

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](mailto:unafam34@gmail.com)  
Site: [www.unafam34.org](http://www.unafam34.org)

## Sommaire

### Page 1

- Edito
- Formation « Bipolaire »
- Journée d'information sur les troubles psychiques
- Avec l'urgence sanitaire...

### Page 2

- Accueils
- La psychiatrie et ses usagers face à la Covid-19
- Ecoute-Famille
- Atelier d'entraide « Prospect »

### Page 3

- Groupes de paroles 2020-2021
- L'impact du Covid-19, résultat de l'enquête auprès de nos adhérents

### Page 4

- A lire

## Formation « Bipolaire »

Une formation intitulée « **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** » aura lieu les

**12 et 13 septembre 2020**  
**au local de Montpellier**  
**de 9h à 17h**

Pour s'inscrire, envoyer un Email à [unafam34@gmail.com](mailto:unafam34@gmail.com) en indiquant un téléphone de contact.

## Journée d'information sur les troubles psychiques

La prochaine journée d'information sur les troubles psychiques aura lieu

**le 10 octobre 2020**  
**au local de Montpellier**  
**de 9h à 17h**

Cette journée est ouverte à tous sans condition d'adhésion sur inscription par téléphone au 04 67 58 49 29 ou au 06 23 40 75 49.

## Edito

Nous voici donc « déconfinés », un mot nouveau qui marque la fin d'une période, elle aussi totalement inédite, durant laquelle nous avons dû repenser nos habitudes et modes de communication.

L'UNAFAM au plan National a œuvré pour la prise en compte des difficultés des personnes handicapées et surtout pour que le handicap psychique ne soit pas oublié.

Dans l'HERAULT, nous nous sommes mobilisés pour garder le contact et vous tenir informés. La permanence téléphonique n'a jamais connu d'interruption, les groupes de parole ont continué par visio et audio-conférence lorsque cela répondait à la demande (sur BEZIERS), nous avons relayé par mail les informations qui nous parvenaient, nos représentants des usagers sont restés en contact avec les établissements et les ont interrogé quand c'était nécessaire sur les modalités de prise en charge. Au niveau de la MDPH, la CDAPH est présidée par Annie bénévole UNAFAM qui n'a pas compté son temps pour assurer la continuité du traitement des dossiers.

Parallèlement, contrairement à ce qui pouvait être craint, malgré la difficulté pour certains de respecter la réglementation des sorties, globalement nos proches ont plutôt bien vécu cette période, donnant le sentiment que pour une fois, la société s'était mise à leur diapason, pas d'urgence, pas de pression, rien à faire ..... C'est ce qui est globalement ressorti de l'enquête faite auprès des adhérents et qui donne à réfléchir sur les exigences que la société leur impose en temps habituel. Corrélativement, les familles aussi ont traversé la période sans trop de difficultés, même si pour certaines l'épreuve de la cohabitation avec leur proche a été difficile.

Dès le 11 Mai, nous avons repris avec toutes les précautions requises et dans le respect des gestes barrière la réception des familles sur rendez-vous, ainsi que les groupes de parole en présentiel sur Montpellier. La permanence téléphonique fonctionne et ne sera pas interrompue pendant l'été.

Nous reprendrons l'ensemble de nos activités à partir de septembre et une partie des événements des SISM sera reprogrammée en octobre.

Dans l'attente, nous souhaitons à tous un très bel été !!!

Mady TEISSEBRE

Députée Départementale Hérault

## Avec l'urgence sanitaire, l'urgence psychiatrique!

Signez ce manifeste en soutien aux personnes fragilisées par le Covid-19 <https://bit.ly/Manifeste-FondationFondaMental-fb>

Le confinement comme le déconfinement sont une source de souffrances psychologiques majeures. Personne n'est épargné. La somme de ces détresses place la psychiatrie en situation d'urgence sanitaire.

Parce que la santé mentale doit être l'affaire de tous, soutenez les actions d'accompagnement et de recherche de FondaMental en signant et relayant ce manifeste.

## 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

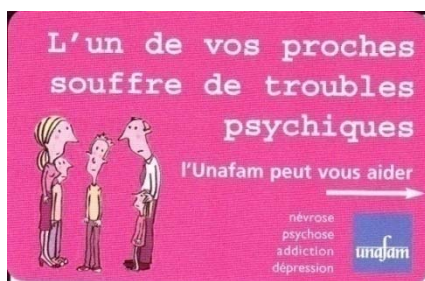
### Béziers

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° jeudi du mois de 14h00 à 16 h30.

## Ecoute-Famille



## Atelier d'entraide Prospect

Le prochain atelier d'entraide Prospect aura lieu au local de Montpellier les

**Vendredi 13 novembre de 16 à 20h**

**Samedi 14 novembre de 9 à 20h**

**Samedi 21 novembre de 9 à 18h**

Inscription par téléphone  
au 04 67 58 49 29 ou au  
06 23 40 75 49

## La psychiatrie et ses usagers face à la Covid-19

Un analyse de la Fondation Fondamental:

Les données de la littérature et les retours d'expérience ont fait craindre **une perte de chance pour les personnes présentant un trouble psychiatrique et affectées par la Covid-19**. Plusieurs **facteurs de vulnérabilité** sont avancés, qui tiennent à la vulnérabilité individuelle des usagers de la psychiatrie d'une part et à la vulnérabilité de l'organisation des soins en psychiatrie.

En effet, différents travaux ont montré que les patients psychiatriques se défendent moins bien face aux infections et présentent un risque accru de développer des troubles somatiques (maladies cardiovasculaires et respiratoires, diabète, obésité...) dont on sait qu'ils constituent **un facteur de risque d'être atteint de formes graves du Covid-19**. Par ailleurs, ils peuvent rencontrer des difficultés cognitives susceptibles de rendre plus difficile le respect des « mesures barrières » ou de confinement. Enfin, le grand isolement de ces patients et la stigmatisation dont souffre un grand nombre d'entre eux ont fait craindre un retard dans l'accès aux soins.

D'un point de vue structurel, **l'allocation d'un grand nombre de moyens sanitaires pour faire face à l'épidémie de Covid et la définition de plans d'urgence sans prise en compte de la psychiatrie placent la discipline en difficulté pour répondre aux enjeux de la prise en charge des patients**. Hôpitaux psychiatriques sur-occupés, isolés et sans plateaux techniques, personnels soignants peu entraînés à la prise en charge d'épisodes infectieux, sorties d'hospitalisation prématurées sont autant de défis à relever pour assurer la continuité des soins et la bonne prise en charge des patients.

**Mobilisation, adaptation et innovation : comment la psychiatrie française a fait face**

**Les soignants ont su s'organiser et adapter leurs pratiques en un temps record** pour assurer la permanence des soins et créer les conditions d'une prise en charge optimale des patients psychiatriques infectés.

Plusieurs initiatives ont ainsi été prises. Dans de nombreux hôpitaux, **des unités dédiées à la prise en charge de patients psychiatriques présentant une infection au Covid-19 ont été créées**. Elles s'appuient sur des équipes pluridisciplinaires (psychiatres, généralistes, pharmaciens) et sur l'établissement de protocoles spécifiques pour proposer des soins de qualité en toute sécurité.

**Le recours aux téléconsultations** a également été important, afin de permettre le suivi en ambulatoire des patients, notamment ceux dont la sortie de l'hôpital a dû être anticipée. Ces modalités d'accompagnement à distance ont pour but d'éviter les décompensations psychiatriques, **prévenir le risque suicidaire et limiter le risque de rupture de soin**. Dans certains cas, **des unités d'intervention au domicile** ont été créées dans les cas d'urgence ou de semi-urgence.

([www.fondation-fondamental.org](http://www.fondation-fondamental.org))

## Groupes de parole 2020-2021

Trois groupes de parole seront mis en place pour l'année 2020-2021:

- Un groupe de parole animé par **Chantal Pierre**, psychologue clinicienne spécialisée en systémie stratégique de Palo Alto, et réunissant surtout des **parents** de personnes souffrant de troubles psychiques, les lundis de 18 h 30 à 20 h 30 au local de Montpellier,

*21 septembre, 12 octobre, 16 novembre 14 décembre 2020  
8 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai, 07 juin, 05 juillet 2021*

- Un groupe de parole animé par **Caroline Novarra**, psychologue clinicienne, et réunissant des **conjointes, des frères et sœurs** de personnes souffrant de troubles psychiques, au local de Montpellier, les dates seront déterminées ultérieurement,
- Un groupe de parole animé par **Caroline Sartre**, psychologue clinicienne, lieu à déterminer à Béziers, les dates sont fixées par les participants d'une réunion à l'autre.

## L'impact du Covid-19, résultat de l'enquête auprès de nos adhérents

Au début de la période de confinement, nous avons envoyé une enquête sur le vécu pendant le confinement de nos adhérents de l'Hérault afin d'apprécier quelle était la situation locale et en quoi nous pouvions venir en aide aux personnes en difficulté de manière concrète. En voici le résultat sur la base des réponses qui nous sont parvenues.

- 1) Lieu de vie de nos proches: 43% étaient indépendants, 33% dans leur famille, 24% en institution ou en hospitalisation,
- 2) La plupart de nos proches (74%) ont bien vécu la situation, 24% ont éprouvé des difficultés, 4% ne savent pas,
- 3) 39% de nos proches ont eu des contacts avec leur psychiatre ou le CMP, 48% ont eu d'autres contacts, 9% n'en ont eu aucun, 4% ne savent pas,
- 4) Ces contacts ont été pris à l'initiative (35%) de l'adhérent, à celle d'un tiers (43%),
- 5) La plupart des adhérents consultés (80%) ont bien vécu la situation alors que 20% reconnaissent avoir connu des difficultés,
- 6) 40 % de ces adhérents ont fait appel pour eux principalement à leurs amis mais aussi à des professionnels,
- 7) La plupart de adhérents n'ont pas souhaité qu'on mette en place un groupe en visio. Sur Béziers, Caroline Sartre a maintenu le groupe de parole en visio-conférence,
- 8) Seulement 10% des adhérents ont souhaité qu'on les rappelle.

Depuis le 11 mai, les accueils ont repris au local sur RV et la permanence du mercredi est ouverte en juin jusqu'au mercredi 1<sup>er</sup> juillet

## A lire ...

3 livres – différents, un témoignage, un roman, un essai – ayant l'univers des maladies psychiques comme unique sujet. Chacun, cependant, apportant une sonorité ou un éclairage pas toujours présents dans nos lectures habituelles.

« **J'ai vaincu ma bipolarité – Jennifer Bouilloux – ed Kawa – 21,95 €** » est un livre témoignage sur l'itinéraire d'une bipolaire considérant qu'elle tient à présent sa maladie en lisière. Dans les mots qui, selon elle, définissent son livre et sa démarche, entre « partage », et « libération », il y a aussi « positivité » ; on peut se permettre de rajouter psychoéducation et au bout, résilience. On a affaire à une jeune femme lucide, capable d'aligner – impressionnant – les mots pour dire les épisodes délirants et l'enfer de l'hospitalisation, et ensuite toutes les marches patientes d'une psychoéducation réussie afin d'embrayer sur différentes stratégies permettant d'émerger d'un tel voyage.



« **L'étrange univers du schizophrène – Sophie Chrizen – ed les chemins du hasard** » (non disponible actuellement, on peut se le procurer d'occasion en ligne).

Voilà un roman – présenté comme tel, qui vaut bien des témoignages, et qui force l'admiration tant par son ( ses ? ) contenu(s) que par l'excellence de son écriture. Beau livre, vraiment ! Récits croisés d'une jeune schizophrène et de sa psychiatre, alternant dans un réalisme de chaque mot et situation, les délires, les médicaments, et autres traitements ; les essais-erreurs, les reculs, les renoncements... L'auteure ( elle ou l'autre ? Ou la même ? ) a fait l'étrange chemin de la crise psychotique aux études médicales et à la spécialisation en psychiatrie... Quand on vous dit : lisez !



« **Pair aide en santé mentale - Caroline Cellard – Nicolas Franck – ed Elsevier – 29 €** » parution mi juillet 2020

Voilà un concept qui fait flores depuis quelques temps dans les allées de tout ce qui traite de santé mentale : « la pair aide » permettant aux personnes atteintes de troubles psychiques de bénéficier de l'aide ( et de l'expérience ! ) de celles qui les ont traversés et s'en sont rétablis. A l'appui d'une solide formation et de tuteurs de qualité, cette « nouvelle née » chez nous, d'origine surtout canadienne, propulse dans les centres de santé mentale, HP, et autres dispositifs de recherche, la parole et l'œil averti de ceux qui savent forcément plus que d'autres, pourquoi ce patient se comporte ainsi en ce moment T, alors que le traitement... bien que la compétence du psychiatre...

Livre passionnant de compte-rendu des expériences québécoises, suisses et françaises.



Martine Lamouché – bibliothèque – Unafam 34

