

# Psychique infos

Février 2010 - N°3

## AU SOMMAIRE

**Edito** p.1

**L'information UDAFAM** p.2

- L'association
- Les brèves de l'UDAFAM :
  - Ouverture du nouvel établissement en 2012 à Albertville
  - Des places aux Glycines,
  - Ouverture d'un SAMSAH à Chambéry
  - L'AG de l'UDAFAM Savoie
- Gros plan sur...
  - La Chaumière p.2
- Gros plan sur...
  - l'ESAT Le Habert p.3-4

**L'information UNAFAM 73** p.5

- L'association
- Les brèves de l'UNAFAM 73
  - Du nouveau pour les familles
  - Des nouvelles d'Horizon 73,
  - Journée Régionale sur les GEM,
  - Evolution des contacts et adhérents UNAFAM 73 en 2009
- Atelier PROSPECT p.6-7
- Semaine d'Information sur la Santé Mentale p.7

**Dossier :** p.8  
Que savez-vous sur la schizophrénie ?

**Infos pratiques** p.8



## Edito

Les familles de l'UNAFAM se sont battues pendant des années pour que la maladie et le handicap psychiques soient reconnus. La loi 2005 en est l'aboutissement. Les familles sont nombreuses à assurer un accompagnement de leurs proches malades psychiques, 24 heures sur 24, toute l'année et s'épuisent. Beaucoup d'entre elles œuvrent dans l'ombre et s'isolent progressivement. C'est pourquoi, l'UNAFAM demande de l'aide pour les aidants familiaux dont voici la Charte :

### Charte des droits des proches aidants

J'ai le droit :

- De prendre soin de moi-même. Ce n'est pas de l'égoïsme, mais une attitude qui me permettra de mieux prendre soin de la personne qui en a besoin.
- De demander de l'aide, même si la personne atteinte s'y oppose. Je dois reconnaître les limites de ma résistance et de mes forces.
- De conserver une vie personnelle indépendante de la personne dont je prends soin, tout comme si elle était en pleine santé. Je sais que je fais tout ce qui est possible pour elle.
- De me réserver une partie de mon temps, sans me sentir coupable.
- De manifester ma colère, ma tristesse, ma joie et mes frustrations. Rire, pleurer et exprimer tout le spectre normal de mes émotions.
- De refuser, chez la personne atteinte, toute tentative consciente ou inconsciente de manipulation par la culpabilité, la colère ou la tristesse.
- De recevoir de la personne atteinte des manifestations de reconnaissance, d'affection, d'indulgence et d'approbation pour ce que je fais quotidiennement pour elle.
- D'éprouver de la fierté pour ce que je fais pour cette personne et me féliciter du courage dont je fais preuve en acceptant cette responsabilité.
- De penser à moi et poursuivre des activités qui me permettront de vivre pleinement lorsque la personne atteinte n'a plus besoin de mon aide à temps plein.
- D'exiger que les gouvernements, qui cherchent à trouver des ressources pour venir en aide aux personnes qui souffrent, en fassent autant pour aider celles qui leur prodiguent des soins.

L'UDAFAM Savoie a su répondre aux besoins exprimés des familles en créant tout d'abord un foyer de vie, puis un ESAT couplé à un Foyer d'hébergement, enfin une résidence sociale. Actuellement, elle souhaite impliquer davantage les aidants dans le suivi de leurs proches au sein des établissements. Conserver le lien avec les familles reste essentiel.

Les équipes de l'UNAFAM 73 et l'UDAFAM Savoie

## Ouverture du nouvel établissement en 2012 à Albertville

Un quatrième établissement viendra compléter l'offre que propose l'UDAFAM Savoie, puisqu'un foyer de vie spécialisé et foyer d'accueil médicalisé verra le jour courant 2012 sur la commune d'Albertville. Cet établissement accueillera 43 résidents et 5 personnes en accueil de jour.

## Des places aux Glycines

La résidence sociale des Glycines offre la possibilité aux personnes accueillies de vivre seules dans un appartement pour un temps défini. Elle peut proposer des places régulièrement. Les candidatures (avec orientation MDPH) doivent être adressées au Directeur de l'établissement.

## Ouverture d'un SAMSAH à Chambéry

(Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés)

Pour toute information, contactez le siège de l'UDAFAM Savoie au 04 79 65 96 11.

# UDAFAM Savoie

## Création et gestion d'établissements

L'association UDAFAM Savoie (association loi 1901) existe dans sa forme actuelle depuis mars 1993. Son siège est domicilié 257 chemin des Moulins à Chambéry. Tél. : 04 79 65 96 11.

Elle a pour objet de mettre en œuvre, sur le territoire de la Savoie, les moyens susceptibles de favoriser l'amélioration de l'état et des conditions de vie des personnes sujettes à des troubles psychiques, notamment par la création et la gestion de structures appropriées.

### Etablissement foyer de vie "La Chaumière"

Route du Revard - 73100 Pugnny Chatenod  
Nombre de places : **25 résidents accueillis**

### Etablissement "Les Glycines"

11 rue du bain Henri IV - 73100 Aix-Les-Bains  
Nombre de places : **6 locataires**

### Etablissement "Le Habert"

ESAT agricole en montagne et Foyer d'hébergement - La Plagne - 73670 Entremont-le-Vieux  
Nombre de places : **35 ouvriers en ESAT et 29 résidents en foyer**

## L'AG de l'UDAFAM Savoie

L'assemblée générale est prévue le **samedi 24 avril 2010** à 14 heures à la Maison des Associations de Chambéry.

# gros plan sur... La Chaumière...

L'année 2010 a commencé à la Chaumière par une réunion de l'ensemble des salariés, suivi d'un pot autour de la traditionnelle "galette des rois" avec les résidents en présence du président, Michel HUGUEL et de la Vice-présidente, Marcelle GONARD, les salariés du siège étaient également associés à ce moment de convivialité.

Au cours de la réunion de travail, nous avons procédé au bilan synthétique de l'année 2009, et dessiné les axes essentiels de développement et de travail pour l'année 2010.

2009, chacun le concède, fut une année difficile. L'essentiel fut néanmoins préservé ; la qualité de vie des résidents ne fut pas affectée et l'essentiel du fonctionnement de l'établissement a été garanti à la faveur de l'engagement de chacun, salariés de l'établissement et du siège, Administrateurs, Président et Vice Présidente de l'association.

La fin 2009 et le début 2010 sont marqués par des changements au niveau de l'équipe des salariés, avec :

- les arrivées respectives, d'un nouveau Directeur, Francis BLANC, d'Yves LUBAC, comme agent des services intérieurs,
- des changements de fonction, pour Philippe CURIOZ qui devient officiellement Coordonnateur des Services Intérieurs, fonction qu'il assurait de fait depuis plusieurs mois, ainsi que pour Brigitte DENCHE, qui devient Maîtresse de Maison alors que depuis 2 ans elle assurait les fonctions de surveillante de nuit.

2010 sera une année de transition et de préparation à l'installation de l'établissement dans ses futurs locaux de Tresserve.

La réécriture du projet d'établissement sera le cœur de ce travail de transition. Pour cela, l'équipe s'appuiera sur les résultats de l'évaluation interne qui se mettra en place dès le mois de janvier. L'évaluation des forces et des faiblesses de notre fonctionnement doit nous guider dans ce travail.

Les retours des entretiens individuels professionnels qui se dérouleront au cours du premier semestre nous permettront de valoriser dans ce projet les atouts et les compétences de chacun. La force d'une équipe réside dans la complémentarité des savoirs et des savoir-faire de ses membres.

A Tresserve comme à Pugnny-Chatenôd, nos missions essentielles demeureront les mêmes, soit accueillir, au sein d'un foyer de vie, des personnes dont la vie a été percutée par la maladie psychique. L'établissement se doit de leur offrir l'équivalent d'un domicile privé avec tout ce qui s'y attache de sécurité, de confort et de bien-être.

Cet accueil se doit de promouvoir l'autonomie des personnes et leurs droits ; droits, dont nous devons nous porter garants dans le respect et la bienveillance :

- > Droit au respect de la dignité, de la vie privée, de l'intimité,
- > Droit au libre choix des prestations...
- > Droit à un accompagnement individualisé et de qualité respectant le consentement éclairé
- > Droit à une participation directe au projet d'accueil et d'accompagnement.

A Pugnny-Chatenôd 2010 comme à Tresserve 2011 ces objectifs seront les nôtres.

# gros plan sur...

## L'ESAT Le Habert

### Fermes en fêtes



La Ferme du Habert participera à l'opération "Prenez la clef des champs" organisée par les chambres d'agriculture du Dauphiné et de la Savoie les 1<sup>er</sup> et 2 mai 2010. Comme l'an passé où cette opération fut une grande réussite avec près de 300 personnes, le Habert et l'ensemble de son personnel (ouvriers et encadrement) sera mobilisé pour l'accueil, la visite et les démonstrations de savoir-faire, la restauration champêtre (sur les tréteaux dans la grange et à l'Auberge pour ceux qui n'auront pas trouvé place à la Ferme).



### Festivals et congrès



C'est dans le même esprit d'ouverture au monde et à la vie en Chartreuse que les ouvriers du Habert se joindront également au Groupement des Agriculteurs de Chartreuse pour assurer la restauration lors du Festival BREL, à St-Pierre-de-Chartreuse, courant juillet : 5 d'entre eux l'ont déjà fait l'année dernière, non sans fatigue. Mais le plaisir et la fierté étaient au rendez-vous, comme ce fut le cas pour la restauration collective des 800 participants au congrès national des Parcs Naturels Régionaux à St Laurent du Pont (fin septembre 2009) ainsi que l'accueil à l'Auberge d'un des ateliers, avec une prestation exceptionnelle qui restera gravée dans la mémoire des participants.

### Journée-découverte

Pour faire connaître les possibilités d'intégration au HABERT, une journée d'accueil collectif a été organisée le 15 octobre 2009. Cette formule sera rééditée dans la première quinzaine de juin (date à préciser), pour permettre à ceux et celles dont l'orientation correspond à nos rythmes et à nos métiers d'intégrer plus tard un stage de découverte.



# gros plan sur...

## L'ESAT Le Habert

### Le Habert est en deuil

Syril VERNAY nous a quitté. Sa présence énergisante nous manque cruellement. Comme elle doit manquer à ses enfants et à ses parents, au Bourget-du-Lac, dont elle venait par tous les temps depuis plus de sept ans, chaque jour que lui imposait son planning. Stagiaire de contact puis élève éducatrice et enfin éducatrice spécialisée à l'issue de trois longues années où elle avait mené de concert diplôme et travail, Syril avait fait sa place au sein de notre établissement, structurant son entourage : qu'il s'agisse des hommes et des femmes dont elle assurait l'accompagnement comme ses collègues de la jeune équipe constituée autour d'elle, au foyer du Cozon.

L'absurdité de ce départ à 37 ans, dans la force et la beauté de son âge nous a tous assaillis et nous hante encore chaque jour. Ses collègues ont décidé de puiser dans le tragique de cette disparition la force de continuer leur travail et de réussir leur vie en sa mémoire. C'est l'héritage de son sourire, même si on préférerait tous voir encore Syril "en vrai" chaque jour.

Le Habert est touché brutalement par la disparition de Syril VERNAY, 2 ans après celle de son Directeur Michel WALL.



## Une journée au Habert : témoignage

Bonjour à tous,

Voici, en quelques lignes, une journée de ma vie à l'ESAT Le Habert. Et merci de prendre le temps de les lire. La journée commence à 7h, heure à laquelle mon réveil sonne. Mais je reste au lit jusqu'à 7h20 (je ne suis pas très matinal). Puis la première chose que je fais est d'enfiler un pantalon et un pull pour fumer la première cigarette de la journée sur mon balcon, dix centimètres d'air pur. Pourtant j'habite à la montagne mais je préfère me polluer les poumons au réveil. Après la toilette et la désinfection de mes nombreux piercings (ma passion), je quitte le foyer vers 7h45 pour me rendre au travail (je suis serveur à l'auberge de l'ESAT) ; il me faut 10 minutes à pieds. J'aime faire ce trajet, avec mon baladeur Mp3 et ma cigarette (encore), ça me fait sortir du "coma cérébral" du sommeil. En été, je fais la route en vélo, ça va plus vite, et donc ça me permet de grapiller cinq minutes de sommeil supplémentaires. J'arrive à l'auberge vers 8h, et je bois un thé. Certains de mes collègues (pour ne citer aucun nom) ne sont pas toujours d'humeur joyeuse le matin, sans doute que moi aussi mais je ne m'en rends probablement pas compte. Il faut leur accorder le temps d'émerger, je sais ce que c'est ! Puis je commence la journée de travail. Les tâches quotidiennes sont assez répétitives en cette saison ; en effet, en hiver, nous n'avons pas à dresser la terrasse ou arroser les fleurs ; quoique la tâche

des fleurs soit décernée toujours à la même personne. C'est l'inconvénient d'habiter les appartements au dessus de l'auberge, où je vivais il y a encore peu de temps. En effet, j'ai déménagé à la fin de l'hiver dernier. Pour ce qui est des travaux quotidiens, il faut, par exemple, nettoyer les locaux, faire la plonge de la veille, mettre en place les couverts de la salle, remplir les frigos de boissons, etc. La plonge fait partie des tâches que j'aime le moins, il faut tremper les mains dans l'eau froide et poisseuse de la veille. Et après, il faut l'essuyer, et de tous les travaux dans la restauration, l'essuyage de la vaisselle est bien ce que j'apprécie le moins. En effet, ça se fait en général le matin et c'est extrêmement soporifique. Alors, avec l'état ensommeillé de la matinée, lorsque j'essuie la vaisselle, je suis à deux doigts de retomber dans les bras de Morphée... Puis nous prenons le repas à 11h, après que je me sois mis en tenue de service. Nous avons investi dans une nouvelle tenue depuis le début de l'été dernier : polo jaune et pantalon et tablier noirs. Moi, je porte des jeans noirs plutôt que des pantalons de service classiques ; en effet mon "léger" surpoids fait que, avec ces derniers, si je me penche trop, je suis bon pour racheter d'autres, alors que les jeans ne se déchirent jamais... Bref, pendant le service, avec nos tenues, nous ressemblons à de grosses abeilles, mais on est plus à l'aise que dans les anciennes. Les repas à l'auberge sont toujours copieux et délicieux (d'où le surpoids cité plus

haut). Puis, à midi, le service commence. En cette saison, les clients sont plus rares, cela nous permet de "souffler" après la saison d'été, où nous sommes toujours débordés : environ dix couverts par jours en hiver, contre une quarantaine en été (il faut dire que l'on travaille aussi le soir en été). Vers 15h, je quitte mon travail pour retourner au foyer, toujours avec une cigarette (celle d'après le travail est toujours la bienvenue). En général, je passe l'après-midi devant mon ordinateur à écrire (mon autre passion) ou mes instruments de musique, car nous avons créé un groupe de musique à l'ESAT (nous nous appelons les "Esatrip"). Le dîner se fait à 19h30, même s'il n'y a pas d'heure précise du fait qu'il n'y a pas de présence éducative dans mon foyer, contrairement aux autres foyers de l'ESAT. J'aime ce moment où l'on se retrouve entre colocataires, même si les repas sont souvent animés par deux d'entre eux dont les avis politiques divergent, mais ça met de l'animation. De toutes façons, je n'écoute pas jusqu'au bout car je vais me coucher... Et après une dernière cigarette, je prends mon traitement et je m'endors avec mon baladeur Mp3, en attendant la cigarette du matin (ne vous faites pas d'idées, je ne vis pas que pour ça) et une nouvelle journée qui commence...

Voilà comment se passe une journée classique de ma vie à l'ESAT Le Habert.

Merci de m'avoir lu et bonne année à tous.

Morgan

# en bref

## Du nouveau pour les familles

Rencontre avec Elisabeth DURIF, pharmacienne au CHS de la Savoie, le **jeudi 8 avril de 18h à 19h30** à la Maison des Associations de Chambéry, salle B 211, sur le thème "Information sur l'éducation aux médicaments" (ouvert à tous).

## Journée Régionale sur les GEM

L'association TRANSITION et la Fédération de la santé mentale CROIX MARINE organise le **8 avril 2010** une journée régionale au CHS de la Savoie sur les GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle). Quels sont leur rôle, comment fonctionnent-ils, quels sont les liens avec les partenaires ?

## Des nouvelles d'Horizon 73

Rappel : Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) est un espace collectif d'accueil et d'activités permettant aux personnes en situation de fragilité psychique de rompre leur isolement dans un esprit d'entraide, de partage et de solidarité entre les membres. La circulaire du 29 août 2005 a défini les modalités de conventionnement et de financement des GEM, dans le cadre de la loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées du 11 février 2005.

En juin 2008, à l'initiative de plusieurs bénévoles de l'UNAFAM et de plusieurs adhérents motivés, est née l'association "Horizon 73" dont le but est de créer un GEM sur Aix-les-Bains.

Les premières rencontres et activités se sont déroulées à la Maison des Association d'Aix-les-Bains.

Grâce au parrainage de l'association Transition, affiliée à la Fédération de Santé Mentale Croix Marine, la DDASS de Savoie a signé une convention donnant à Horizon 73 les moyens financiers pour fonctionner en tant que GEM. L'année 2009 a donc vu le démarrage du GEM avec deux animateurs à mi-temps. En mai 2009, le GEM s'est installé au centre d'Aix les Bains, avenue du Petit Port, dans un confortable logement.

Une quinzaine d'adhérents peuvent bénéficier, s'ils le souhaitent, de sorties un samedi sur deux, d'ateliers répartis dans la semaine : photo, revue de presse, journal, ateliers créatifs, jeux de société... La participation au GEM est basée sur le volontariat, en aucun cas cela doit devenir une obligation.

Début 2010 une nouvelle organisation est envisagée avec ouverture tous les samedis et quatre après-midis par semaine jusqu'à 19h.

> Coordonnées : "Horizon 73" - 25, avenue du Petit Port 73100 Aix-les-Bains - 04 57 34 50 17 et 06 43 01 75 66.  
Adresse courriel : asso.horizon73@yahoo.fr

# UNAFAM 73

## Soutien des familles

L'association UNAFAM est une association reconnue d'utilité publique au service d'au moins 600 000 familles concernées par le handicap psychique.

La section 73 a son siège social à la maison des associations, 67 rue St François de Sales à Chambéry.

Elle met à la disposition des familles et amis de personnes en difficultés psychiques :

- des permanences,
- des groupes de parole, des ateliers d'entraide prospect,
- des rencontres avec des professionnels.

Elle défend les intérêts des personnes concernées et participe, auprès des pouvoirs publics et des professionnels de santé, aux instances chargées de définir une politique de santé mentale. Elle accompagne la personne en souffrance psychique dans l'élaboration de son projet de vie.

## Permanences téléphoniques

**Au niveau national**

**Ecoute-Famille : 01 42 63 03 03** service assuré par des psychologues et des assistants sociaux qui écoutent et informent du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h et des avocats les lundis et mardis sur rendez-vous.

**Au niveau local**

Tous les jours : **06 67 78 19 68 (nouveau numéro)**

>>> **Site internet : [www.unafam.org](http://www.unafam.org)**

## Évolution des contacts et adhérents UNAFAM 73 de 2007 à 2009

Statistiques :

- Le nombre de personnes ayant contacté l'UNAFAM73 a augmenté de 50% de 2007 à 2008 et de 75% de 2008 à 2009.
- Le nombre d'adhérents a augmenté de 9% de 2007 à 2008 et de 2 % de 2008 à 2009

**Question :** pourquoi le nombre d'adhérents augmente-t-il faiblement alors que les contacts sont de plus en plus nombreux ?

### Réponses possibles :

S'agissant des personnes ayant contacté l'UNAFAM73 sans y adhérer :

- négligence ?
- attitude de consommateur ?

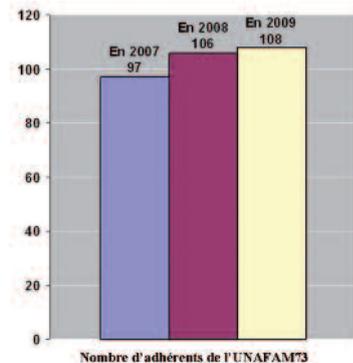
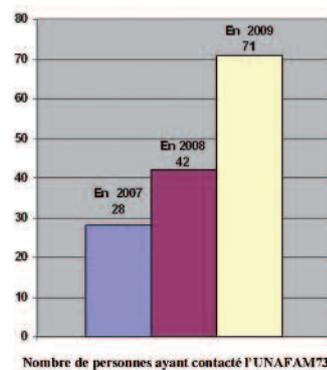
S'agissant de l'UNAFAM73 :

- services rendus insuffisants ?
- pas assez de relance ?
- pas de demande explicite à chaque "opération de l'Unafam 73" ?
- cotisation trop élevée ?

L'adhésion qui comprend l'abonnement au journal "Un autre regard" revient à 14 €/an pour les personnes non imposables et à 20 €/an après déduction de 66% pour les personnes imposables.

Tout est lié. La délégation ne peut offrir des services de qualité que si elle a des moyens humains et financiers suffisants. Le principal revenu vient des cotisations. D'autre part, la délégation manque de bénévoles.

**NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE SOUTIEN !**



# Atelier Prospect,

## reflexions personnelles suite à un atelier d'entraide Prospect

### Témoignage de Marie-Jo

En sortant de l'atelier, je me suis dit...

Il s'agit bien d'un atelier d'entraide au cours duquel chacun, par la confiance qu'il a dans le groupe, livre aux autres, son incapacité à gérer telle ou telle situation. Le récit précis et détaillé de ces situations permet souvent à l'autre, celui qui l'écoute, de voir, en miroir, en quelque sorte, ce qu'il fait lui-même, ou n'arrive pas à faire avec son proche malade. Ce récit est parfois conté avec beaucoup d'humour, ce qui détend, fait rire même le groupe. Dès lors les défenses tombent, l'introspection et la remise en question, de soi, de sa propre attitude, sont possibles; la porte d'un changement possible est entrouverte : c'est là qu'on saisit qu'on peut définir, par exemple, l'objectif précis sur lequel va s'exercer notre changement futur.

Ce fut l'exemple vécu très concrètement samedi 12 décembre dans le groupe avec le récit de Maria Teresa nous décrivant avec beaucoup d'humour par rapport à elle-même et à sa propre difficulté à trouver la "bonne position" dans l'aide demandée par son fils à venir faire le ménage chez lui : *"Non, à 40 ans ce n'est pas possible qu'un homme ne soit pas capable d'entretenir lui-même son appartement. Mais il me demande quelque chose et je me sens utile. Je ne veux pas y aller et pourtant je me surprends à me diriger vers son domicile en me disant : Comment vais-je faire ?etc."*

Ce récit, sans doute parce qu'il a fait écho à des choses connues des uns et des autres, a fait rire à la fois Maria Teresa elle-même et tout le groupe. Puis peu de temps après, Christine, après l'avoir bien écoutée a dit : *"Ben au fond, moi j'ai un fils qui vit dans un studio, chez nous et je laisse la porte, la mienne toujours ouverte, mais la sienne, toujours fermée, je la respecte et ne vais jamais chez lui sauf quand j'y suis invitée. Est-ce normal ?"* Christine a pris conscience qu'à trente ans, cette absence de réciprocité n'est pas normale et elle a ajouté :

*"Voilà au fond c'est là-dessus que je vais travailler, cela va être ça mon objectif de changement : faire respecter mon espace géographique à moi comme je respecte le sien."*

C'est ça le changement de point de vue, favorisé par le groupe. Je me suis dit : "c'est ça Prospect, c'est la première fois que je découvre avec autant d'évidence, grâce à ce petit exemple, les bénéfices de l'échange partagé dans la confiance : le récit de l'une devient "levier" pour l'autre, pour ouvrir une brèche d'un changement possible, à cultiver, à pratiquer par la suite dans sa propre attitude".

C'est le cadre qui permet cela :

- l'horizontalité, pas de hiérarchie : nous sommes entre pairs confrontés à la souffrance psychique d'un proche et à tout ce qu'elle engendre chez nous,
- la confiance très grande dans le groupe qui se cimente dans la durée au fur et à mesure des semaines,
- la démarche bien comprise et bien expliquée au départ à tous les participants afin d'avoir les mêmes attentes : "venir chercher de l'aide pour mieux vivre au quotidien le face à face avec la maladie psychique de notre proche",
  - le strict respect de la méthodologie proposée qui suit une bonne progression.

### Témoignage d'Andrée

Les modules de l'atelier Prospect m'ont aidée à prendre du recul, à mieux accepter la maladie. Pour faire face à celle-ci je ressens l'obligation de faire sur moi-même un changement dans ma façon d'appréhender les problèmes. Je recherche dans la documentation, les discussions, les conférences..., tous les éléments qui m'aident...

J'apprends à voir l'aspect positif des choses, à rester humble. Malgré les soucis, je m'efforce de relativiser. Néanmoins il faut s'accrocher pour ne pas dramatiser et faire avec. Parallèlement, je m'évade dès que possible vers des activités, des occupations pour garder une vie sociale normale et éviter ainsi d'entrer dans une spirale infernale de contrariétés, de soucis. J'ai compris que la maladie ne doit pas être le centre des discussions familiales, et que notre proche malade ne doit surtout pas être stigmatisé.

Cet atelier m'a donné de l'assurance.



## Atelier PROSPECT 2010

L'atelier se déroulera sur 4 jours :  
les samedis 5, 12, 19 juin en journée et  
le mardi 29 juin de 18h à 20h .

Pour plus de renseignements,  
contactez Marie-Jo DERIVE - 73@unafam.org  
ou 06 67 78 19 68

### Témoignage de Katia

“Grande est la souffrance des parents. Je suis la maman d’un jeune homme qui souffre de schizophrénie depuis déjà 20 ans. Notre besoin d’aide est à la mesure de cette détresse. Si on a eu la chance de rencontrer l’UNAFAM assez tôt sur son chemin, c’est vraiment une très grande chance. Pour nous, mon mari et moi, c’était assez tardivement. Nous avons beaucoup tourné. Je me fais l’image d’une toupie quand je pense à cette période pendant laquelle nous n’étions pas du tout aidés. Une toupie qui une fois lancée par une sorte d’énergie maligne tourne tourne tourne sur elle-même prête à s’effondrer bientôt. C’est dans cet état-là que nous avons rencontré l’UNAFAM et nous avons revécu. Il nous a été proposé de participer aux ateliers Prospect. Prospect, un joli mot, car tout de suite ça fait entrevoir un avenir que nous avons oublié d’entrevoir pour nous personnellement et pour nos enfants d’autant plus que nous ne le voyions pas nous-mêmes. Véritablement, ces ateliers suivis très récemment nous apparaissent comme une très bonne chose pour les parents. Ces ateliers sont centrés sur les parents. Bien sûr, en arrière plan il y a nos enfants malades, mais c’est de nous-mêmes que nous nous occupons pendant ces séries de modules. Ce sont en quelque sorte des chapitres d’une grammaire. J’avais personnellement besoin d’une sorte de méthode, tellement on est démuné. Nous avons pu mettre des mots sur nos émotions, les revivre et les nommer. Je peux vous dire que quand on nomme la chose elle devient plus visible pour nous-mêmes et nous pouvons voir les écueils à éviter. Personne ne nous donne de leçon pendant ce travail. Finalement c’est en nous-mêmes que les choses résident et nous avons en nous tellement de choses déjà, seulement dans cette toupie qui tourne, impossible de réunir ses pensées, de s’asseoir de penser raisonnablement. Ce n’est pas que nous ne soyons pas des personnes capables de raisonner, mais nous sommes dans une sorte de fusion avec notre enfant malade, et nous les mamans nous sommes dans une sorte d’attitude sacrificielle, qui, avec cette fusion sont les pires choses. Cet atelier nous donne des outils pour remonter et nous remontons pendant ces séances, en élaborant par nous-mêmes ce que nous pouvons faire pour réformer notre propre attitude envers cette situation qui nous a mangés complètement. Entrevoir comment nous pouvons faire voir autrement notre malade, comment nous pouvons envisager autrement notre relation avec lui. Il faut participer à Prospect et vous verrez que les outils viennent. Nous avons compris que nous devons absolument donner un espace à notre vie et cela donnera à notre enfant son propre espace. Jamais plus nous ne poserons le même regard sur l’être humain, normal, pas normal. Je crois que nous avons beaucoup à partager. Ces ateliers nous donnent les outils, les débuts de piste pour entamer cette remontée et vivre notre vie que nous avons oublié de vivre”.

## SISM 2010

Dans le cadre de la 21<sup>e</sup> SISM, Semaine d’Information sur la Santé Mentale, qui a pour thème cette année “Santé mentale : comment en parler sans stigmatiser ?”, l’UNAFAM73 organise plusieurs rencontres en partenariat avec le CHS de Bassens, la MDPH, l’Udafam Savoie, Transition et la Mairie de Chambéry. Des représentants de ces partenaires participeront aux débats.

- **Le mardi 16 mars à l’auditorium de la MDPH à 14h30** : très beau documentaire québécois “le Diable au Corps” suivi d’un débat sur le thème “Et s’ils avaient quelque chose à nous dire ?”.
- **Du 15 février au 30 mars à la MDPH** : exposition de travaux artistiques sur le même thème
- **Le Jeudi 18 mars à la salle Jean Renoir à Chambéry à 18h30** : conférence sur le thème “Un autre regard sur la maladie psychique” par le Docteur Alain BOTTERO, psychiatre, ancien chef de service-assistant des hôpitaux de Paris, auteur entre autre du livre “Un autre regard sur la schizophrénie”.

21<sup>ème</sup> Semaine d’Information sur la Santé Mentale

**UNAFAM 73** **SANTÉ MENTALE**  
Comment en parler sans stigmatiser?

**Mardi 16 mars 2010**  
14h30 Auditorium de la MDPH  
110, rue Sainte Rose à CHAMBERY  
Documentaire québécois  
« Le Diable au Corps »  
suivi d’un débat sur le thème:  
-Et s’ils avaient quelque chose à nous dire-

**Jeudi 18 mars**  
18h30 Salle Jean Renoir  
30 rue Nicolas Parent à Chambéry  
**Conférence** sur le thème  
-Un autre regard sur la maladie psychique-  
par le Docteur **Alain BOTTERO**, psychiatre  
Ancien chef de clinique - assistant des hôpitaux de Paris  
Manifestations organisées par l’UNAFAM 73  
(Département Savoie de l’Union Nationale des Familles et des personnes malades et/ou handicapées psychiques)  
en partenariat avec le CHS, la MDPH, Transition, l’Udafam Savoie  
et avec l’aide de la Mission Handicap de la ville de Chambéry

**Entrée libre et gratuite**

Tel: 04 79 33 59 87 Site: www.unafam.org

## Que savez-vous de la schizophrénie ?

### ◆ Bilan du questionnaire proposé aux forums d'associations

Lors des trois forums d'associations de Chambéry, Albertville et Aix-les-bains qui ont eu lieu à l'automne 2009, l'UNAFAM73 était présente sur un stand et a proposé un questionnaire intitulé "Que savez-vous de la schizophrénie ?". Cela a permis des échanges riches avec les visiteurs. 77 personnes ont accepté de remplir ce questionnaire.

Sur les 20 questions posées, le pourcentage de réponses exactes dépasse 95% pour 7 questions et oscille entre 64 et 94% pour 8 autres ce qui est plutôt positif.

Néanmoins, cinq questions ont révélé des points de communication à améliorer concernant la connaissance de la maladie :

#### ◆ Le taux de personnes souffrant de troubles schizophréniques :

- 22% pensent qu'il est de 1 pour 10 000

- 44% pensent qu'il est de 1 pour 1 000

Seulement 29 % l'évaluent à 1 pour 100, les 5% restants ne savent pas.

Or la schizophrénie n'est pas une maladie rare. Elle se retrouve partout dans le monde dans toutes les cultures et dans toutes les classes sociales. Le risque global que quelqu'un souffre de schizophrénie dans sa vie est de 1%. En France, on estime à environ 600 000 le nombre d'adultes concernés.

"Mais où sont-ils ?" a été la réaction d'un adolescent découvrant cette réponse.

#### ◆ La schizophrénie et le dédoublement de la personnalité :

66% pensent qu'il s'agit du même trouble or la schizophrénie ne se confond pas avec le problème de la double personnalité. Il s'agit d'une affection par laquelle une personne perd le contact avec ses semblables et le monde réel par le fait d'un mauvais fonctionnement cérébral. Les malades souffrant de schizophrénie présentent délires, hallucinations et troubles de la pensée, de la perception et du comportement.

#### ◆ L'égalité des sexes face à la maladie :

40% pensent que la schizophrénie touche davantage les hommes que les femmes.

Or, la schizophrénie touche les femmes tout autant que les hommes. Les troubles surviennent généralement entre 15 et 30 ans. Le pic d'apparition de la maladie se situe vers 20 ans chez les garçons et 25 ans chez les filles.

#### ◆ La dangerosité des personnes souffrant de schizophrénie :

43% considèrent qu'elles sont dangereuses.

Malheureusement, les médias ne s'intéressent à cette pathologie que lorsqu'elle s'accompagne d'un drame. Les malades sont en grande majorité des personnes fragiles, souvent victimes de violences, mais très rarement dangereuses (voir article Psychique infos n°2 p. 6). Un suivi médical efficace permet d'éviter ces épisodes douloureux.

#### ◆ La survenue des rechutes :

50% pensent qu'elles surviennent toujours à l'improviste.

Les premiers signes d'un nouvel épisode psychotique sont propres à chaque personne malade mais il est possible pour le patient et son entourage d'apprendre à les reconnaître.

Certaines circonstances peuvent provoquer une rechute : abandon ou changement de traitement sans l'accord du psychiatre, situation douloureuse ou stressante (rupture, deuil, reprise du travail, déménagement, naissance...), consommation d'alcool ou de drogues.

Ces points et beaucoup d'autres seront largement abordés lors de Semaine d'Information sur la Santé Mentale.

MT Bouchet

## pratique

### L'ACTUALITÉ

*"Psychiatrie : le lithium reste le traitement de base dans les troubles bipolaires"*  
Le Figaro Janvier 2010

*"Des centres experts pour la recherche et le traitement des maladies mentales"*  
Le Figaro Janvier 2010

*"La morsure de la folie"* Olivier Pighetti  
Documentaire diffusé le 26 novembre 2009 à 22h30 sur France 2

*"Quand le lien blesse"*  
Actualités Sociales Hebdomadaires  
20 novembre 2009 - N°2633

*"A la croisée des troubles"*  
Actualités Sociales Hebdomadaires  
13 novembre 2009 - N°2632

### DES LIVRES À LIRE...

#### "Homéopathie en psychiatrie"

De Jacques Algazi - Ed. Maloine

#### "Comment faire accepter son traitement au malade"

Schizophrénie et troubles bipolaires  
De Xavier Amador - Ed. de Reitz 2007

#### "Les handicaps psychiques. Concepts, approches, pratiques"

Sous la direction de Gérard Zribi et Thierry Beulné  
Ed. Presses de l'EHESP

### Les partenaires de la lettre d'information



La lettre d'information  
de l'UDAFAM Savoie et de l'UNAFAM 73 N°3

Responsables de la publication :  
Françoise MAREC et Michel HUGUEL

Ont participé à l'élaboration de ce numéro :  
les bureaux de l'UDAFAM et de l'UNAFAM 73

Coordination : UDAFAM Siège administratif

Réalisation : Tribu - Francin

Impression : Atelier Municipal d'Imprimerie  
de Chambéry

Photos : X.

UDAFAM

Savoie

257 chemin des Moulins  
73000 CHAMBERY

Tel : 04 79 65 96 11

e-mail : [udafam.savoie@wanadoo.fr](mailto:udafam.savoie@wanadoo.fr)

Affiliée à l'UNAFAM - 12 villa Compoint - 75017 PARIS  
Reconnue d'utilité publique

unafam 73

Maison des associations  
67 rue St François de Sales  
73000 CHAMBERY  
Tel : 04 79 33 95 87

e-mail : [73@unafam.org](mailto:73@unafam.org)  
Délégation UNAFAM  
Union nationale de familles ou amis de  
personnes malades et handicapées psychiques