

LE LIEN

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES
délégation de Côte d'Or

2019 / n°70

juin 2019



Vous faites partie de la solution.

Côte d'Or

Maison des associations

2 rue des Corroyeurs
boîte k 4
21000 Dijon

Tél. 03 80 49 78 45
21@unafam.org
Internet : www.unafam.org
www.unafam21.org

Ecoute-Famille :
01 42 63 03 03

Parmi les services que peut rendre l'UNAFAM au niveau national, pensez à « Ecoute-Famille » qui fournit aux proches un soutien psychologique délivré au téléphone par des spécialistes.

La réalisation de ce numéro a été financée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Côte-d'Or.



LES MANIFESTATIONS DES SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE :

CONFÉRENCES
LA MARCHE
LE FLASHMOB
LE PSYTOUR
LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE
GEM LE CERISIER : UN RÉSEAU D'ENTRAIDE !

Au sein de la délégation Côte-d'Or de l'UNAFAM grâce à ses bénévoles formés, vous trouverez :

UNE ÉCOUTE, UN SOUTIEN :

- un accueil téléphonique de 8h à 20h toute l'année (information, conseils, rendez-vous...) au 03 80 49 78 45
- une permanence-accueil le mardi de 14 à 17 h alternativement à la Maison des usagers du CH La Chartreuse et dans le service de psychiatrie du CHU bâtiment Marion avec possibilité d'entretiens sur rendez-vous (03 80 49 78 45)
- une permanence à Beaune le samedi matin sur rendez-vous (03 80 49 78 45) au GEM Le Cerisier à Beaune
- café rencontre chaque dernier jeudi du mois à «un pied chez la Marinette» de 15 h à 17 h
- quatre groupes de parole mensuels, un groupe de parole bimestriel
- deux rencontres conviviales par an : un repas avant Noël et un pique-nique en juin

DES INFORMATIONS / DE LA FORMATION :

- une bibliothèque : possibilité d'emprunter des livres sur la maladie psychique au Centre de Documentation de la Chartreuse sur présentation de la carte d'adhérent Unafam
- « Le Lien » des familles de l'Unafam, bulletin paraissant 4 fois par an imprimé par « Le Goéland »
- des ateliers d'entraide « Prospect » (méthode élaborée au niveau européen pour aider les familles à faire face à la maladie psychique d'un proche) - organisés en fonction des besoins
- une session «PROFAMILLE» (programme psycho-éducatif pour les proches de personne atteinte de schizophrénie)
- une formation : mieux communiquer avec un proche bipolaire

DES RÉALISATIONS DESTINÉES A NOS PROCHES MALADES :

- trois Groupes d'Entraide Mutuelle (G.E.M.) à Chenôve, Beaune, Montbard, gérés par la Mutualité Française Bourguignonne.
- une résidence accueil à Saint Apollinaire (agglomération dijonnaise).

**ÉDITORIAL DE MICHEL LIORET
PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ DE LA CÔTE-D'OR**

La rédaction de cet édit du lien N° 70 est empreinte de sentiments mitigés.
Pourquoi ?

Parce qu'il faut constater des défauts dans la prise en charge du handicap psychique.
Ceci est lié à de multiples raisons, qu'elles tiennent au fonctionnement de notre société, qu'elles soient organisationnelles, sociétales.

Je pense au changement accompagnant l'apparition et l'intensification des nouveaux moyens de communication, à la vitesse de diffusion de l'information, à la masse d'informations qui peuvent être contradictoires, à la vérification possible où impossible de ces informations. Tout cela, à mon avis, nous fait passer du mode de la réflexion à celui de l'immédiateté. Et cela ne correspond pas à ce que nous vivons, nous et nos proches en situation de handicap psychique, situations qui ont plutôt besoin d'une gestion au long cours.

Mais on constate aussi de nombreuses raisons d'espérer :

Au niveau de la prise en considération des aidants, même si je ne suis pas persuadé qu'il y ait une grande avancée pour les aidants de proches souffrant de pathologies au long cours.

Au niveau de la reconnaissance et de la prise en considération du déficit d'investissement dans toutes les composantes de la psychiatrie durant les 30 dernières années.

Au niveau de la région Bourgogne Franche-Comté, et plus spécifiquement du département Côte d'or, il faut noter des actions grand public qui mobilisent beaucoup d'énergie de notre chargée de mission, Sylvie JACQUEMIN et des nombreux bénévoles que je veux ici remercier, et qui peuvent nous décevoir lorsque le retentissement n'est pas forcément celui espéré.

Notons, à mon avis, un investissement des médias (presse écrite, radio, télévision) en hausse. Je pense ici à la marche sur la santé mentale partie de « La Chartreuse », parrainée par Yves JAMAIT, à « psycyclette » dont Beaune a été une étape.

Encore bien d'autres sujets qui vous tiennent à cœur, je le sais, pourraient être évoqués, mais surtout, comme je l'ai appris dans le programme de psychoéducation qu'est Profamille, prenez soin de vous.

Bel été et au plaisir de vous retrouver dans le lien N°71.

Sommaire

L'AMBIVALENCE DE LA TECHNIQUE

Une histoire des troubles mentaux générés par les techniques du monde industriel

Hervé Guillemain

Maître de conférence en histoire contemporaine
à l'Université du Maine (Le Mans) ... page 4

LES MANIFESTATIONS DES SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

La marche... page 10

Le flashmob... page 11

Le Psytour... page 12

La bibliothèque vivante... page 12

GEM le Cerisier : un réseau d'entraide !... page 15
(article du journal des communes)

COMMENT AIDER UN PROCHE MALADE PSYCHIQUE CONFRONTE A LA JUSTICE PENALE

communication de Catherine Norguet.... page 13

NUMÉRIQUE ET SANTÉ

Dr Thomas Wallenhorst, Dr Alkhlaif Wafi, Stéphanie Louis,
Rédaction : Gérard Delmas... page 16

Au sommaire du prochain numéro

« QU'APPELLE-T-ON NORMAL ? QUE JUGE-T-ON ANORMAL ? »

Conférence débat animée par Pierre ANCET,
Maître de conférences HDR en philosophie, Université de Bourgogne

**SI VOUS CHERCHEZ UNE INFORMATION SUR NOTRE ASSOCIATION, SUR LA MALADIE PSYCHIQUE,
ADRESSES INTERNET :**

www.unafam.org (site national)
www.unafam21.org (site de la délégation de Côte-d'Or)

L'AMBIVALENCE DE LA TECHNIQUE

Une histoire des troubles mentaux générés par les techniques du monde industriel
du chemin de fer au téléphone aux XIX^{ème} et XX^{ème} siècles
Synthèse de la conférence-débat du 20 mars 2017 animée par

Hervé Guillemain

Maître de conférence en histoire contemporaine

La 30^{ème} édition des SISM 2019, Semaines d'Information sur la Santé Mentale, a eu pour thème cette année Santé mentale à l'ère du numérique. À l'heure où le numérique investit tous les secteurs de la société, comment ne pas faire un parallèle avec les bouleversements technologiques passés et leurs effets produits à l'époque ? Même si aujourd'hui le numérique permet de mieux nous soigner ne pourrait-il pas aussi comme autrefois nous r



● Le passé au secours du présent ?

Évoquer la relation entre troubles psychiques et nouvelles technologies numériques n'est pas un sujet facile pour un historien ! Si l'historien des XIX^{ème} et XX^{ème} siècles dispose de peu de recul par rapport à ce qui nous arrive aujourd'hui, il peut néanmoins à travers des exemples de bouleversements technologiques pris dans le passé nous aider à mieux comprendre ce que nous vivons aujourd'hui.

● Des nouvelles technologies qui bouleversent vies et pratiques de santé

Les hommes en bonne santé parce que connectés ?

Les techniques numériques permettent de recueillir beaucoup de données sur notre état de santé : on rêve aujourd'hui d'un homme ou d'une femme connectés et en bonne santé, surveillant leur consommation d'eau quotidienne, leur poids, la qualité de l'air qu'ils respirent, la qualité de leur sommeil, etc.

<https://www.youtube.com/embed/HvDQRrL70Do>



Une mémoire sans papier ?

Les nouvelles méthodes d'enregistrement et d'archivage des données médicales inquiètent l'historien. Alors qu'il consulte aujourd'hui des dossiers patients sous forme papier, pourra-t-il encore le faire dans quelques décennies lorsque tous ces dossiers seront dématérialisés ?

Tout stockage informatique utilise un format de fichier spécifique qui évolue avec le temps et qui nécessite un programme compatible. Or ces programmes devenus obsolètes avec le temps risquent de disparaître ! NDLR

Un secret médical encore possible ?

On s'interroge non seulement sur la conservation de ces données mais aussi sur le secret médical quand

s données se retrouvent dans le **nuage**, ou **cloud** en anglais, c'est-à-dire quelque part sur la planète sans que personne ne sache exactement où !

*Le **Cloud Act** promulgué discrètement par les États-Unis le 23 mars 2018, impose à toute société américaine mais aussi à toute société étrangère ayant un rapport quelconque avec les États-Unis, de mettre à la disposition du gouvernement américain, donc de ses services secrets, toutes les données en leur possession. Par exemple une personne ou une société française utilisant une simple adresse Gmail de Google tombe sous le coup de cette loi, en contradiction totale avec les lois européennes censées protéger les citoyens et le secret des affaires ! NDLR*

Des archives de dossiers patients appauvries ?

On s'interroge également sur la future richesse des dossiers patients soigneusement rédigés jusqu'à présent par un personnel médical soucieux du détail. Il est fort probable que ce personnel sera amené de plus en plus à remplir des documents informatiques formatés à l'avance et de nature totalement différente.

Des décisions laissées aux machines ?

En ce qui concerne la recherche dans le domaine de la santé, elle bénéficie des avancées spectaculaires de l'informatique. Ainsi grâce au stockage volumineux d'informations assuré par le **big data**, grâce aux traitements performants de puissants **algorithmes**, et enfin grâce au **machine learning** capable d'apprendre à résoudre des problèmes sans intervention humaine directe, la machine tend de plus en plus à se substituer à l'homme sans même que celui-ci appréhende le détail du raisonnement appliqué. Ainsi un chercheur spécialiste des algorithmes confiait qu'il est à présent techniquement possible de détecter les changements d'humeur d'un patient border line rien qu'en soumettant ses sms à l'analyse d'une telle machine.

Les entendeurs de voix mieux soignés avec une thérapie par avatar ?

Les techniques numériques vont jusqu'à transformer les thérapies psychiatriques. Par exemple, une émission de télévision de la BBC a récemment montré une expérience de **thérapie par avatar**,

particulièrement bien adaptée aux personnes entendant des voix ou victimes d'hallucinations visuelles.

Un avatar est créé. Il s'agit d'un personnage virtuel doté d'un visage et d'une voix, censé représenter le plus fidèlement possible la voix persécutrice. Après avoir appris du patient les phrases qui le hantent, le thérapeute va reproduire la voix et les propos de l'avatar persécuteur. Celui-ci apparaît alors sur un écran, face au patient. Le but est d'amener le patient à s'affirmer devant des propos agressifs qui le persécutent. En modifiant son rapport avec ces voix, en apprenant à se libérer de leur influence, le patient gère mieux leur présence et réduit sa souffrance. NDLR.

À l'occasion du SISM 2019 consacré au numérique, le **Psycom** a édité une brochure intéressante intitulée **Santé mentale et Numérique**.

<http://www.psycom.org/Troubles-psychiques/Sante-mentale-et/Sante-mentale-et-numerique>

<http://www.psycom.org/Espace-Presse/Actualites-du-Psycom/Poster-Psycom-Questions-a-se-poser-avant-d-utiliser-un-site-internet-une-appli-ou-un-autre-outil-de-e-sante>

● Le numérique marque-t-il une évolution bénéfique ou catastrophique ?

Des robots pour soigner l'autisme

Une démarche inclusive permet de prendre en charge des patients pour lesquels on ne dispose pas de thérapie efficace. Par exemple, on utilise des petits robots pour développer la communication chez des enfants autistes. La neutralité bienveillante du petit robot **Nao**, sa fragilité, la simplicité et la constance de ses expressions intéressent l'enfant qui va venir spontanément vers lui, être apaisé et donc favoriser l'échange en groupe.

<https://www.bfmtv.com/mediaplayer/video/nao-un-robot-educateur-qui-eveille-des-enfants-autistes-0802-440419.html>



De plus un tel robot peut être en mesure de capter les interactions de communication entre parents et enfants. Le traitement de ces données permet

même de mesurer l'évolution de cette relation et de la matérialiser avec des graphiques.

La télémedecine en réponse aux déserts médicaux

La fin des déserts médicaux est peut être annoncée avec le développement de technologies numériques mettant à la portée de tout le monde les spécialistes du monde entier. Dans la Sarthe par exemple, des néphrologues sont en contact par Skype avec des patients résidant à Saint-Pierre et Miquelon.

Un autre changement majeur qui se profile, c'est le soin à distance qui transforme la relation entre patient et soignant. Le patron de **Telmed**, une société leader en télémedecine, développe depuis 15 ans un modèle expérimental permettant de soigner des expatriés. Or aujourd'hui grâce à la généralisation des communications haut débit et à la légalisation de la télémedecine, on assiste au développement de plateformes numériques dédiées, permettant par exemple d'opérer des psychothérapies à distance.

Des patients bien informés à présent

Une nouvelle forme de démocratie sanitaire apparaît avec la mise en relation entre patients sous la forme de forums centrés sur une même pathologie. De plus, avec toutes les informations médicales qu'apporte la consultation de pages Internet, on assiste ici à une forme de reprise en main du savoir médical par les patients.

Des risques de retrait et d'isolement social

La revue **L'évolution psychiatrique** a fait paraître un numéro spécial intitulé **Psychopathologie du virtuel**.

<https://levolutionpsychiatrique.fr/2019/04/14/volume-83-issue-3-psychopathologie-du-virtuel/>

Il aborde le cas de jeunes gens atteints de phobie, de retrait social et désignés par le terme japonais de **Hikikomori** signifiant se cloîtrer. Ces personnes



passent leur journée enfermées derrière un écran, en communication virtuelle avec le monde. La revue consacre un article à l'histoire d'un homme de 32 ans, schizophrène, revendiquant son état de hikikomori et qui vit reclus depuis 13 ans dans un chalet de 9 m2 au fond d'un jardin familial dans le sud de la France. Jamais dehors, se déplaçant uniquement de son lit à son bureau, il explique que sa vie est très positive car, déclare-t-il, grâce au numérique il parle à des gens !

Des thérapeutes évalués par leurs patients

Les psychiatres s'inquiètent d'être de plus en plus sous l'œil de Google, c'est-à-dire qu'ils sont notés et font l'objet d'avis souvent arbitraires, d'autant plus que la relation avec leur patient n'est pas toujours par nature au beau fixe et qu'il est pratiquement impossible de revenir en arrière.

• Nouvelles pratiques de santé à distance du XVIII^{ème} au XX^{ème} siècle

Dans l'histoire, comme aujourd'hui avec les technologies numériques, des évolutions techniques ont eu aussi leur lot de conséquences, que ce soit sur la relation soignant patient, soit sur la pratique de soins à distance ou encore par l'arrivée de nouvelles pathologies. Quand une nouvelle technique de communication voit le jour, elle est systématiquement mise en pratique dans le domaine de la santé, avec des enjeux de santé aussi bien à l'avantage qu'au désavantage des patients.

La consultation par correspondance du Docteur Tissot en 1760

Le soin à distance débute au XVIII^{ème} siècle avec un médecin suisse réputé **Samuel Auguste Tissot** qui soignait à distance par relation épistolaire. Bien entendu ce mode de communication était lent avec plusieurs mois d'attente pour la réponse et bien sûr ne pouvait s'appliquer aux pathologies ayant un caractère d'urgence... De plus comme souvent plusieurs personnes écrivaient pour un même malade, la relation était compliquée et très indirecte.

Par contre comme le patient et le



soignant sont éloignés, on trouve dans ces lettres des descriptions de symptômes extrêmement fines et précises, ce qui donne une médecine très personnalisée avec une relation riche entre patient et médecin. Toutefois cette méthode très coûteuse était réservée aux couches les plus aisées de la société.

L'automédication par François-Vincent Raspail en 1844

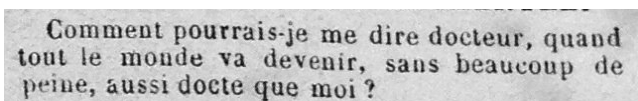
Après avoir suivi des études de médecine sans les mener à terme, **François-Vincent Raspail** est un homme politique socialiste, candidat malheureux



à la Présidence de la République en 1848. Pour lui, chacun doit pouvoir prendre en charge sa propre santé. Aussi il rédige des almanachs de santé qui deviennent des best-sellers dans les années 1844-1845. Outre ses conseils

d'hygiène de vie, il préconise largement l'utilisation du camphre comme remède à tout faire. Il connaît beaucoup de succès car face à une pénurie de médecins de campagne, il propose une médecine du pauvre à la portée de tous.

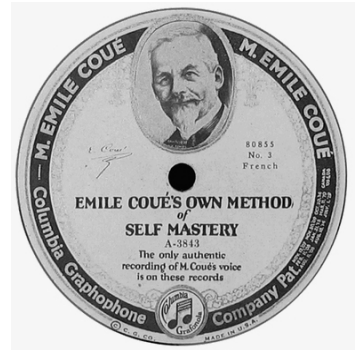
https://en.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7ois-Vincent_Raspail#/media/File:F-V_Raspail_boek.jpg



L'autosuggestion consciente par Émile Coué en 1920

En 1920, le pharmacien **Émile Coué** explique qu'on peut guérir par soi-même en prononçant régulièrement cette formule : « **Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.** » À force d'envoyer des messages positifs à son esprit, on peut améliorer sa santé en étant moins déprimé, en chassant ses idées noires. Il est un précurseur de la psychologie positive et des méthodes de développement personnel aujourd'hui à la mode. C'est l'inventeur de l'effet placebo. À

partir de 1923 il devient une star internationale et effectue des tournées mondiales. Le **New York Times** parle de lui tous les jours ! Des milliers de personnes en quête de guérison affluent chez lui à Nancy. Il mourra épuisé en 1926.



Ouvert à la modernité et voulant diffuser sa méthode le plus largement possible, il réalise un film et un disque. Comme les gens n'arrivent pas à appliquer seuls sa méthode et comme il ne peut pas répondre seul à l'affluence des demandes, l'enregistrement sonore sera sa solution qui lui permettra de porter son message et sa voix à domicile. Sa voix est également portée par les ondes de la radio qui est à ses débuts.

Dans les années 1970 les sophrologues reprendront ce concept du développement personnel en réalisant des disques de relaxation et rééditeront les livres de Coué.

Retrouvez Émile Coué présentant sa méthode ici : <https://www.youtube.com/watch?v=L3iReHHVMng>

Les premiers soins par télévision en 1950

La télévision a été utilisée comme outil médical dans les années 1950-1960. Il ne s'agissait pas d'une émission de médecine classique. Dans les années 1950, on a considéré que la télévision allait révolutionner la santé, tout comme l'arrivée des antibiotiques. Son caractère interactif plait beaucoup. La première expérience a lieu aux États-



Unis en psychiatrie dans l'état du Nebraska. Son Institut de psychiatrie met au point un système de télévision. C'est l'époque où on commence à penser qu'on soigne mieux une personne maintenue dans

son milieu familial plutôt que de l'isoler, plutôt que de la déraciner dans un hôpital. C'est l'époque aussi où commencent à être appliqués les traitements par neuroleptiques. La télévision apparaît comme un bon moyen de garder un lien à distance avec les patients.

Elle est utilisée pour les psychothérapies, les diagnostics et l'enseignement. Dans l'autre sens aussi elle permet de maintenir un contact entre un patient hospitalisé et sa famille.

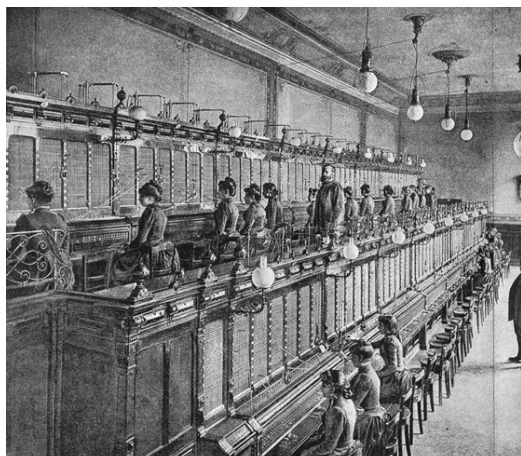
À l'origine la télévision avait été utilisée par des psychiatres pour soigner des marins isolés sur les navires. Dans les années 1980, l'arrivée du Président Reagan marque l'arrêt de ces expériences pour des raisons budgétaires.

• Quand les techniques de communication faisaient du mal, du bien... ou peur

Des demoiselles du téléphone névrosées en 1950

Bien avant cette addiction moderne au téléphone portable qui affecte bon nombre de nos contemporains, les années 1950-1960 ont vu l'apparition de nouvelles pathologies liées au développement des télécommunications, notamment avec le téléphone. En l'absence de centraux automatiques, des femmes, jeunes le plus souvent, mettent en relation des abonnés du téléphone en les connectant physiquement par tout un jeu de fiches et de câbles placés sur de grands tableaux placés devant elles. Les cadences extraordinaires que nécessite ce travail provoquent rapidement chez elles des problèmes de santé. Un célèbre psychiatre à l'époque, Louis Le Guillant, collabore au Ministère de la Santé et s'intéresse tout particulièrement aux problèmes psychiques

causés par le travail. Ainsi il étudie l'état de santé des conducteurs de tramway, mais c'est en 1956 qu'il publie dans **La Presse Médicale**



une étude emblématique en psychopathologie du travail.

Cette étude, **La Névrose des Téléphonistes**, est un des premiers travaux médicaux qui montre comment des conditions de travail peuvent générer des conditions de stress, comme on le dirait aujourd'hui. Il y explique que les téléphonistes sont sujettes à un syndrome spécifique de fatigue nerveuse dû à la tension et à la concentration qu'impose cette activité auxquelles s'ajoute la mauvaise humeur des usagers. Les automatismes de leur activité se manifestent encore quand, de retour à leur domicile, il leur arrive d'adresser des « Ne quittez pas » à leurs enfants ! Elles sont littéralement intoxiquées par les phrases que leur langage professionnel impose. **Le Guillant** essaye de déterminer si c'est la technique de leur métier qui est en cause. Après avoir interrogé ces femmes il assure que non, c'est la surveillance et les cadences rapides qu'on leur impose qui sont à l'origine de leurs problèmes.

Le Guillant conclut que ce n'est pas la nature même du travail de téléphoniste qui est à l'origine de ces névroses, mais c'est bien la pression du système qui impose sa productivité et sa rentabilité. Il s'agit là aussi d'une critique du capitalisme industriel que ce médecin communiste mettait volontiers en avant.

Une radio plutôt bénéfique

Même si ces questions restent toujours d'actualité, dès la fin du XIX^{ème} siècle des travaux scientifiques abordaient le problème des effets néfastes des ondes électromagnétiques sur l'homme, avec le développement de la T.S.F. On signale à l'époque des cas d'anémie touchant des professionnels de la radio travaillant sur des bateaux. Cependant l'effet nocif de ces ondes sera écarté par la suite.

La santé publique s'intéresse aux retombées bénéfiques de la radio qui permet de prévenir les populations en cas d'épidémie. C'est l'époque aussi où de nombreux scientifiques se passionnent pour la radiesthésie et notamment



ses applications en médecine. Édouard Branly par exemple patronne des travaux sur la radiesthésie. Louis Turenne, pourtant ingénieur donnant des cours de T.S.F. à l'armée, publie un livre « **La Radiesthésie Scientifique** ».

Mais la lumière est aussi une onde. Ainsi Louis Turenne s'intéresse aussi à la chromothérapie, le soin par la lumière. Il est d'ailleurs toujours d'usage de choisir judicieusement des couleurs qui apaisent dans les locaux psychiatriques.

Le tableau des effets bénéfiques de la radio en général serait incomplet si on passait sous silence les premières émissions de radio ouvertes aux confidences des auditeurs. Ainsi à partir de 1967, les émissions de Ménie Grégoire obtiennent un énorme succès sur RTL. Durant ces années, ces émissions de radio deviennent un agent de santé essentiel.

Le train est un modèle de traumatisme psychique et nerveux !

Dans les années 1830, l'arrivée du train génère toute une prose négative sur la santé des voyageurs. S'il va de soi que recevoir des émanations dans les yeux ou dans les poumons derrière une locomotive à vapeur est réaliste, il l'est moins de penser



qu'une vitesse folle de 30 km/h, faute de pouvoir accommoder sur des images défilant à toute vitesse, provoquera des troubles psychiques et nerveux. Les tunnels font peur, le train peut rendre fou... Le train a suscité de fortes résistances à ses débuts, c'était par exemple le cas des commerces éloignés d'une ligne de chemin de fer ou encore le cas les bateliers qui voyaient fondre leur activité de transport. Pointait même déjà la menace sur la beauté des paysages... Les graves accidents qui se produisent à l'époque aggravent encore la défiance pour ce type de transport.

À la fin du XIX^{ème} siècle, pour les psychiatres, l'accident de train est la référence en matière de névrose traumatique, bien avant les tremblements de terre ou les accidents de mine.

Un chercheur dijonnais traite ce type de sujet :

http://tristan.u-bourgogne.fr/CGC/chercheurs/Jarrige/Francois_Jarrige.html

L'avion fait peur !

Avant la première guerre mondiale, l'aviation est peu développée et élitiste. Mal connue, elle fait l'objet de fantasmes, elle fait peur, elle va même être considérée comme une transgression par des religieux. Ignorants, les gens ont peur de l'aviation car ils transposent et extrapolent des sensations de vitesse qui leur sont familières, comme dans un ascenseur, sur un cheval, ou au volant d'une automobile...

Une psychopathologie des transports

Ainsi se développe toute une psychopathologie des transports et de l'aviation. On s'inquiète du sort des aviateurs victimes de dangereux évanouissements. On s'interroge sur ces aviateurs au caractère bien étrange autour duquel se construit toute une science du mal de l'aviation. Il est à remarquer que ce caractère étrange de l'aviateur considéré autrefois comme un handicap est devenu aujourd'hui un atout pour un futur pilote de l'armée de l'air.

Dès 1920, des médecins expliquent que le bateau est lent, maternel, bienveillant alors que l'avion est violent, transgressif. On aboutit ainsi à un classement des moyens de transport selon leur caractère plus ou moins pathologique.

● En conclusion...

Les inquiétudes suscitées par les nouvelles techniques dépendent surtout de leur mise en œuvre

Les techniques de communication sont rarement considérées comme négatives par elles-mêmes. Même si elles ne sont pas neutres au départ du fait de leurs effets psychologiques, les interrogations, les inquiétudes, les frayeurs qu'elles vont susciter, s'estompent avec le temps.

Par contre ce qui subsiste dans une psychopathologie des techniques de communication, c'est une interrogation permanente sur le contexte dans lequel elles sont déployées. Ce qui compte, c'est la façon dont elles sont utilisées dans un système économique imposant toujours des réductions de coût, donc des cadences et des gains de productivité.

Comme le système de santé n'échappe pas à cette règle économique, ses transformations pourront s'avérer problématiques à l'avenir.

De nos jours, le développement extraordinaire et effréné des moyens de surveillance, les données personnelles de santé élaborées par chacun de nos smartphones, et diffusées sans limite sur les réseaux au profit de sociétés mercantiles n'annonceraient-ils pas l'arrivée d'une nouvelle névrose des téléphonistes ?

(Transcription : Gérard Delmas)



LES MANIFESTATIONS DES SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

Ces événements ont eu lieu dans le cadre des [Semaines d'Information sur la Santé Mentale \(SISM\)](#), organisé par le CH La Chartreuse, en partenariat notamment avec le Conseil Local de Santé Mentale ([CLSM](#)) [Franco Basaglia](#) et l'[UNAFAM](#).

MARCHONS ENSEMBLE POUR LA SANTÉ MENTALE !

Faire tomber les préjugés et apporter un regard neuf sur les personnes vivant avec un trouble psychique : tel était le but de cette marche qui s'est déroulée le lundi 18 mars 2019 et qui a réuni plus de 450 personnes !



Deux circuits étaient proposés cette année : 3 et 6 km. Partis depuis le CH La Chartreuse, pour un tour du lac Kir, les marcheurs ont profité de la présence exceptionnelle du chanteur dijonnais [Yves JAMAÏT](#) qui a apporté son soutien à cet événement.

Une batucada composée de 12 jeunes du Pôle adolescent et de 10 jeunes du Pôle enfance de l'[IME PEP CBFC](#) ont ouvert la marche créant ainsi un rythme commun au son des tambours multicolores. Les jeunes ont créé leurs propres instruments de musique et ont répété pendant un mois et demi pour faire de cet après-midi, une marche festive et conviviale.

Le groupe [Répercussions](#) accueillait les marcheurs à leur arrivée. 4 percussionnistes de Vesoul, travaillant en ESAT, ont créé cette formation il y a 20 ans au sein de l'[Adapei](#), et se sont produit dans plus

de 500 concerts (fête de la musique, événements, concert de rue, EHPAD...)

Événement organisé dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale ([SISM](#)) 2019, par l'[UNAFAM](#)) et encadré par le [Club Alpin Français Dijon \(CAF\)](#), en partenariat avec : le Centre Hospitalier La Chartreuse, le Conseil Local de Santé Mentale ([CLSM](#)) Franco Basaglia, l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté ([ARS BFC](#)), la [ville de Dijon](#), la [MGEN](#), [Harmonie Mutuelle](#), et les [PEP](#) Bourgogne Franche-Comté.

Extrait d'une interview de M. Yves JAMAIT, Bien Public du 17 mars 19, M. Hugo Couillard :

Lundi, dans le cadre des semaines d'information sur la santé mentale, vous parrainerez la marche qui aura lieu autour du lac Kir à Dijon. Pourquoi participez-vous à cet événement ?



« D'une manière générale, je suis sensible à tout ce qui touche au handicap mental. Il y a des gens en détresse, des gens qui souffrent et on a toujours tendance à les fuir, à s'écarter. Il faut se rapprocher d'eux. Il y a une prise de conscience à avoir à ce niveau-là. Je suis parrain, entre autres, de l'association Grand Dire, qui vient en aide aux enfants atteints de maladie orpheline. Si je peux m'investir pour une cause, je m'investis. C'est important. Quand on m'a demandé si je pouvais participer à la marche pour la santé mentale, j'étais content de pouvoir être disponible ce jour-là pour parrainer cet événement. On ressort grandi de ces journées-là. »



LE FLASHMOB

Pour la toute première fois l'UFR STAPS de Dijon a organisé, en collaboration avec l'UNAFAM, un Flashmob qui a eu lieu le samedi 16 mars place François Rude à Dijon !

Ce grand projet a pour but la déstigmatisation des personnes en situation de handicap et en souffrance psychique. Il est l'événement qui a lancé les Semaines d'Information sur la Santé Mentale déroulées du 16 mars au 2 avril 2019.

Au cours de cet événement, cinq représentations ont eu lieu toutes les 30 minutes à partir de 11h.

Le flashmob est l'occasion de toucher un public plus nombreux



Des adhérents du Gem de Chenôve et du Gem Revivre en Côte-d'Or, des adhérents de l'Unafam et les étudiants du Staps ont participé dans l'enthousiasme et la bonne humeur à l'ensemble des manifestations, de l'organisation à la mise en œuvre. Des passants se sont joints à la manifestation qui a ainsi atteint son objectif. En cliquant sur le lien ci-dessous, (ou en relevant les références pour vous connecter) vous trouverez la vidéo du flashmob comprenant les séances d'entraînement jusqu'aux représentations le jour J, réalisé par un professionnel de l'Audiovisuel du STAPS.

<https://drive.google.com/file/d/1Uqb17s4qxTuljP8ShyR>



Le PSY TOUR : à la rencontre de la population et pour la première fois, des étudiants sur le campus de l'Université de Bourgogne !

Le **PSY TOUR** : Une action inédite en Bourgogne et pour la première fois cette année, à la rencontre des étudiants sur le campus de l'Université de Bourgogne !

Par la rencontre, le PSY TOUR propose de faire tomber les préjugés sur la santé mentale, d'identifier les structures et les personnes ressources sur un territoire de proximité. Une équipe pluri-professionnelle d'experts (médecins, infirmiers, association de familles et proches...) s'est déplacée à la rencontre de la population, sur le marché de Dijon un samedi matin, dans la galerie Commerciale de Carrefour Quétigny un vendredi et sur le Campus universitaire un jeudi. A l'aide d'outils ludiques (Quizz...) et conviviaux (cafés, goodies...) ils ont échangé avec la population autour des idées reçues en santé mentale.



place François Rude

Le PSY TOUR COLLÈGES : et si nous parlions de santé mentale ?

Pour la seconde année, une équipe pluri-professionnelle d'experts (éducateurs, infirmiers, enseignants spécialisés...) se déplace à la rencontre des collégiens de 2 établissements le Collège La Champagne à Brochon et le Collège Rameau à Dijon.

Des animations au sein d'établissements scolaires sont organisées sur la thématique de la santé mentale, du numérique... permettant ainsi la libre

LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

A la médiathèque Champollion, nouvelle édition de la bibliothèque vivante 2019 !

Qui fonctionne sur le modèle d'une bibliothèque classique, avec ses bibliothécaires, son règlement et son décor chaleureux et accueillant favorisant la culture et la rencontre.

L'originalité : les livres proposés sont des **personnes vivantes**. Si vous les empruntez un court instant, ils vous proposeront de partager un chapitre de leur vie. Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, les livres seront issus d'un groupe soumis à des discriminations liées aux addictions, et à la santé mentale/psychique.

Échanges, convivialité, lutte contre les idées reçues, et histoires profondément humaines garanties.

Les trois livres vivants, présents ce jour-là, Etienne, Luigi et Grégoire, ont été « empruntés » 25 fois, y compris par des enfants de 7 et 11 ans, pour lesquels Etienne a adapté son témoignage sous une forme ludique.

Les Livres Vivants ont été empruntés dans une cadence soutenue ce qui ne leur a pas laissé le temps d'être désœuvrés mais au contraire de montrer leur implication, par la transmission de leur histoire de vie dans le cadre de rencontres humaines, propre à cet événement et permettant un changement de regard important sur les maladies psychiques. Ils sont au cœur de cet événement et leurs évolutions respectives alliées à leur générosité humaine est en soi un témoignage positif à l'encontre des idées reçues. Ils ont à cœur d'adapter et d'actualiser leur témoignage à la personne rencontrée afin de maintenir le vivant de la rencontre et des effets qu'elle peut produire.

Félicitations aux trois « livres » pour s'être encore donnés à fond pour cette édition et grâce auxquels on a vu repartir des personnes avec le sourire et un peu d'espoir, grâce aux retours d'expériences et aux conseils avisés des témoins.

L'Arbre aux idées reçues, animé par Sylvie Jacquemin, en coanimation ponctuelle avec les

bibliothécaires, organisateurs et témoins, a attiré 23 personnes dont une prédominance d'enfants. Des brochures d'information sur les maladies psychiques et les options thérapeutiques ont aussi été mises à disposition du public.

Au **total**, 45 personnes ont donc pu être sensibilisées par le témoignage de nos témoins et par l'Arbre aux idées reçues à la lutte contre les stéréotypes sur la maladie psychique. De plus, la trentaine d'ouvrages empruntés prouvent l'intérêt du public sur ces sujets et met en valeur les collections traitant des problématiques psychiques à la médiathèque, ce qui constitue une sensibilisation secondaire importante à l'événement Bibliothèque Vivante et à ce que représente l'ensemble des SISM sur la question.

Pour finir, un mot de la responsable de la médiathèque :

« Je tiens à vous remercier au nom de toute l'équipe de la Médiathèque Champollion pour cette proposition d'animation, de s'ancrer dans ces 15 jours nationaux permettant ainsi de parler de la Santé mentale et de montrer aux usagers que la Bibliothèque est un lieu où tous les sujets peuvent être abordés pour favoriser le vivre ensemble ! Ce sujet rentre pleinement dans le quotidien de la bibliothèque, que ce soit dans l'accueil du public ou dans nos documents (nous l'avons constaté avec la bibliographie le sujet est largement traité en musique, cinéma et littérature) et participe pleinement au vivre ensemble. »

COURRIER DES LECTEURS

Question de M K. :

Notre fils touche l'AAH et est rattaché au foyer fiscal de ses parents.

Nous nous demandons s'il a droit au chèque énergie, il n'habite pas avec ses parents, a un logement indépendant.

Réponse des impôts :

Non, il n'y a pas droit. C'est le revenu fiscal de référence du foyer qui sert à déterminer l'éligibilité d'un foyer fiscal au chèque énergie.

COMMENT AIDER UN PROCHE MALADE PSYCHIQUE CONFRONTE A LA JUSTICE PENALE

L'Unafam accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques. Or, il arrive que ces malades soient confrontés à la justice pénale à la suite d'un délit qu'ils ont commis. Pour les familles, c'est un choc très dur. Elles subissent alors une double peine : la tourmente judiciaire et la maladie de leur proche. Elles se sentent complètement démunies et isolées, ne savent pas comment réagir ni que faire ni vers qui se tourner. Face à cette situation, l'Unafam s'est impliquée en concevant et éditant des dépliants et des livrets sur le sujet et, surtout, en formant un réfèrent pénal sur chaque département du territoire pour aider les familles le plus efficacement possible.

Les personnes détenues qui souffrent de troubles psychiques représentent environ 30% de la population incarcérée. Plus que les autres, car confrontées à la promiscuité, aux niveaux sonores élevés, aux violences verbales et parfois physiques, elles souffrent en prison et s'adaptent mal au milieu carcéral. Celui-ci a, en effet, ses propres règles et ses propres codes que le malade psychique ne parvient pas facilement à comprendre ni à assimiler. Souvent vulnérable, il est exposé aux agissements d'autres personnes détenues susceptibles de l'exploiter, de l'abuser ou de le manipuler.

Il est donc indispensable que l'état de santé de ces personnes soit constaté et qu'elles soient prises en charge rapidement sur le plan médical et psychiatrique.

Voici quelques conseils que l'Unafam peut apporter : Dès la garde à vue et tout au long de la procédure il est nécessaire que la famille alerte les services de police ou de gendarmerie sur l'état de santé de son proche, sans oublier le Procureur de la République. Car, celui-ci peut éventuellement lancer une procédure alternative aux poursuites judiciaires ou ordonner des soins psychiatriques sur décision du représentant de l'Etat.

A l'avocat, commis d'office ou choisi, il sera nécessaire de lui donner toutes les informations médicales qui pourront lui être nécessaires non seulement pour ses plaidoiries mais aussi pour une demande auprès du juge afin qu'une expertise médicale soit réalisée.

La famille ne doit pas oublier d'alerter immédiatement le tuteur ou le curateur, pour que celui-ci assiste son client. Elle devra également demander le témoignage en justice du médecin psychiatre qui suit régulièrement le malade.

Si celui-ci est placé en détention, la famille devra très rapidement téléphoner au Service d'Insertion et de Probation, le SPIP, pour l'avertir des troubles de son proche. Le SPIP contactera l'Unité Sanitaire en Milieu Pénitentiaire, l'USMP, anciennement appelé SMPR, pour l'informer des soins suivis. Si la prison ne comprend pas de service psychiatrique, le SPIP transmettra l'information au service psychiatrique auquel la prison est rattachée.

Attention, la prise en charge psychiatrique ne peut se faire qu'avec le consentement du patient et il n'est pas dans le pouvoir des psychiatres d'obliger un détenu à recevoir des soins. Or, le détenu souffrant de troubles psychiques renforce souvent son déni de sa maladie et joue la comédie de la normalité afin de ne pas être déconsidéré par les autres détenus.

En outre, il est très important que la famille use de son droit de visite en prison car des rencontres régulières lui permettront de suivre l'état physique et psychique de son proche et de conserver un lien affectif précieux pour elle et pour lui.

Souvent, les familles éprouvent un sentiment d'impuissance non seulement vis-à-vis du malade puisque leur action est limitée mais aussi vis-à-vis du système judiciaire face à la complexité des procédures qu'elles ont du mal à cerner et dans lesquelles elles se demandent quel rôle elles peuvent jouer dans l'intérêt de leur proche. Pour les assister, elles peuvent solliciter l'accompagnement du référent pénal de l'Unafam.

Celui-ci non seulement accueillera les familles concernées et les écoutera mais aussi proposera

son aide dans le décryptage des informations juridiques. Il pourra aussi les guider dans certaines démarches auprès des administrations pénitentiaire et judiciaire.

Le référent pénal a aussi une mission d'information et de formation auprès de personnels qui en font la demande, en adaptant à chaque fois son offre aux besoins et aux spécificités des différents métiers : forces de l'Ordre, avocats, magistrats, personnels pénitentiaires etc...

Le référent pénal établira également un réseau partenarial avec les acteurs du monde judiciaire et pénitentiaire et ajustera avec eux des formes de collaboration possibles en application de la convention signée entre la Direction de l'Administration Pénitentiaire et l'Unafam en 2017.

Si vous-même êtes concerné par ce sujet et si vous avez besoin d'aide et de soutien, n'hésitez pas à contactez l'Unafam au 03.80.49.78.45 tous les jours de 8h à 20h. Une personne de permanence répondra à vos questions et vous orientera vers le référent pénal.

Catherine NORGUET

membre de l'UNAFAM 21, référent pénal pour le département de la Côte-d'Or



Clairvaux, ancienne abbaye devenue prison jusqu'à dans les années 1960 (photo B.Béros)

GEM Le Cerisier : un réseau d'entraide !

Le Groupe d'Entraide Mutuelle « Le Cerisier » pourrait facilement être comparé à cet arbre qui, de ramifications en floraison, finit par porter ses fruits. Un réseau de partage d'idées, de maturation de projets, puis de constructions communes, qui permet à ses adhérents, confrontés à des difficultés psychiques, de faire fonctionner ce lieu de bienveillance, où chacun peut retrouver confiance en soi. Lors des 30^{èmes} Semaines d'informations sur la santé mentale, qui se tiendront du 18 au 31 mars, une nouvelle forme d'arborescence verra le jour à l'association, sous la forme d'un site internet. Explications...

L'ENTRAIDE AU QUOTIDIEN

Créés suite à la loi sur le Handicap de 2005, les GEM ont pour missions de soutenir les adhérents dans la réalisation de leurs projets culturels ou de loisirs, leur permettant ainsi de rompre avec l'isolement, de regagner confiance en eux et d'exercer pleinement leur rôle de citoyen.

Le GEM Le Cerisier est au cœur de ce dispositif où une trentaine d'adhérents à Beaune, et une dizaine à l'antenne de Seurre, ont fréquenté l'établissement en 2018 et conduit conjointement diverses actions avec l'appui des deux coordinateurs, Grace Matrat et Rémi Béjot.



Zoé Bonnet conceptrice du site

Cette structure d'accueil non médicalisée, où les personnes se retrouvent de façon autonome et au rythme qui leur correspond, est un lieu générateur d'initiatives, de responsabilisation et de lien social. D'une simple présence lors d'un atelier, à la conduite d'un projet d'activité, de l'entretien des locaux, à la participation au conseil d'administration, chacun y trouve progressivement sa place en fonction de ses goûts et de ses aspirations. Une solidarité qui a permis la mise en place de multiples ateliers de dessin, pâtisserie, bricolage, couture, etc., d'activités sportives adaptées, mais aussi, avec l'aide précieuse des bénévoles, de visites culturelles ou de séjours dans d'autres régions, ainsi que l'adhésion à des projets en partenariats qui préservent une ouverture sur l'extérieur.

LANCEMENT DU SITE INTERNET

Comme pour toute autre action, les adhérents du GEM ont contribué activement à la conception du site WEB en apportant divers témoignages, visuels ou écrits,

que l'on retrouvera sur ses pages, accessibles dans quelques jours. Inspiré par le thème "La santé mentale à l'ère du numérique", proposé cette année par le projet national des 30^{èmes} Semaines d'information sur la santé mentale, le site a été créé par Zoé Bonnet, étudiante en seconde année de BTS SP3S (Services et Prestations des Secteurs Sanitaire et Sociaux), dans le cadre de son projet en tutorat d'améliorations des prestations et services. Outil de renforcement de la visibilité de l'association, mais aussi de communication pour les personnes qui la font vivre, le site sera lancé officiellement le vendredi 22 mars, au cours d'une rencontre ouverte à tous et en présence des adhérents, des professionnels et des différents partenaires. Une belle occasion de découvrir le GEM Le Cerisier en vous rendant sur place, et nul doute que vous y serez bien accueilli !



La maison du GEM

INFORMATIONS PRATIQUES

Si vous souhaitez participer à la rencontre de lancement du site internet le 22 mars, rendez-vous directement à 14 h 30 au GEM Le Cerisier 46D, rue des Chardonnerets, à Beaune. L'entrée est libre et gratuite. Pour plus de renseignements, contactez le 03 80 20 68 45 ou 07 66 32 10 56 ou gembeaune@orange.fr. Le site sera consultable, à partir de cette date, à l'adresse suivante <https://gembeaunelecerisier.info>

Les mots d'une adhérente

EdC a rencontré Séverine, adhérente au GEM depuis 2017, qui, malgré quelques timides appréhensions, a bien voulu nous confier, entre deux sourires, une part de son histoire et de son expérience...

EchodCom : Pouvez-vous nous dire ce qui vous a conduit à adhérer au GEM ?

Séverine : Je suis venue m'installer à Beaune en 2016 pour rejoindre mon compagnon, mais nous avons rompu assez vite. Je me suis retrouvée seule, dans une ville que je connaissais peu, et cela a été très difficile à vivre pour moi. Avant de venir ici, je travaillais, mais ce n'est plus le cas maintenant et je n'avais plus grand monde vers qui me tour-

ner. Par chance, on m'a parlé du GEM et c'est comme ça que j'y suis entrée.

Ede : Qu'est-ce que cela vous apporte au quotidien ?

Séverine : Au début, je me suis insérée par le biais d'un groupe de paroles. Ici, on se parle, on s'écoute les uns les autres et, surtout, on ne se juge pas ! Cela m'a socialisée et m'a redonné confiance en moi. Ensuite, je suis venue de plus en plus souvent pour faire des jeux de société, du sport, de la couture ...-



Atelier dessin au GEM

puis participer aux projets. Je suis même à l'origine de l'activité piscine ! Maintenant, je marche chaque jour une demi-heure pour venir ici me changer les idées et rencontrer mes amis. D'ailleurs, je les vois maintenant aussi en dehors du GEM.

Ede : Vous avez des projets ?

Séverine : Oui, je voudrais avant tout retrouver un travail ! Je sais que ça ne va pas être facile, mais le GEM m'aide et me sert de tremplin.

Florence Bizouard

NUMÉRIQUE ET SANTÉ

Synthèse élaborée à partir des conférences animées à Semur-en-Auxois
et s'appuyant sur un modèle systémique des systèmes d'information

Dr Thomas Wallenhorst, Dr Alkhlaf Wafi, Stéphanie Louis,

Rédaction : Gérard Delmas

● **L'informatique est au service de la santé**

► **Une santé surveillée par smartphone**

75 % des français sont favorables à l'utilisation de services personnels de santé via leurs mobiles. 20% des patients souffrant de maladie chronique comme le diabète ou l'hypertension utilisent des applications dédiées.

► **Les personnels de santé franchissent le pas**

Les professionnels de santé sont mieux équipés que la moyenne nationale. 85 % d'entre eux disposent de smartphones, 57 % de tablettes et 58% utilisent des applications de santé. Les jeunes médecins sont 99% à posséder un smartphone.

► **Innovations dans l'intérêt des patients**

Dossier médical en ligne, accès aux résultats d'analyse, prise de rendez-vous, surveillance et soins à distance, hospitalisation et maintien à domicile sont en cours de généralisation.

► **Innovations dans l'intérêt des acteurs de soin**

Aide à la décision, suivi de patients à distance, veille épidémiologique et pharmacovigilance, simplification des démarches administratives, formation initiale et continue sont de nouveaux moyens en cours de déploiement.

► **Altération de la relation entre soignant et patient ?**

On constate que les nouvelles pratiques de santé n'affectent en rien la confiance du patient en son médecin et au discours scientifique médical.

► **Des outils pour les patients en santé mentale**

Des applications prometteuses se développent dans le domaine de la santé mentale : suivi des symptômes psychotiques, assistants cognitifs numériques pour la remédiation cognitive, pilulier intelligent, application de psychoéducation, projets de prévention du stress chronique et de guérison des tocs.

● **L'informatique peut être source de cyberdépendance**

► **Les jeux vidéo**

L'amateur de jeu vidéo occasionnel s'arrête facilement sans abus ni dépendance. Le joueur régulier joue tous les jours mais sait s'arrêter.

L'usage devient abusif quand le jeu passe avant les repas et le travail scolaire avec des conséquences négatives sur la santé physique et psychique tout en altérant les relations sociales.

L'usage addictif se caractérise par une incapacité à s'arrêter. Le joueur s'isole, abandonne toutes ses autres activités et s'irrite s'il est dérangé. Cette cyberdépendance affecte profondément sa vie sociale, scolaire et affective.

► **Un virtuel anxiogène**

L'usager addictif dit « cyberaddict » préfère les contacts virtuels à la relation avec son entourage, ce qui pose problème dans une vie de couple et de famille. Il se sent souvent en difficulté dans la relation réelle, ne sait pas quoi dire aux autres, préfère écrire des mots sur l'écran de son ordinateur, de sa tablette ou de son téléphone portable. Son anxiété augmente et il entre alors dans un cercle vicieux : plus il est anxieux, plus il passe de temps devant son écran. Apaisée dans un premier temps, son anxiété repart alors à la hausse.

► **Autres cyberdépendances**

L'arrivée d'Internet a facilité l'accès aux jeux d'argent et de hasard, aux achats en ligne compulsifs, aux échanges virtuels par courriel ou groupes de discussion, aux sites de rencontre.

L'individu dépendant se place dans une sorte de refuge qui lui évite d'affronter les problèmes de la vie quotidienne. Il fuit une vie réelle qui l'angoisse au détriment de sa vie affective, relationnelle et même intellectuelle.

► Effets positifs des jeux vidéo

Les enfants qui passent le plus de temps à jouer aux jeux vidéo ont un Quotient Intellectuel sensiblement plus élevé que les autres à condition qu'ils ne négligent pas leur travail scolaire.

Pour ceux qui pratiquent des jeux d'action de tir, on peut remarquer des améliorations des fonctions cognitives, sensorielles, perceptuelles et spatiales. Ces jeux vidéo permettent également d'améliorer la coordination main-œil grâce à l'amélioration de la vision périphérique. Pour gagner, le joueur doit être entraîné à percevoir et à traiter les informations rapidement et efficacement.

L'entraînement aux jeux vidéo pourrait devenir un complément aux techniques de corrections oculaires classiques, pour des personnes présentant des déficits visuels. Les personnes âgées ou victimes de lésions cérébrales pourraient voir améliorer leurs performances cognitives.

Des expériences de « jeux sérieux » se développent pour simuler dans un jeu des situations proches de la réalité au service de milieux professionnels divers.

► Effets négatifs des jeux vidéo

Comme 70 à 85 % des jeux vidéo sont violents, il est légitime de se demander s'ils n'induisent pas des comportements agressifs. Toutefois, il n'a pas pu être prouvé un lien direct entre la pratique de jeux vidéo violents et des comportements du même type dans la réalité. Il semble que les jeux vidéo n'engendrent pas plus de violence que celle qui est déjà présente chez les individus.

Plusieurs publications indiquent que les jeux vidéo peuvent induire des symptômes dépressifs et anxieux. Une étude de 2011 a montré que les adolescents qui jouent 5 heures ou plus par jour ont significativement plus de risques d'être tristes, d'avoir des pensées suicidaires ou de programmer un suicide. L'isolement social, la tristesse et l'anxiété peuvent favoriser la pratique des jeux vidéo et la dépression accentuer ce penchant.

D'autres conséquences négatives ont été observées comme une baisse de l'estime de soi, des troubles du sommeil, ainsi qu'une consommation de drogues d'alcool et de tabac.

► Jeux vidéo et socialisation

La famille joue un rôle important dans la socialisation par le cadre et les règles qu'elle donne à l'enfant. Une bonne relation parents-enfant diminue le degré de dépendance aux jeux vidéo, ce qui n'est pas le cas dans un climat familial anxieux ou dans une relation distendue avec la famille et surtout le père. Quand les parents donnent des règles claires, il n'y a pas de conséquences négatives sur la santé psychique des enfants et des adolescents.

Il faut être vigilant sur la nature des jeux car si certains favorisent les compétences sociales, d'autres non. Les jeux violents sont clairement néfastes aux compétences sociales.

► Jeux vidéo et personnalité

La présence de symptômes tels que anxiété, culpabilité, dépression et colère traduisent une pratique pathologique ou un comportement excessif des jeux vidéo. Si on applique les 5 critères de personnalité du « Big Five », on obtient les résultats suivants :

- Les *personnes intraverties* c'est-à-dire réservées et distantes dans les relations interpersonnelles sont plutôt solitaires et davantage attirées par les jeux vidéo.
- Les *personnes très consciencieuses* sont moins attirées par les jeux vidéo.
- Les *personnes au caractère ouvert* ne sont ni plus ni moins attirées par les jeux vidéo.
- Le *névrosisme* caractérise des personnes pessimistes, inquiètes, nerveuses et émotives et qui culpabilisent facilement. Ces personnes sont fortement attirées par les jeux vidéo.
- Les *personnes au caractère agréable* sont protégées contre la dépendance aux jeux vidéo.

● La cyberdépendance doit être prise en charge

► Prise en charge chez l'enfant et l'adolescent

Le diagnostic commence par un questionnaire pour déceler des troubles du comportement comme l'isolement, les conflits ou des signes de troubles psychiatriques. Une fois évalué le temps passé sur Internet, il s'agit de définir un agenda qui fixe les moments de jeu. Il est important que le poste informatique ne reste pas à portée de main. Le but

est d'arriver à une utilisation contrôlée, d'abord avec les parents, puis seul.

À titre de prévention Il est recommandé aux parents de connaître les jeux vidéo, d'en lire la notice, de discuter du thème du jeu avec son enfant, de l'observer quand il joue, de jouer de temps en temps avec lui, d'établir des règles de jeu avec des limites dans le temps, de discuter des différences entre violence dans les jeux vidéo et violence dans la vie réelle.

► Prise en charge chez l'adulte

Comme 10 % seulement des joueurs affectés d'une cyberdépendance font une demande de soins, il est impossible de savoir ce qu'ils deviennent. Fasciné par des univers féériques aux graphismes soignés dans lesquels on s'immerge facilement, le joueur cherche distraction et contact social par le jeu et par Internet.

Tout être humain a la capacité de changer, encore faut-il qu'il soit persuadé qu'il doive le faire, qu'il en ait la possibilité et qu'il veuille bien s'engager dans un processus de changement.

Ce sont les motivations qui induisent les comportements. Dans un premier temps, c'est donc par un entretien motivationnel que le thérapeute va initier un désir de changement, aussi faible soit-il. Puis les joueurs peuvent bénéficier de thérapies cognitives comportementales.

Les aspects psychopathologiques ne doivent pas être négligés. L'évaluation de ces pathologies est importante car ne pas les traiter risque d'entraîner une pratique d'addiction.

De même, il est important de prendre en compte les personnalités de façon à s'appuyer sur leurs côtés positifs et de tenter d'en affaiblir les aspects négatifs qui pourraient favoriser l'abus du jeu.

x x
x

INFORMATIONS

En juillet et en août, la **permanence téléphonique** reste ouverte de 8h à 20h
n° 03 80 49 78 45

Les cafés rencontre n'ont pas lieu cet été, ils reprendront le dernier jeudi de septembre, comme cette année,

Au café restaurant « un pied chez la Marinette »
36 avenue Jean Jaurès à Dijon - en face de la
Minoterie -Arrêt du tramway Jaurès
tél. 03 80 38 21 43

Les groupes de parole reprennent aussi en septembre. Vous recevrez les invitations fin août.

Une nouvelle formation « **mieux communiquer avec un proche bipolaire** » est organisée les
7 et 8 octobre 2019

A la Maison des Associations à Dijon
(les formulaires d'inscription seront envoyés en août)

Une réunion d'information sur le programme **Profamille**, programme de psycho éducation pour les proches de malades souffrant de troubles schizophrènes, aura lieu **le vendredi 20 septembre à 17 h**

à l'amphithéâtre du centre hospitalier
La Chartreuse à Dijon



dans le parc de la Chartreuse (photo : B.Béros)

UN NUMÉRO À RETENIR

Lorsque les familles sont confrontées à des problèmes aigus avec leur proche (situation tendue, approche de crise par exemple), il est nécessaire de trouver une écoute, une esquisse de solution.

Alors n'hésitez pas à contacter l'UNAFAM 21, ou, si le problème se pose pendant la nuit, si la situation vous paraît grave, si elle semble présenter un caractère d'urgence, vous pouvez vous adresser 24h/24h au service d'Accueil du CH La Chartreuse, à savoir :

03 80 42 48 23

LE GROUPE DE PAROLE DU DOCTEUR WALLENHORST À SEMUR-EN-AUXOIS

Nous invitons une nouvelle fois les membres et sympathisants de notre association dans le nord de la Côte-d'Or à participer au Groupe de Parole du Docteur Wallenhorst au Centre Hospitalier de Semur-en-Auxois.

Prochaines réunions(de 14h à 16h) :

- vendredi 11 janvier
- vendredi 8 février
- vendredi 8 mars
- vendredi 5 avril
- vendredi 3 mai
- vendredi 14 juin

GROUPES DE PAROLE 2019

GROUPE 1 LUNDI 14H 30- 16H 30 Mme ELBACHIR MAISON DES ASSOCIATIONS	GROUPE 2 LUNDI 18H- 20H Mme BERT CHARTREUSE Salle Atelier 3	GROUPE 3 MARDI 15H – 17 H Mme JOLY MAISON DES ASSOCIATIONS	GROUPE 4 LUNDI 18H – 20H Mme JOLY UDAF 14 rue Nodot	GROUPE 5 MARDI 18H 30 – 20H 30 Mme VIVIN CHARTREUSE Salle Frêne
Lundi 9 septembre	Lundi 9 septembre	Mardi 10 septembre	Lundi 9 septembre	Mardi 3 septembre
Lundi 7 octobre	Lundi 7 octobre	Mardi 15octobre		Mardi 1 ^{er} octobre
Lundi 4 novembre	Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre
Lundi 9 décembre	Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre		Mardi 3 décembre
Coordonnateur : M. Gremaux 06 76 87 37 06 C. Anglade 03 80 67 10 46	Coordonnateur : M. Lioret 07 89 67 43 12	Coordonnateur : C. Pascaud 06 81 22 41 12	Coordonnateur : G. Vidiani 03 80 56 65 53	Coordonnateur : A.Tribout 06 81 31 61 29

CALENDRIER PRÉVISIONNEL 2019

Réunions des familles - Conférences :

- samedi 26 janvier
- mars (SISM) 18 au 30 mars
- samedi 25 mai
- septembre
- novembre

Repas : samedi 7 décembre

Calendrier des réunions de bureau

Mercredi 11 septembre de 14 à 16 h à la Chartreuse
salle Frêne

Mercredi 16 octobre de 14 à 16 h à la Chartreuse
salle Frêne

Mercredi 11 décembre de 14 à 16 h à la Chartreuse
salle Frêne

« Même si la maladie n'exclut pas l'intelligence, la créativité et parfois le génie, en général, la schizophrénie, c'est d'abord de la souffrance... Bien que psychiatre, je n'ai jamais rencontré de fous, seulement des personnes touchées par diverses maladies psychiques. Et je n'ai jamais rencontré de personne atteinte de schizophrénie qui n'ait pas immensément souffert...

Parmi les multiples leçons que j'ai retiré de mon expérience, la plus marquante, c'est que l'humanité persiste toujours sous la maladie, c'est que les besoins de la personne malade restent les besoins de tout être humain. Même lorsqu'on délire, même lorsqu'on sent son être partir dans tous les sens, même lorsqu'on se voit faire n'importe quoi, qu'on entend des voix, même dans ces moments, on reste infiniment sensible à toute forme de douceur, de gentillesse, d'écoute, de bienveillance, de confiance. Même dans les pires moments de ce qui ressemble, de l'extérieur, à la folie, on a besoin de tout cela. Ne jamais l'oublier : lorsque nos proches (ou nos patients, si on est soignant) nous déconcertent, nous épuisent, nous font peur, même lorsqu'il nous semble qu'ils sont devenus complètement fous, ils restent totalement et absolument sensibles à nos attitudes.»

Christophe André

Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte Anne, à Paris

Introduction de la traduction française du livre d'Arnild Lauveng « demain, j'étais folle »
Edition AUTREMENT

Version informatique du lien

Pour ceux d'entre vous qui ont une adresse internet, nous vous proposons l'envoi du lien par courriel à la place de l'envoi par courrier postal.

Si vous préférez la version internet, merci de nous le signaler à : 21@unafam.org

BULLETIN D'ADHÉSION 2019

À retourner accompagné de votre chèque à : Unafam – 12, Villa Compoint – 75017 Paris



Adhérer à l'Unafam, c'est aider les familles à aider les malades psychiques !

☐ **OUI**, je choisis d'adhérer pour soutenir le combat de l'Unafam.

Cotisation

☐ Foyer non imposable	14 €
☐ Adhérent actif	63 €
☐ Adhérent souscripteur	100 €
☐ Adhérent donateur	250 €
☐ Adhérent bienfaiteur	400 €

Joindre un justificatif

Si vous payez un impôt sur le revenu, le reçu fiscal que vous recevrez vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % de votre adhésion. Chaque membre bénéficie du même accueil mais peut choisir de contribuer à hauteur différente aux actions de l'UNAFAM et de la délégation dont il dépend.

**DÉDUCTION FISCALE
66%** (Voyez au verso)

Les adhérents reçoivent la revue trimestrielle Un Autre Regard.

Votre carte d'adhérent et votre reçu fiscal, si vous êtes imposable, vous seront adressés dès réception de votre bulletin.

Date..... / /

SIGNATURE ►

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle

BA2019

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Date de naissance :

Téléphone :

E-mail :

☐ Je souhaite recevoir la Lettre de la Présidente (lettre interne mensuelle envoyée par e-mail)

☐ Je souhaite recevoir en toute confidentialité la documentation legs en faveur de l'Unafam

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion de la liste des adhérents. Les destinataires sont l'UNAFAM (Union Départementale des Associations Familiales) et l'Unafam. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée dite « Informatique et Libertés » et au règlement européen 2016/679 du 27 avril 2016 dit « Règlement Général sur la Protection des Données », vous disposez sur vos données, d'un droit d'accès.