



**Une Association de  
Familles au service  
des Familles**



Notre nouvelle  
Présidente déléguée  
Dominique Ergand

# UNAFAM ESSONNE

## Bulletin d'information

### Editorial

En 2016, l'Unafam s'est donné un projet ambitieux :

### CONSTRUIRE SON PROJET ASSOCIATIF.

L'objectif est de redéfinir son identité à travers son histoire, ses valeurs, son mode de gouvernance. Pour cela, il est nécessaire de décrire ses buts et ses orientations stratégiques, les moyens mobilisés, ses principes d'action. Il faut fédérer tous les acteurs (adhérents, bénévoles, professionnels) pour engager des projets et des partenariats.

L'Unafam nous propose quatre thèmes de réflexion :

1. **Périmètre** : l'Unafam doit-elle élargir le périmètre de son objet aux personnes malades et/ou handicapées psychiques ?
2. **Gouvernance** : l'Unafam doit-elle demeurer une association unique (UNION) ou devenir une fédération d'associations ?
3. **Structures sociales et médicosociales** : quelles positions l'Unafam peut-elle avoir par rapport aux structures médicosociales et sociales ? Encourager la création de structures et veiller aux bonnes pratiques dans les structures mixtes ? Apporter un « service » aux structures affiliées ? Etre une association gestionnaire d'établissements ?
4. **Défense des intérêts** : l'Unafam est-elle une association qui défend les intérêts des malades et de leurs proches, ou une association qui accompagne les familles et qui peut même ester (agir) en justice ?

Ces quatre sujets importants ont été débattus à Lyon les 29 et 30 janvier 2016 avec un certain nombre de représentants des délégations départementales et régionales qui ont émis des avis.

Un questionnaire par email va être adressé aux 14 000 adhérents sous forme de questions fermées pour connaître la position, l'avis de l'ensemble des adhérents. Il s'agit d'une large consultation indispensable pour que le futur projet associatif soit représentatif de l'avis du plus grand nombre.

Un cabinet spécialisé nous aide dans cette démarche lourde mais nécessaire.

Au sein de la délégation de l'Essonne, nous allons travailler sur chacun des thèmes.

Nous souhaitons que les questionnaires adressés au début du mois de mars 2016 soient bien reçus et que les réponses soient nombreuses. C'est primordial pour la solidité du projet, sa légitimité, sa reconnaissance, pour être clairs dans nos objectifs.

**Nous devons adhérer à cette démarche.** Nous comptons sur votre mobilisation, sur votre réactivité, sur votre dynamisme pour que notre cause soit visible de tous, que nos actions soient pertinentes, efficaces pour les familles qui comptent sur nous et pour les proches malades afin qu'ils envisagent leur avenir avec espoir grâce au soutien de tous.

**D. ERGAND**

Sommaire	Page
- Réunion annuelle de l'Unafam Essonne.....	2
- Atelier PROSPECT, témoignage .....	5
- La méditation de pleine conscience .....	6
- Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) .....	7
- Rôle et fonctionnement des CMP (Centres Medico-Psychologiques) .....	8
- Le Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) .....	9
- Randonnées du 1 <sup>er</sup> semestre ...	10
- Permanences, représentations et composition du bureau .....	12



- **Mercredi 30 mars 2016 à 9h00 – MAS Paris 13<sup>e</sup>**  
**2ème Journée mondiale des troubles bipolaires,**  
organisée par l'association ARGOS 2001  
**Thème : « Accéder au rétablissement grâce à une prise en charge et une action globales »**  
Toutes informations sur : <http://www.troubles-bipolaires.org/>
- **Samedi 2 avril – 9h30 Pav. Maronnier IFSI – Ste-Gve- des-B.**  
**GPS PERRYAY-VAUCLUSE – 2, rte de Longpont**  
**Rencontre familles-soignants.**  
**Thème : « Les troubles bipolaires : actualités »**
- **Vendredi 20 mai 2016 à 9h30 - Espace du Val de Gif**  
**Réunion des acteurs de la santé mentale**  
**Thème : « Hospitalisation sans consentement : cadre réglementaire et éthique »**
- **Dimanche 12 juin 2016 - Château de Chamarande**  
**UDAF ESSONNE, 50ème anniversaire**  
Toutes informations sur : <http://www.udaf91.fr/>

# Réunion annuelle de l'Unafam Essonne

Le 21 novembre 2015, la réunion annuelle des adhérents a accueilli près de 70 personnes à la MJC de Savigny-sur-Orge.

✚ La présidente déléguée, Dominique Ergand, a présenté

## le bilan des activités de la délégation en 2015 et les projets qui seront menés en 2016.

✚ Puis une table ronde a réuni plusieurs médecins psychiatres qui nous ont parlé des urgences psychiatriques en Essonne.

## BILAN DE L'ANNEE 2015 ET PERSPECTIVES

La présidente déléguée a souligné la grande implication de la cinquantaine de bénévoles et de Charlotte - chargée de mission et psychologue clinicienne - dans les missions de l'Unafam : entraide et soutien aux familles, information, représentation, participation à différentes manifestations et forums.

- Parmi les **activités de soutien et d'entraide** :
  - une **équipe d'accueil** de 16 bénévoles reçoit les proches à Palaiseau, Etampes, Evry, Les Ulis, Savigny-sur-Orge et Crosne.
  - Des **groupes de parole familles** ont lieu à Palaiseau, Savigny, Courcouronnes, un **groupe de parole conjoints** à Palaiseau, deux **groupes de paroles bipolaires** Unafam-Argos 2001 à Savigny.
  - D'autres réunions sont organisées : **cafés-rencontres** à Orsay, Crosne, Savigny ; **ateliers Prospect Familles** ; séances de **méditation en pleine conscience** (mindfulness) ; **éducation thérapeutique du patient**, avec un module « aidant » (un partenariat avec l'hôpital Barthélemy Durand a été établi concernant cette éducation).
  - Deux **réunions annuelles pour l'accueil de nouveaux adhérents**.
- **Information des familles** : elle comporte deux bulletins dans l'année, une lettre électronique mensuelle, deux rencontres familles-soignants à l'hôpital Barthélemy-Durand. Trois conférences thématiques ont été présentées au public en 2015 : « être parents d'adolescents aujourd'hui », « les troubles bipolaires », « les CMP, pivots du soin ». D'autres conférences sont prévues en 2016.
- **L'Unafam est représentée dans différentes commissions** (voir petit lexique ci-après) : Régionale (CRSA), Départementales (CDSP, MDPH - Commission exécutive et CDAPH - Conférence des Territoires avec l'ARS), conseils de surveillance, CRUQPC des hôpitaux psychiatriques (BD, CHSF, CH Orsay), de Longjumeau, de Juvisy et de cliniques. Deux bénévoles participent aux commissions de la MDPH, qui compte actuellement davantage de personnel pour traiter les



dossiers et qui a accueilli récemment une nouvelle directrice.

L'Unafam est présente également au Collectif Palaiseau-Orsay-Les Ulis-Gif-Bures, au RESAD de Palaiseau, au Conseil d'Administration de l'ALVE, ainsi qu'à celui de l'UDAF où elle a un rôle important en matière de tutelle et curatelle.

L'Unafam participe aussi aux CCAS de Morsang, Longjumeau, Savigny, et collabore avec Les Ulis et Evry.

- **L'Unafam participe à des manifestations et forums** : en lien avec plusieurs municipalités, les SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) se dérouleront du 14 au 25 mars 2016, le thème en sera « Santé mentale et santé physique : un lien vital ». Une Semaine du Handicap, à laquelle participe l'Unafam, est organisée à Brunoy. L'Unafam tient aussi un stand à Massy, à Bures-sur-Yvette et à Etampes aux forums des associations des communes, qui ont lieu en septembre. Notre présence à ces forums implique que **nous avons besoin de volontaires et de nouveaux bénévoles pour nous aider dans nos actions, même de façon ponctuelle !**

- **Le Groupe de Travail « Emploi »** de la délégation poursuit ses recherches d'information sur l'insertion professionnelle.  
Le Groupe de Travail Emploi est représenté à l'AGEFIPH (Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion Professionnelle des Personnes Handicapées) et il est en liaison avec le Groupe Technique National sur l'Emploi de l'Unafam.  
Le Groupe de travail Emploi organise une réunion d'information sur ce sujet à l'attention des acteurs de la santé mentale et des familles.
- **Parmi les projets, les Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM)** : l'Unafam y participe ou aide à leur mise en place. Soutenus par l'ARS, ils regroupent les élus ou leurs représentants, les services sociaux, les professionnels de la santé, les bailleurs... L'objectif des CLSM est d'améliorer la prise en

compte de la santé psychique. Des CLSM sont mis en place à Grigny, à l'hôpital d'Orsay, dans le Collectif Palaiseau-Orsay-Les Ulis-Gif-sur-Yvette-Bures, ils devraient aussi se développer dans la zone d'Evry et dans d'autres zones, ce qui correspond aux souhaits de l'Unafam.

- **Communication avec les équipes médicales et sociales** : les bénévoles s'efforcent également d'améliorer cette communication. Dans certains secteurs psychiatriques de l'Essonne, les personnels changent et il est nécessaire d'établir ou de rétablir des contacts.  
En 2016 les bénévoles envisagent de visiter les SAVS et les GEM du département.  
D'autre part une formation est proposée aux bénévoles pour une meilleure connaissance des troubles psychiques.

### Petit lexique

**ALVE** : Association de lieux de vie

**ARS** : Agence Régionale de Santé

**BD** : [Etablissement Public de Santé] Barthélemy Durand

**CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale

**CDAPH** : Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées

**CDSP** : Commission Départementale des Soins Psychiatriques

**CMP** : Centre Médico-Psychologique

**CHSF** : Centre Hospitalier Sud Francilien

**CRSA** : Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie

**CRUQPC** : Commission des Relations avec les Usagers et de la Qualité de la Prise en Charge

**GEM** : Groupe d'Entraide Mutuelle

**MDPH** : Maison Départementale des Personnes Handicapées

**RESAD** : Réseau d'Evaluation des Situations d'Adultes en Difficulté

**SAVS** : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale

**UDAF** : Union Départementale des Associations Familiales

## TABLE RONDE : LES URGENCES PSYCHIATRIQUES

Les intervenants, que nous remercions vivement : Dr Xia, du Centre Hospitalier Sud Francilien ; Dr Ghanem, du Centre Hospitalier d'Orsay ; Dr Bouhlal, du Centre Hospitalier de Longjumeau, Centre d'urgence psychiatrique, d'accueil et de crise ; Dr Simon, DIAPSY 91 (voir note 1).

### 1) La réponse aux urgences psychiatriques en Essonne

Selon le dispositif de 2011 (voir note 2), les soins psychiatriques libres demeurent la règle. Il existe 4 modalités de soins psychiatriques sans consentement (SSC) :

- Soins sur décision du directeur d'établissement de santé (SDDE),
- Soins psychiatriques à la demande d'un tiers, en urgence ou non (SPDTU ou SPDT),
- Soins psychiatriques en cas de péril imminent, sans tiers (SPPI) (voir note 3),
- Soins psychiatriques sur décision du représentant de l'Etat (SPDRE), préfet ou maire.



*Remarque du Dr Galopin : « En cas de crise, la demande de soins par la famille (SPDTU) est donc un moyen pour faire soigner un proche opposé aux soins ». La période d'observation et de soins, période d'hospitalisation complète d'une durée maximale de 72 heures, permet souvent de dépasser la crise et de rechercher le*

*consentement du patient.*

**L'ARS est chargée d'organiser, dans chaque territoire de santé, « un dispositif de réponse aux urgences psychiatriques » en relation avec les services d'urgence, les établissements de santé, les pompiers, la police, la gendarmerie, les groupements de psychiatres libéraux et les entreprises de transport sanitaire.**

**Ce dispositif ne fonctionne cependant pas encore en Essonne.** Il est donc actuellement difficile de mobiliser ensemble les professionnels nécessaires à une hospitalisation sous contrainte.

La police, municipale ou nationale, ne se déplace pas en dehors de la présence d'un médecin. Les médecins généralistes sont peu mobilisables. En pratique, c'est au SAMU (le 15) de convoquer la police et les moyens de transport pour cette opération.

En Essonne, le Dr Simon de DIAPSY est lui aussi souvent sollicité, surtout par le CH Sud Francilien, du fait de sa proximité géographique. Le CH d'Orsay se bat pour avoir une vraie convention avec la police, les pompiers et les ambulances. Quelques médecins libéraux acceptent de se déplacer, mais sans garantie de délai.

La sédation nécessite une surveillance médicale et un transport sanitaire spécialisé. Les sociétés d'ambulances classiques sont réticentes. Il existe cependant une entreprise parisienne, « Eliot Ambulances », qui accepte de se déplacer en Essonne.

L'équipe du Dr Simon s'efforce de mobiliser tous les intervenants, ce qui ne va pas sans difficulté...

## 2) Les services d'urgence psychiatrique en Essonne

**A Orsay**, le service d'urgences du CH fonctionne 24 heures sur 24. Il dispose d'une infirmière spécialisée en psychiatrie. La chambre ferme à clé, mais la mise en sécurité du patient ne peut être garantie si plusieurs malades se présentent en même temps.

Un Centre d'accueil d'urgence et de soins pour adolescents permet d'assurer un accueil d'urgence dans la journée. Du fait du nombre, il se consacre aux jeunes d'Orsay, Palaiseau, Massy. Le CH a une convention avec le Centre de Rétention administrative de Palaiseau concernant les urgences psychiatriques.

**A Corbeil Essonne**, le CH Sud Francilien accueille toutes les urgences à proximité, en particulier les urgences d'adolescents en crise. Dans le service UPLI (Unité

Psychiatrique de Liaisons Intersectorielles) il y a, en permanence, un médecin psychiatre.

La fréquentation croît d'année en année. Cette augmentation entraîne automatiquement une baisse de la vigilance. De plus, la grande dimension des locaux et le roulement des équipes soignantes ne favorisent pas la surveillance des patients.

Les pathologies, tant somatiques que psychiatriques, nécessitent une évaluation avant diagnostic et traitement, d'où la nécessité de disposer des 72 heures pour l'orientation.

Un faible pourcentage de patients doit être gardé en hospitalisation complète dans le secteur public, soit sur place, soit dans l'EPS Barthélemy Durand ; l'orientation peut se faire vers les cliniques privées.

Les adolescents ne peuvent être accueillis sur place et sont dirigés à Perray-Vaucluse ou Orsay.

Il existe une unité spéciale d'accueil pour les personnes incarcérées qui décompensent.

**A Longjumeau**, le Centre d'accueil et de crise intersectoriel accueille 95% de personnes suicidaires.

## 3) Les cellules d'alerte

Elles existent dans certaines communes, notamment à Evry et Courcouronnes. Elles fonctionnent en amont et en aval de l'hospitalisation psychiatrique. Elles sont composées de représentants de la commune, des services sociaux, de l'Education nationale, de la police..., en capacité de faire un signalement.

Lorsqu'une réunion de la cellule d'alerte est déclenchée, comportant les représentants déjà cités, le CMP et DIAPSY, la cellule fait une évaluation préalable : nécessité d'une hospitalisation sous contrainte ou possibilité de solutions alternatives ; elle décide s'il faut qu'un médecin se déplace à domicile.

En cas d'hospitalisation sous contrainte, celle-ci est plus facile car préparée avec les professionnels concernés.

La cellule d'alerte a un droit de suite pour connaître ce qui se passe ultérieurement.

**Les échanges qui ont suivi ont montré les difficultés rencontrées par des familles pour faire hospitaliser leur proche : comportement violent, déni, refus des soins, fugues parfois répétées...**

**Les médecins psychiatres présents ont, quant à eux, exprimé le besoin de mobiliser un personnel suffisant pour des patients de plus en plus nombreux. L'architecture des locaux est aussi un facteur important pour l'accueil des patients.**

**Les remarques ont fait apparaître des situations difficiles à gérer pour les familles autant que pour les équipes soignantes.**

**Nous remercions les médecins psychiatres qui nous ont présenté l'organisation des services d'urgence psychiatrique dont ils ont la charge, et permis à l'assistance de mieux connaître les dispositifs d'urgence psychiatrique en Essonne.**

## Notes

1. **DIAPSY : Dispositif Intersectoriel d'Appui** pour l'accès aux soins **PSY**chiatriques ; équipe mobile qui prend en charge les personnes en situation de précarité ou d'exclusion sociale, dans le but de restaurer ou d'instaurer un lien entre le social et la psychiatrie.
2. **Loi n°2011-803 du 5 juillet 2011** relative aux droits et à la protection des personnes faisant l'objet de soins psychiatriques, puis loi n°2013-869 du 27 septembre 2013 modifiant certaines dispositions issues de celle de 2011.
3. **Les modalités SPDT et SPPI** nécessitent la fourniture d'un certificat d'un médecin extérieur à l'établissement d'accueil.

# Atelier PROSPECT

## Un très beau témoignage

Lorsque je suis arrivée à l'Unafam, il y a tout juste un an, on m'a tout de suite proposé de participer à un atelier Prospect et j'ai accepté, sans trop savoir en quoi consistait cet atelier, parce que j'avais parfaitement conscience que la méchante dépression de ma fille m'entraînait, moi aussi, vers le fond : il fallait vraiment que je fasse quelque chose.

Alors pourquoi pas cet atelier Prospect ?

Le premier jour nous sommes huit femmes assises autour d'une table, et deux animateurs qui se présentent : eux-mêmes sont concernés par la maladie psychique d'un enfant, bénévoles à l'UNAFAM, et formés pour animer cet atelier.

La session commence par une liste de règles à respecter durant tout l'atelier qui est organisé sur 2 jours entiers puis, quinze jours plus tard, sur un jour et demi : bienveillance, confidentialité, respect du temps de parole de chacun, absence de jugement... Tout cela est évident, mais le dire est essentiel pour que chacune se sente en confiance avant que le tour de table ne commence.

Puis chacune se présente pour faire connaissance : qui elle est, qui est son proche malade, quelle est sa maladie... Toutes les histoires se ressemblent, les personnalités sont différentes mais la souffrance est la même : on a toutes le même sentiment d'impuissance devant la maladie et le même sentiment d'isolement devant l'incompréhension de notre entourage.

Ça me fait déjà chaud au cœur de voir que ces « petites prospectes », comme on s'appellera plus tard, sont dans la même situation que moi et que je vais pouvoir leur dire ce qu'est mon quotidien avec ma fille malade et que je n'ai jamais dit à aucun de mes proches, qui ne comprendraient pas.

Les animateurs nous expliquent ensuite le programme de cet atelier où nous allons aborder successivement tous les moyens devant nous permettre de mieux vivre avec la maladie de notre proche. Le premier point important est qu'il est question de nous, et c'est vraiment nouveau pour moi qui ai rencontré beaucoup de psychiatres et psychologues pour parler de ma fille ; mais aucun ne s'est préoccupé de moi sauf, au début, pour me culpabiliser.



**Vivre  
mieux  
avec la  
maladie  
d'un  
proche**

Vivre mieux avec la maladie psychique d'un proche, c'est prendre de la distance, ne pas se laisser aller vers la fusion, savoir dire « non », savoir dire « stop », préserver sa vie personnelle, planifier des temps pour soi, mettre en place un réseau d'aide... Je vais prendre conscience de tout ça pendant les deux premiers jours de l'atelier dans une ambiance chaleureuse et détendue, la confiance est établie, l'humour est omniprésent, je n'avais jamais ri de ces situations dramatiques et je mesure à quel point ça me fait du bien. Au soir du deuxième jour, nous sommes un peu tristes de nous séparer mais conscientes d'avoir noué des relations fortes, et heureuses de nous retrouver dans quinze jours.

Au cours de la deuxième session, sur un jour et demi, nous parlons du processus d'acceptation (déli, colère, compromis, dépression, acceptation) ; c'est le processus général d'acceptation d'un deuil, d'une séparation, d'une maladie. J'essaie de me situer dans ce processus, mais je ne sais pas trop où j'en suis dans l'acceptation de la maladie de ma fille. Je comprends qu'être dans l'acceptation permet d'éviter la double peine mais je ne sais pas comment on y arrive.

Puis nous parlons de l'avenir, le notre bien sûr, pas celui de notre enfant malade : quels plaisirs d'avant voudrais-je retrouver ? Quels nouveaux projets voudrais-je réaliser ? J'en fais toute une liste ; preuve, s'il en était encore besoin, de combien je me suis oubliée pendant toutes ces années de galère, et je me dis que, maintenant, il est temps que je pense un peu à moi.

Aujourd'hui, je repense à tout ce qui a été dit tout au long de cet atelier très interactif où le partage d'expérience a fait émerger des idées, comme dans une véritable séance de brainstorming. Je voudrais citer deux idées majeures : « il faut résoudre les problèmes qui peuvent l'être et identifier ceux qui ne peuvent pas l'être » et puis « on ne peut agir ni sur le malade, ni sur l'entourage, ni sur la société ; mais on peut agir sur soi-même ».

Neuf mois après cet atelier, je suis toujours en contact avec la plupart des participantes qui sont devenues des amies ; nous nous retrouvons régulièrement pour parler de nos malades, bien sûr, mais aussi pour passer de bons moments ensemble et pour parler de nous.

C'est aussi grâce à ce groupe « des petites prospectes » que **je suis plus sereine dans mon quotidien avec ma fille.**

**« ... maintenant, il est temps que je pense un peu à moi. »**

**B. MARTEL**

## Porter son attention au moment présent...

La méditation de pleine conscience ou « mindfulness » est une pratique de méditation laïque. **C'est « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, délibérément, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment »** (Jon Kabat-Zinn).

La méditation de pleine conscience est une méthode psychocorporelle qui consiste à prendre conscience et à **observer attentivement le corps, le mental et l'esprit dans le moment présent.**

En développant une attention non réactive, bienveillante, curieuse et réceptive, elle facilite l'ouverture à la réalité présente telle qu'elle est.

## ...pour évacuer le stress...

En occident, à partir de l'essor des neurosciences et des progrès de l'imagerie médicale, Richard Davidson, chercheur et psychiatre à l'université de Madison dans le Wisconsin, a montré de façon scientifique **combien la méditation modifie le fonctionnement du cerveau.**

Matthieu Ricard nous dit : « un nombre croissant d'études scientifiques indiquent que la pratique de la méditation à court terme diminue considérablement le stress, l'anxiété, la tendance à la colère et les risques de rechute chez les personnes qui ont vécu au moins deux épisodes de dépression grave » (L'art de la méditation - Ed. Nil 2008).

Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine de l'Université de Massachusetts (U.S.A.), a été le premier à mettre en place, dès la fin des années 70, à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts, un programme structuré, visant le développement de la pleine conscience dans la réduction du stress.

Ainsi, il crée un programme d'entraînement à la méditation en pleine conscience (MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction) réalisable en 8 semaines. Sa démarche est accueillie très favorablement au sein des hôpitaux. A ce jour, 18.000 personnes ont suivi le programme de 8 semaines, pratiqué dans plus de 200 hôpitaux.

Comment dites-vous ?

**MÉDITATION DE  
PLEINE  
CONSCIENCE ?**

Plus récemment, les Prs Z. Segal, J. Teasdale et associés, ont souhaité intégrer la Mindfulness dans le traitement de la rechute dépressive. Avec la Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience (MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy), le participant apprend à changer sa relation aux pensées, sentiments et sensations corporelles grâce aux apports conjugués de la thérapie cognitive et de la Pleine Conscience.

En psychiatrie, on prête une attention particulière à ce programme qui a montré son efficacité, plus particulièrement dans le cadre de la prévention des rechutes dépressives.

Les résultats des expérimentations scientifiques mettent en évidence les bénéfices sur la santé physique (prévention des maladies cardiovasculaires, ralentissement du vieillissement des chromosomes, des douleurs chroniques, des troubles respiratoires, de l'hypertension...), sur la santé mentale (meilleure régulation des émotions,

## ... et prévenir la dépression.

prévention de la rechute dépressive, développement de la concentration ; diminution de : anxiété, angoisse, fatigue, troubles du sommeil ; accompagnement psychologique d'une maladie grave...) et notre gestion des relations aux autres.

Initialement développés dans les hôpitaux, les programmes de réduction du stress ont élargi leur champ d'application pour venir en aide à d'autres catégories de la population (dans les prisons, en entreprise, pour les aidants, les personnes âgées...). Elle s'adresse aujourd'hui à toutes les personnes désireuses de vivre en harmonie avec elles-mêmes, qui souhaitent réduire leur anxiété, lâcher leurs pensées négatives et développer une meilleure présence à soi.

Elle est contre indiquée pour les personnes en souffrance aiguës (symptômes dépressifs ou maniaques, troubles psychotiques non stabilisés, état de stress post-traumatique).

## Organisation du programme

Le programme de pleine conscience MBCT se déroule sur une série de séances individuelles ou en groupe, de 2 h 30 par semaine pendant 8 semaines, durant lesquelles différents exercices sont abordés.

L'instructeur a un rôle essentiel de transmission dans le déroulement du programme. Par sa pédagogie, sa capacité d'accueil et son ouverture à ce qui est dans l'instant présent, il guide vers les principes enseignés.

Ancré dans le courant de la médecine intégrative (corps et esprit réunis), le programme consiste en une transmission de pratiques méditatives formelles et informelles pour créer les conditions favorables à une

orientation des pensées, des émotions, des agissements vers une meilleure santé physique et mentale.

Ce programme est un entraînement qui consiste à porter son attention sur la respiration et à l'y maintenir.

Lorsque nous sommes confrontés à de la tristesse, du stress et des émotions pénibles, nous avons tendance à réactiver de vieilles habitudes de pensées qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.

Dans la pratique, on travaille à se reprogrammer, à observer d'abord ces réactions automatiques qui nous enferment et nous ramènent à notre mal-être, afin de les rendre plus conscientes et de répondre plutôt que réagir. La méditation vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise le développement d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et de ces émotions. **Les pensées sont alors vues comme des créations de notre esprit, ici et maintenant, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle.**

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, nous

**nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix** : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont fait problème dans le passé...

La pleine conscience permet donc de **se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart de ces ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale.**

C'est la méditation qui permet de voir qu'il est possible de sortir de ses souffrances, de ses conflits de tous ordres et de gagner peu à peu en liberté et en sérénité.

Pour y parvenir l'entraînement quotidien est important. Jour après jour, on apprend à se donner ce temps pour méditer, avec beaucoup d'indulgence et de bienveillance, pour nous reconnecter avec nous-mêmes...

Et les premiers à en bénéficier sont ceux qui nous entourent.

**Dans le cadre de la semaine d'information en santé mentale, un atelier « découverte de la méditation pleine conscience » est proposé. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à nous contacter...**

C. RIBAUT



Cette 27<sup>ème</sup> édition des « **Semaines d'information sur la santé mentale** », dont le thème est « **Santé Mentale & Santé Physique un Lien Vital** », a cinq objectifs :

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de santé mentale
2. **INFORMER** à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale
3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter soutien ou une information de proximité.

En Essonne, ces manifestations vont être organisées dans les communes d'Evry, Courcouronnes, Morsang-sur-Orge, Palaiseau, Orsay, les Ulis, Gif-sur-Yvette.

Elles seront toutes différentes, riches, innovantes, surprenantes, toutes en relation avec le thème annuel, interpellant le grand public, les familles, les usagers afin de tisser des liens, des échanges, des interactions si bénéfiques au « vivre ensemble » dans la perspective d'une meilleure SANTE et physique et mentale.

Voici quelques exemples de projets : séances de sport découvertes, thérapie du bonheur, découverte méditation, conférences art thérapie, randonnées, film « Vivre en ville » de Cécile Philippin, représentations théâtrales par la compagnie « poussières de vie, poussières de rire », yoga du rire, atelier de relaxation Shiatsu, Do IN, Qi Quong, Thai Chi, documentaire « autistes, une place parmi les autres ? », documentaire « clown thérapeute », film « thérapie du bonheur »...

**L'ensemble de ces manifestations sera indiqué sur le site des SISM 2016.**

D. ERGAND

## Rôle et fonctionnement des CMP

La conférence thématique, à l'initiative de l'Unafam Essonne, sur le rôle et le fonctionnement des CMP (Centre Médico-Psychologique) s'est tenue le 16 octobre à Savigny-sur-Orge.

Le Dr. Bouzel, médecin responsable du secteur G07, a présenté le sujet.

### Au milieu des années 80...

Il convient de noter, dans l'historique que le Dr. Bouzel a tracé au début de son exposé, que les CMP sont relativement récents ; auparavant on évitait d'hospitaliser les patients au cœur de la cité, ils en étaient rejetés aux limites. La nouveauté a été de ramener les patients, et les institutions chargées de les soigner, dans la cité : ceci est relativement récent et date du milieu des années 80.

#### ✓ un système pivot en amont des soins...

Le CMP, a-t-il indiqué, est le pivot des soins psychiatriques pour les adultes (18 ans et plus ; pour les plus jeunes la dénomination est autre, il s'agit du CMPP).

Il l'est tant au niveau de l'accueil - lorsqu'il n'y a pas l'urgence d'une hospitalisation - qu'au niveau de la prévention, du diagnostic et de la continuité des soins.

#### ✓ qui repose sur une équipe pluridisciplinaire...

Celle-ci est composée au CMP de Savigny-sur-Orge (dépendant de l'EPS Barthélemy Durand) de :

- Six psychiatres
- Six infirmières
- Trois psychologues
- Un neuropsychologue
- Un cadre administratif
- Deux assistantes sociales
- Deux secrétaires
- Une équipe mobile de géronto-psychiatrie.

Certains travaillent par roulement, notamment les psychiatres et les infirmières.

Cette équipe assure le suivi des patients en souffrance psychique.

Pour cela, **des réunions de synthèse**, au sein de l'équipe, ont lieu régulièrement pour faire le point sur différents aspects du suivi des patients : que ce soit la régularité des rendez-vous, la prise de médicaments, l'évolution de leur comportement.

Madame Mauve, infirmière, a parlé du rôle des infirmières pour des injections éventuelles et la prise de médicaments, et a indiqué que, sur prescription médicale, une intervention médicale à domicile était possible.

A cela, il faut ajouter le rôle de l'assistante sociale pour ce qui concerne plus particulièrement la gestion des documents administratifs, y compris l'aide pour remplir un dossier pour la MDPH afin d'obtenir l'AAH ou une pension d'invalidité.

#### ✓ qui permet une approche pluridisciplinaire de la maladie...

C'est ce sur quoi a particulièrement insisté le Dr. Bouzel. Cette approche permet, en effet, **d'individualiser chaque cas** en prenant en compte sa plus ou moins grande complexité, ainsi un rendez-vous avec le psychiatre peut prendre une demi-heure, voire moins, jusqu'à plus d'une heure.

#### ✓ qui assure aussi la relation avec diverses institutions sociales et médicales...

Ainsi le CMP peut entrer en contact avec les services sociaux de la ville ( CCAS), l'hôpital de jour, l'hôpital de son secteur.

#### ✓ et une relation particulière avec l'hôpital.

Elle est théoriquement à deux sens, à savoir :

- du CMP vers hôpital : en cas de nécessité le CMP peut organiser, sous certaines conditions, une demande d'hospitalisation,
- de l'hôpital vers CMP : à la sortie de l'hôpital, le patient peut retrouver le CMP.

### Le volume de travail et des actes dans l'année :

Le Dr. Bouzel a aussi tenu à indiquer le nombre des patients et le volume des actes effectués dans l'année, dans son CMP :

- 914 patients suivis en 2014
- 18 000 actes, soit 20 actes en moyenne par patient et par an, dont 8 000 actes infirmiers et un peu moins de 8 000 accomplis par les psychiatres
- 1000 actes d'assistance sociale, et un peu moins pour les psychologues
- Il a aussi indiqué que, la demande étant forte par rapport aux moyens, la durée d'attente pour être reçu dans son CMP était de 24 jours, contre une moyenne nationale de 40 jours
- que certains CMP avaient une spécificité comme, par exemple, la sienne dans les troubles bipolaires.

### De multiples questions sont posées dans la salle :

Après cette présentation très complète, la salle a posé de nombreuses questions :

Q : Comment se fait la prise de rendez-vous ?

R : Elle passe soit par le téléphone, soit par la démarche du patient auprès du secrétariat.  
Il faut compter 15 jours à 3 semaines pour un rendez-vous avec le psychiatre.

Q : Comment se fait le suivi du patient ?

R : Si le patient ne vient plus au rendez-vous, son suivi risque de ne plus être assuré par le CMP.

Dans certains cas, il peut être rappelé, mais compte tenu du volume du travail ce n'est pas la règle.

Q : Quelles relations avec la famille ?

R : Cela dépend beaucoup des CMP et des psychiatres.

Certains ne sont pas favorables à la participation de la famille dans le cadre du CMP, que ce soit au niveau de l'accueil ou de la rencontre avec le psychiatre.

Pour le Dr. Bouzel, au contraire, la famille peut-être un pivot de l'échange entre le patient et le psychiatre. Celui-ci, dans le souci du mieux-être de son patient, a tout intérêt à favoriser l'échange avec la famille : « il faut être œcuménique ».

Q : quid lorsqu'une personne porte atteinte régulièrement à sa personne en se blessant volontairement et systématiquement au point de faire des séjours réguliers à l'hôpital, et est ensuite renvoyée chez elle sans aucune aide ?

R : Question restée sans réponse...

### Les risques pour l'avenir du secteur psychiatrique :

Enfin le Dr Bouzel a souligné **les risques pour l'avenir du secteur psychiatrique** liés en particulier à deux facteurs :

- Le regroupement de tous les hôpitaux en une seule institution, en un budget global unique qui fait redouter (le secteur psychiatrique ne représentant que 8% de l'hospitalisation) que ce secteur soit sacrifié ou que les conditions d'hospitalisation se dégradent par le mélange des patients de la psychiatrie avec d'autres patients.

- Le manque de moyens pour la psychiatrie qui ne peut qu'augmenter en conséquence du « numéris clausus », dont les effets se feront sentir dans les toutes prochaines années, alors que parallèlement la demande d'accueil dans les CMP va s'accroître en raison de la pression démographique d'une part et d'autre part des restrictions budgétaires imposées aux durées d'hospitalisation.

**Ainsi l'exposé du Dr Bouzel a souligné que les CMP sont incontournables pour les patients adultes en souffrance psychique. Il a également insisté sur l'interdisciplinarité des équipes qui permet de prendre en charge la complexité de chaque cas.**

**Enfin il a souligné les risques que courent les CMP dans le futur, en raison du manque de personnel face aux besoins.**

H. ANDRE



Lors de la réunion du 29 Janvier à Savigny-sur-Orge, le directeur du SAVS de Palaiseau, Imad MASROUKI, et une éducatrice spécialisée du SAVS de Juvisy, Christelle PRORIOL, ont exposé **le rôle des SAVS dans l'accompagnement des personnes souffrant d'un handicap psychique.**

Ils ont d'abord souligné que ce service social avait pour objet de sortir la personne handicapée de son isolement et de pallier les difficultés qu'elle avait à s'insérer dans le tissu social.

Le régime de ce service est l'EXTERNAT contrairement à des Maisons comme l'ALVE

où le logement est durable. Généralement situé en centre-ville, **le but de ce service est d'aller vers un projet de vie en association étroite avec la personne handicapée et de travailler avec elle son accompagnement individualisé**, grâce à la présence d'une équipe spécialisée formée d'éducateurs spécialisés, de moniteurs ainsi que d'une aide médico-psychologique (AMP). Pour cela des réunions d'équipe ont lieu régulièrement pour discuter de la situation de la personne handicapée qui peut à cette occasion exposer ses problèmes et libérer sa parole.

Le SAVS est aussi en relation avec les acteurs médicaux (Hôpital de jour, CMP, CMPP), sociaux (CCAS, assistantes sociales), juridiques (tutelle, curatelle) et administratifs (MDPH). Ainsi le SAVS peut-il aider la personne handicapée à établir des relations avec ces différents acteurs auxquels elle peut être confrontée à chaque instant de sa vie.

Outre cette aide apportée par le travail en réseau et avec les nombreux partenaires, le service joue aussi un rôle important par les groupes (peinture, dessin, jeux, piscine...) qui permettent d'encadrer, à des horaires convenus, des activités variées et ainsi d'assurer une participation active du groupe. Il existe aussi un « SALON » où, avec la participation d'un



éducateur, chacun peut se rencontrer et discuter librement de tel ou tel sujet. Enfin une visite à domicile est prévue chaque mois.

**Un point sur les progrès dans l'AUTONOMIE est fait régulièrement, qui conditionne aussi le départ de la structure** lorsque l'équipe estime, au vu des

progrès réalisés, que la personne handicapée offre désormais toutes les conditions favorables pour une réinsertion dans la cité.

À la suite de cette présentation qui a montré le rôle important de ce service qui, à l'origine, dans les années 1970, concernait avant tout les travailleurs souffrant d'un handicap physique ou mental et qui a évolué sous la pression de l'Unafam pour concerner le handicap psychique, plusieurs questions ont été posées par l'auditoire.

**Comment accéder à ce service ?** Il faut envoyer un dossier de demande d'orientation SAVS à la MDPH. Si toutes les conditions sont remplies, celle-ci adresse une notification, qui attribue à la personne concernée une orientation de prise en charge SAVS. Il faut aussi qu'à la suite d'un entretien avec l'équipe du SAVS le dossier soit validé.

**Les intervenants n'ont pas caché les problèmes auxquels ils doivent faire face actuellement :**

- la saturation de la structure (65 accueils actuellement à Palaiseau pour une file active d'environ 90 places, voire plus),
- le problème financier dû à l'arrêt provisoire des financements par le Conseil général de Département depuis 3 mois.

XXXXX

# RANDONNEES 1er SEMESTRE 2016

## Samedi 17 mars : Palaiseau

Dans le cadre de la **SISM** (Semaine d'Information sur la Santé Mentale), cette randonnée est organisée par l'**Unafam** en partenariat avec le **SAVS** (Service d'accompagnement à la vie sociale) et le **GEM** (Groupe d'entraide Mutuelle) de Palaiseau ; elle s'adresse à toute personne désirant partager cet après-midi de marche tranquille et ludique en toute convivialité.

Ce circuit vous invite à vous promener à travers les nombreuses sentes et passages du **centre ville de Palaiseau**, en découvrant également les **berges de l'Yvette**.

Le retour pourra se faire par la **ruelle du lavoir**.

Puis nous serons accueillis par toute l'équipe du GEM qui organisera sa **Porte Ouverte** lors de cette journée.

- **Rendez-vous** : Départ : à 13h 30 sur le Parking de l'UNAFAM et du SAVS, 4 rue d'Ardenay 91120 Palaiseau,  
Arrivée : au GEM, 38-40 avenue Jean Jaurès 91120 Palaiseau.
- **Accès** : **Gare de Palaiseau**, située à 100 mètres du départ et 500 mètres de l'arrivée.
- **Durée** : 3 heures environ.
- **Parcours** : de 3 à 6 km, facile et accessible à tous.
  - Parcours de 3 km environ : découverte du centre ville de Palaiseau et retour au GEM Porte Ouverte
  - Parcours de 6 km environ : découverte du centre ville de Palaiseau, bords de l'Yvette et arrivée au GEM.
- **A découvrir en chemin** : la sculpture de Jean Cattant, le château de la Saussaye, l'Hôtel de ville (Hôtel Tronchet), la place de la Victoire et l'Hôtel Brière, la fontaine et la statue de Joseph Bara, la statue de George Sand, les berges de l'Yvette avec un ancien lavoir...



## Dimanche 3 avril : Abbaye des Vaux-de Cernay

- **Rendez-vous, deux possibilités** :
  - à 10h sur le parking à l'entrée de l'abbaye, pour une balade découverte du sentier des Maréchaux,
  - et/ou à 14h à l'entrée de l'abbaye (forfait : visite guidée/salon de thé incluant le droit d'entrée et visite du Domaine avec une conférencière, une assiette de pâtisserie et une boisson chaude ou froide. Montant 20€).
- **Accès** : à partir de Limours prendre la D24 direction « Cernay-la-Ville, Auffargis », depuis la gare de St. Rémy-les-Chevreuse : navette Balado bus.
- **Difficulté** : facile, accessible à tous.
- **A découvrir** : **Sentier des Maréchaux** (4km/2h environ).

Cette balade aux allures de voyage dans le temps permet de découvrir les magnifiques paysages des Vaux de Cernay avec :

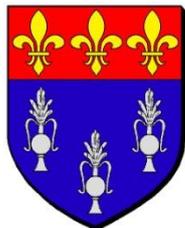
- l'abbaye en contrebas,
- les étangs,
- la carrière de grès des Maréchaux sur le coteau ; inexploitée depuis 1930, elle a fait l'objet d'aménagements qui retracent l'histoire de la carrière, l'origine des roches, le travail des carriers.

**Abbaye des Vaux de Cernay** : visite avec une conférencière.

- Abbaye cistercienne du 12<sup>ème</sup> siècle, lieu unique, fascinant et mystérieux, située au cœur de la vallée de Chevreuse dans la forêt domaniale de Rambouillet.
- Église abbatiale, salle des moines, pigeonnier, fontaine St. Thibault.

- **Prévoir** : pique-nique.





## Dimanche 22 mai : circuit en boucle de Dourdan à Roinville



- **Rendez-vous** : à 10h30 gare de Dourdan,
- **Durée** : 3h 30
- **A découvrir en chemin** :
  - village de Roinville-sous-Dourdan : église Saint-Denis,
  - ferme de Châteaupers.
- **A découvrir en fin de randonnée** (en option) : deux mille ans d'histoire en parcourant la ville de Dourdan et son patrimoine.
- **Prévoir** : pique-nique.

## Dimanche 12 juin : Domaine de Chamarande

**50ème anniversaire de l'UDAF** (Union Départementale des Associations Familiales).

Journée détente rencontre avec les différentes associations représentées.

Programme :

- **10h30 : Balade en forêt domaniale**
  - **Rendez-vous** : 10h30 sur le parking (accès : D20 / entre Arpajon et Etampes, sortie Etréchy-Chamarande, prendre la D146, traverser Chamarande, longer la clôture du Domaine jusqu'au pont de la voie ferrée),
  - **A découvrir** : allée royale pavée en prolongement de l'allée royale située dans l'enceinte du parc ; le Belvédère.
- **12h30 : Pique-nique partagé.** Rendez-vous sur le perron du château coté cour.
- **14h 00 : Fête de l'UDAF** (voir programme sur son site, ultérieurement),
  - Visite du Parc,
  - **A découvrir** : site consacré à la culture et à la création contemporaine,
    - Le château du milieu du XVII<sup>e</sup> siècle,
    - Les Communs (Archives départementales de l'Essonne),
    - Le potager, l'Auditoire, l'orangerie, le cabinet des Grâces, la Glacière, le pavillon du Belvédère, la ferme,
    - Parc de 98 ha, planté d'essences rares, traversé par la Juine.



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

**Pour plus d'information : Nicole Bourdoncle 06 80 13 58 50 / 01 60 83 12 96.**

**Rando proposée... Rando faite !**

Il nous donnent de bien belles photos souvenir, merci à eux !

## Mardi 21 juin : Psycycllette Unafam Essonne

Les psycyclistes du Parcours « Angers, Saumur, Tours, Blois, Orléans, Etampes, Paris, » arriveront le mardi 21 juin à Etampes et rejoindront la capitale le mercredi 22 juin au Jardin du Luxembourg par la présidence du Sénat.

Psycycllette est une **randonnée cyclotouriste** reliant une ville de province à Paris avec la participation de personnes en situation de handicap psychique encadrées par des soignants, des aidants familiaux ou autres personnes et divers partenaires du monde sportif et/ou médicosocial.

Du 17 au 22 juin, les « psycyclistes » vont sillonner la France pour :

- Faire connaître les troubles psychiques, montrer leur importance au plan sociétal et lutter contre la stigmatisation des personnes qui en souffrent,
- Faire participer des personnes en situation de handicap psychique,
- Communiquer sur ces situations et montrer comment la société peut prendre en charge ces personnes dans leur globalité et leur vie citoyenne.

**Les participants peuvent s'inscrire pour la totalité du parcours jusqu'au 30 mars, et pour une partie du parcours jusqu'au 15 mai.**

**Le règlement, les modalités et le bulletin d'inscription** seront très bientôt disponibles sur le [site internet de l'Unafam](#).



### 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** **BRUNOY**  
4, av. Charles de Gaulle CCAS – Impasse de la Mairie

**ETAMPES** **LES ULIS**  
Point d'accès aux droits Centre municipal de santé  
1, rue du Coq 3, rue du Maine

**EVRY**  
- RSME : 6, place des Aunettes  
- PAUSE : 509, patio des Terrasses de l'Agora

**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.**

### Cafés Rencontre ○○○○○○

**ORSAY** 7, Bd Maréchal Foch - Maison des Associations  
L'un des samedis du mois  
(voir site [unafam.91.free.fr](http://unafam.91.free.fr)) 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 : J-C. MATHA  
Rédactrice en chef : Ch. LAMBLIN  
Mise en page : J. HALLARD

### Unafam Délégation de l'Essonne

Le bureau se réunit **chaque 1er mardi du mois à 14h 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.

### 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  
-> A-M. HALLARD - D. ERGAND,  
J-C. MATHA - J. RAMEL
  - 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
  - Hôpital Jacques Cartier – Massy  
-> C. LOOTENS
  - 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

**Présidente déléguée :** Dominique ERGAND  
**Vice-présidents :** Jean-Claude MATHA  
Dominique THEBAULT  
**Secrétaire :** Christine LAMBLIN  
**Trésorier :** Christian RENARD