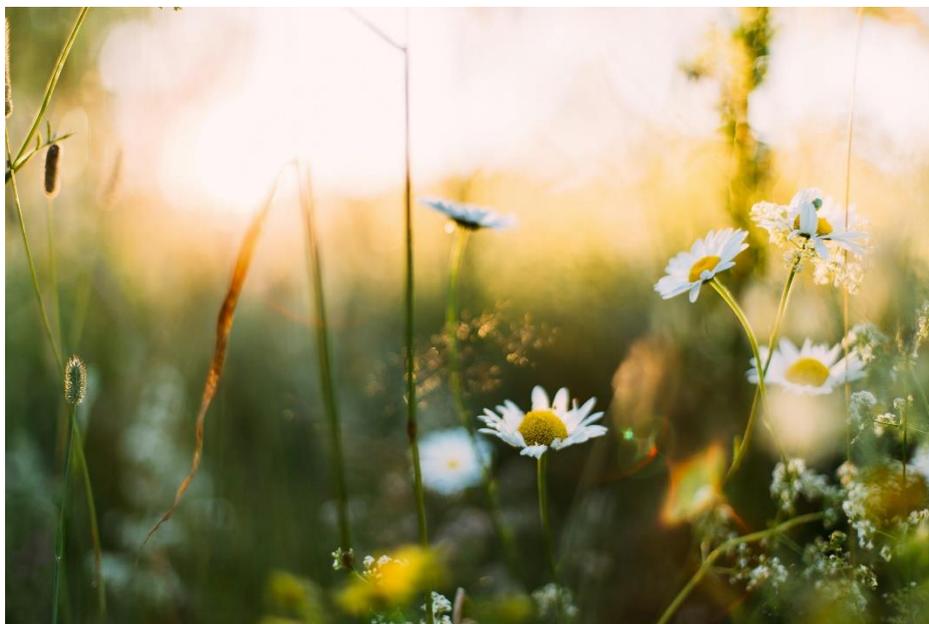


Actualités de la délégation du Bas-Rhin

Avril 2025



Union Nationale des familles et amis
de personnes malades et/ou handicapées psychiques
34 route de la Fédération, 67100 Strasbourg
Tél. 03.88.65.96.40 | 67@unafam.org
www.unafam.org/bas-rhin

SOMMAIRE

L'ÉDITO.....	3
NOS ACTIONS 2025.....	4
PERMANENCES 2025	4
GROUPES DE PAROLE 2025.....	5
FORMATIONS 2025.....	7
MANIFESTATIONS À VENIR	8
ACTUALITÉS	9
VIE DE L'ASSOCIATION	11
À ÉCOUTER, LIRE, CONSULTER	14
LA BLAGOUNETTE DE ROMAIN	16



Pour toutes nos actions, vérifier les dates et les coordonnées sur le site qui est mis à jour à chaque modification ou imprévu.

L'ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Voici 3 ans que je représente l'Unafam dans notre département : 3 années riches pour moi de rencontres et d'apprentissages. Je me suis réengagée pour un deuxième mandat comme convenu avec l'équipe des bénévoles. De nouveaux membres sont prêts à se former pour me relayer sur certaines tâches et j'en suis ravie. Nous sommes toujours plus nombreux et motivés à soutenir les familles, à échanger avec les équipes de psychiatrie pour améliorer l'accueil et le suivi de nos proches.

L'actualité de ce début d'année, sous le signe de la « Santé mentale grande cause nationale », est rythmée par des débats et des échanges autour de la santé mentale permettant, entre autres, de poursuivre l'objectif de déstigmatiser les troubles psychiques. Plus particulièrement, les Journées de la schizophrénie organisées par l'association « PositiveMinders », riches en événements ont été l'occasion de déconstruire les préjugés qui sont une barrière pour accéder à un diagnostic précoce, à des soins et à un accompagnement adaptés. Elles ont permis de mettre en avant des initiatives concrètes et porteuses d'espoir pour les familles et les personnes malades. Parmi ces initiatives, source d'espoir sur le chemin du rétablissement, nous aimerions vous faire partager dans une rubrique « nos proches ont du talent ! » quelques réalisations artistiques : photos, biographies, poèmes, dessins... que vous pourrez retrouver sur le blog : <https://psy-partenaires.blogspot.com/>

Pour ce nouveau mandat, je souhaite à notre équipe une collaboration fructueuse, dans le domaine de la santé mentale et particulièrement en psychiatrie des avancées significatives.

*Michelle Escudié
Déléguée Départementale Bas-Rhin*

NOS ACTIONS 2025

PERMANENCES 2025

PAR TÉLÉPHONE

Des bénévoles se relaient pour être à votre écoute 7j/7 au **03.88.65.96.40**

EN PRÉSENTIEL

Nos bénévoles vous accueillent pour vous informer, vous aider et vous soutenir.

STRASBOURG

 34 route de la Fédération, 67100 STRASBOURG

Les jeudis de 14h à 16h. Si ces horaires ne vous conviennent pas, il est possible de convenir d'un autre créneau en contactant le **03.88.65.96.40**.

MAISON DES USAGERS (MDU) – CENTRE HOSPITALIER D'ERSTEIN

 13 Route de Krafft, 67150 ERSTEIN

Le 2^e jeudi du mois, de 14h à 16h, sur rendez-vous.

Contact : Astrid Schahl, Tél. : 06.38.86.35.40

MAISON DES ASSOCIATIONS ET DES SERVICES – WISSEMBOURG

 2 rue du Tribunal, 67160 WISSEMBOURG

Tous les 1^{ers} vendredis du mois, à partir de 14h sur rendez-vous.

Contact : 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org

EPSAN DE BRUMATH

 141 avenue de Strasbourg, 67170 BRUMATH

Tous les 1^{ers} mercredis du mois, de 14h à 16h sur rendez-vous.

Contact : 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org





GROUPES DE PAROLE 2025

La participation aux groupes de parole est libre et gratuite.

Pour tout nouveau participant, un entretien téléphonique préalable avec le coordinateur correspondant est nécessaire.

Groupe n° 1 : Schiltigheim – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

APEDI - 5 rue Jean Monnet - Salle de réunion au 1^{er} étage

☺☺ De 18h à 19h30, les jeudis 03 avril, 15 mai, 12 juin

► Contact UNAFAM : Astrid Schahl (06.38.86.35.40)

Groupe n° 2 : Strasbourg – Co-animation : Pr Fabrice Berna, psychiatre et un médiateur de santé pair

UNAFAM 67 - 34, route de la Fédération

☺☺ De 18h à 19h30, les lundis 07 avril, 12 mai, 16 juin, 07 juillet

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n° 3 : Obernai – Dr Diviné, psychiatre, et Mme Matt, cadre infirmière

Centre socio-culturel Arthur Rimbaud - 2 av. de Gail (salle de formation)

☺☺ De 18h15 à 20h15, les mercredis 30 avril, 28 mai, 25 juin

► Contact UNAFAM : Janine Lutzweiller (09.64.00.45.06)

Groupe n° 4 : Bischwiller – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

Salle du Lion d'Or, annexe de la Mairie - 3 rue du Château

☺☺ De 18h à 20h, les mardis 1er avril, 13 mai, 10 juin

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n° 5 : Sarre-Union / Saverne

☺☺ Les mardis 22 avril, 24 juin 14 octobre et 16 décembre à 17h – au GEM Renaître, 14 rue Flurer, à Sarre-Union (Docteur Roos et Mme Atzenhoffer)

☺☺ Les mardis 20 mai, 16 septembre, 18 novembre à 17h – au GEM, Le Phare de Saverne, 1 Quai de l'Ecluse à Saverne

(Les professionnels intervenant dans ce groupe varient d'une réunion à l'autre)

► Contact UNAFAM : Michel Adam (06.85.30.89.74)

Groupe n° 6 : Illkirch-Graffenstaden – Dr Meyer, psychiatre

L'Illide (Pôle associatif) - 11 Allée F. Mitterrand

☺☺ De 18h30 à 20h, les mardis 08 avril, 13 mai, 10 juin

► Contact UNAFAM : Liliane Isemann (06.52.08.42.10)

Groupe n°7 : Wissembourg – Mme Eymenier, psychologue

Maison des Associations et des Services - 2 rue du Tribunal

👤 De 17h30 à 19h, les vendredis 04 avril, 06 juin, 04 juillet

▶ Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n°8 : Sélestat – Mme Hostein, psychologue

Foyer d'hébergement de l'ancienne cour (FHTH) - 14 place du Marché aux Choux

👤 De 17h30 à 19h, les jeudis 03 avril, 24 avril, 05 juin

▶ Contact UNAFAM : Astrid Schahl (06.38.86.35.40)

▶ GROUPES SPÉCIFIQUES SUR LES TROUBLES BIPOLAIRES ◀

Groupe n° 9 : Strasbourg – Pr Bertschy, psychiatre, et Pr Bacqué, psychologue

Groupe ouvert à toute personne intéressée par les troubles bipolaires

UNAFAM 34, route de la Fédération

👤 De 18h à 19h30, les mardis 08 avril, 13 mai, 10 juin

▶ Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

Groupe n° 10 : Strasbourg – M. Beraldin, psychologue

Groupe de parole pour les proches de personnes bipolaires, avec **inscription préalable** : 67@unafam.org

UNAFAM 34, route de la Fédération

👤 De 18h30 à 20h, les mardis 22 avril, 20 mai, 17 juin

▶ Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

▶ GROUPES SPÉCIFIQUES POUR LES PERSONNES SOIGNÉES ◀

Groupe n°11 (« Parler pour se rétablir ») : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

👤 De 16h à 17h30, les lundis 07 avril, 12 mai, 16 juin, 07 juillet

▶ S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n°12 (spécifique dépressions) : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

👤 De 18h à 19h30, les lundis 07 avril, 12 mai, 16 juin, 07 juillet

▶ S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe hors Unafam (spécifique troubles bipolaires) : Strasbourg – Mme Bacqué, psychologue

Faculté de psychologie, 12, rue Goethe



De 17h à 18h30, tous les premiers mardis de chaque mois

► S'inscrire auprès de l'animatrice : bacque@unistra.fr



FORMATIONS 2025

Animées conjointement par des professionnelles et des bénévoles de la délégation, toutes nos formations sont **gratuites**, organisées grâce au financement de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie). Le repas de midi est offert.

Elles se déroulent : 📍 34 route de la Fédération, 67100 STRASBOURG

Renseignements et inscriptions : 06.45.30.10.18 | 67@unafam.org

Formations à venir, à destination des familles et amis, adhérents ou non :

- 👤 **Vendredi 16 mai** (14h-17h30) **et samedi 17 mai** (9h-17h) : Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- 👤 **Samedi 17 mai** (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles anxieux
- 👤 **Samedi 15 juin** (9h-17h) : Difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent
- 👤 **Samedi 04 octobre** (9h-17h) : Mieux accompagner un proche souffrant de troubles schizophréniques
- 👤 **Samedi 11 octobre** : (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles anxieux → lieu à déterminer (Strasbourg ou Haguenau)
- 👤 **Samedi 18 octobre** (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles psychiques
- 👤 **Samedi 15 novembre** (9h-17h) : Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
- 👤 **Vendredi 28, samedi 29, dimanche 30 novembre** (9h-17h) : Atelier d'entraide PROSPECT

« **Premiers Secours en Santé Mentale** » (PSSM) : Formation à destination de tous.

Coût : 30€

- Les **lundi 26 et mardi 27 mai** à Strasbourg [**Complète**]
- Les **jeudi 06 et vendredi 07 novembre** à Strasbourg

Pour plus d'informations : <https://www.pssmfrance.fr/>

Vous trouverez toutes les informations et des précisions sur le contenu de ces formations sur notre site : <https://www.unafam.org/bas-rhin/nos-formations>



MANIFESTATIONS À VENIR

⌘ CONGRÈS NATIONAL DES INTERNES EN PSYCHIATRIE

Nous avons tenu un stand les jeudi 03 avril et vendredi 04 avril au cinéma l'UGC à Strasbourg, à l'occasion du congrès national des internes en psychiatrie.

Nous sommes également intervenus lors du ciné-débat autour du film « Funambules », vendredi 04 avril à 18h30.

⌘ MOLSHEIM : MARCHE DU CŒUR



Pour la 6^e fois, vous pourrez nous retrouver au Marathon du Vignoble d'Alsace. La marche du cœur sera à nouveau organisée au profit de l'IMPro SEI du Ried et de l'UNAFAM Bas-Rhin.

Informations pratiques pour la marche :

Vallonné au cœur du vignoble d'Alsace, le parcours de 10 kms traverse des paysages typiques avec 1 relais gastro-vinique du terroir alsacien et un accord mets-vins. Vous trouverez également un point de ravitaillement au niveau de la mairie de Mutzig, où nous vous attendons !

- Départ de 8h30 à 10h au Village Marathon (Hôtel de la Monnaie Molsheim)
- Arrivée au Village Marathon Molsheim
- Navette de 7h à 16h : Carrefour Dorlisheim - Village Marathon
- Inscriptions [en ligne](#) ou sur place : Samedi de 14h à 18h au Village Marathon et dimanche de 8h30 à 10h au Village Marathon
- Tarif 12€ (gratuit pour les moins de 12 ans)

Les 21 et 22 juin, nous tiendrons le stand place de la Monnaie. Nous cherchons des bénévoles du mardi 17 au vendredi 20 juin pour les préparatifs : mise sous enveloppes, confection de paniers, ravitaillements, etc.



ACTUALITÉS

🔊 RÉSOLUMENT RÉHAB : DÉCOUVERTE DU SERVICE AJR (ACCOMPAGNEMENT DE JOUR AU RÉTABLISSMENT)

L'hôpital de jour en psychiatrie, c'était pour moi une sorte de centre périscolaire, où l'on s'adonne à diverses activités pour passer la journée et trouver le temps moins long : peinture, mosaïque, macramé et scoubidou. J'y suis passée quelques fois lors de ma toute première hospitalisation aux Hôpitaux Universitaires de Strasbourg. C'était il y a six ans déjà, juste avant que la pandémie de covid-19 ne vienne tout chambouler.

Aujourd'hui, je suis de retour, mais avec un tout autre regard. Bien des choses ont changé – à commencer par moi. Avec six années de rétablissement derrière moi, j'interviens désormais en tant que pair-aidante stagiaire dans le cadre d'une formation. L'hôpital de jour est lui aussi métamorphosé, avec une restructuration en deux pôles distincts : CAREST dédié aux troubles affectifs, alimentaires, attentionnels et de la régulation des émotions, et AJR dédié aux troubles d'ordre psychotique. C'est au sein de ce dernier que je réalise un stage d'immersion de cinq jours, au côté de Laurent, pair-aidant de la structure.

Le service AJR (Accompagnement de Jour au Rétablissement) accueille principalement des personnes présentant des troubles schizophréniques. L'accompagnement proposé repose sur une approche pluridisciplinaire, mobilisant psychiatres, psychologues, infirmiers en pratiques avancées, infirmiers, ergothérapeutes, assistantes sociales et pair-aidants, avec un objectif commun : permettre à chaque personne de (re)devenir actrice de son rétablissement. Ici, on ne se contente pas de proposer des soins, on aide la personne à définir ses propres objectifs et à construire un parcours qui lui correspond, grâce aux outils de la réhabilitation psychosociale.

En fonction de ses besoins et de ses aspirations, chaque personne peut bénéficier d'un suivi individualisé avec différents professionnels et participer à des groupes de psychoéducation. L'idée est d'apprendre entre pairs, en s'appuyant sur les expériences et les savoirs de chacun. L'implication des proches joue également un rôle clé dans cette démarche. Un programme spécifique leur est dédié : le groupe « AVEC », qui se déroule en parallèle du groupe « Fondations », destiné aux personnes concernées elles-mêmes.

Aux côtés de Laurent, j'ai la chance d'assister à plusieurs entretiens individuels ainsi qu'à des sessions de psychoéducation. Rien à voir avec l'hôpital de jour que

j'avais connu autrefois. Ici, on ne vient pas simplement « occuper son temps » : chaque personne retrouve un pouvoir d'agir sur son propre parcours, soutenue par une équipe investie.

Bientôt, le service AJR franchira une nouvelle étape en déménageant hors des murs de l'hôpital, pour rejoindre un nouvel espace regroupant également le Centre Médico-Psychologique (CMP) et le Centre Expert Schizophrénie. Une avancée qui illustre cette volonté d'accompagner autrement, en mettant l'accent sur l'inclusion et l'autonomie.

Pour en savoir plus : AJR@chru-strasbourg.fr

| Pauline

SANTÉ MAGAZINE

Vous pourrez trouver une série d'articles sur les troubles schizophréniques disponibles sur le site de santé Magazine :

<https://www.santemagazine.fr/recherche/schizophrénie>

Voici quelques exemples :

La schizophrénie est-elle héréditaire ?

Publié le 10 décembre 2024 par Manon Duran en collaboration avec le **Dr Boris Chaumette** (psychiatre au GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences (hôpital Sainte-Anne)).

La schizophrénie est un trouble psychiatrique mal compris qui suscite de nombreuses questions, notamment concernant son caractère héréditaire. Quel est vraiment le risque d'avoir un enfant schizophrène si on est soi-même malade ?

Sommaire

- La schizophrénie : une maladie qui inquiète
- Est-ce que la schizophrénie est vraiment héréditaire ?
- Origine de la schizophrénie : quels sont précisément les gènes impliqués ?
- Quels sont les facteurs environnementaux qui favorisent le développement de la schizophrénie ?
- Mère, père, frère ou sœur schizophrène : quels sont donc les risques pour nous et nos enfants ?
- Conseils pratiques : comment prévenir la schizophrénie chez les personnes à risque ?

[Schizophrénie : quel est l'impact de l'hérédité ? | Santé Magazine](#)

Schizophrénie précoce : les clés pour détecter et gérer ce trouble complexe

Publié le 14 décembre 2024 par Manon Duran en collaboration avec le **Dr Arnaud Fernandez** (pédiatre, pédopsychiatre et co-coordonnateur du centre de référence)

PsyRare de Nice)

La schizophrénie précoce est une forme rare de schizophrénie qui se manifeste dès l'enfance. Comme nous l'explique le Dr Arnaud Fernandez, elle affecte profondément le développement cognitif, émotionnel et social des enfants concernés...

Sommaire

- Définition : qu'est-ce que la schizophrénie infantile ?
- À quel point la schizophrénie précoce est-elle rare ?
- Quels symptômes doivent alerter chez les enfants et les ados ?
- Causes de la schizophrénie précoce : pourquoi et comment se développe-t-elle ?
- Diagnostic : comment savoir si mon enfant souffre de schizophrénie précoce ?
- Quels traitements pour accompagner les enfants ou adolescents concernés par cette psychose infantile ?

[Tout savoir sur la schizophrénie précoce, aussi dite infantile ! | Santé Magazine](#)



VIE DE L'ASSOCIATION

ASSEMBLÉE ANNUELLE LE 08 FÉVRIER



Nous étions une cinquantaine à écouter le rapport d'activité 2024 de l'UNAFAM 67, présenté par notre présidente déléguée du département, Michelle Escudié, aidée par Marine Plantegenet, chargée de coordination et de développement.

Des remerciements chaleureux ont été prononcés envers les financeurs mais aussi vers l'équipe des bénévoles, sans qui peu d'actions pourraient être menées. La mise en lumière des contributions de nos bénévoles a été particulièrement appréciée par l'auditoire. En effet, nombreux sont celles et ceux qui ont eu l'occasion d'échanger avec eux, et qui connaissaient déjà, de fait, une partie du soutien qu'ils apportent à l'association.

Toutes ces personnes permettent une activité de notre délégation grandissante.

Elle est principalement orientée vers les familles mais aussi vers les proches et les pairs-aidants. Ces derniers démontrent notamment qu'un rétablissement est possible, et sont porteurs d'espoir pour nombre d'entre nous.

Après quelques échanges sur les projets à venir, nous avons entendu Mme Cécile Biehler présenter son livre « A nos splendides égarements » qui retrace les dialogues entre une mère aux prises avec la maladie bipolaire, et sa fille. Chemin de vie qui parle à chacun de nous.

L'assemblée générale s'est clôturée par un concert donné par notre chorale favorite, « Les Voix de l'Aube ». Le chef de chœur, Steven, mène avec bienveillance et expertise ce groupe qui crée maintenant ses propres compositions, et enchante nos oreilles par la qualité des interventions et l'émotion qu'il suscite.

Les échanges se sont ensuite prolongés autour d'un repas alsacien qui plaît à tous : les knacks. Merci à Alain et Sylvie, nos supers organisateurs, ainsi qu'aux bénévoles qui nous ont aussi régalez avec leurs desserts.



À l'année prochaine !

| Safia et Michelle

SENSIBILISATION AU COLLÈGE DE LA BROQUE



Jeudi 20 mars, nous nous sommes rendus au collège Frison Roche de La Broque et nous avons parlé santé mentale avec les élèves des classes de quatrième.

En effet, dans le cadre d'une semaine consacrée plus particulièrement à la santé, le collège a sollicité différents intervenants pour animer des ateliers et mener des

interventions consacrés à ce sujet. Parler de santé mentale avec des adultes n'est pas chose facile, cela l'est encore moins avec des adolescents : expliquer sans angoisser ; être clair sans être barbant ; être précis tout en utilisant des mots que tous comprennent.

Rustem et les deux Michelle / Michèle se sont donc attelés à la tâche et ont « adapté » un Power Point UNAFAM à des jeunes de 13 / 14 ans, tout en sachant qu'il serait bien évidemment nécessaire d'ajuster sur place, face aux réactions et interrogations du public. Merci à Michelle pour son immense sens de l'adaptation !

Trois présentations d'une heure chacune ont été faites, devant deux groupes de près de 50 élèves et l'un d'environ 30 jeunes. Après chaque intervention, les adolescents qui le souhaitaient pouvaient venir échanger avec nous, soit dans la cour pendant la pause méridienne, soit à la fin de l'atelier.

Tous les élèves ont écouté avec beaucoup d'attention, certains ont posé des questions fines, derrière lesquelles on pouvait deviner que le sujet les touchait, qu'il ne leur était pas complètement inconnu. Quelques uns ont trouvé le courage, ont ressenti le besoin de venir vers nous pour nous parler d'eux-mêmes, de leurs interrogations, de leurs problèmes et de leurs peurs.

Alors oui, des choses sont à revoir mais nous sommes convaincus tous les trois que notre intervention a répondu à un vrai besoin chez ces jeunes. Nous avons semé une première graine importante. D'autres temps d'informations et d'échanges devront être trouvés pour répondre aux questions et pour certains à leur inquiétude. Les enseignants et l'ensemble du personnel devraient être sensibilisés et formés car les infirmières scolaires seules, malgré leur fort engagement, ne pourront pas être présentes sur toutes les situations.

Chez les enfants, les passages aux urgences pour tous les indicateurs de santé mentale et les recours à SOS Médecins pour angoisse sont en hausse comme en témoignent différents rapports. En 2024, le nombre d'idées suicidaires et de passages à l'acte sont en augmentation chez les 11-17 ans.

| Michèle

PORTRAIT D'UNE NOUVELLE BÉNÉVOLE

En découvrant l'Unafam par le biais des groupes de paroles, cette association a presque immédiatement retenu mon attention à la vue des nombreuses actions qu'elle met en œuvre et surtout car elle apportait enfin des réponses à mes questions restées si longtemps en suspens.

Ma démarche au sein de l'association est un chemin que j'ai emprunté avec une profonde conviction. Elle témoigne de l'importance de la psycho-éducation, de la compréhension et du soutien des proches dans le quotidien des personnes touchées par des troubles psychiques. En vivant l'impact de la maladie mentale sur mon proche souffrant de troubles bipolaires, j'ai compris que l'accompagnement ne se limitait pas à l'aide professionnelle et que le rôle des proches, la nécessité de comprendre, d'accepter et de soutenir est fondamental pour se sentir acteur·rice du soutien et non spectateur·rice impuissant·e.

Dans la vie de tous les jours, je suis accompagnante éducative et sociale dans le domaine du handicap mental, une vocation née de mon expérience personnelle. Le lien entre mes activités bénévoles et professionnelles se construit autour de valeurs communes, la patience, l'écoute active, le respect et l'humanité. Chaque personne a ses particularités, ses fragilités, ses forces. Accompagner quelqu'un, c'est l'aider à révéler son potentiel tout en respectant son parcours.

C'est cette conviction que je souhaite aujourd'hui transmettre à travers mon engagement bénévole. De plus, évoluer au sein d'une équipe de bénévoles et participer à cette démarche collective et bienveillante pour faire avancer les choses est un réel enrichissement au quotidien.



| Célia



À ÉCOUTER, LIRE, CONSULTER

- **Le Cosmos mental**

Le Cosmos mental® est un clip pédagogique Psycom pour expliquer de manière imagée le concept de santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie.

Ce clip peut s'utiliser seul, ou pour animer des actions de sensibilisation, en suivant les conseils proposés dans le mode d'emploi qui l'accompagne.

Dans sa fusée, l'individu voyage au milieu de planètes "ressources" et "obstacles", affronte des astéroïdes "accidents de parcours", rencontre des étoiles filantes "événements de vie" et tente de se maintenir sur la voie lactée de "l'équilibre psychique".

[Le Cosmos mental® – Psycom – Santé Mentale Info](#)

- Outil : Raptor Neuropsy

Le « Raptor Neuropsy » est une association de loi 1901 à but non lucratif, composée entre autres de psychologues et étudiants en psychologie. Elle a pour mission de partager des informations au sujet de la santé mentale et de la psychiatrie, de la (neuro) psychologie et des apprentissages par le biais de différents médias : vidéos, livres, podcasts, infographies, livrets ou encore planches de bande-dessinées.

[Santé Mentale | RaptorNeuropsy](#)

- Campagne de sensibilisation à la schizophrénie : « Les faits ordinaires »

« Les Faits Ordinaires », c'est le nom de la dernière campagne de PositiveMinders, association franco-suisse qui informe sur la schizophrénie et les autres troubles psychiques et qui facilite l'accès aux soins. Conçue en partenariat avec le journal Libération et le média parodique LeGorafi cette campagne reprend les codes du fait divers pour déconstruire les préjugés autour de la schizophrénie, une maladie dont l'évocation peut faire peur car elle est souvent mal représentée dans la culture populaire.

[Les Faits Ordinaires | POSITIVEMINDERS](#)

- Livre : « Bien nourrir son cerveau : Psychonutrition. La révolution scientifique en santé mentale »

Dr GUILLAUME FOND

**BIEN NOURRIR
SON CERVEAU**

Contre le stress,
l'anxiété, la dépression,
le déclin cognitif

Dr Guillaume FOND ; Editions Odile Jacob ; paru le 22/01/22

Dans ce nouveau livre, après plusieurs années de recherches, le docteur Guillaume Fond propose des réponses et des conseils très concrets pour améliorer la santé de votre cerveau et votre santé mentale.

Il est d'ores et déjà disponible en précommande :

[Amazon.fr - Bien nourrir son cerveau: Contre le stress, l'anxiété, la dépression, le déclin cognitif - Fond, Guillaume - Livres](#)



- Livre : « L'amour me relève chaque jour »

Marc Bruneteau, Editions MAME, paru le 13/09/24

À 44 ans, Marc Bruneteau a déjà traversé beaucoup des épreuves les plus douloureuses : une opération en Afghanistan qui tourne mal et un syndrome post-traumatique, le suicide d'un frère, la plongée dans l'alcoolisme et la découverte d'une lourde maladie psychique. Pourtant, marié et père de six enfants, il témoigne d'un bonheur possible et d'un véritable rayonnement autour de lui. Une histoire pleine d'espérance.

[L'amour me relève chaque jour](#)



- « **PLEIN ESPOIR : S'inspirer, Comprendre, Se rétablir** »

Plein espoir est le **nouveau média participatif dédié au rétablissement**, construit par et pour les personnes vivant avec des troubles psychiques, à l'initiative de Santé mentale France. L'objectif est de **fédérer, éclairer et orienter** celles et ceux qui vivent avec des troubles psychiques ou en difficultés, ainsi que leurs proches et accompagnants, pour les aider à (re)trouver le chemin du rétablissement.

[Accueil - Plein Espoir](#)

- **Livre : « A nos splendides égarements » - Recueil épistolaire Cécile Biehler**

Ce livre se lit facilement et nous fait entrer dans le monde de délire, de souffrance de mal être de part et d'autre. Un échange de lettres entre une mère sous l'emprise de ses démons, parfois consciente du mal qu'elle peut faire à sa fille et une fille résignée, se protégeant et qui ne cache pas sa souffrance. Elle s'est éloignée pour se protéger.

On est séduit par le style de Cécile Biehler, un réalisme poétique parfois un peu sombre mais qui dénote bien la gravité du sujet.

Quelques questionnements s'imposent à nous !



LA BLAGOINETTE DE ROMAIN



« **Le monde allant vers...**

Moïse a séparé la Mer Rouge en deux. Il s'est retrouvé avec DE MER. Est-ce l'origine de l'expression : Être dans la mouise ?

PS : Je n'encourage pas à sécher les cours... »



Comité de rédaction et relecture : Pauline Borde, Michelle Escudié, Safia Kihel
Françoise Malavielle, Célia Mayer, Michèle Weltzer, Anne-Marie Fonteneau et Marine
Plantegenet / **Mise en forme graphique** : Marine Plantegenet / **Pictogrammes** :
flaticon.com / **Site Internet** www.unafam.org/bas-rhin : Marine Plantegenet / **Imprimé**
par l'Entreprise Adaptée de R.N.A.



L'édition de « Act'Unafam » a été rendue possible grâce au soutien de :

