

# UNAFAM ESSONNE

## Bulletin d'informations



*Un autre regard*

Une Association de  
Familles au service  
des Familles

### Edito

Au sein de notre délégation, un groupe de bénévoles réfléchit actuellement à la réalisation d'actions pouvant favoriser l'accès à l'emploi des personnes handicapées psychiques. Pour certains malades, peu nombreux il est vrai, trouver ou retrouver une activité salariale, éventuellement aménagée et adaptée à leurs capacités, est en effet une question essentielle et un pas de plus vers un retour à l'autonomie. Dans cette voie, un accompagnement individuel respectant la spécificité de chaque personne, assuré par un personnel formé et spécialisé, est souvent nécessaire. L'article proposé par l'ADAPT, entrecoupé de plusieurs témoignages, met bien l'accent sur ces particularités et nous éclaire sur le rôle primordial de cette association dans le parcours, souvent laborieux, vers un retour à l'emploi.

Dans ce numéro, nous faisons aussi état de la **rencontre d'information et d'échanges** qui s'est déroulée le 30 janvier dernier, dans les locaux de l'EPS Barthélémy Durand (BD). **L'Unafam, pour qui le dialogue personnel soignant/familles est une priorité**, tient en effet à souligner cette heureuse initiative qui a permis aux familles présentes de dialoguer librement avec médecins, infirmiers, assistantes sociales, psychologue, représentants des usagers. Merci aux personnels qui ont accepté de venir, un samedi, pour dialoguer avec les familles ; merci également à la direction de l'hôpital, notamment la direction des relations avec les usagers, qui s'est fortement impliquée dans l'organisation de cette rencontre. **Ce dialogue nécessaire doit maintenant continuer** et il importe de réfléchir aux moyens à mettre en œuvre pour pérenniser ces rencontres à BD.

Suite de l'Edito page 2 .....



Plate-forme de l'ADAPT

Sommaire	Page
- SISM 2010.....	2
- Réunion des adhérents 2009.....	3 à 5
- Travailler.....	6
- l'action de l'ADAPT.....	6 à 8
- Prospect.....	9
- Rencontre Familles - Soignants à l'hôpital B.D.....	9
- Randonnées.....	10
- Nouveau GEM à Etampes.....	11
- Agenda UNAFAM.....	11
- Cafés rencontres .....	12
- Permanences, représentation et composition du bureau .....	12

**à vos agendas**

Semaine d'Information sur  
**la Santé Mentale (SISM)**  
**16 mars 2010, aux ULIS**

Le thème :

**Santé Mentale, en parler sans stigmatiser**  
à partir de 14h, au cinéma Jacques Prévert  
(12 avenue du Berry - Les ULIS)

### Rencontre des Adhérents du VAL D'YERRES

le samedi 20 mars 2010 de 17 h à 18 h 30 à Crosne.  
(faire connaissance, échanger librement, découvrir  
le cadre du café rencontre de Crosne).

### Ateliers d'entraide PROSPECT

Nous vous proposons un cycle d'ateliers d'entraide,  
à partir du vendredi 23 avril 2010 dans nos locaux  
de Palaiseau. (voir l'article page 9).



### UNAFAM – ESSONNE

4 rue d'Ardenay - 91120 PALAISEAU – Tél. 01 64 46 96 21 - Fax. 01 60 10 38 20

Courriel : 91@unafam.org - Site : <http://unafam.91.free.fr>

Union nationale de familles ou amis de personnes malades et handicapées psychiques – Reconnue d'utilité publique  
Siège National: 12 villa Compoint – 75017 PARIS – Tél.: 01 42 63 03 03 – Fax: 01 42 63 44 00

.....Suite de l'Edito

Chaque année, la **Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM)** nous fournit l'occasion de nous adresser à un large auditoire, pour évoquer des questions en lien direct avec la santé mentale. Après avoir collaboré, en 2009, avec la municipalité de Brétigny-sur-Orge, nous organisons donc, le 16 mars prochain, en partenariat avec la ville des Ulis, et sous le patronage du Conseil Général et de la DASS, une réunion/débat sur le thème de la stigmatisation dans le domaine de la santé mentale (voir l'article consacré à cette manifestation dans ce numéro). **Cette collaboration avec des municipalités est primordiale** car la majorité des malades psychiques vit dans la cité. Cette année encore nous espérons que cette journée permettra un dialogue constructif avec les élus et les services sociaux qui sont journalièrement en contact avec ces malades, dialogue que nous souhaitons voir perdurer au-delà de cette manifestation.

Enfin, qu'il s'agisse du retour éventuel vers le travail, de l'organisation des réunions avec les soignants ou de l'organisation de la SISM, **si vous pouvez nous aider, prenez contact avec nous.**

Jean Claude Matha

## SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE 2010 (SISM)

(15 au 21 mars 2010)

### SANTE MENTALE : EN PARLER SANS STIGMATISER

Cette semaine d'information, qui s'adresse au grand public, sera l'occasion, cette année, de débattre **sur le thème de la stigmatisation dans le domaine de la santé mentale.**

Depuis quelques années, même si le regard du grand public change peu à peu, les préjugés négatifs ont, en effet, la vie dure. Ils génèrent une forte stigmatisation des patients, de leur entourage et du système de soins. C'est un obstacle important aux actions de prévention et d'accès aux soins. De plus, et malheureusement, ces préjugés se trouvent régulièrement renforcés par la dramatisation médiatique de faits divers et par l'évocation sans discernement de questions liées aux troubles psychiques.

**Pour débattre de ces questions nous organisons donc, en partenariat avec la ville des Ulis, et sous le parrainage du Conseil Général et de la DASS de l'Essonne, une manifestation le 16 mars 2010, à partir de 14h, au cinéma Jacques Prévert (12 avenue du Berry).**

A cette occasion vous sera présenté le film « **Après la folie** », chronique d'un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) nantais qui vient contrecarrer le discours médiatique sur

la violence des patients et les mesures sécuritaires qui en découlent. Loin du sensationnel et de l'apitoiement, ce film replace l'humain au centre de nos préoccupations.

Nous pourrons débattre ensuite de la question de la stigmatisation dans le cadre d'une table ronde à laquelle participeront des soignants (psychiatres et médecin généraliste), des travailleurs sociaux, journaliste, représentant des familles, ainsi que des élus..

A l'issue de cette **table ronde** le débat pourra continuer autour d'un pot aimablement offert à tous les participants par la Ville des Ulis.

En soirée aura lieu la projection du film « **Vies de fous** » qui dresse un état des lieux (plutôt sombre) de la psychiatrie en France aujourd'hui. Ce film, diffusé sur Canal + le 20 octobre 2008, a été projeté l'année dernière à Brétigny, le 17 mars 2009, dans le cadre de la SISM 2009. Etant donné l'intérêt qu'il a suscité il sera encore présenté cette année aux Ulis. A l'issue de la projection une discussion avec des soignants ayant participé au tournage du film est envisagée.

#### Erratum

oooo

Une erreur s'est glissée dans le Bulletin N°3 de Novembre 2009, page9, « Journalisme au CATTP de Brétigny-sur-Orge».

Il ne s'agit pas de **Brétigny**, mais du **CATTP de Savigny-sur-Orge**.....

Avec toutes nos excuses.

## REUNION DES ADHERENTS 2009 aux ULIS

Le 21 novembre dernier, la réunion annuelle des adhérents a regroupé plus de 80 personnes dans la salle LCR Tournemire aux Ulis. Comme chaque année, le président délégué **Jean-Claude MATHA** a ouvert la séance par un bilan des activités de notre section au cours de l'année écoulée, avec une mention particulière pour les efforts réalisés pour diversifier et intensifier notre offre d'« aide aux aidants » : ateliers d'entraide « Prospect », groupes de parole, cafés rencontre, randonnées et, bien sûr, entretiens individuels dans 7 lieux de permanence répartis dans le département afin de répondre à la demande au plus près des familles. Il a ensuite présenté nos projets pour 2010 : l'accent sera mis sur la communication dans le but de mieux faire connaître l'UNAFAM, afin que le maximum de familles concernées puissent bénéficier de notre soutien actif ; pour ce faire, il faut actualiser nos documents et les distribuer largement dans les CMP, les CCAS....



### Maladie Psychique : EVOLUTION ? PERSPECTIVES ?

Après quelques questions des participants portant sur le fonctionnement de la section, la parole a été donnée aux deux intervenants pressentis : **le docteur Nicolas GRUEL** et **le docteur Jean-Pierre KORWIN**, tous 2 praticiens hospitaliers à l'EPS Barthélémy Durand d'ETAMPES, et déjà des habitués de nos réunions.

Le **Dr GRUEL** a d'abord évoqué les situations et les difficultés auxquelles sont confrontés les proches de malades selon l'évolution de la maladie :

- **la première crise**, souvent brutale, inattendue, provoquant une rupture par rapport au milieu habituel, avec son lot de bouleversements affectifs, personnels, dans le cadre familial, scolaire, professionnel....
- **la rencontre avec le milieu de la psychiatrie** et ses

spécificités ; rencontre qui est souvent mal vécue par l'intéressé et par ses proches, surtout dans le cas d'une hospitalisation sous contrainte (HDT, HO)

- **l'annonce du diagnostic et la formulation du pronostic** pour les années à venir (quand ? comment ?) avec l'idée de chronicité qui induit le deuil d'une certaine qualité de vie et d'un équilibre qui se désagrège

- **les décompensations tardives**, chez des personnes adultes qui n'avaient jamais été prises en charge et dont l'évolution spontanée de la maladie est bien plus péjorative que s'il y avait eu une prise en charge précoce

- **la chronicité des troubles, l'affaiblissement des capacités, la perte d'autonomie qui en découle** et qui exige une adaptation par rapport à cette perte de capacité fonctionnelle, cognitive, cette perte d'autonomie au sens intellectuel

- **la prise de conscience de la nécessité d'un traitement au long cours** avec l'idée de l'observance, de suivi et d'insight (cf. intervention du Dr Gruel en 2008 sur ce sujet)

- **les conduites addictives** (cannabis, alcool...) qui accompagnent de plus en plus fréquemment ces pathologies et les aggravent

- **le désarroi, voire l'usure en tant qu'aidants** qui peuvent être soulagés par les associations, lieux de partage, d'écoute et d'entraide ou par un soutien psychologique

pour éviter le risque d'une décompensation dépressive

- **le manque de reconnaissance de ces pathologies et la stigmatisation** qui en découle (difficultés pour se loger, pour travailler, pour avoir une vie digne...).



Le Dr GRUEL termine son intervention en évoquant l'importance du rôle des associations pour faire évoluer

les pratiques, les modes de prise en charge, la recherche mais aussi les volontés politiques et citoyennes. Il signale aussi qu'au CEA à Orsay, la recherche en neurosciences s'intensifie et que cela peut donner un peu d'espoir d'amélioration pour l'avenir.

Le **Dr KORWIN** dresse ensuite un tableau clinique des pathologies psychiques graves (selon la classification américaine DSM IV et selon l'OMS) :

- la **schizophrénie** qui, d'après l'OMS, peut toucher jusqu'à 1% de la population, ce qui, en France, représente environ 600 000 personnes ; ce n'est donc pas une maladie orpheline et du coup, ce sont des troubles pour lesquels les laboratoires pharmaceutiques ont intérêt à s'investir, ce qui est plutôt une bonne chose;

- les **troubles de l'humeur** qui peuvent être très invalidants, qu'il s'agisse des **troubles bipolaires** ou des **dépressions récidivantes, des troubles anxieux, des troubles obsessionnels compulsifs, ou des phobies graves.**

- les **troubles envahissants du développement**, comme l'autisme ;

- les **troubles de l'adaptation**, essentiellement les états de stress post-traumatiques (suite à un attentat, par exemple, ou à un viol).

Il développe ensuite différents thèmes :

#### La notion de gravité:

Toutes ces pathologies peuvent induire des vies très invalidées. Mais un diagnostic n'implique pas nécessairement une évolution péjorative ; ainsi, un trouble obsessionnel grave ou un trouble du comportement grave peut être plus invalidant qu'une schizophrénie bien équilibrée. Le terme de schizophrénie couvre une palette extrêmement variée de situations : certaines personnes s'en sortent bien, ont une vie professionnelle, alors que d'autres sont extrêmement invalidées et passent leur vie en institution.

#### La schizophrénie

Elle est caractérisée par des **symptômes dits productifs et des symptômes dits négatifs** ; dans la première catégorie, on trouve les **délires** : ils sont souvent persécutants, parfois messianiques, ou encore érotomaniaques... Ils peuvent être accompagnés de mécanismes hallucinatoires ; ce sont alors souvent des **hallucinations** auditives agressives, insultantes, mais elles peuvent être cénesthésiques, visuelles, olfactives, gustatives. Dans cette catégorie de symptômes, on trouve aussi la **désorganisation de la pensée** se traduisant par ce qu'on appelle des barrages : on ne trouve plus ses mots, la pensée semble se dissoudre, avec des incohérences et des passages du coq à l'âne. Enfin, ce qui est le plus difficile pour les proches, c'est la **variabilité du comportement** sans cause apparente qui peut aller jusqu'à l'hostilité envers les plus proches, ceux qu'on aime le plus ; il y a dans ces troubles des dimensions d'agression, d'inceste délirant, très difficiles à vivre.

Le symptôme négatif le plus caractéristique est l'**émoussement affectif** : la personne malade ne semble éprouver ni joie, ni tristesse, ni colère ; elle est comme dans un brouillard affectif. Pour certains sujets le **retrait social** (l'autisme) est très marqué et va jusqu'à l'enfermement, pour d'autres c'est le refus de tout contact physique. Très caractéristique aussi, l'apragmatisme, la **baisse de la volonté** : il devient très difficile de faire ce qui autrefois était coutumier, d'où la chute du rendement scolaire ou de l'effort de travail. On constate aussi la perte du sens, du jugement et du raisonnement (l'alogie) et, même au niveau de la gestuelle, on voit parfois un appauvrissement du fonctionnement.

#### L'origine des troubles

Il s'agit encore d'une hypothèse. Le cortex préfrontal est le siège du contrôle du conscient et de l'intégration des différents messages qui parviennent au cerveau ; il sert d'unificateur en donnant la conscience de l'unicité de l'ensemble des perceptions. Or, on constate que le fonctionnement de ce cortex préfrontal est amoindri chez la personne malade. En revanche, au niveau des noyaux plus centraux qui correspondent au cerveau reptilien, siège des émotions, il y a un hyperfonctionnement qui peut expliquer cette espèce de foisonnement des hallucinations et des délires dans les phases aiguës quand le cortex préfrontal ne joue pas son rôle de modérateur.

#### Les médicaments, neuroleptiques et antipsychotiques

Ils agissent sur le métabolisme du cerveau. A faible dose, ils peuvent stimuler le cortex préfrontal et être utiles dans les cas de troubles du comportement où les délires et les hallucinations ne sont pas trop manifestes. Utilisés à forte dose, ils inhibent au contraire le métabolisme dopaminergique ; on utilise donc de fortes doses pour arrêter une période de délire et d'agitation, mais rarement sur le long terme. Beaucoup de patients demandent si on peut arrêter le traitement : pour le Dr KORWIN, dans le cas d'un premier épisode dont on peut espérer qu'il sera unique, et après une période de stabilisation, on peut arrêter le traitement, pour voir s'il y a récurrence, mais toujours sous surveillance médicale ; en revanche, s'il y a une rechute, le traitement doit être poursuivi toute la vie.

#### Comment réagit une personne schizophrène en crise

La perception du monde extérieur entraîne normalement des émotions, des pensées, des réponses motrices ; tout est rassemblé par notre cortex préfrontal et on a le sentiment qu'on est un sujet, certes imparfait, avec ses contradic-

tions, mais un seul sujet. Pour la personne schizophrène, dont le cortex préfrontal fonctionne moins bien, il y a ce qu'on appelle un clivage, ce qui explique l'ambivalence de son comportement avec ses contradictions, ses bizarreries, ses sautes d'humeur ; à cause de l'absence d'intégration des messages neuronaux la personne schizophrène ne va plus retrouver ses repères d'avant la maladie ; souvent elle va chercher une explication à cette étrangeté du monde et d'elle-même ; et cette explication, ce sera ce que les psychanalystes lacaniens appellent le « grand autre », « alius » en latin qui a donné aliéné ; une espèce de puissance obscure, mystérieuse qui va contrôler tous nos faits et gestes et dont il faut qu'elle se protège ; d'où la méfiance vis-à-vis de tout le monde et les difficultés à la convaincre qu'elle doit se soigner...

### Questions et réponses :

Après ces exposés, très applaudis, les deux intervenants ont longuement répondu aux questions de la salle qui ont abordé une grande partie des problèmes auxquels sont confrontés les proches de personnes souffrant de troubles psychiques : le déni, les addictions, les sorties d'essai... Plusieurs questions ont eu trait aux hallucinations auditives et aux délires, phénomènes déroutants et mystérieux pour les proches qui se demandent quelle attitude avoir dans ces situations à forte charge émotionnelle. Pour le docteur Gruel, la neutralité est la meilleure attitude ; il ne faudrait être « ni fusionnel, ni opposant farouche », ce qui demande de gérer ses émotions.

Une autre série de questions a eu trait aux traitements dans leur ensemble ; selon le Dr Korwin, les traitements

neuroleptiques ne pourraient plus vraiment être améliorés, étant arrivés en quelque sorte à leur limite (dans la plupart des cas, les neuroleptiques actuels permettent une vie à peu près normale et leurs effets secondaires sont moins invalidants). Pour lui, l'avenir et l'espoir, ce sont plutôt les découvertes liées aux gènes de développement ; des recherches en ce sens sont menées au CEA d'Orsay qui dispose d'outils d'imagerie particulièrement performants. Des améliorations peuvent aussi être attendues grâce à une utilisation plus importante des thérapies cognitives, encore peu développées en Essonne, mais très utilisées outre Atlantique ; ce pourrait d'ailleurs être le sujet de notre réunion annuelle de 2010...

Pour conclure cette relation de l'après-midi, il nous reste à remercier chaleureusement les deux intervenants pour



la clarté de leurs exposés et pour l'empathie dont ils ont fait preuve au cours de l'exercice difficile des questions – réponses.

## REUNIONS D'INFORMATION

Le nombre important de familles présentes à notre réunion annuelle, qui nous a permis de dialoguer avec deux psychiatres de l'EPS Barthélémy Durand, nous incite à organiser des réunions d'information (et de dialogue) en cours d'année avec d'autres intervenants.

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone, par mail ([unafam91@free.fr](mailto:unafam91@free.fr)) pour nous indiquer les sujets que vous souhaiteriez voir traiter pendant ces réunions.

## Travailler ?

oooooooooooo

Pour une personne ayant eu des troubles psychiques, travailler est, comme pour chacun, un droit. Toutefois, comme souvent, l'écart est grand entre la réalité et la théorie. La société à tous les niveaux (bassin de vie, communal, départemental, régional, national, des employeurs publics ou privés...) est avare de moyens consacrés à créer des conditions équitables et satisfaisantes de travail pour les personnes qui ont eu des troubles psychiques et ceci tant concernant leur insertion professionnelle que leur maintien dans l'emploi. **Alors le moment n'est plus de s'interroger sur le fait de savoir si les personnes qui ont eu des troubles psychiques peuvent ou ne peuvent pas travailler, il faut maintenant dire ce qui doit être mis en œuvre pour celles qui le peuvent ou qui le demandent, à un moment ou à un autre de leur itinéraire, et quelle part nous pouvons y prendre.**

Cet impératif est essentiel :

- la société actuelle fait peser sur chaque personne une injonction à travailler et cette norme constitue a fortiori une pression considérable sur les personnes psychiquement vulnérables, avec les risques éventuels induits ; ces risques sont encore accrus par la double contrainte introduite par la stigmatisation et l'exclusion du travail qu'elles subissent largement, de fait ;

- la tension ainsi vécue par ces personnes rejaillit sur le quotidien de leur entourage ainsi que sur les différents professionnels (du sanitaire, du social, de l'insertion, de l'entreprise) qui assurent en particulier leur accompagnement vers et dans l'emploi ;

- les risques psychosociaux et la souffrance au travail des salariés sont des préoccupations importantes dans les entreprises ; or la capacité à intégrer des personnes qui ont eu des troubles psychiques est de nature à apporter à une entreprise une prise en compte plus élaborée de sa responsabilité sociale (en considérant les individus dans leurs diversité, leur fragilité et les limites de leur capacité à surmonter les souffrances psychiques) : en effet les personnes ayant eu des troubles psychiques non seulement apportent à l'entreprise leurs compétences, mais encore, en introduisant la nécessaire vigilance à leurs propres difficultés, créent l'occasion de trouver des solutions bénéfiques pour l'ensemble des salariés.

L'article ci-dessous intitulé « L'action de l'ADAPT pour un retour éventuel vers le travail » présente les modalités d'intervention en Essonne de cet acteur, qui oeuvre à l'insertion professionnelle et au maintien dans l'emploi de personnes handicapées psychiques.

### L'action de l'ADAPT pour un retour éventuel vers le travail

- La préorientation spécialisée
- Le Service d'aide par le Travail hors les murs

**La préorientation spécialisée de l'ADAPT Evry** est un outil d'aide à la décision des MDPH pour des personnes reconnues « travailleur handicapé » en raison d'une maladie psychique, et ayant demandé une orientation professionnelle à la MDPH.

L'action, d'une durée variable de 4 à 27 semaines, propose une interface entre les soins et le monde du travail. L'objectif est de définir ce qui constitue le « handicap psychique », à savoir :

évaluer l'impact des troubles psychiques sur les capacités de travail des personnes mais aussi leurs ressources personnelles et les aider à définir un projet d'insertion sociale et/ou professionnelle le plus réaliste et adapté possible à leur situation et à leurs attentes.

L'admission est validée par un entretien d'accueil avec le psychiatre ou la psychologue dont le but est de veiller à ce que l'état de santé psychiatrique du/de la candidat(e) soit stabilisé, qu'il/elle bénéficie d'un suivi psychiatrique le plus régulier possible, afin qu'il/elle puisse tirer profit de l'action. Si le/la candidat(e) apparaît trop vulnérable et que sa demande ou ses besoins ne correspondent pas aux missions de l'action, il lui

sera proposé une autre orientation dans l'immédiat. L'entrée sur l'action peut nécessiter une préparation en amont afin que la personne s'habitue progressivement à reprendre un rythme et un contact avec les autres, souvent tous deux absents depuis plusieurs années et favorisant le maintien de la vulnérabilité de la personne. Du fait des délais d'entrée et de cette préparation souvent utile, un suivi en amont est mis en place pendant lequel le candidat sera reçu plusieurs fois par un référent, membre de l'équipe.

Mlle F. fait part de son vécu de cette première étape : « Je suis arrivée à un entretien avec Mme DELBAR mais comme je n'allais pas bien, je disais n'importe quoi, j'étais malade, elle m'a dirigé vers le SAVS de Juvisy. Elle m'a dit que je pourrais y aller pendant 6 mois ou un an et quand j'irais mieux, je pourrais revenir à L'ADAPT. Au début, je n'étais pas très contente: je me suis demandé ce que c'était car je croyais que c'était obligatoire. En fait, c'est un centre (...) où j'ai pu développer une vie sociale, où je me suis fait mes premiers amis à Evry depuis que j'étais seule (...). Ça m'a remis d'aplomb et en janvier 2007, j'ai pu rentrer à L'ADAPT. »

Le parcours du stagiaire en préorientation spécialisée est complexe, parfois porteur d'espoir, parfois douloureux, car il s'agit pour la personne de confronter ses capacités mais aussi ses contraintes personnelles (sociales, familiales, liées à la maladie) à celles du monde du travail. « J'ai terminé mon stage de 6 mois à L'ADAPT en 2007 – stage instructif mais souvent difficile – et je peux dire que ma plus grande difficulté a été encore de comprendre et surtout d'accepter mon handicap ainsi que l'impact qu'il a eu sur ma vie personnelle et professionnelle », explique Mme B.

Si tous arrivent avec une demande d'insertion professionnelle, beaucoup se questionnent sur leur capacité à travailler. Parfois le stagiaire peut avoir des attentes très fortes du monde du travail et des difficultés à tenir compte de ses propres contraintes ; d'autres au contraire ont très peur de se confronter à nouveau à l'entreprise.

C'est l'expérience de Mme B. : « A mon entrée à L'ADAPT en 2006, je faisais un rejet total du monde du travail. J'avais un grand manque de confiance en moi ainsi qu'une peur irraisonnée de la hiérarchie. Au début de ma présence dans le centre, j'étais opposée à toute idée de retravailler dans le secrétariat et l'équipe de la préorientation spécialisée était du même avis que moi. Puis le fait de m'exercer à la bureautique (...) m'ayant fait prendre conscience que je savais rédiger, j'ai retrouvé goût à l'exercice de mon métier. J'avais très envie de retravailler mais je n'étais pas prête à le faire dans des conditions qui ne me conviendraient pas. Alors, le bénévolat m'est venu tout naturellement à l'esprit. »

Les orientations à l'issue de l'action sont singulières : elle vont dépendre du parcours de la personne pendant le stage, des résultats des mises en situation (en atelier, en entreprise...) et

peuvent ainsi aller d'un projet de soins à un projet de travail en milieu ordinaire en passant par des projets d'insertion en milieu adapté ou d'activités de loisirs ou de bénévolat, comme c'est le cas pour Mme B :

« En effet, le bénévolat était pour moi un moyen doux et pertinent de me replonger dans une activité professionnelle que l'on aime ou que l'on veut tester. Pendant presque 6 mois, j'ai été employée administrative dans une association. (...) J'ai aussi désiré coupler mon travail à l'association avec une aide extérieure afin de combattre mes peurs et de pouvoir retravailler. En 2008, je suis entrée à l'hôpital de jour Mogador pour 4 mois. J'y ai rencontré des personnes handicapées psychiques souvent très diplômées avec des parcours aussi difficiles que le mien, qui venaient chercher à Mogador un soutien pour leur future reprise de travail ».

Les préconisations d'orientation se font en terme d'étapes dans un parcours d'insertion souvent long, d'abord social pour certains pour devenir peut-être professionnel par la suite. Dans ce cadre, un suivi est mis en place pour accompagner les personnes dans ces étapes et la concrétisation du projet validé.

Certains stagiaires auront besoin de faire leur propre expérience pour mieux s'approprier les préconisations de l'équipe.

Mlle F raconte : « J'ai fait plusieurs stages, 4 au total : agent de service de collectivité dans une cantine, agent hôtelier dans une maison de retraite, agent d'entretien dans les mairies et crèches. (...). A la fin de la préorientation, on m'a orienté dans un ESAT à Combs-La-Ville, mais j'ai refusé de travailler en ESAT (je n'étais pas encore convaincue). J'ai travaillé comme femme de ménage car j'ai continué à chercher moi-même en milieu ordinaire (qui était dur), mais ça n'a pas marché car j'avais besoin d'être encadrée. Ils me reprochaient ma lenteur, mes erreurs, ce qui m'a décidée à rentrer à l'ESAT hors les Murs ».

**Le Service d'Aide par le Travail hors les murs** est conçu comme une passerelle vers le milieu ordinaire.

Il s'agit de permettre, au moyen de mises à disposition en entreprise, l'accès au milieu ordinaire de travail à des personnes relevant du milieu protégé puis de favoriser leur insertion pérenne par la signature d'un contrat de travail, à terme.

Mme B a rencontré l'équipe du SAT avant son parcours à Mogador et a pu ainsi programmer sa date d'entrée au Service d'Aide par le Travail « ... J'ai accepté avec un mélange de peur et d'espoir. La description de l'aide apportée pour me fournir un travail adapté à mon handicap, m'a tout de suite séduite, d'autant que j'étais certaine de ne pas pouvoir retrouver du travail seule. Mais en même temps j'avais très peur de retravailler ».

L'accompagnement proposé est fortement individualisé en termes de suivi de la personne et d'aménagement de ses conditions de travail.

Il s'appuie pour cela sur 5 grands principes :

- une connaissance précise des compétences et des souhaits de la personne : basée sur des évaluations (notamment cognitive et d'autonomie globale) :

- une préparation à l'intégration en milieu ordinaire préalable à toute mise à disposition : réentraînement centré sur l'adaptation aux contraintes environnementales, spatio-temporelles et réglementaires, sur la participation individuelle à une mobilisation collective et sur l'exposition progressive à des situations non routinières. Il s'agit de favoriser la création d'un cadre de référence pour les usagers, auquel ils pourront se rattacher lorsqu'ils seront en entreprise.

Cette période est souvent difficile pour les usagers du SAT. Ils sont confrontés à la fois à la réalité d'une reprise d'activité (parfois très à distance de leur dernier emploi) et à l'exigence d'une remobilisation tenant compte de l'incidence fonctionnelle de leur handicap. Mme B évoque sa reprise d'activité « *après un temps d'évaluation à l'ESAT qui a été assez éprouvant...* »

- un réentraînement en situation réelle de travail par des mises à disposition sur des tâches professionnelles où un apprentissage progressif est proposé au sein d'une entreprise.

- un partenariat avec l'entreprise d'accueil : basé sur une collaboration active pour la création ou l'adaptation d'un poste, la mise en place d'un tutorat par un salarié de l'entreprise, formé sur le handicap et en lien permanent avec la structure.

Pour certains ce parcours de réentraînement au travail va s'exercer au sein de plusieurs entreprises, sur différentes activités ; pour d'autres comme Mme B le parcours sera plus linéaire (la progression et la prise d'autonomie se faisant dans la même entreprise). « *Je suis entrée à la maison de retraite ... en tant qu'hôtesse d'accueil secrétaire où le Directeur ainsi que tous les salariés m'ont accueillie très chaleureusement en prenant vraiment en compte mon handicap. Cela fait maintenant sept mois que j'y travaille. Je vais être embauchée au mois d'octobre de cette année* ».

Chaque mise à disposition contribue à l'élaboration du parcours permettant l'acquisition progressive de compétences professionnelles.

- un ajustement réciproque et dynamique entre la personne mise à disposition et l'organisation sociale ou professionnelle

qui va accueillir cette personne et lui proposer une intégration professionnelle..

L'équipe du SAT est là pour créer les conditions puis faciliter cet ajustement en soutenant également l'organisation des périodes non travaillées, et pour certains c'est l'occasion de leur redonner sens. Mme B explique « *Comme je ne travaille que 25H par semaine, je me suis inscrite à l'école des arts plastiques d'Evry, et pour la première fois depuis plus de quinze ans je vais partir quelques jours à l'étranger.* ».

Quand l'objectif d'intégration pérenne est atteint, un contrat d'accompagnement à l'intégration est signé pour un an, renouvelable.

L'équipe du SAT reste disponible et mobilisable pour consolider l'intégration et soutenir les espoirs et les possibles ainsi retrouvés. Mlle F. conclut sur cette période « *...J'ai donc progressé, j'ai maintenant un travail, des amis, un petit ami, j'ai perdu 25 kilos. Comme on dit le "travail c'est la santé" Je suis très contente d'avoir une petite activité, d'avoir trouvé un juste minimum et de ne pas rester à la maison, car quand on ne fait rien on cogite. Quand on travaille, on oublie tout.* ».

L'analyse du parcours est souvent plus pondérée mais reste encourageante, ainsi Mme B. : « *J'accepte mieux de ne pas être une salariée comme les autres mais c'est encore difficile des fois...Après des années de désespoir à essayer de me comprendre et à me soutenir sans pouvoir m'aider, mes parents et mes sœurs ainsi que mes amis proches peuvent enfin vivre.. Et si aujourd'hui je vis modestement et sans grande originalité, j'ai aussi parcouru tout ce chemin difficile vers un avenir meilleur pour eux.* ».

**Laure Delbar**, Psychologue Préorientation spécialisée.

**Manuèle Masset**, neuropsychologue SAT hors les murs.

ADAPT : Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées

MDPH : Maison départementale des personnes handicapées

SAT : Service d'aide par le travail

ESAT : Etablissement spécialisé d'aide au travail

## **Notre BIBLIOTHEQUE est à votre service.**

**N'hésitez pas à consulter la liste des livres disponibles, et à emprunter ceux qui vous intéressent. La bibliothèque de notre section commence à s'étoffer, et vous pouvez désormais trouver la liste des livres sur notre site internet Unafam91 (page de section - puis documentation).**

**L'emprunt des livres s'effectue le mercredi (sauf en période scolaire), de 14h à 17h à Palaiseau - 4 rue d'Ardenay - Tél. 01 64 46 96 21**

---

---

## ATELIERS D'ENTRAIDE PROSPECT

Nous vous proposons un cycle d'ateliers d'entraide, à partir du vendredi 23 avril 2010 dans nos locaux de Palaiseau. Ce programme Prospect offre, de par sa conception, un climat d'espoir et de compréhension où les proches de malades peuvent échanger et étudier leurs expériences, reprendre confiance en eux, découvrir ou redécouvrir en eux-mêmes des compétences et des forces pour faire face et de ce fait, remettre un peu d'ordre dans leur vie et en améliorer la qualité.

Dates proposées des rencontres :

Vendredi 23 avril à 9h30

Samedi 24 avril à 9h30

Vendredi 30 avril à 9h30

Samedi 1 mai à 9h30

Vous pouvez vous inscrire ou obtenir de plus amples informations auprès de Mme Ribault au 01.64.46.96.21 ou par mail : [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org)

Les animatrices : Maryannick Richard et Claire Busson

---

---

## Rencontre d'information et d'échanges à l'EPS Barthélémy Durand Une avancée dans les relations soignants / familles (proches)

oooooooooooo

Le samedi 30 janvier 2010 a eu lieu à l'Etablissement Public de Santé Barthélémy Durand à Etampes, une rencontre entre les parents ou proches de personnes hospitalisées (ou suivies en CMP par cet hôpital) et une équipe d'animation composée de médecins, infirmiers, psychologue, assistante sociale et représentants des usagers (Unafam).

Cette initiative résulte, notamment, des travaux du groupe de travail sur les relations soignants-patients-familles organisé avec des soignants de l'EPS Barthélémy Durand et des représentants de l'Unafam.

Un certain nombre d'informations et de conseils ont pu être apportés par les soignants sur les thèmes suivants : mixité des pathologies, rupture des soins après hospitalisation, préparation de la sortie, sorties d'essai, information des familles...

Cette première rencontre a permis aux familles d'aborder librement avec les soignants présents les problèmes et les questions qui les souciaient, dans une relation d'écoute et d'empathie, notamment avec les docteurs Rougier et Gruel. Les intervenants ont répondu sans réserve. Bien sûr, les problèmes ne sont pas résolus du fait des réponses apportées lors de cette réunion mais le dialogue a été fructueux pour tous.

Il a également été rappelé que les familles et les usagers disposaient du droit de saisir la Commission de relation avec les usagers et de la qualité de la prise en charge (CRUQPC) en cas de « dysfonctionnement ».

Nous souhaitons vivement que d'autres rencontres d'information et d'échanges soient organisées dans le courant de cette année, notamment à destination des familles dont un proche vient d'entrer dans la maladie.

---

---

## Rencontre amicale des adhérents du VAL D'YERRES

oooooooooooo

Les animatrices du café rencontre de Crosne vous accueilleront **samedi 20 mars 2010** autour d'un verre.

Le but de cette rencontre est de faire connaissance, d'échanger librement sur les sujets qui vous intéressent, de connaître vos attentes et vos points de vue. Cette réunion vous permettra également de découvrir le cadre du café rencontre de Crosne, situé au cœur du Val d'Yerres, pour être proche des adhérents du nord-est de l'Essonne.

La réunion aura lieu de 17 heures à 18 heures 30

Petite salle de réunion municipale,

22, avenue Jean Jaurès à CROSNE (Gare RER de Montgeron à 15 mn à pied.).

## Programme des Randonnées en 2010

**dimanche 14 mars** : Musée Foujita et balade dans la vallée de la Mérentaise

Rendez-vous : à 14h, à l'entrée du musée, 7 route de Gif 91191 Villiers- e -Bâcle

Accès en voiture: N.118 prendre la sortie Saclay puis D.36 jusqu'à Villiers-le- Bâcle

Durée : 3h - A découvrir : la maison-atelier du peintre japonais Léonard Foujita (entrée et visite guidée gratuites), et la vallée de la Mérentaise ( patrimoine naturel, historique et culturel particulièrement riche).

**dimanche 11 avril** : Château du Marais- vallée de la Rémarde

Rendez-vous : à 14h, devant l'entrée du château. Situation : à 12 km au sud-ouest d'Arpajon sur la D.116

Durée : 3h avec une boucle de 8 km

A découvrir : Château et parc du Marais (18ème siècle) et miroir d'eau du château ( le plus grand après Versailles!)

**dimanche 9 Mai** : à la découverte de Milly la Forêt et ses environs

- Rendez-vous : à 10h, sous les Halles - Situation : au sud-est du département, au coeur du parc naturel régional du Gâtinais

- Accès en voiture: au croisement de la N 837 Etampes – Fontainebleau et de la D 410.

- Durée : circuit en centre ville: 1h, ensuite balade aux environs: 2h 30

- A découvrir :

- la Halle de 1479 • la chapelle Saint Blaise des Simples du XII siècles, dernier témoin de l'existence d'une maladrerie et dernier lieu de repos de Jean Cocteau • le château de la Bonde, le Colombier, l'espace culturel Paul Bédu,
- les environs de Milly,

· Possibilité de visiter après la balade le conservatoire national des plantes médicinales aromatiques. - Difficulté : facile - A prévoir : pique nique

**dimanche 13 Juin**: circuit de Soisy-sur-Ecole en pleine nature.

- Rendez-vous : à 10h, devant l'église de Soisy-sur Ecole.

- Situation : au sud-est du département à 10 km au nord de Milly la Forêt

- Durée : 3h30, boucle de 10 km

- A découvrir : · Les tertres blanc et noir : ces reliefs sableux constituent deux « buttes témoins » préservés de l'érosion millénaire.

- Difficulté : facile - A prévoir : pique-nique



Réserver sur votre agenda le **samedi 16 Octobre** pour la visite guidée par Monsieur BERTRAND, botaniste du parc botanique de Lauenay de l'université d'Orsay

Pour plus d'informations : **Nicole Bourdoncle** : 06 80 13 58 50 - 01 60 83 12 96 ou **Philippe Richard** : 06 76 46 43 60 - 01 64 90 09 01

## La balade du dimanche 15 novembre 2009 traversée nord-sud de Paris (tronçon sud)



Du lieu de rendez-vous sur le parvis de Notre dame nous avons retrouvé les traces des anciennes rues et pu imaginer l'urbanisme du XII ième siècle lors de la construction de la cathédrale. Bien sûr nous avons admiré le jeu de lignes verticales et horizontales de la façade occidentale de Notre Dame et écouté son historique notamment le quiproquo sur la décapitation des vingt-huit statues de rois de Juda .

Après avoir traversé la Seine nous étions rive gauche, sur les traces de la ville nouvelle créée par les Romains et détruite en partie par les envahisseurs germaniques au V ième siècle. La population du bourg renaît en périphérie des abbayes et des églises nouvellement construites,(édifices que nous allons visiter) réparties en majorité le long de l'axe routier emprunté par les pèlerins : la rue Saint-Jacques

Notre guide Philippe Richard a dû jongler avec les horaires des offices des lieux de culte : Saint-Julien-le-Pauvre, Saint-Séverin, Saint-Etienne-du-Mont. Mais quel bonheur! de pouvoir s'imprégner d'une atmosphère si différente à chaque fois et de terminer en apothéose.avec le concert des grandes orgues de l'église de Saint-Etienne-du-Mont. Je

ne m'attarderai pas sur la richesse architecturale de ces édifices.

Pose déjeuner dans un restaurant typique du quartier latin et poursuite de la balade pour rejoindre l'ambiance commerçante et animée de la rue Mouffetar sans oublier la traversée de l'enceinte créée par Philippe Auguste ; muraille impressionnante de trois mètres de largeur et neuf mètres de hauteur.

Cerise sur le gâteau : Philippe nous avait réservé une surprise en fin de balade : visite guidée de la mosquée de Paris dont je vous laisse apprécier les charmes. (Merci Philippe!).



## Un nouveau G.E.M. dans le Sud Essonne

oooooooooooo

Suite à un constat de manque de structures proposant des activités la semaine et le week-end dans le sud du département, la D.D.A.S.S. a subventionné l'ouverture d'un nouveau Groupe d'Entraide Mutuelle.

C'est ainsi que début décembre Intersection a ouvert son deuxième G.E.M. dans la ville d'Etampes.

Il vient en complémentarité de celui de Sainte Geneviève des Bois à caractère sportif en proposant de nouvelles activités tournées vers le loisir et la détente.

Situé à 5 minutes de la gare RER C de Saint Martin d'Etampes, l'A.D.E.C.E. met à disposition de l'association 3 pièces et laisse un libre accès à un grand jardin bordé par la Louette.

Pour permettre un accueil dans de bonne condition des travaux d'embellissement sont en cours (enduit, peinture, création d'une cuisine et de toilettes). La fin des travaux est prévue début mars.

Un accueil est organisé par Pauline et Romain du mardi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h. Le local sera également ouvert un dimanche sur deux.

Bien évidemment les horaires sont amenés à évoluer en fonction des demandes et des suggestions des adhérents.

Pour venir nous voir ou nous contacter :

**Adresse : 46 rue Saint Martin à Etampes (91150) Tel portable : 06 69 36 04 00**



.....avec un grand  
jardin bordé par la  
Louette.



## Agenda UNAFAM

Informations recueillies sur le site <http://www.unafam.org>

**30 mars 2010** : handicap et soins de réadaptation

par P. Cacot et O. Cancel, dans le cadre des conférences d'informations et conseils destinés aux patients souffrant de troubles anxieux, de troubles de l'humeur, de troubles schizophréniques

de 19h à 21h - Lieu : amphithéâtre de la CMME - centre hospitalier Sainte-Anne - 100 rue de la Santé - 75014 Paris

Renseignements : auprès de la délégation Unafam-Paris

**6 avril 2010** : Capacités de travail des personnes souffrant de troubles psychiques

par Mme V. Paparelle (Esat Hors les Murs), dans le cadre du Séminaire «Psychiatres et partenaires» dont le thème est :

«Accompagner et réinsérer : Quels enjeux et quels partenaires ?»

de 8h30 à 10h - Lieu: CH Sainte-Anne - 1 rue Cabanis 75014 - Pavillon Piera

Aulagnier - salle polyvalente - 2ème étage

Renseignements au secrétariat du Dr. Vacheron : 01 45 65 83 09

**13 avril 2010** : Les médicaments de la psychiatrie : usage et mésusage

par F. Baylé, dans le cadre des conférences d'informations et conseils destinés

aux patients souffrant de troubles anxieux, de troubles de l'humeur, de troubles schizophréniques

de 19h à 21h - Lieu : amphithéâtre de la CMME - centre hospitalier Sainte-Anne - 100 rue de la Santé - 75014 Paris

Renseignements : auprès de la délégation Unafam-Paris Tel : 01.53.06.30.43

Ce calendrier ne présente qu'une partie des  
manifestations et conférences à venir.

Pour connaître l'ensemble des manifesta-  
tions et conférences, consultez le site:

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

## Les Cafés Rencontre

Les cafés rencontre sont un lieu d'échange des expériences., ouverts à tous. Aucune inscription n'est demandée. Ils restent également des lieux d'informations sur les actions de l'UNAFAM et ses points d'accueil.

Le café rencontre d'**Orsay** a lieu le 4ème samedi du mois à 14h30 à la Maison des associations, 7 Bd Maréchal Foch - (Parc face à la mairie)

Le café rencontre de **Savigny-sur-Orge** a lieu le 4ème samedi du mois à 16h00, Salle Carnot, 24 avenue Carnot.

Le café rencontre de **Crosne** a lieu le 3ème samedi de chaque mois à 16h30, petite salle de réunion municipale, 22 avenue Jean Jaurès (Gare RER de Montgeron à 15 mn à pied).

### Les permanences d'accueil de l'UNAFAM en Essonne (sauf vacances scolaires et mois d'août)

Pour rencontrer nos bénévoles, prenez rendez-vous, téléphonez préalablement au 01 64 46 96 21 en cas d'absence laissez un message sur le répondeur

#### BRETIGNY -sur-ORGE

CCAS 29 rue E. Branly  
Mercredi 10h - 12h

#### MENNECY

CCAS  
avenue de la Jeannotte  
tous les jours sauf le mardi

#### SAVIGNY-sur-ORGE

4 av. Charles de Gaulle  
Lundi 14h - 16h  
Mercredi 16h - 18h

#### PALAISEAU

4 rue d'Ardenay  
Voir ci-dessous

#### ETAMPES

Maison de l'habitat  
1, rue du Coq  
Mercredi de 10h - 12h

#### LES ULIS

Centre municipal de santé  
rue Brie  
Mardi 17h - 19h  
Samedi 10h - 11h30

#### EVRY

Centre de santé des  
Epinettes  
allée de la commune  
Vendredi 14h - 16h

oooooooooooooooo

Une psychologue peut recevoir les familles,  
sur rendez-vous, à Palaiseau

### REPRESENTATIONS INSTITUTIONNELLES de l'Unafam en Essonne

- \* Conseil Départemental Consultatif pour les Personnes Handicapées (CDCPH)  
-> J. C. MATHA - J. LEFEVRE
- \* MDPH de l'Essonne:
  - Commission Exécutive  
-> Ph. HARGOUS
  - Commission des Droits et de l'Autonomie (CDA)  
-> M. HUILIZEN
- \* Commission Départementale des Hospitalisations Psychiatriques (CDHP) -> D. PRIOLET
- \* Conseil d'administration et/ou CRUCQ :
  - Hôpital B. Durand à Etampes  
-> J.C. MATHA et J. RAMEL
  - Hôpital F. Manhès à Fleury-Mérogis  
-> Y. FOUQUET - P. BREMARD
  - Hôpital de Longjumeau  
-> A. GENEST
  - Hôpital d'Orsay  
-> C. LOOTENS
  - Clinique Bel air de Crosne  
-> P. ROYAUTE/P. BREMARD
  - Clinique Château de Villebouzin de Longpont-sur-Orge  
-> P. BREMARD
  - Clinique de l'Abbaye de Viry Chatillon  
-> P. BREMARD
- \* Conseil d'administration UDAF  
-> P. BREMARD et M. HUILIZEN
- \* Caisse Primaire d'Assurance Maladie  
-> M. HUILIZEN et C. LOOTENS

**U.N.A.F.A.M. Section de l'Essonne**  
Horaires d'ouverture du siège (hors jours fériés)

\* **uniquement sur rendez-vous**

<b>Lundi</b>	Après-midi 14 h 30 - 17 h 00
<b>Mardi</b>	14 h 30 - 17 h 00
<b>Mercredi</b>	14 h 30 - 17 h 00
<b>Jeudi</b>	14 h 30 - 17 h 00
<b>Vendredi</b>	14 h 30 - 17 h 00*

**Président délégué**  
**Jean-Claude MATHA**  
**Vice-Président : Jean LEFEVRE**  
**Secrétaire : Christiane LOOTENS**  
**Trésorier : Francis DECLERCQ**  
**Membres : Ph. HARGOUS - J. DYBAL**

Le bureau se réunit chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois à 17h au siège, 4 rue d'Ardenay - PALAISEAU. Les bénévoles responsables d'une activité ou d'une représentation sont plus spécialement invités à y participer, ainsi que les adhérents qui souhaitent y intervenir.