

# Psychique infos

Février 2014 - N°7

## AU SOMMAIRE

**Edito** p.1

**L'information UDAFAM Savoie** p.2

- L'association p.2
- Les brèves de l'UDAFAM : p.2
  - AG de l'UDAFAM Savoie
  - Témoignages des Glycines
- Le Chardon Bleu p.2
- **Gros plan sur...** p.3
  - Le Habert
  - ...voyage à Londres
- **Gros plan sur...** p.4
  - La Chaumière
  - ...bivouac pêche dans les Bauges

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

- L'association p.5
- L'agenda : AG de l'UNAFAM 73 p.5
- SISM 2014 p.5
- GEM Renaissance p.6
- GEM L'Oasis p.6
- GEM Rebond p.6
- Petit memo personnel des aidants familiaux p.6
- Extrait "Pour aider, il faut se faire aider" p.6
- Témoignages p.6
- **Dossier :** p.7
  - Conférence du Dr. PACHOUD
- **Dossier :** p.8
  - Conférence sur le cerveau

**Infos pratiques** p.8

## Edito



Avec ce numéro de Psychique Infos, nous sommes heureux de vous annoncer deux bonnes nouvelles :

### Création du COMITE SAVOIE HANDICAP PSYCHIQUE

**Des partenaires se réunissent en SAVOIE pour promouvoir le parcours de vie des personnes en situation de handicap psychique.**

Les travaux du nouveau schéma départemental "handicap", ont constitué une opportunité pour promouvoir le handicap psychique en Savoie et parler en son nom d'une même voix. À l'initiative et avec la coordination de L'UDAFAM Savoie, avec l'appui du Réhpsy et en lien avec d'autres partenaires œuvrant spécifiquement dans le champ du handicap psychique (Solidarité Savoyarde, la SASSON, l'Accueil Savoyard, l'UNAFAM 73, les GEM Renaissance et Horizon, Transition, le Centre Hospitalier Spécialisé de Bassens, la clinique Le SERMAY ainsi que Cap Emploi), le "Comité Savoie Handicap Psychique" a été créé en décembre 2013.

En référence aux autres départements de la région Rhône Alpes, ce Comité à la demande d'AGAPSY Rhône-Alpes, est chargé de rédiger le livre blanc de la Savoie. **L'objectif : faire un état des lieux et un recensement des besoins en établissements et services sociaux et médico-sociaux pour l'insertion des personnes en situation de handicap psychique dans le département.**

Avec l'aide méthodologique du Réseau Handicap Psy (REHPSY) de l'Isère, 4 thèmes ont été retenus :

- Logement, hébergement, accueil temporaire
- Accompagnement social et médico-social
- Insertion professionnelle, travail, emploi et formation
- Continuité et articulation des parcours (entre la prise en charge sanitaire et l'accompagnement médico-social).

Cette démarche est fondamentale pour mieux faire connaître à nos autorités de tutelle les besoins concernant l'ensemble des personnes souffrant de troubles psychiques en Savoie.

### Une antenne "Savoie" du REHPSY est en cours de création.

#### De quoi s'agit-il ?

- D'une plateforme de services et de moyens dédiés pour accompagner le parcours de vie des personnes en souffrance psychique.
- D'un réseau de santé financé par l'Agence Régionale de Santé de Rhone Alpes et conventionné avec la Maison De l'Autonomie (MDA) du Conseil Général de l'Isère qui fédère des professionnels de santé libéraux, des structures sanitaires, médico-sociales et sociales, des représentants d'usagers et de familles. L'UDAFAM Savoie et l'UNAFAM 73 y adhèrent déjà.

#### Les Objectifs

- Coordonner les parcours de santé des personnes en situation de handicap psychique et faciliter leur rétablissement : en apportant l'expertise de ses membres, en favorisant l'accès aux soins et en coordonnant les différents intervenants, en élaborant des projets individualisés d'insertion sociale et/ou professionnelle.
- Identifier les besoins non couverts et demander leur prise en compte par les pouvoirs publics.
- Contribuer à la déstigmatisation et à une meilleure connaissance du handicap psychique.

#### Interventions proposées :

- En faveur des personnes en situation de handicap psychique : évaluation croisant les approches sanitaire, médico-sociale et sociale pour identifier leurs besoins en fonction de leur projet de vie, élaboration d'un Plan Personnalisé de Santé et accompagnement dans sa mise en œuvre, coordination de l'ensemble des professionnels intervenant auprès des personnes, mises en situation (travail, activités, logement), actions d'éducation thérapeutique.
- En faveur des aidants familiaux : Information / Conseil / Orientation, éducation thérapeutique.
- En faveur des professionnels, institutionnels et libéraux : Information / Conseil / Orientation, Actions de sensibilisation / Formation, Concertations pluridisciplinaires autour de situations complexes, actions d'amélioration des pratiques.

L'ARS souhaite développer les actions de réhabilitation psycho-sociale et a reconnu l'unité de réhabilitation du CH Alpes Isère comme centre référent, ayant vocation à déployer ces démarches sur l'arc alpin, avec l'appui du Réhpsy. Le **Comité Savoie Handicap Psychique** œuvre pour la mise en place de la réhabilitation psychosociale en Savoie.

Le réseau permet un décloisonnement et des échanges autour de situations précises, qui favoriseront une culture commune pour l'accompagnement des personnes. Il est à noter l'importance des actions de formation, et l'intérêt de leur ouverture à des professionnels de différents profils, notamment dans le champ de la réhabilitation psycho-sociale.

Dans cet esprit, nous espérons que le **Comité Savoie Handicap Psychique** pourra être un acteur principal des évolutions de l'accompagnement qui nous tient à cœur depuis longtemps !



**UDAFAM**  
Savoie

## AG de l'UDAFAM Savoie

L'assemblée générale se tiendra le 25 avril 2014  
à partir de 18h45 à l'espace Sabaudia à Aix-les-Bains

### Témoignages de deux locataires des Glycines

Bonjour, je me présente je m'appelle Jessica. J'ai 24 ans. Je voulais vous parler de mon parcours depuis mon arrivée aux Glycines. Cela fait cinq ans que j'y réside. La première fois que je suis arrivée à la résidence tout le monde disait que j'étais comme un petit oiseau tombé du nid. Il faut dire que je n'avais que 20 ans ! J'étais très timide, enfermée sur moi-même avec aucune confiance en moi. Maintenant, j'ai beaucoup évolué même si je dois faire encore des progrès dans la confiance en moi. Pour vous permettre de mieux comprendre mon évolution, je vous donne des exemples précis : Avant j'étais enfermée chez moi et je n'arrivais pas à sortir. Maintenant, je sors de chez moi et je n'ai plus peur des gens. Je suis plus autonome qu'avant. Je me sens un plus à l'aise qu'avant avec les gens même si je dois encore travailler là-dessus.

J'ai des projets, par exemple, travailler si je peux. On en parlera avec mon médecin psychiatre mais plutôt dans l'année 2015. Ces derniers mois, je me concentre à me réveiller plus tôt et régulièrement afin d'avoir un bon rythme de vie. Comme on dit la journée appartient à ceux qui se lèvent tôt ! Je me lève aussi en pensant à mon futur projet professionnel. Chaque jour, aux Glycines, je travaille pour moi-même. Je fais le ménage chez moi, je fais mes lessives et mes repas. J'apprends à vivre une vie plus sereine avec des responsabilités et accepter les étapes avant le départ dans un appartement autonome. Je pense avoir mon appartement dans 6 mois et gérer ma vie comme une grande. Ensuite, viendra le reste, vie sentimentale et autres... Dans mon évolution et mes progrès, je sais que le traitement y est pour beaucoup. Avant j'avais de légères visions. Maintenant que j'ai un traitement régulier, j'en ai plus du tout.

Pour terminer, mon témoignage, je dirais que dans la vie si on veut s'en sortir, la recette est de croire en soi, de positiver, de s'aimer et d'accepter la maladie. La clé de la réussite est de croquer la vie à pleine dent parce que nous ne sommes pas que des personnes malades mais des Êtres très importants.

Jessica

Je suis locataire depuis le mois de mai 2013 aux Glycines. L'accompagnement proposé à la résidence m'a apporté une stabilité. Avant d'arriver, je vivais chez mon père. Je suis tombé malade, et j'ai perdu toute confiance en moi. J'étais même arrivé à avoir peur de sortir dans la rue. Après, deux tentatives de suicide échouées, j'ai décidé de vivre. Je suis allé parler à mon médecin psychiatre qui m'a envoyé à la clinique privée pour me faire soigner. Lors de cet entretien, elle m'a aussi parlé des Glycines. C'est un projet auquel j'ai adhéré, car je ne me sentais pas prêt à retourner vivre chez mon père, ni de vivre seul à la sortie de la clinique. Je ne voulais pas rester seul sans activité de peur de retomber malade. J'étais dans l'incapacité de travailler.

A l'heure d'aujourd'hui, les Glycines me permettent d'avoir un nouveau rythme de vie par le biais de l'accompagnement proposé et des activités dans la structure. J'ai même commencé depuis 3 mois, une formation avec la MIFE, qui m'aide à mieux me connaître et je fais du bénévolat aux amis des bêtes. Je réapprends à gérer un appartement. Cela m'a permis aussi de faire le tri dans mes fréquentations. J'ai compris que certaines d'entre elles m'étaient néfastes. J'ai un suivi médical régulier. Ma vie a énormément gagné en stabilité. Je suis plus posé. Attention, tout n'est pas encore rose. Il m'arrive de déprimer, d'être découragé avec des idées noires. Mais en l'espace d'un an, il y a une amélioration positive de mon état de santé. La route de la guérison est encore longue. Etape par étape, avec l'aide de l'éducatrice, du maître de maison et aussi des professionnels de santé de secteur, je crois à un avenir meilleur. Ceci est déjà une grande victoire !

Un locataire des Glycines

# UDAFAM Savoie

## Création et gestion d'établissements

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**

### Parrainage GEM Renaissance

**21 rue des Fleurs - 73200 Albertville**

**Le Chardon Bleu** présente un petit extrait des textes rédigés dans des ateliers d'écriture animés par la compagnie Lalasonge en partenariat avec le Dôme d'Albertville. Leur spectacle (mai 2015) aura pour point de départ la nouvelle de Maupassant La Chevelure, et va se créer à la manière d'un "work in progress" nécessitant un travail de "récolte" de récits sur le territoire d'Albertville. Les partenaires sont variés (personnes âgées, clients de salons de coiffure, femmes au foyer, jeunes en 1<sup>ère</sup> Littéraire...) et c'est l'imaginaire et les qualités narratives des usagers du Chardon Bleu qui ont suscité leur intérêt. Pour l'intégralité des textes : <http://lalasonge.canalblog.com/>

### ECRITURE LIBRE SUITE À L'ÉCOUTE D'UN EXTRAIT DE :

#### Maria Callas

*"Je me souviens de toutes ces périodes difficiles de ma vie, cette voix divine que j'entends me donne des larmes, elle est tellement vibrante et la tonalité de cette diva est belle. Elle est aigüe mais les décibels ne dérangent aucunement. Merci encore, pour cette merveille, pour m'avoir permis cet immense moment d'apaisement".* Corinne Buisson-Gentilhomme

*"Une superbe voix qui nous transporte, nous invitant à quitter le plancher des vaches et de s'envoler dans le ciel étoilé avec l'espoir de ne jamais redescendre.*

*La cantatrice, ou diva, chante pour nous faire oublier le quotidien et nous fait faire des bonds de géant dans notre imagination, tout en restant bien dans nos baskets. La chanteuse chante toujours haut".* K. S.

#### Verdi

*"Un opéra de Verdi avec, comme Roméo et Juliette, l'histoire d'amour entre deux êtres fous amoureux, sur une gondole à Venise, ou d'un seul coup un flirt avec une personne comme coup de foudre à Notting Hill".* Raphaël Durand

*"Le souffle du vent dans les oreilles, la danse, les rondes dans les arbres. Chant d'oiseaux qui s'envolent et un qui répond d'un chant lointain. Deux tourterelles. Double voix".* Nelly Grange

*"La dernière musique est douce et enivrante. Je pense que la musique a un bon fond et moi également. Je peux disparaître en toute tranquillité et sans qu'on me le dise.*

*La musique est entraînant. Elle ne manque pas d'originalité. Je me suis toujours demandé d'où venait cette musique, elle apparaît comme elle disparaît, comme moi".* Jean-Luc Rigenbach

#### Chanson italienne

*"C'était l'été toi ma vie, tu me disais reviens, reviens, je reste là.*

*Je reste là et je t'attends, va !*

*Je revenais, tu n'étais pas là, toi tu me disais reviens ! Je reste là, je revenais, tu n'étais pas là. Tu n'étais pas là toi qui pensais à tout va.*

*C'était hier et je me disais je vais acheter des bières, de repenser à naguère, c'était l'hiver".* C. P.

### ECRITURE LIBRE SUR DES MOTS :

#### "Heureux et tourmenté à la fois"

*"Heureux quand bien même et torturé par cette foule. Oui, on n'a qu'une vie, profitons-en. On peut être torturé par des êtres humains et en arrangeant les autres, ceci peut changer de tournure, de bien-être".* S. V.

#### "Entre deux montagnes"

*"Une vallée mystérieuse voire étrange pas facile d'accès après des heures de marche, le tourisme équitable voire écologique comme ultime quête pour s'élever dans la plénitude sereine et pour se vider l'esprit. L'Eden d'une société équitable où l'équilibre est stable avec des règles définies".* Raphaël Durand

#### "Histoire vraie"

*"Toutes ces histoires sont vraies du moment où elles ont été inventées. Je me trouve bien ennuyée avec les histoires vraies, parce que la vérité n'est pas mon fort. Je préfère inventer plutôt que raconter".* Nelly Grange

# gros plan sur...

## Le Habert ...voyage à Londres

Ce mois d'avril 2013, nous sommes donc partis à Londres en avion. Une charmante collègue nous a déposés puis recueillis à l'aéroport de Grenoble en début et fin de séjour.

C'était la première fois qu'un grand nombre de participants prenait l'avion... émotions garanties ! L'impression de partir en vacances était d'autant plus grande.

Le vol s'est évidemment bien passé, tout comme au retour d'ailleurs.

Notre hébergement était une auberge de jeunesse dans le quartier d'Hammersmith, à l'Ouest du centre londonien. Cette auberge fût très sympathique, chaleureuse, et vivante à souhait ! Effectivement, tous les soirs, elle se "transformait" en pub et la fête s'installait jusque tard dans la nuit, ou tôt le matin... Nous n'avions pas à sortir pour profiter de la ville la nuit !

Le premier plat local que nous avons pu tester à été le fameux Fish and Chips ! So british ! Tout le long du séjour, nous avons varié les plaisirs culinaires, en mangeant italien, indien, japonais... à l'image du métissage culturel de la ville.

Nous avons pu visiter différents quartiers et monuments de la ville, tels que Piccadilly Circus, Camden, Tower Bridge, Big Ben...

Nous nous sommes déplacés principalement en métro pour les longues distances, mais nous avons aussi pu monter à l'étage des fameux bus rouge londoniens.

Le samedi, deux groupes se sont formés, l'un pour aller assister à un match de football de l'équipe d'Arsenal, dans son Emirates Stadium flambant neuf (victoire 3-1 d'Arsenal dans une ambiance de feu), et l'autre groupe pour aller voir un match de rugby des Harlequins, dans le quartier de Twickenham, au sud-ouest de Londres (victoire des Harlequins avec deux essais marqués à vingt mètres de nos sièges).

Bref, ce fût un séjour haut en couleurs, qui nous a laissé de merveilleux souvenirs en tête.

A refaire !

Ce voyage n'était pas le premier du genre, puisque nous étions déjà allés par le passé dans différentes villes européennes avec pour objectif principal un match de football. C'est ainsi que nous avons pu découvrir les villes de Grenoble, Lyon, Saint Etienne, Marseille, Turin, Milan et Barcelone.

Autant pour les premières citées, nous nous contentions d'un aller-retour dans la journée, autant pour Barcelone, nous avons planifié un week-end entier pour profiter un tant soit peu de la ville basque.

"Pour moi, c'était plus des vacances qu'autre chose, ça s'est bien passé. Ça faisait une coupure. Même entre nous, on était différents d'ici."  
Charles

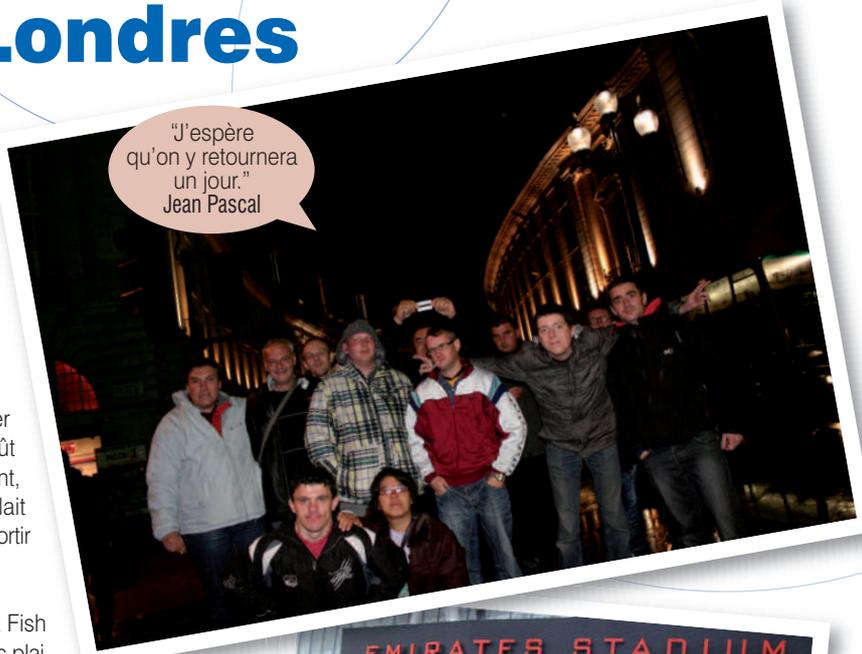
"Ça m'a bien sorti du contexte E.S.A.T. Le Habert. Ça m'a fait du bien de m'aérer. On ne s'est pas ennuyé, on a bien bougé. Il y avait pas mal d'activités (...).  
Note de 15/20 !"  
Eric

"Je suis vraiment super contente d'avoir visité Londres."  
Nelly

"Aucun point négatif. Bien organisé, bonne ambiance, tout le monde était gentil. A refaire l'année prochaine."  
Stéphane

"Ca faisait longtemps que je n'avais pas voyagé. C'était l'opportunité. Coupure avec la famille, en vacances, de bonnes vacances."  
Philippe

"J'espère qu'on y retournera un jour."  
Jean Pascal



"J'aurais aimé rester plus longtemps, une semaine ou deux."  
Franck



# gros plan sur...

## La Chaumière ...bivouac pêche dans les Bauges

C'est à l'initiative de Pascal que depuis approximativement deux ans, sont organisées par "La Chaumière" des sorties pêches.

Cette activité qui consiste à capturer des animaux aquatiques dans leurs milieux est pratiquée depuis plus de quarante mille ans par l'homme. Il a appris au fil du temps à comprendre le milieu naturel et à perfectionner ses techniques afin d'assurer sa subsistance. Pêcher à la chaumière, c'est pour suivre humblement cette pratique multiséculaire.

Heureusement, nous ne dépendons plus maintenant de cette activité pour nous nourrir mais les deux aspects que sont l'appréhension d'un milieu naturel et le développement de techniques sont l'occasion pour chacun de devenir acteur de lui-même. A travers les difficultés ou les échecs, nous apprenons à nous confronter lucidement à la réalité pour nous permettre de nous dépasser, et ainsi, donner à la réussite, ce petit goût unique.

Réussite, justement, qui nous fuit depuis nos premières sorties. Une des explications à cette difficulté est qu'il est compliqué pour nous, pour des raisons pratiques, d'être à pied d'œuvre au moment le plus opportun, c'est-à-dire aux aurores. C'est ainsi que le projet de bivouac nous est venue, avec à l'idée, de pouvoir profiter de la meilleure inclination du poisson, en soirée et tôt le matin, pour nos appâts.



C'est ainsi que nous arrivâmes, en ce bel après-midi de mois d'août, au bord d'un joli étang du cœur des Bauges.

Après un temps d'observation, utile pour se mettre au diapason des éléments, notre chef d'orchestre, en la personne de Pascal et son patient élève Pierre, s'attelèrent au montage des cannes et autres lancers. Quant à Jean Michel, il entama un profond travail de détente en débutant par une

séance de "bronzette", enfin Dominique, lui glissait dans un état contemplatif. Le ton était donné.

Contrairement aux apparences, le temps ne suspendit pas son vol. Et c'est le soleil couchant qui nous rappela à l'ordre. Nous mobilisâmes alors nos énergies. Certains cherchèrent du bois en quantité, pour nous assurer une soirée chaleureuse et lumineuse, et aussi, pour cuire nos saucisses merguez. D'autres ramenèrent le matériel, chacun participa au montage de sa tente, et à la préparation de sa couche. On alluma le feu. Et la lumière fut, lorsque soudain retentit le cri de la vigie, "EPUISSETTE !".



Cette nuit-là, perdu au milieu des Bauges eu lieu un banquet digne d'un certains village gaulois, plus par l'atmosphère que par l'opulence d'ailleurs. Dominique nous avait honorés de sa purée mousseline "maison", pour accompagner le barbecue et sa tomate avant de finir par une douceur au chocolat. Quant à notre prise, nous la gardions avec nous, pour la commenter, la voir et la revoir, peut-être pour mieux y croire. Ce soir-là, notre pêcheur veilla bien tard, accroché à son lancer, avant de s'en aller, sombrer dans les bras de Morphée.

Au petit matin, on vit des têtes sortir une à une des tentes. Tous s'exprimèrent sur leurs nuits et un seul avis ressorti, qu'ils l'aient passé dans le duvet et de la tente ou à la belle étoile comme Dominique, tous avaient bien dormi.

La priorité du moment fût alors, le réconfort d'une boisson chaude, Jean Michel s'en occupa, pendant que l'on relançait une flambée sur les braises de la veille. Une fois pris le petit déjeuner, les pêcheurs reprirent leur position, et Jean Michel et moi nous nous occupions de la vaisselle dans le "Chéran" voisin.

A notre retour, les pêcheurs avaient déjà doublé le nombre de nos prises en attrapant le deuxième poisson. Comme ils semblaient bien maîtriser la

situation, nous prîmes la liberté, avec Dominique d'entreprendre le tour du lac. Ensuite on profita de la présence du soleil pour sécher les toiles de tentes avant de les ranger. La prochaine étape étant le repas, une question s'imposait à nous, qu'allions nous faire des poissons ?

L'un proposât de les ramener à la chaumière, un autre de les relâcher, ou de les manger, bref après moult palabres, on trancha. On leur évitait donc un voyage à la chaumière, on relâchera le plus fringant des deux, et on honorera de la plus belle façon qui soit celui qui a perdu trop de plumes, en le mangeant.

Au menu ce midi-là donc, filet mignon de poisson accompagné de quelques grillades, chips, melon et fromage. Un troisième poisson vint bien se présenter à nous, mais dans notre grande mansuétude on le libéra. Enfin vint l'heure du nettoyage et du rangement pour clore correctement notre expérience qui, si l'on en croit les participants s'est avérée réussie et serait à renouveler.

Avant de proposer ce qu'ils ont souhaité en dire, on remercia chaleureusement Monsieur Daniel Pasqualini, Président de l'AAPPMA de "la truite du canton du Châtelard", qui a compris notre démarche et nous a été d'une grande aide dans sa réalisation.



*"Le bivouac pêche m'a enthousiasmé par la tranquillité, le paysage, la balade autour du lac, et la pêche. J'ai préparé avec amour la purée mousseline et pour finir, j'ai dormi à la belle étoile car il y avait la pleine lune."*  
Dominique

*"J'ai apprécié le calme et la tranquillité."*  
Pascal Petit

*"J'ai aimé le bivouac."*  
Jean Michel

*"J'ai aimé la pêche et la détente, la joie et la bonne humeur, le montage des tentes était difficile."*  
Pierre

## Du 10 au 23 mars 2014 Information et santé mentale

Organisées dans le cadre des Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM)

### Programme

#### > AIX-LES-BAINS

##### • Portes ouvertes

Lundi 17 mars 2014 à 15h00

Foyer de vie "La Chaumière" - Route du Revard - 73100 Pugny-Chatenod

##### • Projection

Mardi 18 mars 2014 à 19h30

"Happyness Therapy" - Cinéma "Le Victoria" - 36 av. Victoria

##### • Rencontre - Expositions

Jeudi 20 mars 2014 de 14h00 à 16h00

Rencontre autour d'une exposition - Mission Locale Jeunes - Rue Vaugelas

Du 17 au 23 mars 2014 les midis

Exposition d'œuvres des adhérents du GEM et de résidents d'établissements médico-sociaux - Restaurant "Le Chante-merle" - APEI Aix les bains - 43 chemin des Simons

#### > DRUMETTAZ - CLARAFOND

##### • Rencontre - TÉMOIGNAGES

Mercredi 19 mars 2014 de 17h00 à 19h00

Lecture publique - Bibliothèque Drumettaz-Clarafond - 100 chemin du Fiolage (au-dessus de l'école primaire)

#### > ALBERTVILLE

##### • Portes ouvertes

Mardi 18 mars 2014 de 14h00 à 17h00

Foyer de Vie - FAM et Accueil de Jour Le Chardon Bleu de l'UDAFAM Savoie - 260, Chemin de la Charrette

##### • Projection - Débat

Jeudi 20 mars 2014 à 19h00

"Le fils de la famille" de Michaël Hamon, 2012 - Salle De Maître - 4 Route de Pallud

#### > CHAMBÉRY

##### • Spectacle

Lundi 17 mars 2014 à 19h30

"Un peu de brume dans la tête" par la Compagnie du Chaos Centre de congrès "Le Manège" - 331 rue de la République

##### • Portes ouvertes

Mardi 18 et Jeudi 20 mars 2014 de 14h00 à 18h00

G.E.M. "Oasis 73" - 266 chemin des Moulins - Mérande

##### • Concert

Jeudi 20 mars 2014 de 13h00 à 13h45

"Les Zygomusickx" - Service du conseil Général - Rue Henri Oreiller

##### • Conférence - Débat

Jeudi 20 mars 2014 à 19h30

"Actualité de la recherche en psychiatrie" avec le Dr Rémy BATION, psychiatre - Salle Jean Renoir - Rue Nicolas Parent

##### • Rencontre - Témoignage

Vendredi 21 mars 2014 de 18h00 à 20h00

Echange avec le Dr Charly CUNGI et Mademoiselle Caroline auteur de la Bande Dessinée "Chute libre" - Bibliothèque G. Brassens - 401, rue du Pré de l'Âne

##### • Exposition

Tout le mois de Mars 2014

Expositions d'œuvres réalisées par des personnes en fragilité psychique - Bibliothèque G. Brassens - 401, rue du Pré de l'Âne

#### > ST-JEAN-DE-MAURIENNE

##### • Rencontre - Témoignage et spectacle

Mercredi 19 mars 2014 de 14h30 à 19h00

"Rencontre et échanges" autour d'une sélection d'ouvrages proposée par les bénévoles de l'UNAFAM 73 et les professionnels du Centre Médico Psychologique de St Jean de Mne - Médiathèque - Rue des écoles

##### • Projection - Débat

Jeudi 20 mars 2014 à 19h00

"Le fils de la famille" de Michaël Hamon, 2012 - Salle du Pré Coppel - Rue du Pré Coppel

Cette projection sera précédée d'une représentation à 18h15 : "Métamorphoses" - Création de la troupe théâtrale du GEM "Rebond 73"

# 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 et sur rendez-vous :

**Chambéry** : Maison des associations - 67 rue St François de Sales - Salle B211 - 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois de 18h à 19h30 et au CHS de la Savoie - Maison des usagers - 2<sup>e</sup> mardi du mois de 15h à 17h.

**Aix-les-bains** : Maisons des associations - Résidence Bernascon - 6 bd de la Roche du Roi - 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois de 16h à 18h.

**Albertville** : Maison des associations - 21 rue Georges Lamarque / 3<sup>e</sup> mardi du mois de 16h à 18h30

**DU NOUVEAU à Saint-Jean-de-Maurienne** : "Les coquelicots", avenue du 8 mai (à côté du magasin "or en cash", 3<sup>e</sup> samedi du mois de 10h à 12h, permanence tenue par Patrick Reffet.

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

#### ■ des rencontres avec des professionnels,

#### ■ des rencontres conviviales.

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](http://www.unafam.org)**

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

**Site de la délégation Savoie : [www.unafam73.wifeo.com/](http://www.unafam73.wifeo.com/)**

## AGENDA UNAFAM 73

### INFOS

- **Du nouveau** : l'Agence Régionale de Santé (ARS) vient d'accorder à la région Rhône Alpes un financement qui permet à l'ensemble des huit délégations de l'UNAFAM de recruter un agent de coordination et de développement. Pour l'UNAFAM 73, ce sera un poste d'environ 20h par semaine, nous pourrions ainsi pérenniser et développer, pour cette année du moins, le travail fait par Anne-Marie. C'est une remarquable avancée de la part de la délégation régionale du ministère de la santé sur le front de l'accompagnement des aidants confrontés aux troubles psychiques de leur proche !

- Notre petit centre de ressources (bibliothèque et vidéothèque) a été mis sur pied par MJ Planche avec un service de prêts. Ouverture tous les matins de 9h à 13h à notre bureau de Chambéry B211 au 2<sup>e</sup> étage.

### 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.
- La petite contrainte qui était demandée de s'inscrire à l'avance a bien fonctionné. Ainsi en 2013, 67 personnes ont pu en bénéficier.

### RAPPEL

**Un atelier d'entraide Prospect** est organisé à Chambéry **les samedis 29 mars, 5 et 12 avril 2014** animé par M.J. Derive et O. Darmancier. 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

- **20 février** de 16h à 18h. **Rencontre conviviale** à la Maison des Associations. C'est un moment chaleureux, juste pour se donner des nouvelles avec maintenant des invités d'autres associations.

- **Du 17 au 22 mars. SISM.** Regardez le programme ci-contre : de nombreux événements à Albertville, Aix les bains, Bourg St Maurice, St Jean de Maurienne et Chambéry.

#### À ne pas manquer !

- **9 avril** à 18h. **Réunion annuelle de notre délégation précédée de l'intervention du Dr Gékrière sur les thérapies familiales et le réseau précarité dont elle est responsable.** Venez nombreux, vous témoignerez ainsi de votre soutien à l'Unafam et à la petite équipe des bénévoles qui la font vivre !

- **Samedi 17 mai.** Rencontre conviviale de l'Unafam73 **avec une sortie en Maurienne** pour tous ses adhérents et amis. Patrick et Christiane Reffet nous font la gentillesse de nous accueillir pour un repas partagé dans leur ferme !

- **Jeudi 19 juin.** **Rencontre conviviale** à la Maison des Associations. C'est un moment chaleureux, juste pour se donner des nouvelles et s'informer sur d'autres associations.

## G.E.M. Renaissance

### Albertville

Groupe d'entraide mutuelle  
gem.renaissance@gmail.com  
TEL : 06.45.07.12.42



Lundi au Champs de Mars

Jeudi Maison des associations

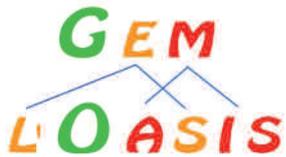
14h à 17h

Lieu de contact entre personnes isolées et souvent fragiles psychologiquement.

Nous vous proposons de participer à des ateliers créatifs, des animations, des moments d'échange et de convivialité



## GEM L'Oasis



Pour le Gem l'Oasis, l'année 2013 a été riche en nouveautés. En effet, une nouvelle équipe d'animateurs/trices est en place, les horaires d'ouvertures ont donc été revus et de nouvelles activités ont vu le jour.

Deux soirées par mois sont désormais organisées jusqu'à 21h au plus tard. C'est le temps de partager ensemble un petit apéritif-dînatore préparé en atelier cuisine l'après midi ou l'occasion de pousser la chansonnette autour d'un karaoké.

Un nouveau partenariat pour la location régulière d'un véhicule 9 places a permis d'élargir les idées de sorties et de balades autour de Chambéry. La montagne, les lacs, les rivières... il ne manque pas de lieux à découvrir dans notre belle région et c'est ce que nous faisons, au grand bonheur de tous !

L'intervention de professionnels extérieurs au Gem l'Oasis se poursuit pour l'atelier esthétique, l'atelier théâtre d'improvisation, les sorties pêches, la médiation avec les ânes, l'atelier créatif, le modelage...

De nouveaux projets sont en train de voir le jour comme une exposition au sein d'une bibliothèque d'œuvres réalisées par les adhérents du Gem l'Oasis, de nouveaux séjours vacances au soleil pour le printemps et à la montagne pour l'automne, une après-midi dansante pour une rencontre inter-gem organisé par l'Oasis... 2014, nous voilà !

## PETIT MEMO PERSONNEL DES AIDANTS FAMILIAUX

Il faut savoir que lorsque la maladie psychique touche un membre de la famille, c'est un véritable cataclysme qui s'abat sur les parents, le conjoint, la fratrie.

LE MALADE EST EN GRANDE SOUFFRANCE ET SON ENTOURAGE DESEMPARE, PERDU L'EST AUSSI, TOUJOURS EN SE CULPABILISANT.

Je pense que nous, les AIDANTS, sommes là pour faire que notre malade essaie de VIVRE tout d'abord en lui maintenant la tête hors de l'eau en permanence, en évitant qu'il ne sombre trop bas ou qu'il n'aille trop haut dans ses excès.

Essayer toujours de le maintenir à niveau, gérer son agressivité, sa souffrance, les regards extérieurs, l'aider à se reconstruire.

Pour moi, il m'a semblé important de :

- l'aider pour qu'il se fasse soigner, prenne ses médicaments
- l'aider pour qu'il ait une vie sociale, qu'il reprenne de l'autonomie en faisant des dossiers :
  - pour la MDPH pour toucher une allocation adulte handicapé, avoir une orientation vers un travail et une structure adaptée
  - pour une mesure de sauvegarde, car en phase maniaque une personne bipolaire ou schizophrène peut passer à l'excès dans tout, plus d'interdit, c'est la toute puissance financière, les addictions alcool, jeux, drogues, sexe : il est désinhibé.
  - pour le logement : la CAF pour toucher les prestations auxquelles il a droit.
- l'aider à se réinsérer socialement, le diriger sur un groupe d'entraide mutuelle.
- surveiller l'hygiène de vie : souvent troubles alimentaires, boulimie, manque d'hygiène corporelle et vestimentaire.

Seule je n'y arrivais pas, mais en groupe, je me suis reconstruite, et l'UNAFAM, par ses groupes de paroles, ses ateliers, ses écoutes, m'a appris et m'apprend à déculpabiliser, à vivre pour moi-même en accompagnant mon proche malade et surtout à ne pas me confondre avec lui.

Une maman bénévole à l'Unafam

## Extrait de : "Pour aider il faut se faire aider"

"Je suis le père d'un enfant atteint de troubles psychiques. Je me suis longtemps senti coupable et responsable de ce qui arrive à mon enfant. J'ai vécu avec toute ma famille l'incompréhension, l'impuissance face à la souffrance de mon fils. Dans ce parcours du combattant, j'ai eu la chance de rencontrer l'UNAFAM qui m'a appris à évoluer à travers cette intransigeante réalité et à découvrir des forces insoupçonnées de soutien et d'entraide.

[...]

Pour le handicapé psychique, le bout du tunnel est souvent difficile à percevoir et pour les aidants il est dur de tenir dans la durée. Il ne faut pas rester seul, l'Unafam est un précieux secours pour élargir nos compétences de communication et de suivi du malade. Nous les parents, pouvons jouer un rôle important dans le rétablissement de notre proche. Il ne faut jamais oublier que pour aider, il faut se faire aider."

Patrick REFFET - Dauphiné Libéré 23 décembre 2013

**G**énération  
**E**nsemble  
**M**ixité

**L**iberté

**O**ccupations

**A**mitié

**S**outien

**I**nstants de bonheur

**S**orties

**G**énérosité  
**E**galité  
**M**anuelle

**L**oisirs

**O**ublier ses soucis

**A**musements

**S**ourires

**I**ndulgence

**S**olidarité

## GEM Rebond

### Poème

Toujours aller de l'avant,  
Croquer la vie à pleine dent,  
N'avoir pas peur du lendemain,  
A l'inconnu tendre la main.  
Ne pas baisser les bras,  
Même si parfois l'envie est là,  
Et toujours sourire au soleil,  
Pour que nos cœurs s'émerveillent.

Audrey

## Témoignages

L'important pour moi c'est de connaître les autres. C'est une sorte de passerelle pour progresser dans la vie. C'est important de se connaître et d'apprendre à avoir des repères. Je veux communiquer ce que j'aime. Toutes mes qualités et mes défauts. Je suis quelqu'un d'assez ouvert. C'est important parce que j'ai parfois des problèmes de mémoire. L'important est de résister et de persévérer. L'important c'est d'être aimée et de connaître les limites. Il faut savoir donner et recevoir. Pour moi, il n'est pas toujours facile de m'exprimer. J'aurai aimé être psychologue. J'avais commencé mes études de psychologue mais ma santé ne m'a pas permis de continuer. C'est ma vie.

Une résidente de la Chaumière

"Nous sommes partis le samedi matin en direction de Chamonix. On s'est promené dans la ville et ensuite on est allé manger au restaurant. Hum, c'était bon oh lala ! J'ai mangé "une Rebloche". Nous sommes ensuite allés en Suisse pour se baigner aux Thermes de Lavey-Les-Bains. J'ai aimé l'escargot : c'est un endroit où un courant fait tourner l'eau et je me laissais porter. J'ai aimé aussi la salle où il y avait plein de fumée : le hammam, oui c'est ça, le hammam. Aussi il y avait une piscine avec de la musique dans l'eau. Je me suis senti très détendu mais malgré ça j'ai eu une angoisse mais j'ai réussi à la gérer. A refaire !"

Yannick Charles, ouvrier au Habert



## Conférence du Dr Pachoud

### Se rétablir d'une pathologie mentale dans une vie satisfaisante et choisie...

A partir de la conférence donnée par le Dr Pachoud (Université Paris Diderot) dans le cadre d'une journée Croix Marine le 25 novembre 2013 à Annecy.

Extrait d'un témoignage de malade qui a aidé à mettre en place ce processus :

*“Le rétablissement”, c'est une attitude qui modifie la façon d'aborder la journée et ses difficultés. Cela signifie que je sais que j'ai certaines limitations mais plutôt que de laisser tomber j'ai appris ce que je ne peux pas faire, ce qui me permet d'être ouvert aux possibilités liées à toutes les choses que je peux faire...”*

“Rétablissement” ne veut pas dire “guérison” ni “rémission” et n'exclut pas non plus la nécessité de continuer le traitement adapté à sa pathologie. Le “rétablissement” est un processus de longue haleine visant à améliorer de façon significative le devenir et le vécu du malade. Le but de ce processus est de retrouver “le bien-être” qui peut se concrétiser par :

- mener une vie satisfaisante, dotée de sens ;
- avoir la liberté de choisir et avoir une vie prometteuse et utile.

Concrètement la personne :

- doit être acteur de son propre rétablissement, utiliser ses propres ressources pour faire face aux conséquences de sa maladie ;
- devenir capable, en surmontant son handicap, de parvenir, en dépit de ses limitations, à accomplir des actions qui restent dans ses possibilités.

Ce qui suppose pour la personne concernée d'avoir conscience de son handicap, de ses limites mais aussi d'avoir trouvé en elle-même et également dans son environnement des moyens de “faire avec”.

Dans la finalité de ce processus (accompagné par des intervenants aussi bien professionnels que sociaux ou autres) l'accent est mis sur :

- la restauration et le maintien de l'espoir pour pouvoir se projeter dans l'avenir ;
- le recouvrement de l'estime de soi : affermissement d'une identité personnelle ;
- la restauration du pouvoir d'agir ;
- le fait de donner du sens à ses objectifs (qui doivent rester réalistes) ;
- le rétablissement des relations (familles, amis, avoir un sentiment d'appartenance).

Quelque chose paraît essentielle pour améliorer son propre rétablissement, c'est de pouvoir instaurer une relation de confiance avec les personnes qui accompagnent le patient dans cette démarche, d'avoir la chance de rencontrer quelqu'un qui “croit en vous”, et d'inclure dans ses relations celles apportées par l'entraide entre pairs (groupe d'entraide mutuelle, tutorat).

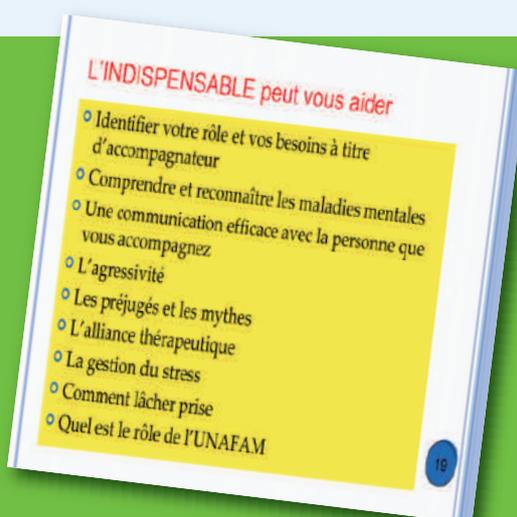
**Croire en un avenir compatible avec ses difficultés et l'assumer... le secret du rétablissement... cela reste une démarche personnelle, exigeante, prolongée, dont il convient de favoriser la possibilité.**

**Intégrer le “rétablissement” dans les soins de santé mentale revient à sortir de la dépendance. L'UNAFAM souhaite vivement que la mise en place de telles pratiques puisse voir le jour dans les CHS et que, dans un avenir proche, ce type de programme soit proposé aux patients aptes à s'y engager.**

Un site qui traite du sujet : <http://www.douglas.qc.ca/info/retablissement-sante-mentale>

### Du nouveau à l'Unafam

Connaissez-vous l'Indispensable que vous pouvez vous procurer à notre siège pour 3 euros si vous êtes adhérent.





## Conférence sur le cerveau

Extraits de la Conférence sur le cerveau de madame DIASCON, correspondante recherche de l'UNAFAM, 18 octobre 2013

Les psychoses correspondent à des dysfonctionnements de certaines liaisons cérébrales, celles-ci sont électrochimiques : dans ces pathologies, on constate un déséquilibre de messagers chimiques intervenant dans ces connexions.

### Schizophrénie et bipolarité

La sérotonine, la noradrénaline et la dopamine sont des neurotransmetteurs mis en cause dans ces 2 maladies, il y a une centaine de neuromédiateurs.

L'imagerie médicale cérébrale permet de suivre ces neurotransmetteurs et a permis de constater effectivement l'excès de dopamine chez une personne schizophrène en crise et non traitée, une petite molécule

(la neurotonine) agit en duo avec la dopamine et serait également concernée. Enfin le glutamate, le gaba interviendraient peut-être.

La dopamine pourrait être en excès pour 3 raisons : trop produite, trop captée et enfin pas assez éliminée. Actuellement on pense que le déséquilibre en dopamine dépend du patient, de son état et de la zone du cerveau concernée.

Annick Burzynski

### A VOIR ET A ECOUTER

**Témoignage de schizophrène** EUROPE1. Pourquoi Docteur?

[www.europe1.fr/MediaCenter/Emissions/Pourquoi-Docteur/Sons/Pourquoi-docteur-17-02-13-1418219/](http://www.europe1.fr/MediaCenter/Emissions/Pourquoi-Docteur/Sons/Pourquoi-docteur-17-02-13-1418219/)

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

**intervention de Boris Cyrulnik au Congrès de l'unafam en juin 2013**

[www.youtube.com/watch?v=zNws3XGKW4s](http://www.youtube.com/watch?v=zNws3XGKW4s)

**DVD - Jimmy P, psychothérapie d'un indien des plaines** (Darren Aronofsky)

Inspiré d'une histoire vraie, ce film est l'adaptation du livre fondateur de Georges Devereux : «Psychothérapie d'un Indien des Plaines», publié pour la 1ère fois aux USA en 1951. Au lendemain de la 2ème guerre mondiale, Jimmy Picard, un Indien Blackfoot est admis à l'hôpital militaire de Topeka au Kansas. Il souffre de vertiges, cécité temporaire et perte d'audition et est diagnostiqué schizophrène. Toutefois, Georges Devereux un ethnologue et psychanalyste français spécialiste des cultures amérindiennes est appelé. Il devient le thérapeute, le confident et l'analyste de Jimmy

### A LIRE

**Maman, j'ai commis un crime, je me suis tué** de Jeanette Diano - Editions Thebook 2013  
Schizophrénie, témoignage d'une mère.

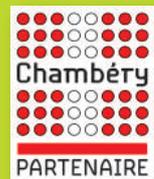
**Dialogue avec moi-même** de Polo Tonka - Editions Odile Jacob 2013  
Schizophrénie, témoignage en collaboration avec le Dr Jammet

**Le cas Edouard Einstein** de Laurent Sesik - Editions Flammarion 2013  
Récit autour de la vie du fils d'Albert Einstein, schizophrène, relations familiales.

**Garouste, l'intranquille** de Gérard Garouste (peintre) - Editions Poche 2011  
La maladie bi-polaire, crises, hospitalisations et relations familiales

**Bénéfices secondaires** de Sarah Bensaïd - Editions l'Harmattan 2013  
Une psychologue raconte sa maladie bi-polaire

**Rien ne s'oppose à la nuit** de Delphine Le Vigan - Editions Poche 2013  
Psychoses et relations familiales



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

3<sup>ème</sup> RASSEMBLEMENT DE VEHICULES ANCIENS

12 Le Bourget du Lac Savoie et 13 avril 2014

Navette spéciale en bateau depuis le grand port à Aix-les-Bains

Balade le Samedi 13h30  
Bourse de pièces - Animations - Restauration  
Renseignements : 04 79 72 95 39  
[www.avabl.com](http://www.avabl.com)

LE BOURGET DU LAC france bleu

La lettre d'information de l'UDAFAM Savoie et de l'UNAFAM 73 N°7

Responsables de la publication :  
Marié-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](mailto:secretariat.general@udafamsavoie.fr)

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



Maison des associations  
67 rue St François de Sales  
73000 CHAMBERY  
Tel : 09 66 87 91 54  
e-mail : [unafam73@orange.fr](mailto:unafam73@orange.fr)

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