

Psychique infos

Février 2013 - N°6



Edito

AU SOMMAIRE

Edito p.1

L'information UDAFAM Savoie p.2

L'association
AG de l'UDAFAM
Les brèves de l'UDAFAM :
- Site internet
- Le handicap psychique
- Poème
Témoignage p.2
Gros plan sur...
Le Chardon Bleu
...ouverture et inauguration p.3
...la vie au Chardon Bleu p.4

L'information UNAFAM 73 p.5

• L'association
• L'agenda
• Les brèves de l'UNAFAM 73
- Semaine d'Information sur
la Santé Mentale
• La parole aux GEM p.6
• Création d'une maison
des usagers p.6
• **Dossier :**
Du côté de la recherche p.7-8

Infos pratiques p.8

2014 : Santé Mentale et troubles psychiques GRANDE CAUSE NATIONALE ?

La Santé Mentale et les Troubles psychiques constituent un enjeu majeur de société et de santé publique. En France, les pathologies relevant de la psychiatrie se situent **au 3^e rang** des maladies les plus fréquentes. **Principales causes d'invalidité et d'arrêt maladie**, elles altèrent les aptitudes sociales, économiques et relationnelles des patients. Elles ont donc un impact direct sur la vie du malade (souffrance, stigmatisation, désocialisation, perte d'emploi, précarisation) mais également sur ses proches (détresse, besoin de soutien...).

Selon l'OMS **une personne sur quatre** sera touchée par la maladie psychique au moins une fois dans sa vie. Le retentissement sur la société de cette situation est d'une telle envergure que l'ONU a reconnu la Santé mentale comme une priorité internationale. En juin 2011, Le Conseil de l'Union Européenne a invité les états membres "à considérer la santé mentale et le bien-être comme une priorité sanitaire". En France, elle est portée au niveau national par le plan "Psychiatrie et Santé Mentale 2012-2015".

Persuadé qu'une meilleure information sur ce fait de société aura un impact positif et pour le bien-être des malades et de leurs proches aussi bien que pour une meilleure gestion des problèmes socio-économiques qu'il engendre, un collectif de 15 associations dont l'Unafam demande à Monsieur le premier Ministre de bien vouloir considérer **LA SANTE MENTALE ET LES TROUBLES PSYCHIQUES COMME LA GRANDE CAUSE NATIONALE en 2014**.

Le label "Grande Cause Nationale", en reconnaissant la Santé mentale et les Troubles psychiques comme une priorité pour les Français, permettra de :

- Mobiliser tous les acteurs de la société (entourage du malade, professionnels (soignant, médico-social), élus, associations...)
- Informer la population sur la condition des personnes touchées par la maladie.
- Sensibiliser aux ressources financières nécessaires pour combler le retard quant à la prise en charge des malades, de la prévention et du repérage précoce de la maladie.
- Changer les regards sur les troubles psychiques et leur dénomination négative.
- Démontrer qu'il est possible d'améliorer significativement le parcours de vie des malades en proposant à la population de mieux les intégrer dans la société.
- Démontrer qu'il est possible de compenser le handicap psychique et de vivre en société.

L'Unafam et l'Udafam soutiennent cette campagne de mobilisation. Il est important que nous soyons très nombreux à signer et à relayer la campagne d'adhésion lancée par ce collectif.

Chaque signature compte ! Merci.

Monsieur Huguel
Président de l'Udafam



membre du
Collectif
SANTÉ MENTALE
et TROUBLES PSYCHIQUES
Grande Cause Nationale 2014
www.santementale2014.org

Marie-Jo Derive
Présidente déléguée de l'Unafam73

unafam 73

UDAFAM
Savoie

L'UDAFAM Savoie a mis en ligne son site internet. Vous y retrouverez toute l'actualité de l'association et de ses établissements.

Le handicap psychique

Note sur le handicap psychique

De la connaissance du handicap psychique grâce à l'UNAFAM depuis le 4/08/1963, à la reconnaissance de la réalité de sa spécificité grâce à la loi du 11/02/2005, pour la vie dans la communauté... la citoyenneté et la solidarité au quotidien, il convient de bien définir ce qu'est le handicap psychique.

Le handicap psychique est la conséquence de maladies mentales chroniques survenues à l'adolescence ou à l'âge adulte (dont les schizophrénies ou autres troubles mentaux spécifiques de la classification internationale (cf. CIM10)).

Le handicap mental apparaît, soit dès la naissance ou pendant l'enfance, caractérisé par des déficiences intellectuelles durables... sans ou avec des troubles mentaux... (dont les troubles envahissants du développement : TED (cf. CIM100) et parfois d'autres handicaps (polyhandicap)).

Ces deux définitions sont indispensables d'autant que les besoins d'accompagnement collectif ne sont pas du même type... Il est nécessaire d'avoir des projets les plus adaptés à chaque souffrance psychique spécifique et aux capacités de comprendre comment mettre en place la qualité du lien social qui concerne chaque personne dans son fonctionnement psychique et son rapport aux autres.

Circulaire du 14 mars 1990, Titre II

... "Si la chronicité est le fait de la maladie, la chronicisation est le fait des institutions. La chronicisation ne se définit pas en termes de durée de prise en charge, mais comme abandon de tout projet et absence de perspectives pour un patient. Il n'est pas question d'établir quelque norme fixant des termes aux prises en charge en psychiatrie. Il s'agit pour les équipes de définir avec chaque patient et son entourage des échéances pertinentes."

Poème

LES GLYCINES,

Un joli nom de fleurs
La maison du bonheur,
La chaleur au cœur de l'hiver,
Des liens que se resserrent
Des gens qui mettent à l'aise
Qu'on parle ou qu'on se taise.
Je vais pouvoir partir
Avec des Souvenirs,
Des mots et des sourires.
Merci aux Glyciniens
Qui m'ont fait du bien.
J'aimais les occasions,
Précieuses dans cette maison,
D'apprendre, de se détendre,
De rire et d'être ensemble.
Bonne continuation
Dans vos rêves et horizons.

Michèle Robin
Adhérente du GEM Horizon 73

L'association UDAFAM Savoie (association loi 1901) existe dans sa forme actuelle depuis mars 1993. Son siège social est domicilié Domaine de la Livettaz, 90 avenue de Bassens - 73000 Bassens. Tél. : 04 79 25 09 75.

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 Pugny 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**

Etablissement "Le Chardon Bleu"

Foyer de vie spécialisé, Foyer d'accueil médicalisé et accueil de jour
260 Chemin de la Charrette - 73200 Albertville
Nombre de places : **27 en foyer de vie, 16 en FAM et 5 en accueil de jour**

AG de l'UDAFAM Savoie

L'assemblée générale se tiendra le 26 avril 2013 à 17h00 à l'auditorium du CHS de la Savoie à Bassens.

Un témoignage d'un résident de l'établissement La Chaumière

Les pathologies liées au tabac constituent un grave problème de santé publique. Ses propriétés addictives, ses attributs rituels répondent à des désirs compulsifs qui s'expriment en chacun de nous, à la Chaumière comme ailleurs ! Il y a plusieurs mois, Madame le docteur BRAND, médecin tabacologue, est intervenue à La Chaumière bénévolement pour 6 séances de groupes de paroles, d'entretiens motivationnels à propos de l'arrêt du tabac. Monsieur GIROLET nous relate ici son expérience réussie !

Tout d'abord au milieu des années 60, j'avais 15/16 ans, j'étais passionné de romans policiers d'espionnage dont les héros étaient amateurs de cigarettes blondes. A cette époque le tabac n'était pas diabolisé comme maintenant. Cela a été décelé par les psychologues.

Je me projetais et je m'identifiais à ces personnages dont je me suis pris à faire comme eux : fumer.

Je retiens particulièrement la célèbre marque de cigarettes mentholées, les Flash, les Isères (marque de cigarettes sorties spécialement en 69 à l'occasion des jeux olympiques de Grenoble) ; en ce temps-là, la cigarette faisait bon ménage avec le sport.

Je dois dire aussi que du côté psychanalyse ils avancent que les fumeurs précoces très accros proviennent d'une pulsion depuis notre inconscient, en l'occurrence un substitut du sein maternel.

Après vint l'époque pour moi de sombrer dans la psychopathologie : j'ai remarqué que quand j'étais angoissé, tendu et stressé je me dépannais en cigarettes. Je me servais du tabac comme anxiolytique. Je signale que les médecins psy sont beaucoup moins regardants concernant le tabagisme que la plupart des autres spécialités de médecine. Comme on dit communément "ils ferment les yeux". Autre variante, j'ai fumé aussi la pipe et je m'achetais des blagues à tabac succulents parfumés au kirch.

Je tiens à signaler que je fumais ma première pipe seulement après le repas de midi, règle d'or systématique. J'en fumais 2 à 3 après le repas de midi en ayant l'estomac bien calé. J'avais l'impression qu'en fumant ma pipe, elle m'aidait à digérer et à me concentrer intellectuellement. Je ne sais pas ce que cela vaut du côté médical, mais l'un de mes psy a validé ce concept.

Il y a l'incidence financière des amis non-fumeurs qui me disaient que compte tenu des taxes versées à l'État, je n'avais pas besoin de payer des impôts. D'autres m'ont dit aussi "c'est pas croyable de payer pour se rendre malade".

Et toujours à ce propos c'est toujours la bagarre entre le ministère de la santé qui met en avant et qui cible que le tabac est très mauvais pour la santé et d'autre part le ministère des finances Bercy qui dit du bout des lèvres "Attention le tabac est dangereux pour la santé". Bercy laisse entendre qu'il ne faut pas tuer la poule aux œufs d'or.

Mais comme tout a une fin, même le meilleur, on m'a enlevé le 8 juin 2011 mon rein droit porteur d'une infection cancérogène d'origine tabagique. Mon médecin m'a suggéré : il serait judicieux pour vous de cesser de fumer, de saisir la balle au bond. Et depuis, bien que je sois un gros fumeur, je n'ai jamais retouché une cigarette, ni pipe depuis cette date.

Pour occuper ma bouche j'ai sucé des bâtonnets de réglisse, bien que cela engendre de l'hypertension et des palpitations.

Pour conclure nous disposons actuellement de solutions pour cesser de fumer, en l'occurrence des cigarettes électroniques, les patchs (j'en ai utilisé quelques-uns) et même un psychiatre m'a dit à condition d'être bien motivé et d'avoir de la volonté qu'il fondait sa thérapie sur la prise de conscience de réflexes.

Gérard GIROLET

gros plan sur...



le Chardon Bleu ouverture et inauguration

4 mois déjà !

Quand on regarde par-dessus nos épaules, on a l'impression d'une année de travail, tant une ouverture puise une énergie importante, tant le challenge est grand et les motivations des résidents et des professionnels sont spectaculaires.

Le "vaisseau amiral" a lâché ses amarres au 1^{er} octobre 2012 et déjà février 2013, les projets existent, la vie à bord s'organise, les marins embarqués se sont installés et ont pris leur carré, leurs envies et leur vie en main.

Quelques vagues, quelques bourrasques font tanguer ce navire, font vibrer les nerfs mais n'ont pas réussi à le freiner tant la véhémence et le professionnalisme savent être vecteurs de maîtrise d'une dérive qui pourrait être menaçante mais qui reste souvent loin dans les tirants d'eau.

Merci à l'équipage "UDAFAM Savoie" de choquer la grande voile pour propulser ce voyage ambitieux avec une volonté de prendre du temps au temps pour une aventure aux projets captivants et aux émotions stimulantes.

Place aux émois des marins, à la plume de ces voyageurs valeureux.

Guillaume WEPPE - Directeur



Monsieur Huguel - Président de l'Udafam



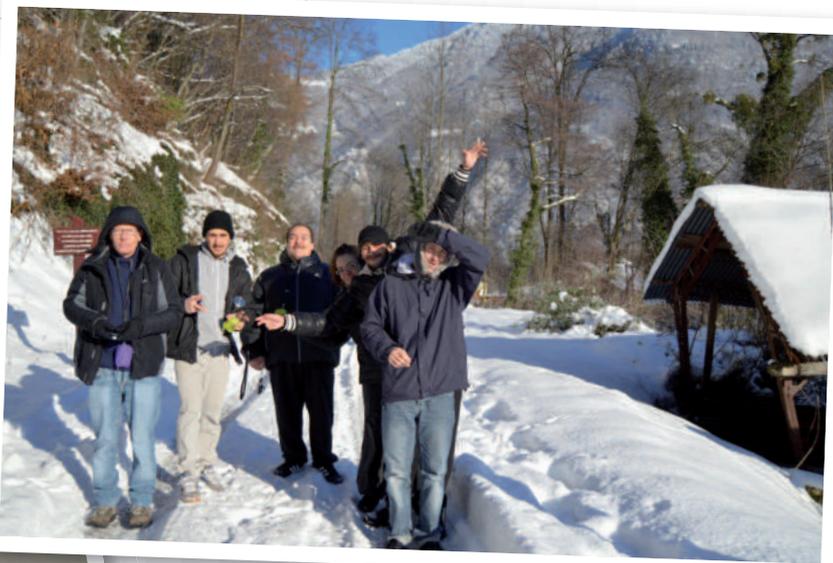
gros plan sur...

la vie au Chardon Bleu



"Albertville : 20 ans après les JO, naissance du Chardon Bleu.

Un beau foyer de vie et foyer d'accueil médicalisé pour la 1^{ère} fois en Tarentaise ! Les équipements sont neufs et les 43 résidents sont choyés. Malgré les tensions inhérentes à toute vie en communauté, une harmonie règne à l'intérieur de cet établissement. Les contacts étant nombreux, on peut en déduire la capacité des résidents et des personnels à s'épanouir. On peut s'interroger sur la perception, avec la maladie, de la réalité : raison ou délire ? Notre état psychique fluctue, nos souffrances, nos pulsions bonnes ou mauvaises sont prises en compte, par les éducateurs surtout ! Il y a aussi un grand choix d'activités que les résidents pratiquent chaque semaine. Le bien-être de toutes et de tous va en grandissant, vive le Chardon Bleu." - MLDS



"Je fais des activités au Chardon Bleu, je voudrais en faire encore plus ! Je m'entretiens, je mange bien et des fois bien. Le petit-déjeuner est copieux. Mais des fois je souffre, pour me lever c'est pas marrant." - BV



"Je suis arrivé au Chardon Bleu le 8/10/12. J'ai tout de suite apprécié le cadre montagneux. J'ai été surpris par le décor de mon studio et par les locaux neufs. En effet le Chardon Bleu accueille femmes et hommes ayant des problèmes de santé psychique. Au fil du temps j'ai sympathisé avec des résidents et des éducateurs sportifs ou culturels. Beaucoup de communication et d'échanges : prise de conscience de la souffrance psychique par l'ensemble des professionnels. Tous sont à l'écoute et prennent soin de notre santé jour après jour. En bref pour moi c'est une bonne transition avec un autre projet." - WB

"Pour moi, depuis que j'habite au Chardon Bleu, ma vie a beaucoup changé. Je suis passé de la tristesse à la joie de vivre. Je me sens chez moi, je ressens une certaine liberté, j'ai retrouvé des gens que je connaissais avant. A mon arrivée, j'étais un peu perdu, je ne reconnaissais plus Albertville de ma jeunesse. Aujourd'hui je vais me promener seul à droite à gauche... Grâce aux activités, j'apprends à mieux me connaître, je découvre la pâtisserie, moi qui étais habitué à cuisiner des plats salés. Nous sommes accompagnés par une équipe à l'écoute et qui essaie de répondre à nos besoins. Bref, je me plais bien ici !" - PC

organisée dans le cadre des conseils locaux de santé mentale sur l'ensemble du territoire de la Savoie et ouverte à tous librement.

Programme sur le blog : <http://sismsavoie2013.wordpress.com>

Elle se déroulera du 18 au 24 mars 2013.

Le thème est "Ville et santé mentale".

Cette année deux originalités :

- Une enquête faite auprès des personnes souffrant de troubles psychiques sur leur rapport à la ville. Les résultats de cette enquête seront présentés lors de la table ronde du jeudi 21 mars 2013 à Chambéry
- Un micro trottoir réalisé à Albertville auprès des passants et des résidents du foyer de vie spécialisé du Chardon Bleu sera diffusé le vendredi 15 mars 2013 sur la radio RCF à 12h20 et 18h30.

Programme

AIX-LES-BAINS

■ Autour d'un Conte...

Suivi d'un échange en présence de Paul-Henri FORTUNET et Eléa THOUZERY, psychologues.

Lundi 18 mars à 18h00 - CALB - Salle CHAUDANNE

1500 Boulevard LEPIC

Jeudi 21 mars à 14h00 - Conservatoire de musique - Auditorium

2 rue Vaugelas

■ Portes ouvertes

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (G.E.M.) Horizon 73 vous ouvre ses portes !

Lundi 18 mars de 14h30 à 17h00 - 25 rue du Petit Port

Résidence Sociale "Les Glycines" UDAFAM Savoie

Lundi 18 mars de 14h30 à 17h00 - 11 rue des Bains Henri IV

ALBERTVILLE

■ Portes ouvertes

Foyer de Vie - FAM et Accueil de Jour le Chardon Bleu de l'UDAFAM Savoie - 260, Chemin de la Charrette (en face du Lycée du Grand Arc)

Mardi 19 mars - Visites programmées à 14h, 15, et 16h

■ Théâtre d'improvisation

Mardi 19 mars à 19h30 - Salle de Maistre - 4 route de Pallud

ST-JEAN-DE-MAURIENNE

■ Film documentaire

"Les voix de ma sœur" de Cécile PHILIPPIN

Documentaire de 49 min - Les films sur le palier, 2011

Mercredi 20 mars à 18h15 - Salle du Pré Copet

Rue du Pré-Copet (à côté du F.J.T.)

Suivi d'un échange en présence de Dr Michael BOLTON, psychiatre, de l'équipe soignante du CMP de Saint-Jean de-Maurienne et des partenaires du CLSM.

CHAMBÉRY

■ Concert

Chorale "Corps et Voix" du C.M.P. d'Annecy-le-Vieux dirigée par Florent PUPPIS - Variétés françaises et italiennes

Mardi 19 mars à 15h00 - Auditorium de la Cité des Arts - Jardin du Verney

■ Portes ouvertes

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (G.E.M.) L'Oasis vous ouvre ses portes !

Mercredi 20 mars de 14h00 à 18h00 - 266 chemin des Moulins - Mérande

■ Table ronde

Regards croisés sur le thème "Ville et santé mentale".

Jeudi 21 mars à 19h30 - Salle Jean Renoir - Rue Nicolas Parent

■ Répétition ouverte

La Chorale intersectorielle du CHS vous invite à une répétition

Jeudi 21 mars de 14h à 15h30 - Auditorium du CHS de la Savoie - Bassens

■ Film documentaire

"Les voix de ma sœur" de Cécile PHILIPPIN

Samedi 23 mars à 17h00 - Cinéma le Forum - Chambéry-le-haut

Exposition de productions réalisées par des personnes hospitalisées et des adhérents des GEM

Du 18 au 23 mars - Bibliothèque G. BRASSENS

Les Hauts de Chambéry

Clôture autour d'un conte (par Bernard GROLLERON) le vendredi 22 mars à 14h30

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 délégation 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 :

Chambéry : Maison des associations- 67 rue St François de Sales - Salle B211 - 1^{er} et 3^e mardis du mois de

18h à 19h30 et au CHS de la Savoie - Cafétéria de la clinique du Nivolet - 2^e mardi du mois de 15h à 17h.

Aix-les-bains : Maisons des associations - 25 bd des anglais - 2^e et 4^e mardis du mois de 16h à 18h.

Albertville : Espace associatif - Rue des fleurs / 3^e mardi du mois de 16h à 18h30

Saint-Jean-de-Maurienne : Uniquement sur RDV

■ des groupes de parole, des ateliers d'entraide prospect,

■ des rencontres avec des professionnels,

■ des rencontres convivialités.

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.

Site internet national : www.unafam.org

Au niveau local : tous les jours : 09 66 87 91 54

Site de la délégation Savoie : www.unafam73.wifeo.com/

AGENDA UNAFAM 73

INFOS

- Prolongation du poste d'Anne-Marie Kernke qui assure un lien constant entre les adhérents et l'équipe des bénévoles, et qui, par sa réactivité, permet à l'Unafam 73 de répondre "présent" aux différentes demandes.

- Les CLSM. (Conseils Locaux de santé Mentale) d'Aix-les-Bains, d'Albertville, de St-Jean-de-Maurienne fonctionnent bien grâce aux CCAS qui les animent. A Chambéry, trois groupes de travail ont été créés : l'un sur l'accès aux soins, le deuxième sur le logement, le troisième sur la communication. Le Comité de Pilotage réunissant tous les partenaires concernés par le handicap psychique se tiendra le 28 février à 14h à la mairie de Chambéry. L'Unafam est représentée dans tous ces CLSM pour faire entendre la voix et la souffrance des familles confrontées à la maladie psychique de leur proche.

LES GROUPES DE PAROLE

- Ils sont proposés à des heures différentes (à 14h ou à 18h) afin de permettre à tous (jeunes, moins jeunes, encore en activité ou sans activité) d'avoir un espace et un temps d'écoute, d'échange, d'information, de soutien, animés par des psychologues cliniciens, pour les aider dans leur vie au quotidien avec un enfant, un conjoint, un parent, souffrant de troubles psychiques. Pour une meilleure organisation, il est demandé de **s'inscrire** à l'avance par téléphone ou par mail au secrétariat de l'Unafam73.

RAPPEL

Un atelier d'entraide Prospect est organisé à Chambéry les samedis 1^{er}, 8 et 15 juin 2013 animé par M.J. Derive et O. Darmanier. Le but est d'aider les familles ou proches à prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie et à faire face dans la durée à la maladie psychique de notre proche.

Contactez l'Unafam 73 au 09 66 87 91 54 et inscrivez-vous vite, si vous le souhaitez. Le groupe est limité à 12 personnes.

RENCONTRES

- **21 février** de 16h à 18h. **Rencontre conviviale** à la Maison des Associations. C'est un moment chaleureux, juste pour se donner des nouvelles !
- **4 avril** à 17h. **Réunion annuelle de notre délégation.** Venez nombreux, vous témoignerez ainsi de votre soutien à l'Unafam et à la petite équipe des bénévoles qui la font vivre !
- **11 avril** de 15h à 17h **Rencontre sous forme de questions-réponses avec le Dr Séchier.**
- **Dimanche 2 juin. Sortie conviviale de l'Unafam73** avec une sortie en Chautagne pour tous ses adhérents et amis .
- **Ven 28 et Sam. 29 juin. 41^e Congrès national de l'Unafam** dont le thème est : "50 ans de combat de l'Unafam et de ses partenaires pour insérer les familles et leurs proches malades dans la Cité" à la **Cité des Sciences de Paris, avec la présence de Boris Cyrulnik.** Des informations complémentaires vous seront données pour l'inscription.



GEM Horizon 73

Le "GEM Horizon 73" 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. L'association exerce ses activités dans le cadre administratif et réglementaire des GEM prévu par la loi du 11 février 2005 et textes associés. C'est un lieu, indépendant des soins médicaux, où les adhérents peuvent venir tisser des liens, discuter, faire des activités choisies et participer aux événements locaux, s'ils le souhaitent. Le GEM n'est pas une structure de prise en charge et de suivi mais un groupe fondé sur l'adhésion libre et volontaire des personnes. Il est donc proposé aux personnes d'adhérer à l'association qui leur procure l'aide d'animateurs salariés et de bénévoles.

Les locaux se trouvent 25 avenue du Petit Port à Aix-les-Bains et sont ouverts du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00 et le samedi de 11h00 à 17h00. Les personnes qui souhaitent avoir plus d'informations peuvent consulter le site internet :

www.gem-horizon73.fr

Les membres sont très heureux d'être partie prenante sans les décisions de l'association. Cela leur permet de s'ouvrir à la vie dans la cité, et la participation active aux projets communs les valorise, ce qui conduit forcément à un mieux être.

Christophe PIERRETON
Coordinateur du GEM Horizon 73

GEM L'Oasis

Le GEM L'OASIS accueille ses adhérents 266 chemin des Moulins à CHAMBERY dans des locaux clairs et spacieux mis à disposition par Chambéry Métropole.

Il est ouvert les lundis, mercredis, jeudis, vendredis de 14h à 18h, les mardis et samedis de 10h à 18h.

Au GEM L'OASIS, les adhérents souhaitant rompre leur isolement peuvent venir simplement partager un moment convivial. Ils peuvent aussi participer à des activités au local ou à l'extérieur.

Une salle de séjour avec un coin cuisine, deux salons, un atelier, un bureau et une pièce de stockage permettent des activités variées telles que préparation de repas, de plats à partager ou à emporter, ateliers lecture, écriture ou musique, jeux de société ou de mémoire, mandalas, peinture, modelage, meubles en carton...

En 2013 des cycles théâtre et gymnastique ont été mis en place le matin à la Maison des Associations.

Une fois par mois des sorties en minibus ont lieu hors agglomération. Visites d'expositions, sorties médiathèque, bowling, pêche à la ligne, médiation avec l'âne, ... complètent, selon la saison, le programme établi mensuellement à partir des propositions des adhérents.

Deux animateurs salariés, des bénévoles et des intervenants extérieurs accompagnent les adhérents dans toutes ces activités.

Le GEM L'OASIS est parrainé par l'association TRANSITION.

L'adhésion est de 12€ pour l'année.

Tel : 04 79 75 69 97

Courriel : gem.oasissavoie@orange.fr

Du nouveau pour les usagers au Centre Hospitalier de la Savoie : création d'une "Maison des usagers"

Qu'est-ce que c'est ?

La **maison des usagers** est un espace d'accueil, d'échanges, d'écoute, d'expression et d'information pour les usagers des établissements de santé et des mouvements associatifs. **Elle n'est ni un lieu de soins ni un lieu de règlement institutionnel des conflits.** C'est avant tout un **lieu d'expression de la parole individuelle et collective des usagers.** C'est aussi un outil qui vise à faciliter le dialogue et le partenariat avec les professionnels de santé et l'institution hospitalière. Enfin, elle permet aux associations qui s'y rencontrent, de partager et de capitaliser leurs expériences et ainsi de s'ouvrir à des problématiques nouvelles.

Pourquoi en Savoie ?

Parce que les familles de l'Unafam représentées à la CRU (Commission des relations des Usagers) au CHS de Bassens la demandent depuis longtemps. Plusieurs d'entre vous avaient répondu favorablement à un questionnaire proposé par l'équipe du secteur de Chambéry sud dont le projet était d'améliorer les conditions de visite à un proche, projet promu par le comité Bientraitance du CHS.

Parce que c'est une préoccupation exprimée depuis plusieurs années par le collège des assistants sociaux du CHS sur les conditions d'accueil des enfants venant visiter leurs parents hospitalisés.

Parce que c'est une demande du pôle de pédopsychiatrie d'améliorer les liens avec le pôle psychiatrie adulte afin de mieux prendre en charge l'éducation thérapeutique enfants/parents.

Parce que le CHS, pour répondre à ces demandes et désireux d'améliorer la qualité de conditions de vie des usagers, a décidé de mettre en œuvre une maison des usagers, comme la circulaire du 28 décembre 2006 le préconisait pour tout établissement de santé.

A quoi ça sert ?

Le premier objectif est de répondre à ces besoins d'amélioration des conditions d'accueil des familles, lors des visites, en permettant à la fois de préserver l'intimité des personnes, la confidentialité des échanges et la facilité d'accès.

Le second est de proposer aux patients un accès à des informations sur la santé portées par les associations.

Le troisième est de développer le partenariat entre le CHS et les associations intervenant localement dans le domaine de la santé.

La maison des usagers au CHS

Cette maison des usagers sera localisée dans l'ancienne conciergerie de l'hôpital, à proximité de la bibliothèque des loisirs, autour de 2 espaces :

- **L'espace "associations"** sera ouvert à toute personne se posant des questions sur la santé, et la santé mentale en particulier, en accès libre, anonyme, et dans le respect des personnes (conformément aux missions des "maisons des usagers"). Les rencontres d'évaluation et de bilan seront présentées en CRU.
- **L'espace "famille"** sera localisé à proximité du lieu de permanence des associations. L'espace famille concerne les seuls patients hospitalisés, et répond à un besoin d'intimité et de renforcement du lien entre la personne malade et ses proches.

Au-delà des salons des familles proposés au sein des unités d'hospitalisation, ce lieu sera ouvert aux personnes hospitalisées pour lesquelles l'accueil des proches au sein de l'unité est particulièrement inadapté, par exemple dans le cadre de la visite d'enfants mineurs auprès de leur parent hospitalisé. Les assistants sociaux proposent d'assurer l'accompagnement et la médiation lors de ces rencontres, en appui des équipes soignantes des unités d'hospitalisation...

Pour l'instant les travaux d'aménagement sont en cours. L'espace familles sera ouvert dès la fin des travaux et l'espace "associations" à la rentrée 2013.

Nous saluons cette belle initiative du CHS, fruit d'une riche collaboration entre le CHS, les assistantes sociales, les usagers et les familles de l'Unafam, et nous l'en remercions !

Marie-Jo Derive
Représentante des familles d'usagers à la CRUQ





Du côté de la recherche

Remédiation cognitive et réhabilitation psycho-sociale, des outils pour soigner la schizophrénie

A partir de la conférence donnée par le Professeur N. Franck¹, à Chambéry le 24 avril 2012.

Dans tous les secteurs de la médecine, se distinguent classiquement deux types de soins :

- ceux qui s'attaquent aux causes profondes de la maladie en vue de la réduire et, si possible, de l'éradiquer ;
- ceux qui sont dispensés pour diminuer les troubles et symptômes des malades, afin de les aider à mieux vivre une maladie dont l'horizon de guérison définitive est incertain.

C'est plutôt à cette seconde catégorie qu'appartiennent les thérapies dont il est question ici. Leur intérêt est considérable pour des malades en grande souffrance dont la dégradation du confort de vie est un facteur aggravant qui, dans des cas extrêmes, peut conduire au suicide.

Ces voies thérapeutiques complémentaires ne se veulent pas exclusives et se combinent très bien à d'autres stratégies de soins (soins pharmacologiques, thérapies par la parole...). Alors que les neuroleptiques sont surtout destinés à agir sur les symptômes positifs (délires, hallucinations), les outils de remédiation cognitive ont pour fonction d'agir essentiellement sur les symptômes négatifs (déficits cognitifs et comportementaux : mémoire, concentration, fonctions exécutives et visuospatiales, cognition sociale...). De tels soins ont donc pour effet, en restaurant des fonctions dégradées, de diminuer le handicap individuel et social du patient, améliorant par là son confort de vie et ses capacités d'insertion socio-professionnelle. **S'appuyant sur la partie saine de l'individu qu'il stimule et développe**, le soin par remédiation cognitive contribue à la régression de la maladie et peut, de ce fait, aider à la diminution du traitement médicamenteux, souvent très lourd.

C'est pourquoi l'UNAFAM doit militer auprès des CHS pour que soient recrutés des neuropsychologues (compétents pour faire les bilans préalables) et que soit prévue la formation des soignants (médecins, psychologues, infirmiers, ergothérapeutes) aux pratiques de réhabilitation (par ex. le diplôme d'université "remédiation cognitive"), afin que ces soignants puissent dispenser de tels soins.

La réhabilitation cognitive est un traitement qui s'adapte à chaque individu, d'une part en fonction de ses capacités et déficits spécifiques, d'autre part en fonction de ses objectifs propres, d'où l'importance d'un bilan neuropsychologique préalable comprenant un bilan clinique, un bilan neuropsychologique (repérage des déficits), un bilan d'autonomie et un bilan de synthèse.

Cette thérapie s'adresse à des patients stabilisés chez qui il y a un minimum d'adhésion aux soins. Elle contribue, par la stimulation des processus cognitifs, à la mise en place de stratégies compensatoires, à partir d'exercices provenant d'un matériel pédagogique simple et éprouvé², aisément transposables à des situations concrètes de la vie quotidienne.

Le traitement par remédiation cognitive a déjà fait l'objet d'évaluations sur des échantillons de patients qui ont fait apparaître une amélioration des fonctions déficitaires, une régression des symptômes positifs connexes, une amélioration de l'estime de soi et de l'adaptation sociale susceptible d'aboutir, le cas échéant, à une insertion professionnelle adaptée. Il est aussi ressorti de cette évaluation qu'à six mois on constatait une persistance des effets du traitement sur les fonctions exécutives, la mémoire verbale et la mémoire du travail.

L'évaluation a également montré qu'il s'agissait de soins appréciés par les patients et les équipes partenaires.

Jean Derive

¹ Le Professeur N. Franck, psychiatre, dirige le Service Universitaire de Réhabilitation au CH le Vinatier, Université de Lyon & CNRS UMR 5229

² Pour en savoir plus sur le détail de ces outils, on pourra consulter: Nicolas Franck, Remédiation cognitive, Paris, Masson, 2012.

Service Universitaire de Réhabilitation au CH le Vinatier
98, rue Boileau - 69006 Lyon
Tél. : 04 26 23 76 11



Du côté de la recherche

Maladies mentales : 1 personne sur 5 concernée

D'après une interview du Pr. Marie Leboyer - Actualité, le 9/11/2012. Figaro.fr santé.

Les maladies mentales sont fréquentes, chroniques souvent invalidantes, elles touchent une personne sur cinq, et pourtant leur prise en charge reste aujourd'hui encore inadaptée et insuffisante. Les retards de diagnostic ainsi que le suivi des affections associées entraînent une mortalité prématurée élevée de même qu'un fort niveau d'exclusion sociales.

A l'horizon 2020, elles constitueront la première cause de handicap et d'invalidité dans le monde selon l'OMS.

Néanmoins, seulement 2 % du budget de la recherche biomédicale sont consacrés en France à la recherche en psychiatrie, contre 7 % en Angleterre et 11 % aux États-Unis. Pourtant les découvertes dans ce domaine sont considérables et nous sommes à l'aube d'une vraie révolution dans la compréhension et la prise en charge de ces maladies, si bien sûr on nous en donne les moyens...

A VOIR

Schizophrènes, entre l'enfer et la lumière (Olivier Delacroix)

sur <http://www.youtube.com>

Très beau documentaire et témoignage de la maman de Xavier auteur du livre "mon fils schizophrène".

Des lieux, des vies (2/4) : "Schizophrénie : Comment j'ai enfermé mon frère.

Récit d'une hospitalisation sous contrainte" (Catherine Guilyardi et Jean-Philippe Navarre)

sur www.franceculture.fr/tags/schizophrenie

Le film Black Swan (Darren Aronofsky)

sur <http://www.youtube.com>

L'occasion d'aborder aujourd'hui la schizophrénie, autrefois appelée "démence précoce" par le psychiatre allemand Emil Kraepelin, en raison de la jeunesse des sujets touchés par cette affection mentale.

A LIRE

Espoir de schizo de Alexys Guillon - Editions Quintessence

L'auteur : J'essaie dans le livre de proposer, en complément intelligent à la psychiatrie, des techniques de "bien être" (sophrologie, psychogénéalogie, massages..et bien d'autres) qui personnellement m'ont fait passer en 10 ans de l'état de vrai "zombie" à quelqu'un d'un peu plus équilibré, même si tout est loin d'être parfait, mais qui m'ont permis de reprendre mon existence un peu plus en main.

L'Envers de la vie de Maurice Champion - Editions Bénévent

Schizophrénie... Le mot est connu, la maladie reste une énigme, y compris pour les soignants.

L'auteur, un père confronté à la maladie de son fils, apporte un témoignage détaillé sur les rouages de cette psychose de persécution et l'univers mystique et terrifiant dans lequel le patient évolue.

Plus qu'un voyage au cœur de la souffrance, c'est aussi le récit des efforts d'un homme pour ramener son fils au réel.

Le Miroir de Janus de Sami-Paul Tawil - Pocket

Réédition en poche de ce guide clair et précis sur la maniaque-dépression, qui donne toutes les clés aux familles des patients pour comprendre cette maladie et les aider à mieux l'appréhender au quotidien.

Sur le fil du rasoir Jérôme Palazzolo - Ellébore éditions

"Troubles bipolaires" est le nouveau nom donné par les psychiatres à la psychose maniaque-dépressive. Celle-ci se manifeste le plus souvent par une alternance d'épisodes de tristesse indicible et d'euphorie extrême. Sous la plume de son psychothérapeute, un bipolaire témoigne de ses souffrances, de sa lutte pour comprendre sa maladie.

Au-delà de l'émotion que ce récit véhicule, il montre comment de plus en plus de patients, loin de se contenter d'obéir, prennent leur pathologie en charge en collaboration avec les médecins. Souvent poignant.

poème

Lueur d'espoir

Douce lumière qui offre refuge à nos prières

Je suis las d'attendre sous quelque réverbère

L'étincelle qui fera de moi un homme nouveau,

Rempli d'ardeur et de bonheur à foison.

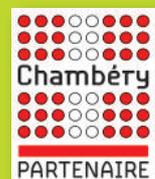
Souriant à la vie et réjoui de la moisson.

Près fauchés et silos rangés, la prairie attend son eau.

Quelques sillons de terre labourés

Et tous les bœufs s'en sont allés.

Grégoire, adhérent du GEM Horizon 73



"Merci à la ville de Chambéry
et à tous les adhérents
donateurs !"

La lettre d'information
de l'UDAFAM Savoie et de l'UNAFAM 73 N°6

Responsables de la publication :
Marie-Jo DERIVE 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 - Ingram

UDAFAM

Savoie

Domaine de la Livettaz
90 avenue de Bassens
73000 BASSENS

Tel : 04 79 25 09 75

e-mail : secretariat.general@udafamsavoie.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 : 09 66 87 91 54
e-mail : 73@unafam.org

Délégation UNAFAM
Union nationale de familles ou amis de
personnes malades et handicapées psychiques