



UNAFAM HAUTS DE SEINE

BULLETIN DE LIAISON



Semaines d'information
sur la santé mentale

L'ÉDITORIAL

Christian Rossignol, *président délégué départemental*

Les dernières statistiques connues d'AMELI concernant le nombre de personnes prises en charge en Ile-de-France montrent que celles concernées par des troubles psychotiques ou autres troubles psychiatriques représentent 1,2% de l'ensemble des populations municipales. Pour une commune de 50 000 habitants, il y aurait donc 600 personnes ayant un handicap psychique. Et autour de celles-ci, il faut prendre en compte l'entourage (parents, frères et sœurs, fils et filles, etc.) dont la vie est impactée. Au total, et toujours pour cette commune prise en exemple, cela représente autour de 2000 personnes.

AU SOMMAIRE

Unafam 92 : Rapport
d'activité 2021
page 2

Effectivité de
l'accompagnement
page 3, 4 & 5

La PCH et l'aide humaine
page 5 & 6

Des formations pour
soutenir l'entourage
page 6 & 7

Création du GEM Bienvenue
à Gennevilliers
page 8 & 9

Escapade : une détente
conviviale pour tous
page 9

Renouvellement des mandats
des RU
page 9

Lu, vu, écouté pour vous
page 10

Agenda / Formations
page 11 & 12

35 mairies apportent une contribution aux activités de l'UNAFAM. Si cela se concrétise au départ par l'octroi de subventions, la mise à disposition de locaux, d'espaces d'information dans les bulletins municipaux, la participation aux forums associatifs, le portage commun d'événements d'information et de destigmatisation lors des semaines d'information sur la santé mentale (SISM) par exemple, cela va bien au-delà par une collaboration directe au profit des personnes en situation de handicap psychique et leur entourage.

C'est le cas des mandats de représentation dans les CA des CCAS, la participation aux commissions communales d'accessibilité, et très particulièrement la participation de l'Unafam aux Conseils locaux de santé mentale (CLSM), mis en place dans une majorité des communes. L'UNAFAM mobilise de nombreux bénévoles pour contribuer à leur fonctionnement et faire état des attentes et des points de vue des familles. L'UNAFAM tient à souligner et à remercier les mairies pour toutes ces initiatives, si nombreuses, en regrettant de ne pas pouvoir toutes les mentionner.

L'UNAFAM s'implique et souhaite s'impliquer encore davantage au plus près de ces initiatives de proximité car elles contribuent au soutien des familles que nous recevons. Cela nécessite de nombreux bénévoles, toujours bienvenus, qui seront formés et accompagnés au sein de notre équipe, la force de cette entraide entre pairs est proportionnelle à l'attention portée aux bénévoles qui doivent eux aussi accompagner un proche en difficulté psychique.

Une rencontre conviviale est organisée le 10 octobre 2022 à laquelle tous nos bénévoles, anciens et nouveaux, seront conviés et que l'UNAFAM tient à remercier. Elle est une illustration concrète de la coopération entre une commune et l'UNAFAM car, en l'occurrence, cette rencontre a été largement soutenue par la Mairie d'Antony au travers d'une opération de solidarité sous la forme d'une braderie organisée par sa médiathèque Anne Fontaine, laquelle permet de récolter, chaque année, des fonds pour aider une association (l'UNAFAM en 2022). A cette occasion, nous saluons la contribution bénévole d'élus, des responsables de la médiathèque et des agents communaux qui ont permis sa réalisation.

UNAFAM 92 : RAPPORT D'ACTIVITÉ - FAITS MARQUANTS 2021

par Christian Rossignol

L'Assemblée Annuelle des adhérents UNAFAM 92, organisée cette année au mois de septembre, constitue un moment fort de l'année par les différents temps d'échanges et de convivialité proposés à nos adhérents : l'actualité de notre association, la présentation du rapport d'activité de l'année précédente, la conférence-débat animée par un professionnel suivie d'un buffet convivial offert par la délégation.

L'intégralité de ce rapport sera accessible sur notre page unafam.org/hauts-de-seine à partir de la mi-septembre. Nous tenons cependant à publier ici quelques faits marquants de l'année écoulée.

L'année 2021 s'est inscrite dans le prolongement de l'année 2020 du fait de la persistance de la pandémie Covid 19. Toutefois, les évolutions des règles de protection sanitaire ont permis une reprise partielle de nos activités, sans atteindre pour autant le niveau de l'année 2019. Des manifestations collectives n'ont pu être assurées compte tenu des locaux fermés, malheureusement, pendant une partie de l'année.

Les soutiens individualisés des familles ont pu être maintenus par nos bénévoles avec l'appui permanent de nos deux professionnelles qui ont assuré la continuité du fonctionnement de notre délégation.

De nouveaux bénévoles sont venus nous rejoindre permettant ainsi le renforcement des accueils téléphoniques ou physiques (24 bénévoles ont assuré, en 2021, la mission d'accueil sur plusieurs communes). Sur l'ensemble des 47 bénévoles actifs sur le département, 12 d'entre eux ont bénéficié de formations internes UNAFAM ou d'une supervision. Plusieurs ont également suivi des formations organisées par d'autres organismes.

CHIFFRES CLÉS 2021 :

- **543 adhérents** (535 fin 2020)
- **2 salariés** : 1 chargée de mission psychologue et 1 chargée de coordination et de développement
- **47 bénévoles** assurant : 27 représentations communales, 18 permanences locales, un accueil téléphonique 7j/7
- **Plus de 100 mandats de représentations** (locaux, départementaux, régionaux ou nationaux)
- **944 personnes accueillies** (accueil physique ou par tél.)
- **11 482 heures de bénévolat**
- Budget de fonctionnement (y compris la mise à disposition d'une salariée à temps plein) : **123K€**

Au niveau collectif, le soutien des familles a pu être assuré par des rencontres organisées, la plupart du temps, sur mode hybride (en présence et à distance). La participation à ces réunions/groupes de parole a ainsi été facilitée. Par ailleurs, l'Assemblée Annuelle du 25 septembre 2021 a été organisée sous cette forme.

Des réunions « Frères et sœurs » et un nouveau groupe de parole supplémentaire ont aussi pu démarrer fin 2021.

Cette action a été complétée par la diffusion régulière d'informations sur notre site Internet avec des envois automatisés de la rubrique actualités à tous nos adhérents.



L'année 2021 a été marquée par le lancement des formations « Premiers secours en santé mentale » (PSSM) et BREF (destinée aux aidants lors d'une première hospitalisation de leur proche). Celles-ci seront développées en 2022.

En ce début d'année 2022, les incertitudes restent d'actualité concernant la pandémie Covid 19 mais aussi les conflits internationaux et, de manière plus générale, le climat social, économique et politique. Elles sont sources d'inquiétudes, voire d'angoisses. Les difficultés de recrutements de professionnels dans les établissements sanitaires et médico-sociaux sont un facteur aggravant et portent atteinte aux possibilités et à la qualité des prises en charge.

Dans ce contexte, l'aide aux plus fragiles est une impérieuse nécessité. L'UNAFAM 92 entend poursuivre ses missions avec la mise en place de nouveaux temps d'informations et de formations (voir p.6), la poursuite des démarches de relocalisation dans le département des lits d'hôpitaux hors des Hauts-de-Seine et l'accompagnement du démarrage de nouveaux GEM (voir p.8).

EFFECTIVITÉ DE L'ACCOMPAGNEMENT D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE PSYCHIQUE

par Michele Drioux

Alors même que les objectifs de réhabilitation psychosociale, d'inclusion, de prévention pour les plus jeunes, sont présents dans toutes les communications institutionnelles et associatives, force est de constater que les pratiques ne sont pas toujours au rendez-vous.

Concernant la psychiatrie, la permanence des raisons invoquées pour expliquer des dysfonctionnements majeurs, à savoir un manque de ressources humaines et financières, interroge et inquiète à la fois quant au maintien de cette spécialité dans le domaine de la santé publique. Des évolutions ont certes eu lieu mais les besoins nécessaires à un accompagnement dans la cité tel que préconisé à partir des années 1960, quand débute la désinstitutionalisation avec la suppression de lits dans les asiles et la mise en place de la sectorisation, ne sont pas pris en compte ou ne répondent pas vraiment aux problématiques posées par les personnes souffrant de psychoses sévères chronicisées.

Les évolutions dans la prise en charge globale de la personne handicapée psychique

Il y a une soixantaine d'années, la création de centres médico-psychologiques (CMP) rattachés à un hôpital, en remplacement des dispensaires, devait permettre d'intervenir en ambulatoire, sur un territoire donné, au plus près des besoins des personnes handicapées psychiques.

“Je veux souligner le leurre du mythe de la prise en charge ambulatoire systématique.”

Quelques trente ans après, en 1994, lors du congrès UNAFAM de Metz, le professeur Olié, dans son intervention sur la diversité des voies thérapeutiques dans le traitement des psychoses (principalement des schizophrénies), pointait les risques d'une réduction du nombre de lits et partant de la durée des hospitalisations :

“Je veux souligner le leurre du mythe de la prise en charge ambulatoire systématique. [...] Des études bien faites ont tout-à-fait montré que la qualité de l'alliance thérapeutique ultérieure est inversement proportionnelle au raccourcissement de la durée moyenne du séjour.”

En 2016, la loi de modernisation de notre système de santé (loi 2016-41 du 26 janvier 2016) a organisé la réponse à apporter au vieillissement de la population et à la chronicisation conséquente de certaines pathologies. Elle s'organise autour de quatre orientations qui concernent aussi le handicap :

- Renforcer la prévention et la promotion de la santé,
- Faciliter au quotidien les parcours de santé,
- Innover pour garantir la pérennité de notre système de santé,
- Renforcer l'efficacité des politiques publiques et la démocratie sanitaire.

Pour répondre à ces différents objectifs, les agences régionales de santé (ARS) ont mis en place des groupements hospitaliers de territoire (GHT*) facilitant les parcours de santé sur un territoire donné tout en mutualisant les coûts de fonctionnement et diversifiant les réponses apportées (accent mis sur l'ambulatoire de proximité garantissant accessibilité et continuité des soins en psychiatrie). En facilitant l'accès aux soins dans la durée, il paraissait donc évident que nos proches handicapés psychiques bénéficieraient de cette approche les concernant directement en termes de chronicité.

Enfin, en 2019, la loi d'organisation et transformation du système de santé (loi OTSS 2019-774 du 24 juillet 2019) crée le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) pour venir en aide aux professionnels dans les situations complexes (art.23 – décret d'application du 18/3/21)

Concernant l'autonomisation des personnes handicapées, on peut ajouter également, sur le plan juridique, la loi 2007-308 du 5 mars 2007 réformant la protection juridique des majeurs et priorisant l'intérêt de la personne dans le respect des libertés individuelles, des droits fondamentaux et de la dignité de la personne, afin de favoriser son autonomie.

*Le GHT est un dispositif conventionnel obligatoire à partir du 1er juillet 2016 entre établissements publics de santé d'un même territoire par lequel ils s'engagent à se coordonner autour d'une stratégie de prise en charge commune et graduée du patient formalisée dans un projet médical partagé.

Ainsi un ensemble de dispositions légales, tant sanitaires que juridiques, prévoit un encadrement protecteur pour la personne handicapée dans un but d'autonomisation préalable à une inclusion réussie.



La réalité : quels constats faisons-nous aujourd'hui ?

La disparition brutale en début d'année, dans un grand isolement, d'une personne a priori accompagnée, protégée, disposant d'un logement, questionne sur la réalité des accompagnements :

Concernant le suivi sanitaire, la traduction concrète de la loi de 2016 a entraîné une réorganisation du suivi des patients chronicisés par CMP ; ainsi dans certains cas au lieu de faciliter le parcours de santé on a « facilité l'abandon du soin » : en effet, changer plusieurs fois de lieux de consultation et de médecins en quelques années implique des changements d'habitudes et peut s'avérer angoissant pour des patients ballotés d'un CMP à un autre.

Tous les professionnels de la psychiatrie savent que l'acceptation des soins dans certaines pathologies est le problème majeur pour une prise en charge efficace ; l'accès aux soins et le suivi du traitement sont des préoccupations permanentes et des sources d'angoisses pour les familles des personnes souffrant de troubles psychiques.

Or il semble qu'il n'en ait été tenu aucun compte dans des réorganisations prises uniquement en fonction de moyens disponibles, ce qui sous-entendait que les patients s'adapteraient. Nous savons que cela a entraîné des abandons de traitement de la part de certains patients.

Concernant l'environnement social : malgré le maintien, voire l'augmentation, par la quasi-totalité des communes du département, de leur soutien à l'action sociale de l'UNAFAM au travers des subventions, d'adaptations dans la mise à dis-

position de locaux et de lieux d'accueils pour les bénévoles et les personnes accompagnées, de la poursuite ou de la création de conseils locaux de santé mentale (CLSM), du maintien des manifestations grand public que constituent les forums des associations, les deux années de crise sanitaire due au Covid19 ont eu des conséquences importantes sur la fréquentation de lieux de convivialité, d'entraide et de socialisation.

Ainsi par exemple, l'accès aux Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) a été perturbé par les mesures de confinement, de restrictions de déplacement et globalement l'ensemble des mesures sanitaires contraignantes. Et l'utilisation des moyens audio ou visio pour maintenir un contact étayant entre les personnes n'a pas remplacé pour certains une présence physique, plus stimulante.

Conséquence, la réorganisation de l'accès aux soins de proximité, les confinements et restrictions diverses ont entraîné l'obligation de s'adapter pour des personnes chez qui précisément la capacité d'adaptation peut être fortement réduite, voire inexistante. Ainsi, lorsque la famille n'est plus en mesure d'intervenir, nous constatons que le risque d'abandon est important.

Comment assurer l'effectivité de l'accompagnement

La création de dispositifs d'appuis à la coordination (DAC) devrait permettre d'améliorer le suivi des personnes mais sous réserve d'en préciser le périmètre : qu'entend-on par cas complexes ?

Dans le cas des personnes souffrant de troubles psychiques sévères chronicisés il s'agit plutôt d'un suivi dans l'organisation quotidienne car l'impact d'une psychose se traduit par des déficits cognitifs multiples : attention, concentration, mémorisation, difficultés à prévoir, à s'organiser, à comprendre la pensée d'autrui, à s'orienter...

La référence fréquemment utilisée du droit du patient à ne pas se soigner ne doit en aucun cas justifier un abandon.

Il est donc important, lorsqu'il y a changements, de s'assurer de la réactivité de la personne dans tous les domaines impactés et en particulier dans le suivi médical : qu'une personne arrête son traitement parce que cela devient trop compliqué n'est pas acceptable. La référence fréquemment utilisée du droit du patient à ne pas se soigner ne doit en aucun cas justifier un abandon.

Afin d'éviter dans le futur ces abandons de fait, il est indispensable de s'assurer de la réalité des accompagnements, ce qui implique la mise à disposition de moyens supplémentaires humains et financiers sans impact sur des ressources existantes déjà insuffisantes.

Cette veille quotidienne est assurée largement par les familles lorsqu'elles sont présentes, ce qui occulte sans doute cette très

grande vulnérabilité de personnes a priori « protégées », mais que tout changement déstabilise plus ou moins lourdement.

La fermeture des asiles compris comme des lieux d'enfermement ne doit pas se traduire par la mise à la rue de la personne handicapée psychique lorsque la famille, asile compris comme accueil, refuge et protection, n'est plus présente.

LA PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH) : L'AIDE HUMAINE

par Michèle Drioux et Christian Rossignol

Créée par la loi 2005-102 du 11 février 2005, la prestation de compensation du handicap est une aide financière qui permet de prendre en charge des frais liés au handicap de la personne. Son volet « aide humaine » sert à dédommager un aidant familial, à rémunérer une personne en emploi direct ou un service d'aide et d'accompagnement à domicile. Elle a fait l'objet de plusieurs évolutions afin d'améliorer les réponses apportées pour pallier au mieux les incapacités induites par le handicap. L'évolution la plus récente permet enfin une prise en compte claire des besoins d'accompagnement des personnes souffrant d'un handicap mental ou psychique.

Pour rappel, la prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière versée par le département aux personnes souffrant de handicap qui en font la demande auprès des Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH). La PCH comprend cinq formes d'aide :

- aide humaine,
- aide technique,
- aménagement du logement, transport,
- aide spécifique ou exceptionnelle,
- aide animalière,

en fonction des besoins, des attentes et du projet de vie de la personne.

L'aide humaine :

Jusqu'à récemment la PCH était difficile, voire impossible, à obtenir pour les personnes handicapées psychiques qui en faisaient la demande : les conditions d'attribution, dix-neuf critères répartis en quatre domaines, ne permettaient pas d'établir clairement l'éligibilité des personnes dont le handicap résultait d'une pathologie psychiatrique chronicisée.

La réponse dépendait pour une large part de l'équipe d'évaluation de la MDPH.

Rappelons d'ailleurs ces critères. Premièrement dans le domaine de la mobilité, il existe 7 critères : se mettre debout ; faire ses transferts ; marcher ; se déplacer (intérieur et extérieur) ; avoir la préhension de la main dominante ; avoir la préhension de la main non dominante ; avoir des activités de motricité fine.

Deuxièmement, dans le domaine de **l'entretien personnel**, il existe 4 critères : se laver ; assurer l'élimination et utiliser les toilettes ; s'habiller ; prendre ses repas.

Troisièmement, dans le domaine de de la **communication**, il existe 4 critères : parler ; entendre - percevoir les sons et comprendre ; voir - distinguer et identifier ; utiliser des appareils et des techniques de communication.

Enfin dans le domaine des **tâches et exigences générales, relations avec autrui**, il existe 4 critères : s'orienter dans le temps ; s'orienter dans l'espace ; gérer sa sécurité ; maîtriser son comportement dans ses relations avec autrui.



Des améliorations récentes (principales dispositions : détails sur Légifrance)

Le décret 2022-570 du 19 avril 2022, publié au journal officiel du 20 avril 2022 et avec une date de mise en application à compter du 1 janvier 2023, ajoute à ces critères la notion de soutien à l'autonomie compris « comme l'accompagnement d'une personne dans l'exercice de l'autonomie dans le respect de ses aspirations personnelles ».

Il précise : « le temps d'aide humaine pour le soutien à l'autonomie peut atteindre 3 heures par jour... Ce temps consiste à accompagner la personne dans la réalisation de ses activités, sans les réaliser à sa place, notamment s'agissant des activités ménagères ».

Les modifications apportées par ce décret portent sur :

- La liste des activités pour accéder à la PCH
 - entreprendre les tâches multiples
 - maîtriser son comportement (gérer le stress, maîtriser son comportement dans les relations avec autrui)

- Se déplacer « utiliser un moyen de transport »
- La création d'un nouveau domaine d'aide humaine : le soutien à l'autonomie
- Une amélioration de l'accès à l'élément "aides humaines" de la PCH :
 - Création des deux nouveaux actes essentiels :
 - La maîtrise du comportement
 - La réalisation de tâches multiples
 - Besoin minimum d'aide de 45 minutes par jour pour du soutien à l'autonomie

Actions de l'UNAFAM en faveur de ces évolutions

Cette évolution favorable de l'attribution de la PCH Aide humaine aux personnes ayant un trouble psychique a été obtenue à la suite d'un long combat des instances de l'UNAFAM en collaboration avec d'autres grandes associations. Cela illustre le besoin d'être vigilant, exigeant et de rester mobilisé pour que les personnes concernées obtiennent les moyens nécessaires à leur rétablissement et leur participation à la vie de la cité.

DES FORMATIONS POUR SOUTENIR L'ENTOURAGE FAMILIAL

par Eliane Collombet

Face aux retentissements des troubles psychiques dans la vie du proche malade, l'entourage familial peut, par moments, se retrouver démuné, sans savoir comment réagir.

Informé et formé les familles en psychiatrie constitue ainsi un des axes prioritaires de la première mission de l'Unafam : accueillir, accompagner et soutenir les familles dans la durée. Avec le soutien de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie), l'Unafam a développé ces dernières années différents modules de formations à leur destination (voir catalogue « Formations des aidants » : www.unafam.org).



Cette offre de formation gratuite, riche et variée permet un suivi en fonction des attentes, des besoins et disponibilités personnelles de l'entourage familial (père, mère, frères, sœurs, conjoint, filles et fils).

Pour faciliter l'accès, ces formations sont proposées en deux formats :

- En présentiel (sessions organisées par les délégations départementales et destinées uniquement aux familles)
- En ligne, sur la plateforme [form'aid@nts](https://formaidnts.org) (des modules sur e-learning pouvant être suivis par l'entourage et toute personne intéressée : personne concernée par des troubles, professionnels du soin, éducateurs, ...).

L'Unafam 92 organise depuis 2015 des **Ateliers d'entraide Prospect**, un programme européen créé "par les familles pour les familles", structuré sur 10 modules de 2h et animé par 2 bénévoles formés à l'animation. En 2016, les **Journées d'Information sur les Troubles Psychiques** ont été mises en place : une journée d'information « généraliste » qui propose des repères sur les différents types de troubles psychiques et sur l'organisation de la psychiatrie, avec en complément, des informations sur les différentes structures présentes dans le département.

En 2022, le renforcement de notre équipe de bénévoles nous a permis de mettre en place dans la délégation deux nouvelles formations :

- **Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires**

- **Mieux accompagner mon proche souffrant de schizophrénie**

Ces formations, très demandées, sont animées par un binôme psychologue/bénévole Unafam.

JOURNÉE D'INFORMATION
SUR
LES TROUBLES
PSYCHIQUES

SCHIZOPHRENIES BIPOLARITE DEPRESSION TOC

L'UNAFAM
PEUT
VOUS AIDER

Bilan des formations UNAFAM 92 et perspectives

Toutes les formations réalisées par l'Unafam sont évaluées par un organisme externe à partir de 2 questionnaires : un « à chaud » (quelques semaines après la formation) et un deuxième « à froid » (quelques mois plus tard). Ces évaluations nous permettent d'améliorer régulièrement le contenu et le déroulement des formations proposées et d'en développer d'autres à partir de thématiques sollicitées par les participants lors de leurs échanges.

Les retours des participants, toutes formations confondues, font apparaître un taux de satisfaction et d'impact pour la suite assez élevés : partant des bilans de 2017 jusqu'à 2022, nous trouvons un taux de satisfaction « à chaud » autour de 93/100 et « à froid », de 87/100 ; et l'impact « à froid » est évalué en moyenne à 75/100.

Ce résultat très positif soutient l'effort de la délégation pour déployer des nouvelles sessions tout au long de l'année (au moins une ou deux sessions de chaque formation par an).

Parmi les points les plus appréciés dans les commentaires des participants lors des évaluations, il ressort assez fréquemment la qualité du contenu mais aussi et particulièrement, la qualité des échanges entre les participants.

Ils expriment aussi, clairement, leur perception d'un lien entre la qualité des échanges dans le groupe et la co-animation des sessions par un binôme psychologue / bénévole-famille. Cette modalité d'animation (présente aussi dans les groupes de parole Unafam) est perçue comme facilitatrice pour une plus grande liberté de parole suscitée par le sentiment de confiance dans l'écoute bienveillante (sans jugement) des animateurs complémentaires entre eux.

Ci-dessous quelques commentaires sur les "Journées Troubles Psychiques" et "Mieux accompagner mon proche souffrant de schizophrénie", la formation "Adapter la communication avec mon proche souffrant de troubles bipolaires" et Les "Ateliers Prospect" :

- *"Bonne opportunité de faire le point sur cette maladie à laquelle je suis confrontée avec mon frère depuis plus de 30 ans sans avoir été formée globalement... la formation m'a permis de m'exprimer sur les difficultés, de réaliser que j'ai des connaissances, et d'encourager les autres familles dans l'espérance"*
- *"J'ai effectué la formation en ligne en amont. Cela permet d'être déjà à l'aise avec les concepts et privilégier les échanges."*
- *"La présence de la bénévole qui a pu nous parler de son histoire personnelle. Elle était très complémentaire avec la psychologue."*
- *"Pour la première fois je me suis sentie entendue et comprise"*

Les dates des prochaines sessions de nos différentes formations sont disponibles dans l'Agenda, p.12.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations et à suivre les formations Unafam en e-learning en vous inscrivant dans la plateforme formaid@nts (et cela même si vous souhaitez participer à une session en présentiel : les deux modalités sont très complémentaires !).

Votre avis est important pour nous : suite à vos formations en e-learning, vous pouvez nous envoyer votre commentaire et vos propositions à 92@unfam.org !

CRÉATION DU GEM BIENVENUE À GENNEVILLIERS, TÉMOIGNAGES

par Christian Rossignol & Michèle Drioux

Désireux d'aider les personnes en souffrance psychique et isolées, les membres du bureau et du conseil d'administration du **Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) « Bienvenue »**, créé en mai 2022, racontent leurs parcours et leurs motivations dans la mise en place de ce projet sur la ville de Gennevilliers.

Lydie, présidente du GEM Bienvenue

“Mon médecin traitant m'a parlé de faire partie du GEM de Gennevilliers. Elle m'a expliqué que c'était une association portée par et pour des personnes en souffrance psychique et isolées. Elle m'a orienté vers Bérénice, la coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Gennevilliers, qui cherchait justement à aider des personnes motivées pour créer un GEM à Gennevilliers.

Elle nous a soutenues et aidés dans la création de l'association, la recherche du local avec le soutien de la mairie, la rencontre des partenaires et la communication.

Nous sommes également soutenus par notre association gestionnaire, espérance hauts de seine (ehs) et notre association de parrainage, l'UNAFAM.

J'ai tout de suite voulu être la présidente, car depuis longtemps, je voulais aider les gens comme moi en créant un projet tel que celui-ci mais je ne savais pas comment le mettre en place. La création du GEM me permet d'aider les gens et ça me donne aussi beaucoup de motivation et de confiance en moi. Ça fait comme une thérapie de parler à des gens qui nous comprennent et pas à des gens qui se moquent de nous. J'ai déjà plein d'idées dans la tête : faire des Karaokés, des sorties dans les parcs, du dessin, des brocantes, apprendre à lire et à écrire, faire de la musique, aider les animaux, voir les malades dans les hôpitaux...”

Thierry, secrétaire du GEM Bienvenue

“Bérénice est venue expliquer ce qu'est un GEM dans mon ESAT à Gennevilliers. J'ai compris tout de suite que je voulais faire partie de cette association pour aider les gens et être en contact avec les gens, s'entraider, faire des activités ensemble. Comme je serai bientôt à la retraite, ça me fait plaisir de continuer à pouvoir côtoyer des gens et à m'investir dans une association.”

Nadia, membre du conseil d'administration

“Pendant la période de confinement qui a renforcé l'isolement des personnes en souffrance, je pensais beaucoup au handicap et comment on peut inclure les personnes isolées dans la ville. Ayant déjà participé à la vie associative en tant que secrétaire, je trouvais qu'il y avait très peu de choses faites par rapport à l'inclusion des personnes en souffrance psychique ou porteuses d'un handicap. En plus, j'ai été choquée par une phrase violente qu'on m'a dite à propos de mon handicap. J'ai voulu agir pour que chacun accepte l'autre comme il est.


C'est là que Lydie m'a parlé de cette volonté de créer un GEM sur la ville. Dès qu'elle m'a expliqué ce que c'était, j'ai tout de suite compris que c'était la manière dont je voulais agir pour sensibiliser les gens aux troubles psychiques, à l'acceptation de chacun et prouver que tout le monde peut avoir « une place » dans la société.”

Sadia, membre du conseil d'administration, future vice-présidente

“J'ai parlé à mon médecin de mon envie de sortir de l'isolement, rencontrer d'autres personnes et de faire des activités. M'accompagnant dans cette démarche, mon médecin a contacté une assistante sociale de la MDPH qui m'a orientée vers le GEM de Gennevilliers en cours de création.

Par ma volonté, j'ai décidé de contacter le GEM. Je suis tombée sur une belle rencontre, Bérénice, qui a pris le temps de m'écouter et de m'expliquer ce qu'est un GEM et quelle place active je pourrais y avoir. Je savais également que j'avais du potentiel à partager. Par exemple, je suis souvent sollicitée par mon entourage pour faire des papiers administratifs et remplir des dossiers donc je souhaitais en faire profiter les gens. En aidant les autres ça m'aidera aussi. Avec la reconnaissance qu'apporte ma participation au GEM, ça me redonne confiance en moi et renforce l'estime de soi.”

GEM Bienvenue
Groupe d'Entraide Mutuelle



J'AI ENVIE DE

Reprendre confiance, me sentir bien

Faire des rencontres

Faire des sorties à plusieurs

Participer à des ateliers et des projets collectifs

Convivialité Lien Ecoute Echange

C'est quoi ?
Un lieu d'accueil, d'entraide et d'activité

- Un lieu d'échange, un espace convivial et bienveillant
- Un lieu pour faire des rencontres, reprendre confiance en soi, se sentir bien

Pour qui ?




- Des personnes souffrant d'isolement, fragilisées
- Des personnes souhaitant rompre l'isolement et participer à la vie sociale




Pour quoi faire ?
Activités ludiques, conviviales, sportives, artistiques, culturelles

- **Discuter** (échanger, partager nos expériences)
- **Faire des ateliers** (écriture, cuisine, musique, danse, ...)
- **Faire des sorties** (parcs, cinémas, musées, ...)
- **Faire des projets** (expositions, partir en week-end, ...)

Tout est à imaginer en fonction de vos envies !

Contact : asso.bienvenue.genevilliers@gmail.com
Tel : 01 40 85 67 79

Pour toute information complémentaire, contactez le **GEM Bienvenue** :
tél : 01 40 85 67 79 / mail : asso.bienvenue.genevilliers@gmail.com

ESCAPADE : UNE DÉTENTE CONVIVIALE POUR TOUS

par Christine Griesmar & Serge Hudé

Vous êtes, chacune, chacun convié entre **14.00h et 17.00h** chaque **1er lundi de mois à Suresnes** Au 100 rue de la République pour notre rencontre mensuelle : **L'Escapade**.

A 300 m de l'arrêt Suresnes-Longchamp, tram T2, dans une salle agréable mis à disposition de l'Unafam 92 par la mairie de Suresnes, venez nous y rencontrer quand vous le souhaitez autour d'un café ou d'une autre boisson - il n'y a pas d'obligation d'assiduité.

Histoire de la langue berbère, joies du métier d'assistante maternelle, détails de la réussite de l'entrée en ESAT, sujets ou préoccupations du moment... les sujets abordés, partagés de façon spontanée dans ce temps d'échanges n'ont qu'une "obligation" : intéresser, captiver les autres participants.

Et les instants magiques d'écoute, de silence, d'apaisement peuvent surgir : laissons-les entrer !

A bientôt, dès le 3 octobre 2022, pour la reprise.

REPRÉSENTANTS DES USAGERS, RENOUVELLEMENT DES MANDATS

par Christian Rossignol

L'Agence régionale de Santé (ARS) de l'Île de France a lancé un appel à candidatures pour la désignation des **représentants des usagers (RU)** en **Commission des usagers (CDU)** dans **les hôpitaux**, pour un mandat de 3 ans : de décembre 2022 à décembre 2025. Des candidatures nous sont parvenues et nous remercions ici les candidats. Des carences existent cependant.

Que vous n'ayez de l'expérience ou que vous souhaitiez commencer cette expérience, faites-vous connaître auprès de notre délégation en précisant l'établissement concerné.

L'UNAFAM accompagne et soutient cette mission au travers des temps d'échanges et de formations : ils sont à votre service !

Une nouvelle rubrique a été créée sur notre page Internet dans laquelle vous trouverez un "guide de présentation" :

unafam.org/hauts-de-seine ⇒ "Ressources et adresses utiles"
⇒ "Droits et représentation des usagers".

LU, VU, ÉCOUTÉ POUR VOUS

par Michèle Barreau & Eliane Collombet



Roselyne Febvre, *Les battements de cœur du colibri*

Récit personnel d'une mère confrontée à l'évolution instable de l'état de son fils touché par des troubles psychiques: entre longue prise de conscience des fragilités d'A.et espoirs souvent déçus, soutien indispensable et répercussions sur la vie personnelle, professionnelle et familiale, Roselyne Febvre témoigne de son incertaine mais constante recherche d'équilibre pour son Colibri et pour elle-même.

Audrey Estrougo, *À la folie* (2021)

À l'occasion d'une fête familiale, une sœur cadette installée dans sa vie personnelle retourne dans la maison familiale où vit également sa sœur aînée psychotique; elle y retrouve aussi la souffrance que le déni de ses troubles psychiques fait vivre à tous. Panorama rapide et parfois violent d'une situation familiale et individuelle pour tenter de remédier à cette impasse et faire naître l'espoir. De la même réalisatrice : « Suprêmes » (2020). Disponible en DVD



Joachim Lafosse, *Les intranquilles* (2021)

Palme d'or au festival de Cannes

Le courageux combat d'un couple aimant dont les troubles psychiques du mari bipolaire perturbent lourdement l'avenir. Disponible en DVD et streaming.

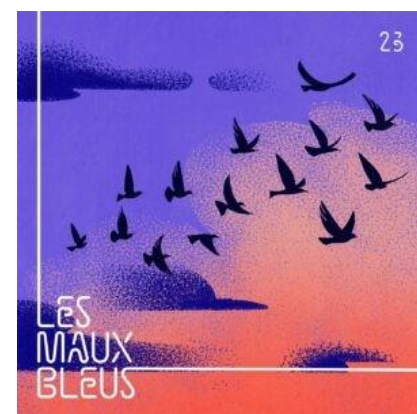
Les Maux Bleus, *Un podcast sur la santé mentale*

Fondée en 2021, *Place des Sciences* est une structure associative à but non lucratif reconnue d'intérêt général. Sa mission est de diffuser au grand public des informations relatives au champ scientifique dans son acception la plus large. Dans cette optique, elle réalise au long de l'année plusieurs podcasts (ainsi que d'autres supports numériques) diffusés un jeudi sur deux sur Spotify, Deezer, et YouTube entre autres.

Dans sa saison 2, "*Maladie psychique et famille - Les ricochets,*" l'épisode 5 nous présente le témoignage de Chloé qui aborde la place de la fille d'une personne souffrant de troubles bipolaires, sous un angle nouveau, mais aussi la place de sœur, puisque son frère est aussi atteint de bipolarité.

En deuxième partie, Chloé échange avec Hélène Davtian, Psychologue clinicienne Docteure en psychologie, spécialisée dans la prise en charge des fratries, qu'elle connaît depuis plusieurs années. Sur YouTube, vous pouvez écouter le Podcast par le lien :

<https://youtu.be/jSHinE32kB8>



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 : 15/09 ; 20/10 ; 17/11 ; 15/12 et le 19/01/23

☐ 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 : 08/10; 05/11; 03/12 et le 07/01/23

☐ 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 : 17/09 ; 22/10 ; 19/11; (déc date à confirmer)

☐ 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 : 03/10; 07/11; 05/12 et le 09/01/23

ESPACE FRÈRES ET SŒURS

Un espace de parole libre destiné aux frères et sœurs des personnes souffrant de troubles psychiques. Les rencontres sont animées par une psychologue clinicienne et un bénévole Unafam.

Echanges autour de thématiques choisies par les participants, comme par exemple :

- les difficultés rencontrées pour faire des choix de vie,
- l'étrangeté, l'imprévisibilité de la maladie,
- les relations familiales.

Inscription obligatoire (groupe de 9 participants) : envoyer un mail à fratrie.unafam92@gmail.com

- **Lieu** : Unafam 92 - 4 rue Foch 92270 Bois-Colombes.
- **Dates/Horaire** : les samedi 24/09; 05/11 & 03/12; de 14h30 à 16h30.
- **Participation financière** : **10€** par personne et par réunion (**5€** pour les étudiants et les personnes en recherche d'emploi).

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



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

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

- **Jeudi 22/09 de 14h à 16h** (en Zoom) : **A la fois parent et GP, entre parent malade avec ses frères et sœurs, et avec leurs enfants, comment rester équitable ?**

➤ Organisées par le Café de l'EPE



- **Inscriptions** : cafedesparents@epe-idf.com

tél : 01 44 93 44 84

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

- **Mardis 04/10 de 14h30 à 16h30** (en Zoom)

Débat entre grands-parents, encadré par une avocate en droit de la famille assurant des permanences au Café de l'EPE, **Maître Aurélie SOURISSEAU**.

- **Mardi 22/11 de 14h30 à 16h30** (en Zoom)

Groupe d'échange animé par **Felisa BLANCO**, psychologue du service Les Funambules-Falret.

Venez échanger sur votre situation avec l'éclairage théorique et pratique d'une psychologue clinicienne.

FORMATION / INFORMATION

MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE SCHIZOPHRÉNIE**LE SAMEDI 15 OCTOBRE 2022 (de 9h à 17h)**

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 recommandé de suivre en amont le module e-learning "Les schizophrénies" accessible gratuitement sur notre plateforme : www.formaidants.fr



Participation gratuite, mais inscription obligatoire.

Pour connaître les conditions d'inscription contactez l'UNAFAM 92 par mail : 92@unafam.org ou tél : 09 62 37 87 29

ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT**LES 11, 12 et 13 NOVEMBRE 2022 (de 9h à 17h)**

L'Atelier Prospect est un programme d'aide aux aidants qui a reçu le label de la Commission européenne.

Il est animé par des **bénévoles Unafam** formés au programme. Progressif, structuré (**10 modules x 2h partagés sur 3 jours**), il réunit entre 10 et 12 participants dans l'objectif de leur permettre de :

- Prendre du recul par rapport à des vécus souvent douloureux et restaurer ou renforcer l'image de soi, grâce au partage d'expériences et la bienveillance du groupe à l'intérieur d'un cadre rassurant et structuré;
- Identifier l'impact de la maladie de son proche sur sa propre santé physique et psychique mais aussi les savoir-faire, savoirs être que la maladie leur a permis d'acquérir;
- Avoir connaissance des ressources à mobiliser
- Sortir de l'isolement, trouver ou retrouver des marges de liberté personnelle, envisager des projets.

Lieu: Bois-Colombes

Participation gratuite, mais inscription obligatoire.

Pour connaître les conditions d'inscription contactez l'UNAFAM 92 par mail : 92@unafam.org ou tél : 09 62 37 87 29

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES**LE SAMEDI 19 NOVEMBRE 2022 (de 9h à 17h)**

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 connaître les conditions d'inscription contactez l'UNAFAM 92 par mail : 92@unafam.org ou tél : 09 62 37 87 29

SAVE THE DATE :**ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS 2022****LE SAMEDI 03 DÉCEMBRE 2022 (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 courrier.

Au plaisir de vous y accueillir bientôt !

SANTÉ MENTALE ET ENVIRONNEMENT - SISM 2022

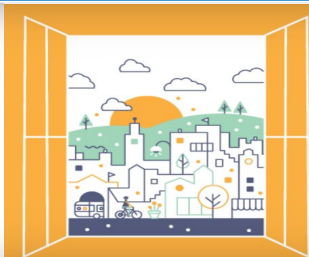
Les 33es Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) auront lieu du **10 au 23 octobre 2022**. Venez vous informer et contribuer aux débats !

Retrouvez tous les événements sur le site :

www.semaines-sante-mentale.fr

33^e ÉDITION

Semaines d'Information sur la santé mentale



POUR MA SANTÉ MENTALE,

AGISSONS POUR NOTRE

ENVIRONNEMENT