



Une Association de
Familles au service
des Familles

UNAFAM ESSONNE

Bulletin d'informations

Editorial

En ce début d'année nous vous adressons nos meilleurs vœux 2015 pour vous-même et votre famille. Nous les adressons également à nos partenaires soignants, sociaux, associatifs et politiques avec qui notre collaboration est de plus en plus fructueuse.

2014 a été une année de transition pour la délégation UNAFAM de l'Essonne avec une évolution significative de sa gouvernance avec trois vice-présidents.

Les points forts de notre action, rappelés lors de notre dernière Assemblée Générale, reposent sur deux piliers : l'accueil et le soutien aux familles ainsi que sur nos actions de représentation des intérêts des familles dans les multiples institutions du département.

L'équipe d'accueil, forte de la disponibilité de ses bénévoles et de sa psychologue chargée de mission, a pu recevoir et aider de nombreuses familles de l'Essonne, dans nos différents lieux d'accueil, dans nos groupes de parole, nos cafés-rencontre ou dans nos ateliers Prospect. Les conférences thématiques et les participations aux forums sociaux ou forums du handicap de certaines villes ont complété cette action.

Nous développerons en 2015 de nouveaux groupes de parole, notamment pour les conjoints.

Notre mission de représentation des intérêts des familles nous ont conduits dans les hôpitaux et les cliniques du département (conseil de surveillances, CRUCQPC,...), dans les CCAS des communes et dans les multiples instances du département (CDCPH, Conférence des Territoires de l'ARS, Commission des Soins Psychiatriques, MDPH, etc.).

L'UNAFAM se bat pour que les différentes entités sanitaires, médico-sociales et sociales travaillent mieux ensemble pour le plus grand bénéfice de nos proches en situation de handicap avec la mise en place de Conseils Locaux de Santé Mentale tant prônés par tous les politiques à tous niveaux. L'Essonne reste cependant un des départements très peu structuré en Ile de France et l'on ne peut que regretter les dernières annonces de la fin 2014 avec la disparition programmée du Réseau de Santé Mentale d'Evry et les difficultés tout récemment apparues dans certaines communes de la Communauté d'Agglomération du Plateau de Saclay menaçant la mise en place d'un CLSM dont l'ébauche avait été initialisée sur ce territoire il y a 2 ans. Pourtant, ce type de structure est primordial pour favoriser les actions de prévention et d'insertion dans la cité de personnes en situation de handicap psychique.

L'UNAFAM milite pour la mise en place de logements accompagnés toujours plus nombreux. C'était cette année le thème de notre Assemblée annuelle à Palaiseau. Si nous nous réjouissons de l'ouverture d'une première Résidence-Accueil de l'ALVE à Pussay dans le Sud du département née de l'idée d'un des membres de notre délégation lancée il y a 10 ans, il faut aussi constater qu'il reste beaucoup de travail à faire.

Pour la santé mentale et le handicap psychique, l'année 2014 a été plutôt riche avec la parution de plusieurs rapports aux recommandations prometteuses, notamment le rapport Piveteau et le rapport Le Houérou. L'année 2015 sera l'année de discussion et du vote de la nouvelle loi de santé. L'Unafam restera vigilante pour que la santé mentale soit prise en compte et que les recommandations proposées se traduisent en actions concrètes dans les lois, décrets ou circulaires. L'année 2015 sera aussi l'occasion pour l'UNAFAM de célébrer le dixième anniversaire de la loi de février 2005 qui reconnaît la spécificité du handicap psychique et affirme la reconnaissance des droits et de la citoyenneté des personnes affectées par ces troubles.

D. Ergand, J-C. Matha, D. Thébault

ÊTRE
ADOLESCENT
AUJOURD'HUI

Semaines d'information
sur la santé mentale
16 - 29 MARS 2015



Sommaire :	Page :
- Semaines d'information sur la santé mentale(SISM) en Essonne	2
- Rencontre familles- soignants EPS Barthélémy Durand « Les addictions aux produits illicites »	5
- Informations diverses	7
- 50 ans de l'Association Essonnoise d'Entraide et de Réadaptation (AEER)	8
- Conférence « Que sait-on aujourd'hui de la schizophrénie ? »	10

Vendredi 13 mars à 18h30 :

Conférence par le professeur JEAMMET sur le thème :
« ETRE PARENT D'ADOLESCENT AUJOURD'HUI »
à la salle des fêtes de Savigny-sur-Orge

Vendredi 27 mars 2015 à 19h :

Colloque par « Les vendredis de Gif » sur le thème :
« TROUBLES PSYCHIQUES : LE SOUTIEN AUX FAMILLES ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES »
à la mairie de Gif

Lundi 30 mars 2015 (9h-18h)

Journée mondiale des troubles bipolaires
Colloque organisé par ARGOS
Sorbonne Universités - Université Pierre et Marie Curie (UPMC) - Amphithéâtre 25 - 4, place Jussieu - Paris V^e



UNAFAM – ESSONNE

4 rue d'Ardenay - 91120 PALAISEAU – Tél. 01 64 46 96 21

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

Assemblée annuelle des adhérents

Palaiseau, le 8 novembre 2014

L'assemblée annuelle des adhérents a eu lieu le samedi 8 novembre 2014 à l'espace Salvador Allende, à Palaiseau, et elle a réuni environ 80 personnes.

Après le **bilan des activités de l'association en 2014**, Jean Claude MATHA, vice-président a présenté les **projets pour l'année 2015** :

- Poursuite du projet de mise en place des Conseils Locaux de Santé Mentale
- Participation aux travaux des CCAS et à la formation des professionnels
- Relance de l'activité logement avec les nouveaux élus
- Participation au suivi du pilotage des schémas directeurs santé et handicap
- Mise en place d'un nouveau groupe de paroles « conjoints »
- Développement des contacts avec les GEM
- Poursuite de l'action d'information de l'UNAFAM sur les différents secteurs psychiatriques de l'Essonne, et particulièrement à Massy, Yerres et Vigneux.

Cette année, le thème de l'assemblée annuelle a été :

La problématique du logement pour les personnes en souffrance psychique.

Côté salle,
le 1^{er} rang a rencontré
son succès habituel



Côté tribune,
les représentants des associations
qui nous ont fait l'amitié d'intervenir

En effet l'UNAFAM revendique pour eux un droit au logement accompagné.

En matière d'hébergement, l'Etat propose pour les personnes handicapées psychiques les moins autonomes quelques Maisons d'Accueil Spécialisées (MAS), des Foyers d'Accueil Médicalisés (FAM), et une originalité en Essonne « les Maisons de PALVE ».

L'UNAFAM a soutenu en 2003/2004 la création de pensions de famille conventionnées avec une

structure de soins psychiatriques (hôpital, CMP ou autres) et approuvé le concept imaginé en Essonne par Jean DYBAL, de résidence accueil qui a été expérimenté en 2006/2007. Ce programme, financé par l'Etat, fonctionne mais les crédits ne sont pas suffisants pour couvrir la demande qui est très importante.

En Essonne, le Schéma Départemental pour adultes handicapés a prévu l'ouverture prochaine d'une Résidence Accueil à Pussay, près d'Etampes.

L'ALVE ouvrira un nouveau foyer à Corbeil en 2015, la Maison du Coudray.

Il faut trouver d'autres dispositifs complémentaires de logement accompagné.

L'UNAF a proposé le dispositif de « familles gouvernantes ». D'autres solutions intermédiaires de logement accompagné restent à imaginer en utilisant les ressources des personnes accueillies et de leur famille.

En Essonne, le groupe « Protection financière », (animé par M. et Mme Klauseker de l'Unafam 91) réfléchit sur les solutions possibles, par exemple en utilisant le statut juridique de Société Immobilière Collective « SCIC », ce dispositif impliquant l'engagement des ressources familiales.

Pour aborder cette question cruciale, une table ronde a été organisée réunissant différentes associations :

- L'ALVE (Association Lieux de Vie en Essonne) représentée par Bernard OLIVIER et Jacques VAN HOUT
- L'AAER (Association essonnoise d'entraide et de réadaptation, partenaire de l'EPS

La séance s'est conclue autour d'un « pot » de l'amitié pendant lequel les échanges se sont poursuivis dans un climat très convivial.

Barthélémy Durand) représentée par Isabelle LINTANF et Philippe ROGNANT

- DIAGONALES (partenaire du Centre Hospitalier Sud Francilien) représentée par Hélène LADIEU et xxxxxxxxxxxxxxxx
- PSYCHAGORA (partenaire du Centre Hospitalier d'Orsay) représentée par Armelle CHABROL et Myriam SAADMI
- SNL (Solidarité Nouvelle pour le Logement) représentée par Etienne PRIMARD.

Chaque association a présenté son organisation, son dispositif, les moyens dont elle dispose avec beaucoup de clarté, de professionnalisme et d'humanité.

Chacune propose une solution adaptée d'hébergement avec sa structure propre et son environnement.

Ensuite, la parole a été donnée aux participants ; les différents représentants des associations ont répondu aux questions posées. Celles-ci ont porté essentiellement sur les démarches à entreprendre pour obtenir un logement pour un proche malade qui vit toujours dans la famille, ce qui entretient des situations difficiles et beaucoup de souffrance.

D. ERGAND



Semaines d'information sur la santé mentale



Chaque année, en partenariat avec les villes, les associations, les institutions du soin et du social et les citoyens, nous organisons des actions d'information et de réflexion sur la santé mentale. Cette 26^{ème} semaine d'information sur la santé mentale se déroulera du 16 au 29 mars 2015 et a pour thème : « être adolescent aujourd'hui ».

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression est, chez les 10-19 ans, la première cause de maladie et le suicide la 3^{ème} cause de décès.

La santé mentale des jeunes est depuis peu considérée comme une priorité de santé publique (environ 25% des jeunes présentent des troubles psychiques).

Si, pour la plupart des jeunes, cette période de l'adolescence se passe bien, elle est pour d'autres synonymes d'angoisse, de mal être et de vulnérabilité.

Nous souhaitons ainsi vous proposer, dans différentes villes de l'Essonne (Evry, Gif-sur-Yvette, Morsang-sur-Orge, les Ulis, Palaiseau, Orsay, Savigny-sur-Orge...) un champ élargi de manifestations et de conférences répondant aux questions que pose la compréhension des troubles psychiques à l'adolescence.

Le programme sera précisé dans notre newsletter de février et sur notre site internet.

C. RIBAUT

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) en Essonne

Le GEM est une entité juridique indépendante, organisée en association loi 1901, composée d'adultes connaissant des troubles psychiques et reconnus, ou non, handicapés.

L'objectif d'un GEM est de rompre l'isolement, l'exclusion sociale en instaurant à la fois des liens sociaux réguliers entre pairs et le reste de la cité. La caractéristique principale des GEM, dont l'accès est libre, est de responsabiliser les adhérents (une cotisation de 6 à 15 euros est demandée), de favoriser leur autonomie en leur confiant l'organisation interne dont ils peuvent librement fixer les modalités.

En conséquence, chaque GEM a ses caractéristiques, ses activités propres. Toutefois, compte tenu de la fragilité des personnes en situation de handicap psychique, le GEM doit être parrainé par une association gestionnaire. Les projets de création de GEM sont soumis à l'Agence Régionale de Santé. Lorsque l'autorisation de la création d'un GEM est accordée, il bénéficie d'une enveloppe annuelle de 74 000 euros versée par l'ARS pour payer le loyer du local et le salaire de l'animateur. Cette enveloppe est souvent insuffisante, et chaque GEM peut chercher des financements complémentaires auprès des instances locales et des donateurs.

Il pourrait être envisagé que l'UNAFAM améliore sa collaboration avec les GEM dans leur recherche de financement, pour faciliter les partenariats, proposer des activités bénévoles adaptées à chaque structure, aider à l'accompagnement, aux transports...

Cinq structures existent en Essonne :



LE CAFE CURIEUX

2 bis rue Colas à MORSANG-SUR-ORGE

Tél. : 01 69 04 21 59 et 06 31 77 80 22

<http://leblogducafecurieux.blogspot.com>

Ouvert du lundi au samedi de 15h à 19h.

Il est parrainé par « Les Temps Mêlés », dont l'objectif est de favoriser l'expression artistique et l'accès la culture pour ceux qui souffrent psychiquement.

L'association compte environ 60 usagers (adhésion 15 euros) et deux animateurs.

Les usagers viennent de Morsang-sur-Orge, de Savigny, de Ris-Orangis, de Grigny.

Activités proposées : musique, peinture, écriture, jeux de société, radio, soirée jeux/repas un mardi par mois animé par un directeur de la ludothèque

Un concert par mois, le samedi.

Petit déjeuner tous les jeudis (contribution de 50 cts).

Ce lieu nous a paru très convivial, les murs étaient décorés par les usagers avec toutes les photos prises au cours des différentes manifestations pour préparer la fête des 10 ans d'existence.

L'ENTRACTE

38/40 avenue Jean Jaurès à PALAISEAU

Tél. : 06 48 74 29 24

<http://gempalaiseau.blogspot.com>

Situé à côté du RER de Palaiseau, il est ouvert tous les jours sauf le mardi (lundi et mercredi 12h à 18h, jeudi et vendredi de 14h à 18h, le samedi et le dimanche de 10h à 18h, une nocturne une fois par mois).

Créé en 2009, il est parrainé par l'association « Point Vert » qui, elle-même organise des séjours de vacances et des WE pour handicapés mentaux.

L'ENTRACTE compte environ 35 adhérents (cotisation 13 euros) et deux animateurs.

L'ensemble des usagers participe activement aux activités, au planning, à l'entretien des locaux.

Activités proposées : piscine, randonnées, bowling, danse, cours de langue, sorties culturelles, revues de presse, séjours.

Leurs projets : potagers avec accueil de jeunes de la mairie, Café éphémère avec SNL pour ouverture et communication, théâtre avec le sésame d'Orsay, SAVS, CATTIP, UNAFAM.

Un projet plus ambitieux consistera à effectuer des activités en réseau.

Les difficultés rencontrées sont liées au manque de financement, à la difficulté de motiver certains usagers.

Pour aider cette association, des bénévoles de l'UNAFAM pourraient animer des activités.





RENCONTRE ET PARTAGE

1 rue Neuve Saint Gilles à ETAMPES

Tél. : 01 64 94 32 58

<http://gemetampes.canalblog.com>

Ouvert tous les jours de 10h à 18h (un dimanche sur deux).

RENCONTRE ET PARTAGE est gérée par INTERSECTION et parrainée par l'ALVE.

Elle compte environ 57 adhérents et un animateur.

Activités proposées : peinture, photo, jardin (dans les jardins ouvriers de la ville), pétanque, relaxation, écoute musicale, arts plastiques (peinture, collage, bois), sorties culturelles, repas des adhérents une fois par mois.

Futurs projets du GEM : plus grande implication des adhérents dans l'association, développer les activités de loisirs et culturelles, renforcement des liens avec les partenaires, participation à des manifestations extérieures, organisation d'une exposition photo et participation à la semaine d'information sur la santé mentale.

L'association INTERSECTION établit chaque année un bilan d'activité très complet sur l'ensemble de ses activités, de ses manifestations et de ses sorties.



LES COPAINS D'ABORD

10 avenue de la République

SAINTE GENEVIEVE DES BOIS

(près de la gare de Saint Michel sur Orge)

Tél. : 01 69 25 15 49

<http://intersection91.canalblog.com>

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h et un dimanche par mois ; fermé le lundi
LES COPAINS D'ABORD, créée en 2007, est aussi gérée par INTERSECTION et parrainée par l'ALVE.

Elle compte environ une centaine d'adhérents et un animateur (éducateur sportif).

Activités proposées : tennis de table, football, pétanque, danse primitive, dessin, lecture, jeu de société, babyfoot, jeux internet, scrabble.

Des sorties sont organisées : cinéma, karaoké, tournois sportifs, pique-niques.

Les usagers peuvent déjeuner sur place, le coin cuisine est très bien équipé ; une fois par mois un repas réunit les adhérents.



LA BONNE ETOILE

1 place du Parc aux Lièvres à EVRY

Tél. : 06 59 24 04 00 et 01 69 36 95 43

Gem-evry@alve.fr

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h et un dimanche par mois ; fermé le lundi.

Créée en 2013, LA BONNE ETOILE, est également gérée par INTERSECTION et parrainée par l'ALVE.

Elle compte environ une trentaine d'adhérents et un animateur.

Activités proposées : informatique via médiathèque, reportage et montage vidéo (film sur la SISM 2014), atelier Web TV, balade contée, atelier écriture, atelier cuisine, atelier musique, atelier mémoire, atelier revue de presse, sortie musées, théâtre, expositions, soirée dansante dans des structures partenaires.

Nous avons reçu un très bon accueil ; au niveau de l'organisation de l'association, un changement d'animateur vient d'avoir lieu, le nouveau prend ses marques et relance l'ensemble des activités.

Ce GEM collabore avec le réseau de santé mentale d'EVRY.



Les personnes qui fréquentent les différents GEM y trouvent un lieu chaleureux, une ambiance conviviale, dynamique, des activités diverses en libre adhésion qui correspondent au goût de chacun, des contacts très importants, des liens d'amitié et d'entraide. Ces lieux leur permettent de rompre avec leur solitude, leur différence, de se faire une place dans la société en reconnaissant leurs capacités et leurs compétences.

J. RAMEL, D. ERGAND

Les psychothérapies pour les personnes souffrant de troubles psychiques



L'UNAFAM a organisé le 10 octobre 2014 une soirée thématique dont le sujet portait sur les psychothérapies ; le Docteur Pierrette Caire-Dieu, praticien hospitalier, nous a éclairés sur ce thème en développant plusieurs points : définition de la psychothérapie, historique, panorama des différentes psychothérapies.



L'intervention du Docteur Caire-Dieu a été suivie d'échanges fructueux.

Qu'est-ce que la psychothérapie ?

La psychothérapie est une thérapeutique qui se fonde sur des procédés psychiques lors d'une rencontre entre un patient et un thérapeute : il s'agit d'aider le malade à résoudre des conflits et d'aller mieux sur le plan relationnel.

D'autre part les psychothérapies ne sont pas contradictoires avec la pharmacopée.

Les prémices de la psychothérapie, aperçu historique :

* le traitement moral

Avant le XIXème siècle, pour soigner la maladie mentale, on utilisait des traitements physiques comme des évacuants (tels que purges, saignées) et des bains, douches...

C'est fin XVIIIème siècle qu'avec Philippe Pinel apparaît une approche psychologique de la maladie mentale et que la relation interpersonnelle médecin-malade prend de l'importance ; l'aliénation mentale est alors considérée comme une maladie unique (avec des formes différentes), relevant d'un traitement spécial : le "traitement moral", en opposition au traitement physique.

Considérant qu'une partie de la raison subsiste chez tout malade, le médecin entreprend une éducation progressive du malade par la parole, par l'isolement de la famille et de la société, par la discipline, des règles d'hygiène, le travail dans les asiles et les loisirs dans les maisons de santé devant permettre d'occuper le malade, et d'atténuer ses idées délirantes.

*Du magnétisme à l'hypnose

A la fin du XVIIIème siècle et au cours du XIXème siècle, des médecins s'intéressent à la théorie du magnétisme, et découvrent le pouvoir de la suggestion hypnotique. Franz Mesmer, en 1778, affirme que le malade peut guérir par le fluide magnétique. Durant des séances collectives aboutissant à des états de transe, les sujets communiquent verbalement avec le magnétiseur, inaugurant la démarche psychothérapique.

Jean Martin Charcot (1825-1893) neurologue à La

Salpêtrière, fait la distinction entre l'hystérie et les maladies organiques ; pour lui il faut donc un traitement psychique pour la maladie psychique. D'autres médecins comme Hippolyte Bernheim, Pierre Janet, vont utiliser l'hypnose et développer des méthodes psychothérapeutiques. Le terme **psychothérapie** est utilisé en 1891 par Bernheim, de l'Ecole de Nancy, la psychothérapie est ainsi liée à l'hypnose et à la suggestion.

*De l'hypnose à la psychanalyse

Sigmund Freud (1856-1939) va étudier les effets cathartiques de l'hypnose sur les hystériques avant de l'abandonner au profit de « la cure par la parole » utilisant la méthode des associations libres. Il va bâtir la théorie psychanalytique avec les notions d'inconscient, d'analyse du transfert, de refoulement... Cette théorie se développera et sera la base de nombreuses formes de psychothérapies individuelles aussi bien que groupales.

En France après la seconde guerre mondiale, elle inspirera un mouvement important dans les hôpitaux psychiatriques leur permettant d'évoluer vers plus d'humanité pour soigner les malades : c'est la psychothérapie institutionnelle dont un des fondements est qu'il faut soigner l'institution pour soigner les malades.

Différents types de psychothérapies

1. Les psychothérapies analytiques individuelles

Différentes thérapies se développent à partir de la théorie freudienne, avec de nombreux courants selon les théoriciens (Lacan, Jung, Klein...). Ces thérapies ont en commun l'accent mis sur les phénomènes inconscients et les conflits intrapsychiques.

Le thérapeute, grâce au transfert et en faisant un travail d'interprétation des phénomènes inconscients (les rêves, les lapsus, les actes manqués...) va aider le patient à abandonner ses résistances et comprendre ses symptômes. Il doit conserver une neutralité bienveillante et une certaine distance avec le malade.

Le cadre est très important. Ces thérapies ne sont pas indiquées pour certaines pathologies car elles abaissent les

défenses de la personne et risquent de la déstabiliser. Cette forme de psychothérapie concerne surtout les troubles d'ordre névrotique.

Néanmoins des psychiatres-psychanalystes comme Paul Claude Racamier (« La psychanalyse sans divan ») ou Jean Oury à la clinique de La Borde, vont consacrer leur travail psychothérapique aux psychoses.

Le champ des psychothérapies s'est aussi élargi avec la pratique chez les enfants et les adolescents, enrichissant la théorie de nouveaux concepts et modifiant la technique.

2. Les psychothérapies de soutien

La cure type est le plus souvent aménagée, dans son cadre comme dans sa technique, pour des pathologies psychiatriques comme les psychoses ou les états limites. Le thérapeute doit s'adapter au malade et à l'évolution de ses troubles. Entre le psychiatre et le patient, la séance se déroulant en face à face, s'établissent des échanges ; l'engagement du thérapeute permet au psychiatre des conseils et des interventions plus directives.

Parfois une « co-thérapie » psychiatre-psychologue est mise en place : le psychiatre prescrit les médicaments et voit la personne une fois par mois, le psychologue intervient plus fréquemment et intervient moins sur le quotidien.

La psychothérapie de soutien vise plutôt la réparation narcissique et la reconstitution des mécanismes de défense, elle aide au renforcement des capacités d'adaptation.

Souvent, son but est d'apaiser les symptômes, pour que la personne ait une meilleure estime d'elle-même, qu'elle mette des mots sur des émotions ou des événements pour faciliter la compréhension de ce qui se passe.

Les notions d'attachement, d'étayage, de contenance, sont importantes dans la psychothérapie de soutien.

3. Autres types de psychothérapie

- « **La psychothérapie existentielle** » porte sur les phénomènes conscients et sur le présent plutôt que le passé de la personne.

Elle est basée sur la phénoménologie et la philosophie existentielle ; il s'agit de travailler sur les éprouvés de la personne, c'est-à-dire sur son vécu, plutôt qu'interpréter et expliquer.

- « **La psychothérapie transactionnelle** » créée par Eric Berne vers 1960-1970 aux Etats-Unis est une méthode contractuelle de diagnostic et de traitement.

Le but de la thérapie est de poser la question suivante : que veut changer le patient dans sa vie ? Elle vise aussi à donner au patient la connaissance psychologique.

- « **Les thérapies brèves** » sont souvent centrées sur un problème, le but de traitement est établi avec le patient dès le départ.

-« **La psychothérapie à approche humaniste** » : Carl Rogers (Etats-Unis) va initier dans les années 1950 une approche centrée sur la personne.

Il développe les concepts de relation d'aide, de compréhension empathique. Pour lui la psychothérapie repose sur les ressources du patient pour lui permettre de

comprendre et modifier la représentation de lui-même.

4. Le psychodrame

Inventé par JL Moreno, c'est une méthode qui a été reprise par les psychanalystes, en individuel ou en groupe. Les patients peuvent être des enfants, des adolescents, ou des adultes.

Il est indiqué pour les patients très inhibés, très angoissés ou les enfants trop agités.

L'histoire qui sera jouée est proposée par le patient qui désigne les acteurs et leur rôle. Il y a plusieurs professionnels avec la personne ou le groupe : le meneur du jeu (analyste) peut modifier les rôles, faire rejouer la scène... Cela permet au patient de prendre conscience et d'exprimer ce qui le blesse ou le gêne. Le maître du jeu peut aussi interrompre le jeu au moment qui lui semble le plus judicieux.

Le jeu est pris comme un rêve, analysé et interprété comme tel.

5. Les thérapies de groupe

La dynamique de groupe est le moteur de la thérapie et met en jeu l'identification, la circulation d'affects, la resocialisation : « on n'est pas tout seul à ressentir cela », « ça rassure ».

- Les groupes à médiation : il n'y a plus interaction duelle, mais une triangulation, avec un médiateur (en latin *mediare* : être au milieu) ; les patients se livrent à des activités telles que la terre, les arts plastiques, la musicothérapie, le chant... Cette psychothérapie mobilise aussi le corps et permet de se confronter à la réalité, de stimuler le processus de créativité et de sublimation.

- La relaxation : en groupe ou en individuel, elle favorise la prise de conscience des ressentis corporels, des émotions, du schéma corporel, la reconnexion avec les sensations. Chacun est à l'écoute de lui-même et de l'environnement.

6. La thérapie familiale systémique

Issue de plusieurs théories comme la cybernétique, la théorie générale des systèmes, la théorie de la communication, la thérapie familiale est née autour de G. Bateson à Palo Alto en Californie dans les années 1950. C'est une thérapie qui s'adresse à un groupe de personnes d'une même famille ou à un couple, qui va tenir compte du contexte et replacer la plainte ou le symptôme dans un jeu de communication et d'« inter-relations ».

La famille est considérée comme un système, le symptôme comme un comportement adaptatif à un contexte qui donne des informations sur le fonctionnement familial.

Les thérapeutes aident à repérer le dysfonctionnement familial, les interactions paradoxales au sein de la famille, les alliances, coalitions, triangulations. La théorie s'appuie sur la notion d'homéostasie, un événement ayant pu rompre cet équilibre.

En général, 2 thérapeutes sont présents et cherchent à créer une alliance avec chaque membre du groupe, font circuler la parole ; souvent les séances sont filmées pour permettre de visionner à nouveau les interactions.

On étudie les situations et les événements de vie : deuils, conflits conjugaux, départ des enfants..., les secrets ou parfois les maladies se répétant à travers les générations. Certains outils comme le « génogramme » peuvent être utilisés en séance.

Les indications sont variées : anorexie, certaines dépressions, les situations dans lesquelles les symptômes d'une personne interagissent dans la sphère interpersonnelle.

7. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

Elles s'inspirent du courant comportementaliste visant d'abord à intervenir sur le comportement, et du courant cognitif cherchant à intervenir sur les croyances, les représentations.

Ces thérapies ne recherchent pas la compréhension du trouble mais plutôt sa disparition.

Une grande implication du patient est nécessaire. Il y a une forte interaction entre le patient et la thérapeute.

La thérapie cognitivo-comportementale est une thérapie brève, structurée et active ; la pratique de base se situe entre 10 à 25 séances dont la durée varie, selon les troubles, de 45 minutes à 3 heures.

La première étape est l'analyse qualitative et quantitative des « comportements-problèmes », pensées, émotions. Le contrat thérapeutique sera discuté avec le patient, explicitant les objectifs à atteindre. Le thérapeute adapte ensuite au patient les différentes techniques (exposition, modeling...).

Deux principes pour favoriser la démarche : la segmentation de la difficulté, en classant les étapes à affronter, et la valorisation des comportements positifs du patient par le thérapeute. Pour finir, l'évaluation des résultats de la thérapie s'effectue de façon conjointe thérapeute-malade.

Les TCC sont indiquées en cas de troubles obsessionnels compulsifs, phobies, attaques de panique, stress post-traumatique, addictions.

8. La thérapie « EMDR »

Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires : cette thérapie est indiquée pour les troubles post-traumatiques.

Inventée par Shapiro dans les années 1990, elle utilise des techniques d'induction corporelle (mouvements

Pour conclure cette approche très intéressante des psychothérapies, le Docteur Caire-Dieu souligne que toutes ces méthodes n'ont pas les mêmes indications, elles ne s'appliquent souvent pas dans les états aigus ; elles sont complémentaires à un traitement médicamenteux. Dans cette diversité de méthodes et d'approches, il peut être difficile d'évaluer certaines thérapies. Le ressenti du patient est essentiel. La psychothérapie exige de la part du thérapeute une formation solide, une bonne expérience et des qualités personnelles indéniables.

Nous remercions chaleureusement le Docteur Caire-Dieu, pour sa disponibilité et ses explications très appréciées sur un sujet qui touche les proches d'un malade psychique.

C. LAMBLIN

oculaires), cognitive, comportementale et d'hypnose. Elle n'est pas encore très répandue.

9. L'hypnose

En référence à la méthode d'Erikson. Elle est pratiquée en utilisant un état hypnotique léger et des suggestions directes.

Elle est indiquée pour les troubles anxieux, les dépressions, les douleurs...

10. La méditation, le « mindfulness » (pleine conscience)

A partir des années 2000, une autre forme de thérapie, se préoccupant des relations entre émotions et cognitions, va apparaître avec la thérapie de « Pleine Conscience » faisant appel à des techniques de méditation.

C'est le fait de porter son attention sur le moment présent, avec intention, et sans jugement de valeur sur ce qui vient. Cette « acceptation » s'apparente au bouddhisme.

La méditation est indiquée en prévention dans certaines dépressions : les ruminations pourraient être atténuées et éviter ainsi la rechute d'état dépressif.

11. La remédiation cognitive

A la limite des psychothérapies, la remédiation cognitive a pour objectif de diminuer, ou restaurer des fonctions cognitives perdues, ou encore à favoriser l'apprentissage de stratégies compensatoires.

Elle concerne les troubles cognitifs : mémoire, concentration, attention, fonctions exécutives. Ces troubles cognitifs très présents dans la schizophrénie ne sont pas traités par la pharmacopée et ont un impact négatif sur la vie sociale.

Des programmes pour des séances individuelles ont été créés pour relancer ces processus ou contourner les déficits. Ce sont des activités assez ludiques proposées après un bilan neurocognitif qui cerne les troubles. D'autres se pratiquent en groupe de 10 personnes à raison de 2 séances par semaine pendant un an et demi et allient remédiation cognitive et entraînement aux habiletés sociales.

A travers l'amélioration des performances cognitives, cette thérapie vise à favoriser une meilleure autonomie des patients.



RANDONNEES 1er TRIMESTRE 2015

Samedi 14 mars : Parc de Sceaux ; Coulée verte

- **Rendez-vous** : à 11h, grille du château de Sceaux, 8 avenue Claude Perrault 92330 Sceaux
- **Accès** : RER B entre la station Parc de Sceaux et la station Bourg la Reine
- **Durée** : 3h
- **Difficulté** : accessible à tous
- **A découvrir** :
 - Parc de Sceaux : le parc à retrouvé ses lignes parfaites de jardin à la française, réalisé à la fin du XVII^e siècle par André Le Nôtre à la demande de Colbert. L'année 2014 a mobilisé dessinateurs, architectes, jardiniers pour redonner au jardin ses lignes originelles. Le résultat est somptueux.
 - Château de Sceaux,
 - Orangerie, statuaire, grand canal, pavillon de l'Aurore, pavillon de Hanovre, cascades,
 - Coulée verte en partie.
- **Prévoir** : pique nique chaud.



Dimanche 12 avril : Basilique et village de St. Sulpice de Favières

- **Rendez-vous** : à 10h30 gare de Breuillet village
- **Accès** : ligne C du RER
- **Difficulté** : facile, accessible à tous
- **A découvrir** :
 - Basilique de St. Sulpice de Favières : joyau d'un petit village historique vivant hors du temps, cette église reste aujourd'hui l'une des plus belles expressions du gothique du XIII^e siècle à son apogée,
 - Eglise de St. Yon – Mausolée de Maurice Morel « Le roi du bout dur ».
- **Prévoir** : pique nique.



Samedi 9 mai : Balade sur les bords de l'Orge et ses étangs



- **Rendez-vous** : à 10h gare de Ste Geneviève pour un aller simple RER direct La Norville/St-Germain-les-Arpajon et retour pédestre, ou, à 10h 15, à la gare La Norville/St-Germain-les-Arpajon
- **Durée** : 3h 30
- **A découvrir** : – Basilique de Longpont-sur-Orge :
 - lieu de pèlerinage à partir du XI^e siècle,
 - édifice d'aspect roman avec éléments gothiques,
 - portail et tympan du début XIII^e siècle,
 - deuxième reliquaire de France,
 - Tour de Montlhéry : château féodal démantelé sur l'ordre du roi Henri IV, seule la Tour fut épargnée ! (possibilité visite : prévoir 2€).
- **Prévoir** : pique nique.

Dimanche 14 juin : Journée détente et rencontre des adhérents

- **Rendez-vous** : à 10h, au siège de l'UNAFAM ESSONNE, 4 rue d'Ardenay à Palaiseau
- **Durée** : 3h
- **Difficulté** : accessible à tous
- **A découvrir en chemin** : vues sur la vallée de la Bièvre, l'abbaye de Vauhallan, forêt domaniale de Palaiseau, Centre de recherches aérospatiales, la Rigole et l'Yvette (guide Bernard Commere).
- **Puis, et aussi avec ceux qui ne souhaitent pas effectuer la randonnée, rendez-vous à 13h au repas partagé** qui aura lieu à l'ombre des arbres situés dans la cour.

Covoiturage : n'hésitez à prévenir le siège de l'UNAFAM-ESSONNE pour l'organiser.

Pour plus d'information :

- Nicole Bourdoncle 06 80 13 58 50 / 01 60 83 12 96
- P.Richard 06 03 69 36 89 / 01 64 90 09 01



N.BOURDONCLE

RENCONTRE FAMILLES - SOIGNANTS EPS BARTHELEMY DURAND

29 NOVEMBRE 2014

« QUE SAIT-ON SUR LA SCHIZOPHRENIE ? »

Ces réunions, qui font maintenant partie de nos habitudes, se déroulent toujours suivant le même schéma : accueil autour d'un convivial café-croissant, présentation du thème de la séance, échanges entre l'auditoire et l'équipe de professionnels de l'EPS Barthélémy Durand.



Celle du 29 novembre a commencé par la projection du film réalisé par l'association SCHIZO OUI lors du colloque qu'elle avait organisé en 2013 au ministère de la Santé. Nous avons déjà rendu compte de ce film (projeté le 4 avril à Savigny) dans notre précédent bulletin (N°2 de juin 2014 – p10). Nous vous invitons à vous y reporter.



M. André Castalan, vice-président de SCHIZO OUI, avait invité le Dr Guillaume Fond, médecin psychiatre au Centre Expert pour la Schizophrénie de Créteil (voir 1 ci-dessous), à participer à cette réunion.

Le Dr Fond a répondu à plusieurs interventions et a pu expliquer le travail d'un centre expert, en réponse aux familles qui disent avoir des difficultés à obtenir un diagnostic. Il a d'abord insisté sur le fait qu'il ne faut pas enfermer la personne dans un diagnostic, qu'elle est d'abord une personne à considérer dans sa globalité. D'autre part, la loi donne des obligations au médecin quant à l'information du patient, mais n'accorde aucune place juridique à celle de la famille...

Le Centre expert s'adresse à tous les patients souffrant de schizophrénie déjà diagnostiquée ou suspectée ; le patient doit être suffisamment stable, c'est-à-dire à distance d'un épisode aigu caractérisé.

Le bilan du Centre expert propose une évaluation objective à partir d'échelles et de questionnaires standardisés permettant de réaliser un « état des lieux » complet de la maladie et de proposer une prise en charge globale sans se substituer au suivi réalisé par le médecin ou le psychiatre traitant. Les patients doivent être adressés au Centre expert par leur psychiatre (libéral ou de secteur) ou leur médecin généraliste. Un premier bilan demande 4 demi-journées.

Au terme du bilan, la restitution des informations est faite directement au patient ; des recommandations sur la prise en charge globale sont proposées ; un compte rendu est remis au patient et adressé aux médecins référents.

Plusieurs questions ont porté sur le travail, beaucoup de patients exprimant l'envie de travailler.

Tous les professionnels rappellent que le travail est source de stress...et qu'on ne peut pas donner de réponse générale. Il convient d'abord de demander une évaluation RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé) à la MDPH. Pour certains le travail en ESAT peut être une solution, pour d'autres le travail en milieu ordinaire avec accompagnement sera préférable... Il faut une réponse adaptée à chaque cas.

A noter : un programme d'éducation thérapeutique du patient a été mis en place à l'EPS Barthélémy Durand ; il est intersectoriel et donc ouvert aux patients de tout le département ; il se déroule à Etampes (renseignements auprès de la Direction des Relations avec les Usagers).

Nous adressons nos remerciements à M.Paget et à toute l'équipe de professionnels de l'EPS Barthélémy Durand qui organisent ces rencontres chaque trimestre.

J. RAMEL

(1) *Coordonnées du Centre expert Hopital Chenavier : Bvd Hartmann, 40 rue de Mesly - 94000 CRETEIL*

Tél : 01 49 81 32 90 / 01 49 81 33 90

Coordonnées de la Direction des Relations avec les Usagers (DRU) de l'EPS Barthelemy Durand :

Tél : 01 69 92 52 08 / 01 69 92 52 09



L'UNAFAM 91 a participé le 23 octobre 2014, en tant qu'intervenant, au Colloque organisé par l'Association VIE LIBRE, qui s'est tenu au Conseil Général sous le patronage de Jérôme GUEDJ, et dont le thème était : **LES IMPACTS HUMAINS ET SOCIÉTAUX DES ADDICTIONS.**

Une occasion a été donnée en cette occurrence à l'Unafam de souligner la vulnérabilité des plus fragiles et en particulier des handicapés psychiques face à tous types d'addictions.

LOÏC, éducateur depuis 10 ans au **SAVS L'Escapal** de Palaiseau (4, rue d'Ardenay), est venu nous parler du SAVS : il accueille une centaine d'usagers en tout, dont 30 à 40 personnes viennent quotidiennement.



Une équipe de 6 accompagnateurs, comprenant un directeur, une secrétaire, des stagiaires, s'occupe des usagers : parcours de vie, écoute, aide à l'organisation, éventuellement par contact téléphonique. Une quinzaine d'usagers sont suivis à domicile, à leur demande (cours, petit bricolage, accompagnement du malade...).

L'équipe du SAVS travaille avec le CMP de Palaiseau ou d'Orsay, plus difficilement avec celui de Massy ; elle fait le point avec l'équipe médicale.

Certains usagers travaillent en ESAT, l'éducateur accompagne éventuellement la personne dans l'ESAT : la Cardon, la Mosaïque, ou la Prairie (à Villebon, pour le travail concernant restauration, conditionnement ou espaces verts).

Des réunions de synthèse ont lieu chaque semaine au SAVS, une supervision 1 fois par mois.

Loïc nous a exprimé que sont pratiqués 2 types d'accompagnement :

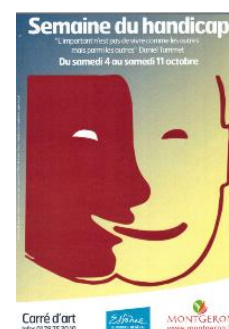
**Nous remercions Loïc pour son intervention
qui nous a donné un éclairage très intéressant
sur le fonctionnement du SAVS et la prise en charge des usagers.**

Dans le cadre de la Semaine du Handicap, organisée par la Municipalité de Montgeron du 4 au 11 octobre 2014, l'UNAFAM a participé, le 7 octobre, à une Soirée Témoignages dont le thème était : **«Maladies mentales et handicap psychique : tous concernés».**

L'évènement s'est déroulé à la Médiathèque de Montgeron le CARRE D'ART.

Dans le cadre de notre intervention, nous avons présenté l'UNAFAM en tant qu'association de Familles. Une bénévole de l'Unafam 91 a apporté son témoignage en tant que proche de malade psychique.

La participation du Docteur Mohand AIT SAID, Psychiatre, Chef du Service G-10 du Centre Hospitalier Sud Francilien (CHSF) a permis d'éclairer l'assistance sur ce que sont les troubles psychiques et a répondu avec beaucoup d'humanité aux questions des personnes présentes.



Les GEM cherchent des animateurs bénévoles

Lors de nos rencontres avec les différents GEM de l'Essonne (voir article ci-avant, plusieurs d'entre eux nous ont indiqué rechercher des animateurs bénévoles dans le domaine de XXXXXXXXXX

Vous désirez animer un atelier tout au long de l'année (l'engagement n'est pas forcément quotidien, il peut être hebdomadaire, mensuel,...), contactez nous au 01 64 46 96 21

Atelier d'entraide Prospect Familles

La prochaine session aura lieu : samedi 14 et dimanche 15 mars (9h à 17h) + samedi 11 avril 2015 (9h à 17h) et dimanche 12 avril (9h à 12h).

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire dès maintenant en contactant :

Charlotte Ribault : tél 01 64 46 96 21

**Lieux d'accueil de l'UNAFAM en Essonne
(sauf vacances scolaires et mois d'août)**

**Pour rencontrer nos bénévoles, prenez rendez-vous
en téléphonant au 01 64 46 96 21.
(en cas d'absence laissez un message sur le répondeur)**

PALaiseAU 4, rue d'Ardenay

Horaires d'ouverture du siège (hors jours fériés)

SAVIGNY-sur-ORGE

4, av. Charles de Gaulle

ETAMPES

Point d'accès aux droits
rue du Coq

LES ULIS

Centre municipal de santé
3, rue du Maine

BALLANCOURT

2, rue de la Mairie

COURCOURONNES

- Centre social Brel-Brassens : 8, place des Copains d'Abord
- Mairie : 2, rue Paul Puech

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

MENNECY

CCAS : avenue de la Jeannotte

EVRY

- RSME : 9 Bd de Coquibus 1,
- PAUSE : 509, patio des
Terrasses de l'Agora

EPS Barthélémy Durand

ETAMPES

Av. du 8 Mai 1945

BRUNOY

CCAS – Impasse de la Mairie

Représentations de l'UNAFAM en Essonne

- * Conseil Départemental Consultatif pour les Personnes Handicapées (CDCPH)
-> J-C. MATHA
- * Conférence de Territoire (CT)
-> J. RAMEL
- * MDPH de l'Essonne:
 - Commission Exécutive
-> D. THEBAULT
 - Commission des Droits et de l'Autonomie (CDA)
-> M. HUILIZEN - P. BREMARD
- * Commission Départementale des Soins Psychiatriques (CDSP)
-> D. THEBAULT
- * Conseil de surveillance et/ou CRUQPC :
 - Hôpital B. Durand à Etampes
-> J-C. MATHA - J. RAMEL,
A-M. HALLARD - D. ERGAND
 - Hôpital Sud Francilien
-> A. DELPY
 - Hôpital d'Orsay
-> C. LOOTENS
 - Hôpital F. Manhès à Fleury-Mérogis
-> Y. FOUQUET - P. BREMARD
 - Hôpital de Longjumeau
-> G. Yon
 - Hôpital de Juvisy
-> P. BREMARD – M. AUGOYARD
 - Clinique Bel air de Crosne
-> P. ROYAUTÉ - P. BREMARD
 - Clinique de l'Isle de Crosne
-> J-C. MATHA
 - Clinique Château de Villebouzin de Longpont-sur-Orge
-> P. BREMARD - M. AUGOYARD
 - Clinique de l'Abbaye de Viry-Châtillon
-> P. BREMARD - M. AUGOYARD
- * Conseil d'administration UDAF
-> P. BREMARD et J-C. MATHA
- * Caisse Primaire d'Assurance Maladie
-> M. HUILIZEN - C. LOOTENS

Cafés Rencontre

○○○○○○

ORSAY 7, Bd Maréchal Foch - Maison des Associations
le 4ème samedi du mois, de 14H00 à 16H00

CROSNE 22, Av. Jean Jaurès - Salle de réunion municipale
le 3ème samedi du mois, de 16H30 à 18H30

SAVIGNY 4, Av. Ch. de Gaulle
le 4ème samedi du mois, de 16H00 à 18H00

Bulletin de l'UNAFAM Essonne

Directeur de publication : D. PRIOLET

Rédacteur en chef : DENYS PRIOLET

UNAFAM Délégation de l'Essonne

Le bureau se réunit chaque 1^{er} mercredi du mois à 16h 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.

Président délégué : Denys PRIOLET

**Vice-présidents : Dominique ERGAND
Jean-Claude MATHA
Dominique THEBAULT**

**Secrétaire : Christine LAMBLIN
Trésorier : Christian RENARD**