

356 rue Ferdinand de Lesseps
34070 – Montpellier
Tél: 04 67 58 49 29
Mob: 06 23 40 75 49
Béziers: 06 95 16 34 85
Email: unafam34@gmail.com
Site: www.unafam34.org

Sommaire

Page 1

- Edito
- Réunion des adhérents
- Journée sur la sensibilisation au handicap

Page 2

- Accueils
- Troubles de la personnalité limite
- Ecoute-Famille
- Groupes de parole

Page 3

- Nos représentations
- SISM

Page 4

- A lire
- Quand ils se racontent...

Réunion des adhérents

La prochaine réunion de adhérents se tiendra

Le jeudi 27 février
À 18h
Salle Pétrarque
2 place Pétrarque
34000 Montpellier

Ordre du jour:

- Rapport d'activité
- Interventions sur le thème:

Comment aider son proche confronté à la justice pénale

par

Me **Jean Noël Sarrazin**, avocat à Mèze
et

Mme **Régine Cheyrezi**, responsable du service social des patients CHU de Montpellier

Edito

Les bénévoles de la délégation UNAFAM HERAULT vous adressent leurs Meilleurs voeux pour l'Année 2020.

Nous serons à vos côtés tout au long de cette année pour vous accompagner dans le parcours souvent semé d'embûches par la maladie de votre proche et pour vous aider à mieux y faire face.

Que 2020 soit une année d'espoir et d'innovations. De nouvelles notions émergent en matière de soins, on parle maintenant de rétablissement, l'alliance thérapeutique est au cœur du débat, des thérapies non médicamenteuses sont mises en œuvre et associées aux thérapies médicamenteuses indispensables.

Le milieu médical reconnaît de plus en plus l'importance d'une communication avec la famille, de son information et de sa formation et nous nous attachons chaque jour à tisser avec les établissements médicaux des liens pour mieux faire entendre notre voix.

Les représentants des usagers dans les établissements de soin viennent d'être renouvelés fin 2019.

Ainsi en 2020 et pour les trois années à venir, l'UNAFAM représentera les usagers non seulement dans 7 cliniques psychiatriques de l'Hérault, et au CHU de BEZIERS où tous les mandats précédents ont été renouvelés, mais aussi au CHU de MONTPELLIER où Danièle PREVOSTI, déjà membre de la CDSP, a été désignée.

Ainsi donc, si rien n'est jamais définitivement gagné ni acquis, chaque action permet des avancées et le travail et le sérieux de l'UNAFAM sont reconnus par les professionnels.

C'est donc pleine d'enthousiasme et confiante dans l'avenir que toute l'équipe, forte de la fidélité et du soutien de ses adhérents, continuera à œuvrer en 2020 !!!

Mady TEISSEDRE
Déléguée Départementale Hérault

Journée de sensibilisation au handicap

Cette journée de sensibilisation au handicap sur le thème de **Culture et Handicap** se déroulera à partir de 10h

le jeudi **5 mars 2020** au Salon Jean Bene
à l'Hôtel du département, Mas d'Alco,
1977 avenue des moulins
34087 Montpellier Cedex 4

Au programme, ateliers, jeux, spectacles, musique, cinéma, expositions de peintures et de photos, tables rondes...

Accueils

Montpellier

RV à prendre au 04 67 58 49 29
ou au 06 23 40 75 49

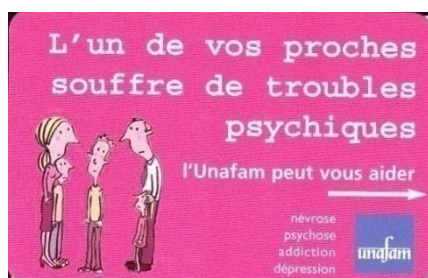
Au local, 356 rue Ferdinand de
Lesseps, tous les mercredis de 14h30
à 18h

Béziers

RV à prendre au 04 67 58 49 29
ou au 06 95 16 34 85

Espace Camille Claudel, 2 rue Robert
Rivetti (à coté de Conforama et
Auchan) salle de réunion RdC
le 2^e jeudi du mois de 14h00 à 16 h30.

Ecoute-Famille



Groupes de paroles

Les Groupes de parole animés par **Chantal Pierre, psychologue clinicienne** ont lieu au local, les lundis à 18h30: 20 janvier, 24 février, 23 mars, 20 avril, 25 mai, 22 juin 2020.

Maltraitance

Une enquête sur la maltraitance des personnes souffrant de troubles psychiques est en cours. Si vous désirez y participer, adressez-vous à l'Unafam par mail ou par téléphone.

Troubles de la personnalité limite (borderline)

Le trouble borderline, également appelé trouble de la personnalité limite, est une **maladie psychiatrique** complexe, dont les manifestations sont très variables d'une personne à une autre.

Généralement, les personnes qui souffrent de cette maladie mentale présentent une **instabilité affective et émotionnelle** importante. Elles rencontrent des difficultés à gérer leur émotions. Elles peuvent s'emporter facilement, de manière imprévisible, et avoir des comportements impulsifs. Les sautes d'humeur ou les sensations de vide sont fréquentes.

Hyperémotives, ces personnes sont souvent dans l'**excès**. Elles ont en général une très mauvaise image d'elles-mêmes. Souvent instables sur le plan relationnel, elles peuvent s'automutiler. Les comportements à risque (alcool, drogues, jeux, alimentation...) sont fréquents pour les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité limite; les tentatives de suicide aussi.

Le trouble borderline est parfois classé entre la névrose et la psychose. Il a un point commun avec les troubles bipolaires et l'hyperactivité : la **cyclothymie** (changement rapide de l'humeur). Le trouble borderline peut entraîner une dépression. Il est souvent associé à d'autres troubles de la personnalité ou à d'autres maladies mentales comme le trouble anxieux, les troubles de l'alimentation, les troubles dépressifs ou le TDAH.

Il est difficile de partager le quotidien des personnes borderline du fait notamment des symptômes de la maladie. On peut avoir du mal à comprendre le comportement de la personne malade. Parfois, cette dernière réussit à cacher sa maladie à son entourage. Malgré des symptômes difficiles, les personnes atteintes peuvent vivre normalement et **travailler**, avec un traitement et un suivi adaptés. Dans certains cas, une **hospitalisation** se révèle nécessaire.

Le diagnostic du trouble borderline est difficile. Il se base sur une évaluation psychologique et une consultation avec un psychiatre. Les signes et symptômes de la maladie guident évidemment le diagnostic.

Les femmes sont plus souvent atteintes que les hommes (trois fois plus). Il a également été observé que les personnes ayant souffert d'un **abandon**, d'une séparation difficile, de carences affectives, de maltraitance ou d'un traumatisme durant l'enfance avaient des risques plus élevés de souffrir d'un trouble de la personnalité limite.

Désormais, il est établi qu'un traitement adapté peut soulager et aider les personnes souffrant d'un trouble borderline. Ce traitement passe généralement par la prescription d'**antidépresseurs** et d'**anxiolytiques** dans le but d'atténuer les symptômes de la dépression et des angoisses. Ce traitement ne s'attaque donc pas directement à la maladie mais aux symptômes générés par celle-ci. Des **antipsychotiques** (neuroleptiques) peuvent être prescrits dans certains cas de confusion de la pensée (état dans lequel la personne est désorientée, a des troubles de l'attention, ne reconnaît pas ses proches, a des troubles de la mémoire, a l'air absent...) ou contre la dysphorie, c'est-à-dire une perturbation de l'humeur. Enfin, des stabilisateurs de l'humeur, les thymorégulateurs, peuvent être prescrits. (Passeport Santé)

Nos représentations

L'Unafam Hérault est présente dans les instances départementales où la santé mentale est concernée. Les bénévoles qui y siègent défendent les intérêts de vos proches et militent pour une meilleure prise en charge des personnes en difficulté psychique.

- Conseil de surveillance CH Béziers – Pierre Blayac
- Commissions des Usagers (CDU)
 - CHU Montpellier – Danièle Prevosti (suppléante)
 - Centre Hospitalier Béziers – Sylvie Cambriil (Titulaire)
 - Clinique La Lironde – Jean-Lou Job et Chantal Vagny (Titulaires)
 - Clinique Rech – Jean-Lou Job (Titulaire) et Any Davidson (Suppléante)
 - Clinique St Antoine – Jean-Lou Job (Titulaire)
 - Clinique St Martin de Vignogoul – Jean-Lou Job (Titulaire)
 - Clinique St Clément – Béatrice van den Hove (Titulaire) et Chantal Vagny (Suppléante)
 - Clinique Stella – Béatrice van den Hove et Marie-Claude Lemoine (Titulaires)
 - Clinique La Pergola – Régine Bertrand (Titulaire) et Sylvie Cambriil, Geneviève Butay (Suppléantes)
- Commission départementale des Soins Psychiatriques pour les hospitalisations sans consentement (CDSP) – Danièle Prevosti
- Conseil territorial de santé (CTS) – Danièle Prevosti
- Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) – Danièle Prevosti
- Conseil départemental de la Citoyenneté et de l'autonomie (CDCA) – Danièle Prevosti (Titulaire) et Elsa Coûteaux (Suppléante)
- Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH – MDPH) – Annie Job (Titulaire), Elsa Coûteaux, René Cariou, François Dupré (Suppléants)

Semaines d'Information sur la Santé mentale (SISM 2020)

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale auront lieu cette année du 16 au 29 mars. Des actions sont en préparation, dont :

- Conférence – débat à la Maison des Adolescents (MDA) avec comme intervenants:
 - François Riccino, coordinateur du site de Montpellier MDA
 - Véronique Goudé-Cabon, directrice association allô parents/allô jeunes, psychologue clinicienne
 - Diane Purper Ouakil, pédopsychiatre au MPEA de Saint Eloi
- Projection d'un film suivi d'un débat au Diagonal le 21 mars à 10h30

Séraphine de Martin Provost avec Yolande Moreau, Ulrich Tukur, Anne Bennent

En 1912, le collectionneur allemand Wilhelm Uhde, premier acheteur de Picasso et découvreur du douanier Rousseau, loue un appartement à Senlis pour écrire et se reposer de sa vie parisienne. Il prend à son service une femme de ménage, Séraphine, 48 ans. Quelque temps plus tard, il remarque chez des notables locaux une petite toile peinte sur bois. Sa stupéfaction est grande d'apprendre que l'auteur n'est autre que Séraphine. S'instaure alors une relation poignante et inattendue entre le marchand d'art d'avant-garde et la femme de ménage visionnaire.

A lire ...

Pop & Psy – Dr Jean-Victor Blanc – Editions Plon

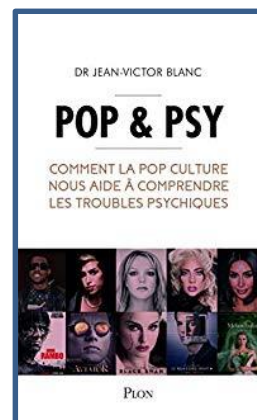
Alors que la maladie mentale est trop souvent associée à un malade en camisole dans une chambre d'isolement (image déformée sans doute liée au film "Vol au dessus d'un nid de coucou "de Milos Forman) le docteur Jean-Victor Blanc, médecin psychiatre propose dans son livre Pop & Psy, un éclairage ludique pour parler de psychiatrie.

Dans l'objectif de parler différemment des maladies mentales et de les déstigmatiser, le docteur psychiatre de l'hôpital Saint Antoine utilise en effet la pop culture, sa passion de tous temps pour proposer avec un œil d'expert une nouvelle approche de la psychiatrie moderne. Stars, musique, films et séries sont au programme pédagogique où le médecin parle de schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépression ou encore de stress post-traumatique. Dans ce véritable manuel pop de la psychiatrie moderne Jean-Victor Blanc éclaire d'un jour nouveau les principales pathologies et évoque la santé mentale d'une manière plus positive et plus conforme à son quotidien de médecin.

De Mommy à Rambo en passant par Kanye West ou Mariah Carey en passant par Caririe Fisher (nombre de stars américaines ont confié avoir fait une dépression). les exemples sont florissants pour nourrir sa lutte contre la discrimination qui entoure les troubles psychiques.

Les artistes sont-ils condamnés à des destins tragiques à la Amy Winehouse ? Qu'est-ce qu'une série comme "13 Reasons Why " Que peut dire de la santé mentale des adolescents? En prenant des antidépresseurs, est-ce qu'on finit comme dans Requiem for a Dream ? Faut-il prendre pour argent comptant tous les exemples de la pop culture qui parle de maladies mentales.

Toutes les réponses à ces questions et bien d'autres encore figurent dans ce passionnant ouvrage de Jean Victor Blanc. (Babelio, Bazart)



Quand « ils » se racontent

En bibliothèque Unafam 34, au riche rayon des récits et témoignages, ne pas rater ceux où celui qui parle est le malade lui même, son étrange itinéraire, ses perceptions venues de l'intérieur. Ni regard de soignant-sachant, ni écriture de proche ; du « ressenti maison » en quelque sorte. Précieux au-delà de tout.

Deux parmi quelques autres : *Arnhild Lauveng : demain, j'étais folle*, aux éditions Autrement, un classique traduit et salué partout de par le monde. Un voyage en schizophrénie, sous titre de l'ouvrage. Avec une précision d'entomologiste, elle décrit « ses » débuts, trouble des perceptions, impression de perdre son identité, insiste sur « ses voix » via un capitaine brutal et injonctif, qui la bat, dit-elle – elle se frappe et se mutile. Et puis la ronde des visions, l'isolement, le repli, les bouffées paranoïaques et l'hôpital. Elle insiste sur la violence et les essais-erreurs du système – actuel – hospitalier, à faire blêmir son lecteur. C'est pourtant la même Arnhild qui écrit, mots après mots souffrants et désespérants, à son bureau de psychologue, à présent suffisamment éloignée de cet enfer, pour se dire ? Remise ? Reconstituée, guérie d'une certaine manière, même si très vigilante.

Sarah Bensaïd : bénéfices secondaires – chez l'Harmattan, narre en une sorte de petit manuel, – « sa bipolarité ». Elle aussi a une formation de psychologue. « Cette crise sournoise ; lorsqu'on commence à s'en rendre compte, il est trop tard. Six mois de galère, de traitements, laissant jaillir une angoisse monstrueuse et baudelairienne, la poésie en moins. » Elle n'oublie ni la « valse des cartes bleues », ni l'horreur des délires, et sait dire, au bout du chemin, cette victoire « d'avoir pu traverser Paris en transports en commun, sans avoir eu trop peur de la foule... »

« Accepter les limites que le monde réel nous impose », dit-elle en conclusion, comme elle montrerait un chemin.

