

Suivi de l'atelier « Après Prospect »

Samedi 23 janvier 2021

Inscription par téléphone
au 04 67 58 49 29 ou au
06 23 40 75 49

MDPH

Pendant la crise sanitaire, la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) ne reçoit plus à l'accueil mais par téléphone tous les après-midi sauf le jeudi. Pour tous dossiers à problème, n'hésitez pas à nous contacter avec le n° de dossier.

Edito

En cette rentrée, le feuilleton COVID et ses rebondissements continue et cela risque de durer, nous annonce-t-on. La situation est compliquée pour tous, et encore plus pour nos proches en souffrance psychique et pour nous, leurs familles.

Au plan national l'UNAFAM redouble d'efforts pour faire entendre notre voix au plus haut niveau et lance une grande opération de communication avec le baromètre UNAFAM auquel plus de 5000 adhérents ont contribué.

La délégation HERAULT, comme tout un chacun, a dû s'adapter, masque, gel, nombre de participants limités, nous avons ainsi pu dès le mois de juin, reprendre les accueils sur rendez-vous au local (la permanence téléphonique n'ayant elle jamais été interrompue).

Grâce au respect du protocole sanitaire strict, nous avons en septembre repris l'ensemble de nos activités au soutien des familles en présentiel : accueil, formations (dont le calendrier figure dans ce bulletin), les trois groupes de parole (un dédié aux parents et un pour les fratries et conjoints à Montpellier, et un à BEZIERS), bibliothèque, représentation des usagers dans les différentes commissions, institutions et établissements.

Antigone des Associations à laquelle nous participons chaque année, a eu lieu en virtuel sur internet, nous y avons participé, mais évidemment sans la visibilité et la richesse des rencontres habituelles.

La SISM qui avait été annulée en mars pour cause de confinement, est repoussée au mois d'octobre, et nous comptons y participer en reprogrammant au moins le film « Humeur Liquide » de Rodolphe VIEMONT, toutefois, compte tenu des incertitudes actuelles sur la situation montpellieraine, le projet a été abandonné. Nous reprogrammerons ce film de grande qualité, dès que la situation le permettra.

L'équipe des bénévoles de l'HERAULT est plus que jamais présente et disponible pour soutenir les familles. C'est par la formation, l'information et la connaissance de la maladie que l'on devient plus à même d'aider son proche, alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer et à participer aux formations proposées.

Et comme nous le demande Marie-Jeanne RICHARD dans sa dernière lettre de la présidente, sortons de la culpabilité, et soyons les porteurs de message de l'UNAFAM, pour, à notre niveau : AVANCER ENSEMBLE, NE RIEN LACHER.

Mady TEISSEDE

Délégue Départementale Hérault

Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (MPEA)

Au CHU de Montpellier, sur le site de St Eloi, est ouvert un service de pédopsychiatrie offrant:

- Une évaluation diagnostique des troubles psychologiques, psychiatriques ou du développement de l'enfant et l'adolescent.
- Un diagnostic de l'autisme et remédiations pour les jeunes adultes.
- Des thérapies multidisciplinaires en individuel ou groupe, remédiations, psychoéducation et éducation thérapeutique des enfants et des familles, partenariat avec les équipes spécialisées du CHU (en particulier génétique, ORL, pédiatrie et neuropédiatrie) et de la ville.

Accueils

Montpellier

RV à prendre au 04 67 58 49 29
ou au 06 23 40 75 49

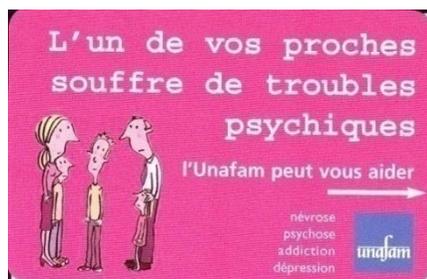
Au local, 356 rue Ferdinand de
Lesseps, tous les mercredis de 14h30
à 18h

Béziers

RV à prendre au 04 67 58 49 29
ou au 06 95 16 34 85

Espace Camille Claudel, 2 rue Robert
Rivetti (à coté de Conforama et
Auchan) salle de réunion RdC
le 2^e jeudi du mois de 14h00 à 16 h30.

Ecoute-Famille



Groupes de parole

Groupe Familles - Chantal Pierre (Montpellier)

- 12/10, 16/11, 14/12/2020
- 11/01, 08/02, 08/03, 12/04,
10/05, 07/06, 05/07/2021

Groupe Conjoints, Frères et sœurs Caroline Novarra (Montpellier)

- 02/11, 07/12/2020
- 18/01, 01/03, 05/04, 03/05,
14/06/2021

Groupe Caroline Sartre (Béziers)

Les dates sont fixées à chaque
réunion.

Entendre des voix: c'est grave Docteur?

Autrefois, lorsqu'un patient entendait des voix, le psychiatre voulait les faire taire. Aujourd'hui, il les écoute, lui aussi. Mais la tâche est rude ! « *Salope !* », « *Tu vas mourir...* », « *Merveilleux. Wonderful. Merveilleux. Maravilloso.* », « *Sauve-toi ! Tout de suite !* »...

À partir des années 1950, l'objectif explicite fut de faire taire les hallucinations auditives : l'avènement des neuroleptiques, en atténuant les symptômes de la schizophrénie, était censé les bâillonner. Au début du 21^e siècle, la phénoménologie des hallucinations auditives explose ! Voilà qu'on s'intéresse précisément à leur contenu, aux mécanismes de leur surgissement, à l'expérience subjective des patients.

Les voix ne sont pas forcément malveillantes. On peut entendre la même voix toute sa vie et la sentir évoluer au fil du temps, en entendre plusieurs se succéder ou au contraire apparaître simultanément, dialoguer entre elles ou pas. Les voix peuvent être masculines, féminines, ou même robotiques, ou encore sembler appartenir à des personnes familières, décédées par exemple. Elles peuvent chuchoter, hurler, chanter, être accompagnées de bruits ou de musiques (lesquels peuvent être entendus seuls), tout cela pour égrener de simples mots isolés, les répéter en boucle, ou dérouler des phrases entières, sur un débit plus ou moins vif et fluide. On peut les écouter passivement ou converser avec elles.

Plusieurs modèles insistent sur les déséquilibres entre les processus perceptifs (*bottom-up*) et cognitifs (*top-down*). Les théories *bottom-up* mettent en cause des dysfonctionnements perceptifs. L'isolement absolu, la privation sensorielle provoquent fréquemment des hallucinations. Les théories *top-down* incriminent plutôt une dérégulation des processus cognitifs de haut niveau comme l'attention ou l'imagerie mentale : il s'ensuivrait une extrême difficulté à dissocier ce qui est perçu de ce qui est imaginé ou remémoré, à se reconnaître l'auteur de son discours intérieur, autogénéré, et à dissocier ce qui relève de la pensée personnelle actuelle, du souvenir, ou de la parole réellement prononcée par autrui.

À défaut de tout comprendre, le simple fait de s'intéresser aux voix, d'en discuter avec le patient et de prendre son ressenti au sérieux semble exercer une influence thérapeutique. Entre deux crises, les patients peuvent plus facilement améliorer leur prise de conscience : ils apprennent à identifier ce qui relève de l'hallucination, à la décrire plus précisément, à la mettre à distance.

Alors que la privation sensorielle semble augmenter la fréquence des voix, les interventions psychosociales peuvent au contraire amoindrir les hallucinations. Ce qui n'empêche aucunement le recours non seulement aux médicaments et aux psychothérapies mais, pour les voix les plus coriaces, à des technologies comme la stimulation transcrânienne (l'utilisation d'un champ magnétique pour moduler le fonctionnement de certaines régions corticales). L'objectif, pour le sujet concerné, est toujours de rationaliser ses voix, pour s'efforcer de mieux les contrôler, parfois avec des stratégies personnelles : certains sujets tentent de les couvrir en écoutant de la musique au casque. Les patients racontent souvent qu'à défaut de disparaître, les hallucinations auditives passent au second plan.

Le mouvement des Entendeurs de voix est né en 1987, aux Pays-Bas et va se répandre sur plusieurs continents : le réseau REV-France se structure en 2011, et compte aujourd'hui près d'une vingtaine de groupes permettant aux sujets concernés d'échanger leurs expériences et, souvent, de dédramatiser.

D'après Jean-François Marmion

Sciences humaine - Mensuel N° 294 - Juillet 2017

Troubles psychiques et Covid 19

La crise sanitaire liée à la COVID 19 n'a pas été sans conséquence sur la prise en charge des personnes souffrant de troubles psychiques. Outre le confinement qui a renforcé leur isolement, l'absence d'accueil dans les GEM, dans les hôpitaux de jour, le report des rendez-vous avec les psychiatres ou leur remplacement par de la visio-conférence, la période de déconfinement n'a pas été non plus un soulagement car elle a pu s'avérer plus angoissante: peur de contracter le Covid-19, incertitudes en terme d'emploi, difficultés à porter un masque ou encore à se projeter dans l'avenir... Au lendemain d'un confinement particulièrement déstabilisant, les personnes en situation de handicap psychique et leur entourage redoutent une « *nouvelle crise* ». Les modalités mises en place pour sortir du confinement sont difficiles à appliquer pour elles. On observe d'ores-et-déjà des angoisses et du stress liés notamment à la difficulté à respecter les gestes barrière, conduisant à un 'surconfinement'. Face à ce constat, à l'heure où s'ouvre le Ségur de la Santé, un cri d'alarme est lancé: « *Les moyens des psychiatres ne sont pas à la hauteur des besoins croissants* ».

Marion Leboyer, directrice de FondaMental assure que « *La lutte contre cette pandémie est une véritable course de fond. Les interrogations médicales et scientifiques sont nombreuses. Nous savons qu'il nous faut répondre aujourd'hui aux besoins des patients en rupture de soin psychiatrique mais également à ceux des personnes fragilisées par la crise sanitaire et sans antécédent psychiatrique. Mais pour mieux soigner demain, il nous faut comprendre l'infection au Covid-19 et ses impacts multiples sur les patients, leur santé physique comme psychiatrique. Nous manquons encore de recul et de données.* » Pour changer la donne, une solution : la recherche. « *C'est la meilleure protection individuelle et collective contre les conséquences, à la fois graves et inévitables, du Covid* », estime-t-elle. Dans ce contexte, elle lance une campagne de sensibilisation pour soutenir la recherche en santé mentale et financer des actions de soin et de prévention.

Rétablissement – Empowerment – Inclusion sociale

Il est démontré que lorsque le patient, ou plutôt l'utilisateur en santé mentale, est acteur de son projet thérapeutique, considéré comme une personne responsable et autonome, il gère bien mieux sa maladie.

Il est aussi démontré qu'il est préjudiciable, y compris dans l'évolution des symptômes, de définir une personne en fonction de sa « pathologie », comme si son identité se limitait à son trouble psychique. Alors que celle-ci n'est qu'une des nombreuses facettes de sa personnalité, au même titre que la personne peut avoir les yeux bleus, habiter Toulouse et aimer le cinéma.

Ainsi, les notions de rétablissement, d'empowerment et d'inclusion sociale sont essentielles pour apprendre à vivre au mieux avec un trouble psychique, même et surtout chronique.

[Rétablissement](#), parce qu'une maladie n'empêche pas, ne devrait pas empêcher, de (re)prendre le contrôle de sa vie, de croire en sa guérison (en son rétablissement), et ce, au-delà d'un diagnostic qui est parfois une étiquette réductrice et enfermante.

[Empowerment](#), parce que, quelle que soit sa situation, toute personne, tout citoyen, peut s'autonomiser, avoir et développer du pouvoir sur sa vie, et avoir une vraie place citoyenne dans la société.

Et [inclusion sociale](#), parce que ce pouvoir, cette autonomisation, ce rétablissement, ils ont aussi à voir avec la société, et la place que celle-ci donne aux personnes atteintes d'un trouble psychique. Or, sur ce sujet, il y a encore beaucoup à faire pour combattre les préjugés, les a priori, les peurs, les fantasmes...

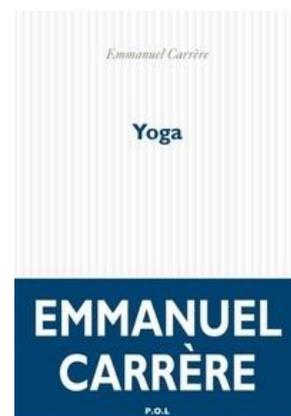
« Yoga – Emmanuel Carrère – ed P.O.L »

Emmanuel Carrère décide de suivre un stage austère de méditation pour sortir d'une situation psychologique difficile, dans un « enclos », une ferme isolée du Morvan. Le yoga, le tai-chi apaisent ses tourments, c'est pourquoi c'est avec beaucoup de volonté qu'il s'engage dans cette aventure pour travailler un projet de livre sur le thème du « yoga ». L'auteur exprime les difficultés qu'il rencontre à vivre dans une ambiance de monastère où toute parole est interdite et évoque les souffrances qu'il endure pour trouver le calme de l'esprit et du corps dans la posture de méditation.

Il va être rapidement exfiltré de ce stage, appelé par la femme de Bernard Maris qui vient d'être assassiné au journal de « Charlie hebdo ».

C'est par la suite à Sainte Anne qu'Emmanuel Carrère va être hospitalisé en situation de dépression sévère car il vit « un moment d'insoutenable détresse. » L'équipe médicale doit passer à l'artillerie lourde : les ETC, électro-convulsothérapie.

Malgré « les chiens noirs » dont parlait Winston Churchill, grand dépressif, contre lesquels l'auteur se bat, ce livre est vivant, bien écrit et malgré tout optimiste.



« Ensemble, on aboie en silence – Gringe – ed Harper Collins »

Ce livre coopératif du rappeur Guillaume Tranchant, dit Gringe, avec son frère Thibaut, nous raconte la vie et la vision de ces deux Chevaliers de lumière s'armant comme ils le peuvent pour combattre l'ennemi implacable et invisible du cadet : la maladie, la schizophrénie. Des ténèbres de la chambre aux séjours en psychiatrie, en passant par les instants de grâce des récits de leurs voyages, les deux frères nous racontent sans langue de bois leurs périples. La maladie du plus jeune n'est pas la seule évoquée. La dépression et les tendances autodestructrices de l'aîné se joignent aussi à ce voyage littéraire dans lequel les sentiments fraternels sont exposés au grand jour. À la tendresse et la colère se mêlent joyeusement remords, regrets, incompréhensions et admirations, le tout saupoudré parfois avec une certaine pudeur parfois avec grand bruit. (Chleg_Jim, Babelio)

Un livre d'une grande sincérité, on passe du rire aux larmes en l'espace de quelques pages. On finit ce livre avec le sourire.



« Borderline retrouver son équilibre - Dominique Page – ed Odile Jacob »

Dominique Page est responsable d'une unité de thérapie comportementale et cognitive à l'hôpital de Prangin en Suisse. Ce livre est conseillé par Christophe André. C'est un guide qui offre des outils pour mieux gérer ses émotions, organiser ses pensées et avoir une meilleure communication avec les autres et l'entourage. La prise de conscience totale permet à la personnalité qui souffre du trouble borderline de trouver les outils de restructuration cognitive, de développer une qualité de vie qui éloigne souffrance et solitude.

