

Sommaire Décembre 2023 : Actualités de la délégation et de ses partenaires, à voir ou écouter, la recherche, le livre du mois

Actualités de la délégation

Le compte-rendu de notre Assemblée Annuelle 2023 avec la présentation de "Comment préparer l'après-soi" est à retrouver ici :
<https://www.unafam.org/essonne/les-activites-de-la-delegation>

Pour 2024, vous trouverez toutes les dates de rencontres dans chacune de ces pages du site web de la délégation :

- [les groupes de paroles](#)
- [les cafés-rencontres](#)
- [les journées d'information](#)
- [les promenades-rencontres](#)
- [toutes les newsletters de 2023](#)

Info vacances : l'accueil téléphonique de la délégation sera fermé du 23 décembre 2023 au 07 janvier 2024 inclus.

Tous les bénévoles de la délégation vous souhaite de bonnes fêtes !



Actualités partenaires



Décryptage, déstigmatisation : "Les terroristes sont-ils "fous" ?"

L'article publié le 07/12/2023 par le Psychom sur l'attaque au couteau qui a fait un mort à Paris et a relancé le débat autour d'un lien entre terrorisme et troubles psychiques est à lire [ici](https://www.psycom.org/actualites/vu-sur-le-) :

La recherche

"La décroissance (médicamenteuse), une innovation d'actualité ?"

Interview de Fabrice Berna, Professeur de Psychiatrie, Université de Strasbourg, [Hôpitaux Universitaires de Strasbourg](#), Inserm U1114, Fondation FondaMental, Collège Universitaire de Médecine Intégrative et Complémentaire (CUMIC).

Retour sur la présentation de Fabrice Berna, lors de la Journée du Pôle Centre Rive gauche du Centre Hospitalier Le Vinatier qui s'est déroulée le 18 septembre dernier, et qui avait pour thème « Les soins de secteur à l'ère du rétablissement.

C'est à lire ici : <https://centre-ressource-rehabilitation.org/a-lire-la-decroissance-medicamenteuse-une-innovation-d-actualite-interview-de>

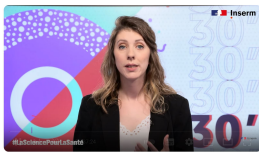
A voir ou à écouter



Court-métrage « Un Jour » :

Un partenariat Unafam et la Fondation Deniker pour montrer que la dépression est une maladie dont on guérit.

A voir ici : <https://www.youtube.com/watch?v=UxNK-mj40PE>



Les troubles bipolaires, tout ce qu'il faut savoir - Emission 30 minutes santé de l'INSERM

Nous connaissons tous des hauts et des bas, mais ceux que vivent les personnes atteintes de troubles bipolaires sont bien plus extrêmes. En France, entre 1 et 2 millions de personnes sont atteintes de cette maladie psychiatrique très invalidante, longtemps stigmatisée et mal connue.

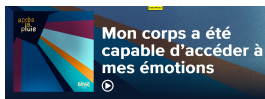
Que sont les troubles bipolaires ? Quelle différence avec la dépression ? Comment s'effectue le diagnostic ? Comment vivre avec cette pathologie ? Que dit la science sur ses causes ?

On vous en parle lors de cette émission avec les experts :

- Marion Leboyer, professeure de psychiatrie au CHU Henri-Mondor (AP-HP), responsable du laboratoire Neuropsychiatrie translationnelle (unité 955 Inserm/Upec, Institut Mondor de recherche biomédicale), Grand Prix Inserm 2021 ; directrice de la Fondation FondaMental
- Raoul Belzeaux, professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de Montpellier, psychiatre au CHU de Montpellier
- Émilie Garandel, membre de l'association de patients Argos 2001

A voir ici : <https://www.youtube.com/watch?v=wPblirycSs4>

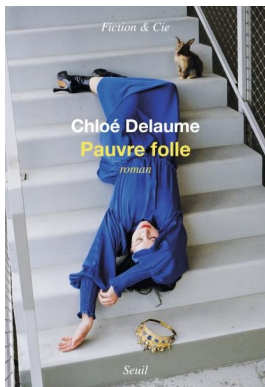
Podcast Binge audio : « Mon corps a été capable d'accéder à mes émotions »



Dédiée aux autres depuis toujours, dans le cadre familial et de son travail dans le social, Hélène a dû apprendre à s'occuper d'elle quand on lui a diagnostiqué un trouble bipolaire. Son long parcours psychiatrique lui a permis de réguler son humeur, mais c'est surtout avec l'aide de ses proches et la rencontre avec la danse* qu'elle est parvenue à transformer sa souffrance en élan de vie.

A écouter ici :
<https://www.binge.audio/podcast/apreslapluie/mon-corps-a-ete-capable-daccéder-a-mes-emotions>

Le livre du mois



"Pauvre folle" de Chloé Delaume

Dans toutes les histoires d'amour se rejouent les blessures de l'enfance : on guérit ou on creuse ses plaies.

Pour comprendre la nature de sa relation avec Guillaume, Clotilde Mélisse observe les souvenirs qu'elle sort de sa tête, le temps d'un voyage en train direction Heidelberg. Tandis que par la fenêtre défilent des paysages de fin du monde, Clotilde revient sur les événements saillants de son existence. La découverte de la poésie dans la bibliothèque maternelle, le féminicide parental, l'adolescence et ses pulsions suicidaires, le diagnostic posé sur sa bipolarité. Sa rencontre, dix ans plus tôt, avec Guillaume, leur lien épistolaire qui tenait de l'addiction, l'implosion de leur idylle au contact du réel.

Car Guillaume est revenu, et depuis dix-sept mois Clotilde perd la raison. Elle qui s'épanouissait au creux de son célibat voit son cœur et son âme ravagés par la résurgence de cet amour impossible. La décennie passée ne change en rien la donne : Guillaume est toujours gay, et qui plus est en couple. Aussi Clotilde espère, au gré des arrêts de gare, trouver une solution d'ici le terminus.

Édition du Seuil :
<https://www.seuil.com/ouvrage/pauvre-folle-chloe-delaume/9782021497724>

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

Contribuez à la Lettre de la délégation : envoyez vos informations à 91@unafam.org avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

Union Nationale des Amis et Familles de Personnes
Malades et/ou handicapées Psychiques
Reconnue d'utilité publique
www.unafam.org

Unafam Essonne
E-mail : 91@unafam.org
Tél. : 06 61 56 85 19
www.unafam.org/essonne

Unafam Essonne

4 rue d'Ardenay, 91120, PALAISEAU

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}. Vous l'avez reçu en tant qu'adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

