



L'Unafam dans les médias : Janvier - Mars 2024

SOMMAIRE

UNAFAM NATIONAL

(11 articles)



jeudi 14 mars 2024

« POUR L'HOSPITALISER, IL FALLAIT ATTENDRE LE DRAME »

(1361 mots)

La crise de la psychiatrie publique laisse des familles de malades livrées à elles-mêmes, au prix de leur carrière professionnelle et de leur santé....

Page 9



lundi 4 mars 2024

« SCHIZOPHRÈNE » N'EST PAS UNE INJURE !

(773 mots)

Nicolas Berrod « De la même manière qu'on ne dit plus sale noir ou sale homosexuel, j'aimerais qu'on ne puisse plus dire non plus sale autiste ou... »

Page 12



jeudi 29 février 2024

LA FORCE DES AIDANT·ES

(2396 mots)

Photos Ruizhe HONG Enquête Ce sont les grandes oubliées du système : ces familles qui déploient une énergie dévorante à s'occuper de leurs proches...

Page 14



jeudi 7 mars 2024

WWW.SANTEMENTALE.FR SCHIZOPHRÉNIE : « Y'A UN TRUC QUI VA PAS », UN PARCOURS DOCUMENTAIRE POUR LA FRATRIE

(487 mots)

L'association Promesses qui rassemble des personnes touchées par la schizophrénie, propose un parcours documentaire original conçu par et pour les...

Page 17



mercredi 28 février 2024

PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE : PARLEMENTAIRES, INSTITUTIONNELS ET USAGERS APPELLENT À GÉNÉRALISER LES CENTRES EXPERTS

(1134 mots)

Le 28 février 2024, de nombreux parlementaires, institutionnels, représentants des usagers, et acteurs de santé se sont rendus à l'hôpital...

Page 19



jeudi 22 février 2024

WWW.SANTEMENTALE.FR « NOS CRIS D'ALERTE RESTENT SANS RÉPONSE. LA PSYCHIATRIE ATTEND URGEMMENT DE L'ACTION »

(928 mots)

Après le drame survenu aux urgences psychiatriques du CHU de Toulouse le 14 février, Marie-Jeanne Richard, présidente de l'Union nationale de...

Page 23



mardi 20 février 2024

PENDANT UNE FORMATION AUX PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE : « IL FAUT ARRÊTER DE DEMANDER AUX GENS POURQUOI ILS PANIQUENT »

(1469 mots)

Pendant une formation aux premiers secours en santé mentale : « Il faut arrêter de demander aux gens pourquoi ils paniquent » Comment détecter la...

Page 26



mardi 13 février 2024

« FACE À L'ÉTAT DÉLÉTÈRE DE LA PSYCHIATRIE EN FRANCE, IL EST URGENT DE GÉNÉRALISER L'ACCÈS AUX SOINS »

(1722 mots)

FIGAROVIX/TRIBUNE - Dans un texte collectif, plus de 70 personnes, médecins, psychiatres ou politiques plaident pour l'accès aux Centres Experts...

Page 30



jeudi 8 février 2024

UNE PÉTITION POUR HISSER LA SANTÉ MENTALE AU RANG DE GRANDE CAUSE NATIONALE (450 mots)

Le Collectif Grande Cause Santé mentale 2025 appelle organisations et élus à signer sa tribune. L'occasion de rappeler que 12 millions de personnes...

Page 35



jeudi 8 février 2024

CE QUI PEUT SOIGNER LA PSYCHIATRIE (2046 mots)

« L a psychiatrie sauve des vies. » Ce message est diffusé depuis fin janvier à la télévision et sur les réseaux sociaux à l'initiative du Collège...

Page 37



mardi 6 février 2024

SUPPRIMONS LE MOT « SCHIZOPHRÉNIE », UN TERME STIGMATISANT ET UN DIAGNOSTIC DISCUTÉ (1070 mots)

Un collectif alerte, dans une tribune au « Monde », sur les stéréotypes et les idées fausses associés à la schizophrénie et aux conséquences néfastes...

Page 41

UNAFAM AUVERGNE RHÔNE-ALPES

(2 articles)



vendredi 29 mars 2024

EN FRANCE, 5 MILLIONS DE PERSONNES SONT LES AIDANTS D'UNE PERSONNE TOUCHÉE PAR LA MALADIE PSYCHIQUE (778 mots)

L'urgence d'accompagner les proches Elle a failli tout plaquer. Elle s'est dit « peut-être qu'elle est morte et il faut l'accepter ». C'était une...

Page 45



jeudi 15 février 2024

MONTÉLIMAR. SANTÉ MENTALE : COMMENT FAIRE FACE ET AIDER UN PROCHE ? (500 mots)

L'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) propose des formations pour les familles, amis,...

Page 47

UNAFAM BOURGOGNE FRANCHE COMTE

(3 articles)



dimanche 31 mars 2024

CÔTE-D'OR. C'EST UN TSUNAMI POUR UNE FAMILLE : TÉMOIGNAGES D'AIDANTS FACE AUX TROUBLES PSYCHIQUES (791 mots)

Peur du suicide, difficulté à construire une relation, solutions de prises en charge trop rares et pas assez qualitatives. Des proches de personnes...

Page 50



samedi 30 mars 2024

TÉMOIGNAGE . "ON NE GUÉRIRA PAS, MAIS ON N'EST PAS CONDAMNÉ", SARAH, ATTEINTE DE TROUBLES BIPOLAIRES LIVRE SON HISTOIRE POIGNANTE (1191 mots)

À l'occasion de la journée mondiale des troubles bipolaires, samedi 30 mars, Sarah nous partage son histoire. Diagnostiquée bipolaire en 2016, elle...

Page 53



samedi 23 mars 2024

L'UNAFAM A EMMÉNAGÉ DANS SES NOUVEAUX LOCAUX (174 mots)

Vendredi 22 mars, une cinquantaine de personnes étaient présentes pour inaugurer les locaux de l'antenne départementale de l'Unafam (Union nationale...

Page 57

UNAFAM BRETAGNE

(2 articles)



LES FAMILLES DES PATIENTS EN PSYCHIATRIE FORMÉES (386 mots)
À partir de lundi, l'Association hospitalière de Bretagne met en place un programme de psychoéducation appelé Bref, avec des ateliers qui auront lieu...

Page 59



MALADIES PSYCHIQUES : « JE DIS AUX FAMILLES, NE RESTEZ PAS SEULS » (479 mots)
« La première chose que je dis aux familles : ne restez pas seuls. »
Danielle Himily est bénévole à l'Union nationale des familles et amis de malades...

Page 60

UNAFAM CENTRE-VAL-DE-LOIRE

(1 article)



GROUPES DE PAROLE, PSYCYCLETTE, FORMATIONS : NOUVELLE ANNÉE D'ACTIONS POUR L'UNAFAM 18 (246 mots)
L'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), a tenu sa réunion plénière, lundi dernier, à la...

Page 63

UNAFAM GRAND EST

(2 articles)



UNAFAM : LE SOUTIEN DES FAMILLES FACE AUX TROUBLES PSYCHIQUES (206 mots)
« Plus de 2 millions de personnes en France souffrent de troubles psychiques sévères et 75 % d'entre elles sont accompagnées au quotidien par leur...

Page 66



WWW.CENTPOURCENT-VOSGES.FR PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE : COMMENT BIEN AGIR ? (760 mots)
Premier Secours en Santé Mentale : comment bien agir ? Le 10 janvier 2024 par Lilia Akani © Images d'illustration On connaît les gestes de premiers...

Page 67

UNAFAM GUADELOUPE - GUYANE

(1 article)



WWW.FRANCETVPRO.FR LE DÉBAT : LA SANTÉ MENTALE EN GUADELOUPE (294 mots)
en direct Jeudi 29 Février 2024 à 20.05 En France, une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble psychique, soit 13 millions de...

Page 71

UNAFAM ILE DE FRANCE

(1 article)



mercredi 31 janvier
2024

LAGAZETTE-SQY.FR UN CAFÉ-RENCONTRE POUR AIDER LES PROCHES DE PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES PSYCHIQUES (200 mots)

Le 3 février, au centre social de l'Agora, à Élancourt, se tiendra un café-rencontre destiné aux proches de personnes atteintes de troubles...

Page 75

UNAFAM NORMANDIE

(2 articles)



samedi 17 février 2024

FRANÇOISE VEUT DÉSTIGMATISER LES TROUBLES PSYCHIQUES (644 mots)

Créée en 1963, l'Unafam soutient les familles et lutte contre la stigmatisation des maladies mentales. Rencontre avec Françoise Avice, bénévole et...

Page 78



mardi 30 janvier 2024

MOBILISATION CONTRE LE MANQUE DE PSYCHIATRES (521 mots)

Entre 100 et 150 manifestants de la Fondation Bon-Sauveur se sont réunis, hier, devant les grilles de l'établissement du Centre des Genêts, pour...

Page 80

UNAFAM NOUVELLE-AQUITAINE

(3 articles)



vendredi 15 mars 2024

«DANS LES PETITS VILLAGES, DÈS QU'IL Y A UN MALADE, LES GENS LE CACHENT» (597 mots)

Maladies psychiques «Dans les petits villages, dès qu'il y a un malade, les gens le cachent» Dans certains milieux, les maladies psychiques sont un...

Page 83



lundi 5 février 2024

MALADIES PSYCHIQUES :UN GROUPE DE PAROLE EST NÉ (401 mots)

Maladies psychiques :un groupe de parole est né,Chaque mois, des groupes de parole accueillent les proches de personnes atteintes de maladies...

Page 85



lundi 15 janvier 2024

SANTÉ MENTALE LA LUTTE CONTINUE (1407 mots)

Martine Dos Santos, déléguée régionale de l'Unafam, œuvre, avec les bénévoles, pour améliorer la vie des personnes touchées par des troubles...

Page 86

UNAFAM OCCITANIE

(4 articles)

3

lundi 4 mars 2024

LA PSYCHIATRIE, C'EST LE PARENT PAUVRE DE CHEZ PAUVRE DE LA MÉDECINE : TÉMOIGNAGE ET ANALYSE D'UN PROFOND MALAISE (1100 mots)

Viol, agression sexuelle, suicide d'un patient... Les urgences psychiatriques du CHU de Toulouse ont connu des situations dramatiques en ce début...

Page 90

Libération

mardi 27 février 2024

AUX URGENCES PSYCHIATRIQUES DE TOULOUSE, UN SUICIDE APRÈS DIX JOURS SUR UN BRANCARD (865 mots)

Après le suicide sur un brancard d'un malade psychique aux urgences de Toulouse le 14 février, le ministre de la Santé a dénoncé le secteur privé qui...

Page 95

Le Parisien
INTERNET

vendredi 23 février 2024

À TOULOUSE, ON ATTEND DU CONCRET APRÈS LE COUP D'ÉCLAT DU MINISTRE DE LA SANTÉ AU CHU DE PURPAN (625 mots)

En visite au CHU du Purpan à Toulouse (Haute-Garonne), ce mardi 20 février, après trois incidents graves liés aux soins psychiatriques, le nouveau...

Page 98

LA DÉPÊCHE

dimanche 11 février 2024

« IL FAUT QUE LA SANTÉ MENTALE CESSE D'ÊTRE IGNORÉE » (429 mots)

Depuis 1990, l'UNAFAM* organise. Cette année, une charte lie les différents partenaires autour de la thématique du sport, pour les SISM 2024 en...

Page 100

UNAFAM PAYS-DE-LA-LOIRE

(3 articles)

Le Maine Libre

vendredi 29 mars 2024

PSYCHIATRIE : « NOUS SOMMES DANS UNE SITUATION EXTRÊME » (498 mots)

Dans un contexte de mobilisation aux urgences de l'hôpital sur fond de crise de la psychiatrie, le président de l'Unafam 72 alerte sur la situation...

Page 102

ouest france
Justice et Liberté

samedi 10 février 2024

ÉCHANGES SUR LA PRÉVENTION AU SUICIDE DES JEUNES (454 mots)

Pour faire face à ce fléau de société qu'est le suicide des jeunes, l'Unafam Sarthe sensibilise les professionnels qui sont en contact direct avec...

Page 104

ouest france
INTERNET

lundi 15 janvier 2024

FAMILLES DE MALADES PSYCHIQUES À CHOLET : « ON ÉCOUTE, ON NE JUGE PAS » (384 mots)

Les groupes de parole de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et ou handicapées psychiques reprennent, un jeudi par mois, à...

Page 105



vendredi 9 février 2024

FACE AUX TROUBLES PSYCHIQUES, L'UNAFAM SOUTIENT LES PROCHES (361 mots)

Après cinq ans comme bénévole et un an en qualité d'adjoint, Mohammed Nedjar succède à Véronique Eliot. « L'Unafam, explique le nouveau délégué, est...

Page 108

UNAFAM NATIONAL



ÉVÉNEMENT

“POUR L’HOSPITALISER, IL FALLAIT ATTENDRE LE DRAME”

La crise de la psychiatrie publique laisse des familles de malades livrées à elles-mêmes, au prix de leur carrière professionnelle et de leur santé. À l’Unafam, les témoignages de ces aidants se multiplient, en particulier depuis l’épidémie de Covid.



DÉBROUILLE PERMANENTE

Selon le baromètre 2023 de l’Unafam, 64 % des aidants répondants estimaient qu’il était difficile d’avoir accès à un psychiatre ou à un psychologue. Ci-dessus, à g., Marie-Jeanne Richard, présidente de l’association, en réunion avec ses équipes à Paris, le 7 mars.



LA LIGNE “ÉCOUTE FAMILLES”, créée par l’Unafam, propose un accompagnement et une écoute aux aidants des malades psychiques.



WONDER WOMAN

“J’ai été prise dans le tourbillon de sa maladie. J’essayais de tout faire pour lui, mais on se noyait tous les deux”, confie Sybille Dequero, mère d’Ulysse, un jeune homme bipolaire.

Le 21 février 2020, Carole et son mari récupèrent leur fils de 26 ans dans un emblématique hôpital parisien. C’était la dernière nuit qu’Antoine* passait dans sa chambre aux murs blancs. Deux lits métalliques, le sien et celui de son compagnon de chambre, une commode fixée au sol carrelé. Et aussi une petite fenêtre, condamnée, par laquelle il pouvait apercevoir le mur de béton du bâtiment annexe. Pourtant, démons et autres chimères s’agitaient toujours dans sa tête. Après

trois semaines d’internement, les cachets du matin et du soir n’avaient pas suffi à les refouler. Il faut dire que les premiers effets du traitement ne se font généralement sentir qu’après quatre à six semaines de traitement.

« Il fallait éviter la propagation du virus, explique Carole*, sa mère. L’hôpital psychiatrique nous a appelés en nous faisant comprendre qu’on allait le faire sortir parce qu’il avait une famille chez qui aller. » « Il s’est clairement fait renvoyer. Nous avons dû faire l’hôpital à la maison pendant tout le confinement. À la fin, nous étions épuisés. » Depuis, leur fils n’a jamais vraiment repris son parcours de soins. De nombreuses familles ont été contraintes d’endosser la blouse de soignant, alors que le séjour en établissement de leur proche malade psychique s’est brutalement interrompu au début de la pandémie. Outre le confinement, le développement de l’ambulatoire a progressivement conduit les proches esseulés à assumer eux-mêmes la prise en charge de la maladie.

Les familles les plus averties ont pris l’habitude de se donner rendez-vous loin du fatras hospitalier, au fond d’une paisible impasse du quartier des

Batignolles, à Paris. Là se trouve le siège de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques), qui regroupe 15 000 familles aidantes dans tout le territoire. « *Leur vie est devenue une débrouille permanente à cause de la difficulté d'accéder à la psychiatrie publique* », explique Marie-Jeanne Richard, présidente de l'association et mère de deux garçons concernés par la maladie psychique. « *On estime que 4,5 millions de Français accompagnent un proche souffrant de ce genre de pathologie* », poursuit la petite dame pêchue. Dans le baromètre 2023 de l'association, 64 % des aidants répondants estimaient qu'il était difficile d'avoir accès à un psychiatre ou à un psychologue, et 50 % d'avoir accès à des soins d'urgence.

Angoisse quotidienne

C'est le cas de Sybille Dequero. Avec ses grands yeux bleus soigneusement fardés, elle a le regard franc et constant des gens qui ont enduré. Son fils, Ulysse, a été diagnostiqué bipolaire depuis peu. Après plus de dix ans d'errance médicale, de phases de chutes, de rechutes, de tentatives de suicide, de séjours en psychiatrie, et une dizaine de psychiatres consultés. « *Chaque fois, on me disait qu'il souffrait de troubles de l'humeur, même quand, à 17 ans, il a voulu sauter de la fenêtre de notre appartement du 5e étage. Le parcours a été extrêmement difficile. Extrêmement douloureux* », confie-t-elle, persuadée de s'en être sortie grâce à l'Unafam. « *J'ai été prise dans*

le tourbillon de sa maladie. J'essayais d'être Wonder Woman, de tout faire pour lui, mais on se noyait tous les deux. » D'autant qu'il lui fallait jongler avec un boulot très prenant dans un cabinet d'architecture et élever deux autres enfants. Et puis, il y a l'angoisse quotidienne, « *la peur que les choses dérapent quand on est absent. Et après, quand on ne sera plus là* », poursuit-elle.

Mais Sybille bataille pour sauver son fils. Et se heurte à la dure réalité du service public. Comme cette fois, en octobre 2022, où Ulysse, en crise, accepte de se faire accompagner. Une prouesse. Sybille prend deux jours pour sillonner les urgences psychiatriques des hôpitaux de Paris. « *Chaque fois, on se faisait refouler. Ce n'était pas la bonne sectorisation, il n'y avait plus de médecins, plus de chambres.* » À l'hôpital Bichat, on lui accorde enfin une consultation. Mais pas l'hospitalisation, faute de soignants disponibles. « *La psychiatre m'a dit que ce n'était pas la peine de l'hospitaliser car il n'était pas en danger, qu'il fallait revenir quand la situation se présenterait.* » La mère et le fils repartent, avec pour seule consolation une ordonnance de neuroleptiques. « *Pour faire la cure à la maison.* » Une semaine plus tard, Ulysse tente de se suicider avec ses nouveaux médicaments. « *Il est allé à la pharmacie avec l'ordonnance et a avalé toutes les plaquettes.* » Bichat accepte enfin l'hospitalisation. « *Il fallait attendre le drame* », se désole Sybille avec un sourire amer. Une situation désor-

mais répandue : dans le baromètre 2022 de l'Unafam, 73 % des sondés déclarent qu'il a été difficile de faire prendre en charge leur proche lors du plus récent épisode de crise ou d'urgence.

Philippe* a traversé une épreuve similaire. Âgé de 41 ans, son fils souffre de troubles schizophréniques depuis longtemps. « *Sa mère et moi, nous avons essayé de le faire soigner par tous les moyens, mais, à sa majorité, c'est devenu très compliqué*, explique-t-il. *On était tellement dans l'impuissance qu'à un moment on n'attendait plus que la catastrophe. En espérant que ce ne soit pas grave, mais qu'il soit obligé de se faire soigner.* » À ses 33 ans, la catastrophe advient, et la maladie explose. L'hospitalisation d'office s'impose alors. « *Pour sa mère et moi, ça a été un soulagement parce qu'il était enfin pris en charge en hôpital psychiatrique.* » Philippe s'arrête alors de travailler : « *Je ne pouvais pas gérer mon travail très prenant, et m'occuper de mon fils.* »

“Plein de zigzags”

Arrêts de travail, amenuisement des relations sociales et repli sur soi : 64 % des aidants estimaient que la maladie de leur proche avait un impact sur leur propre santé et 82,6 % qu'elle pénalisait leur vie sociale, selon le baromètre 2021. La nature impalpable de la maladie psychique la rend moins intelligible pour les non-initiés que le handicap physique. Conséquences : une incompréhension et une stigmatisation qui mènent à l'isolement. « *Il y*

a peu de personnes capables de comprendre des situations aussi compliquées, à quel point la vie n'est pas une ligne droite. La mienne, elle fait plein de zigzags, explique Sybille. Et puis, il y a toujours quelqu'un pour nous faire comprendre qu'on ne fait pas les choses comme il faudrait, qu'on est un mauvais parent. »

« L'état catastrophique de la psychiatrie publique peut mener les familles à faire des choses peu recommandables, comme s'énerver, exiger d'un proche qu'il prenne son traitement, s'impliquer outre mesure. Ce qui les mène d'ailleurs à se tourner vers nous pour obtenir de l'aide », explique Johanna Do Rosario, psychologue clinicienne pour la ligne « Écoute familles », créée par

l'Unafam pour proposer une écoute et un accompagnement aux aidants. « Depuis quelque temps, on constate que de plus en plus de personnes malades nous appellent directement, faute d'accès aux soins... » ■

*PAR LISA GUILLEMIN PHOTOS : HERVÉ LEQUEUX / HANS LUCAS, POUR "MARIANNE" * Les prénoms ont été modifiés.*





« Schizophrène » n'est pas une injure !

Un psychiatre a lancé une pétition demandant aux politiques « d'arrêter d'utiliser les troubles psychiques comme des insultes ». Les associations craignent une « stigmatisation » des malades.

Nicolas Berrod

« De la même manière qu'on ne dit plus sale noir ou sale homosexuel, j'aimerais qu'on ne puisse plus dire non plus sale autiste ou sale schizophrène ! » Le sang d'Hugo Baup n'a fait qu'un tour, le week-end du 25 février, en entendant le président du Rassemblement national, Jordan Bardella, traiter à plusieurs reprises Emmanuel Macron de « schizophrène ». Pour ce psychiatre au centre hospitalier de Périgueux (Dordogne), les politiques devraient « arrêter d'utiliser les troubles psychiques comme des insultes », pour reprendre le titre de la pétition qu'il a lancée en ligne dans la foulée. En cinq jours, son texte avait atteint un millier de signatures.

« Schizophrène », mais aussi « malade mental », « bipolaire », « autiste »... La liste d'usages de ce genre est longue et les exemples sont nombreux. « Je ne suis pas autiste », lâchait en prime time sur France 2, en mars 2017, François Fillon, alors candidat à la présidentielle. Il voulait dire qu'il n'était pas borné. « Il faut être malade mental pour faire ça », avait argué trois ans plus tôt Jacques Attali en parlant de Patrick Buisson, l'ancien conseiller de Nicolas

Sarkozy qu'il avait enregistré à son insu.

« Nier la souffrance des malades »

Le professeur Antoine Pelissolo, lui aussi, s'agace d'entendre ces intitulés de maladies « balancés » comme des noms d'oiseaux dans les débats politiques, sur les plateaux télé ou même entre jeunes dans les cours de récré. « Les gens qui en souffrent dans la vie réelle ont souvent mené un gros effort d'acceptation de leur maladie. Alors, entendre que ce terme est utilisé pour dénigrer quelqu'un génère chez eux beaucoup de honte, de ressentiment et de colère », développe le chef du service de psychiatrie de l'hôpital Henri-Mondor de Créteil (Val-de-Marne). « Le terme de schizophrène est toujours employé de façon négative, pour rabaisser les personnes. Cela revient à nier la souffrance des malades, qui le vivent comme quelque chose de très stigmatisant », abonde Marie-Jeanne Richard, présidente de l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam). Son association, qui avait lancé une campagne de communication #ParlonsEnAutrement, en octobre 2022, a reçu « de nom-

breux mails d'adhérents » après les propos de Jordan Bardella. Les patients s'en plaignent aussi en consultation, après avoir allumé leur télé ou leur radio. « Ils nous disent qu'en plus d'avoir l'impression d'être un fardeau pour leur famille, ils se sentent coupables d'être associés à un comportement violent ou négatif alors on essaye de les rassurer », témoigne Hugo Baup. « On fait tout notre possible pour que les maladies psychiques soient considérées comme les autres pathologies : on n'en est pas coupable, on peut les soigner, etc. Tout ce qui va à l'encontre de cela n'est pas dans l'intérêt des patients », abonde Antoine Pelissolo.

Les politiques ne sont pas les seuls mis en cause. Hugo Baup épingle régulièrement des médias ayant placé « schizophrène » dans le titre d'un article, par exemple. En 2017, plusieurs associations avaient aussi déposé plainte contre le célèbre jeu d'aventures « Fort Boyard ». La raison ? Une épreuve appelée l'Asile, dans laquelle un candidat devait porter une camisole et sortir d'une pièce capitonnée. « Je sais qu'il faut avoir de l'humour. Mais la chambre d'isolement, c'est une réalité aujourd'hui ! Je n'ai pas envie

d'en rire », regrettait à l'époque Bénédicte Chenu, cofondatrice de Promesses, une des six associations à l'origine de la procédure judiciaire.

Fin décembre, plusieurs médecins avaient aussi tiqué en découvrant la campagne de sensibilisation du ministère de la Santé concernant les violences faites aux soignants. « Il faut être malade pour s'en prendre à un professionnel de santé », lisait-on, en gros, sur les affiches. Une praticienne avait dénoncé, sur le réseau social X, une « agence de com complètement à côté de la plaque et sans doute payée au prix fort pour pondre une punchline stigmatisante pour nos patients souffrant de troubles psychiques ».

Des termes connotés

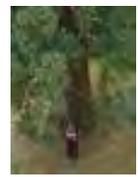
Ce débat et ces polémiques questionnent même le nom de certaines maladies psychiques, qui « devient un enjeu très important », estime Antoine Pelissolo. Un collectif de médecins et de patients a d'ailleurs appelé, début février, à changer le nom de la « schizophrénie ». « Les stéréotypes et idées fausses qui circulent sur la schizophrénie sont encore trop souvent relayés par les médias, qui l'associent à un doublement de personnalité ou une duplicité, de la violence/criminalité, ou encore une extrême dangerosité », écrivent-ils dans une tribune parue dans « le Monde ». « Ce terme est désormais très connoté et très stigmatisant. Il est vu comme dé-

crivant les deux faces d'une même personne, ce qui n'est pas le cas », développe Marie-Jeanne Richard, l'une des signataires. Le changer permettrait de mieux qualifier les souffrances psychiques réelles endurées par 600 000 personnes en France. ■



Getty Images Istock/Ismatova Mahbubakhon





La force des aidant·es

Enquête Ce sont les grandes oubliées du système : ces familles qui déploient une énergie dévorante à s'occuper de leurs proches atteints de troubles psychiques. Comment faire face au tabou, s'alléger le quotidien ? Témoignages et avis d'expert·es.



À l'automne 2021, mon fils de 13 ans s'est renfermé sur lui et a voulu changer de couleur de cheveux de manière radicale. » Un contre-coup de l'adolescence ? Émilie se questionne. « Le 1^{er} janvier 2022, j'ai trouvé Alex dans son lit avec des couteaux. Il m'a confié qu'il en avait marre de vivre, de ressentir ces émotions tourbillonnant en lui, que c'était trop lourd. » Émilie décide qu'il ne retournera pas au collège, le temps de trouver de l'aide. « Je me sentais impuissante. Je savais qu'il fallait réagir très vite et très bien. Le 9 janvier, nous étions devant le JT de TF1 quand Stromae a chanté L'Enfer. Ce morceau a résonné si fort que mon fils m'a dit : "Putain, je vais crever, là." On avait rendez-vous chez une psychologue quelques jours plus tard mais je lui ai proposé d'aller aux urgences sans attendre. » Le diagnostic tombe

: dépression et risque suicidaire accru. Son état nécessite une hospitalisation. Alex passe alors trois semaines en service de pédiatrie grands enfants, en attendant une place dans une clinique pour ados. « J'avais besoin d'un petit répit et de redevenir maman. Quand on est proche aidant, on a plusieurs casquettes : on est infirmier, psy, taxi... Avoir un proche dans cet état, ça bouffe l'énergie et la vie. Arriver à maintenir un semblant de vie sociale ou avoir un amoureux à rejoindre le soir, c'est déjà miraculeux. »

« Les aidants de proches atteints de troubles psychiques sont de grands oubliés », souligne Hélène Rossinot, médecin spécialiste des aidant·es⁽¹⁾. « Tous les aspects de leur vie sont impactés par la maladie et cela peut être très dur à vivre pour les familles qui ne sont ni des baby-sitters ni des gardiens de pri•••son. Elles ne peuvent empêcher leurs proches de sortir, de bouger, d'être libres... et parfois, de se mettre en danger. » Ils se démentent souvent dans une grande indifférence. « Si, au travail, vous dites que votre conjoint a un cancer, on ne sait pas forcément ce que vous allez vivre mais on a une idée de ce que ça signifie. S'il est bipolaire, au mieux on s'en

fiche, au pire le regard sera négatif : la maladie mentale fait peur, à tort, et reste encore très taboue. » « La stigmatisation ne concerne pas que la personne malade mais aussi son entourage. Exprimer ce qu'on vit au sein de la famille, auprès des amis, des collègues, n'est pas ••• évident », confirme Isabelle Coulange. Cette psychologue répond à la ligne anonyme et gratuite « Écoute-famille » lancée par l'Unafam⁽²⁾. Au bout du fil, majoritairement des femmes. « Ce sont des personnes de l'ombre. Pourtant, leur appui est essentiel pour la personne malade. » Les appels concernent une palette de souffrances : psychoses, troubles de l'humeur (bipolarité, dépression...), burn-out, toc... En France, 30 % des personnes présentant des troubles psychiques vivent dans leur famille. Et près de 95 % des aidant·es ont déjà dû faire face à une crise ou une situation d'urgence psychiatrique pour leur proche⁽³⁾.

« DANS DES PÉRIODES COMME L'ANNONCE D'UN DIAGNOSTIC,

un moment de crise ou de rupture de soins, toute la dynamique familiale est centrée sur la personne malade. Vient alors un fort sentiment

d'isolement et parfois un effet de sidération car ils sont souvent brutalement lancés dans ce monde méconnu de la santé mentale, aux termes spécifiques qui intriguent ou font peur. » C'est ce qui a poussé le psychiatre Philippe Nuss à s'engager pour les familles dont les proches souffrent de pathologies mentales sévères comme la bipolarité ou la schizophrénie. Tous les deux mois, ce neuroscientifique organise à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris, un groupe de parole à destination des patient·es et de leur famille. Deux cents personnes sont à chaque fois au rendez-vous. « *J'ai eu l'idée de ces réunions il y a une quinzaine d'années, quand je me suis aperçu que je passais plus de temps lors de mes consultations avec les familles que les patients. Entre le moment où l'enfant tombe malade et où les parents commencent à comprendre ce qui se passe, il s'écoule environ dix ans. Les mamans sont souvent dans des positions d'extrême résilience : elles sacrifient tout dans l'espoir de restaurer un ordre apparemment perdu. Et si elles poursuivent leur vie professionnelle, c'est en mode dégradé. J'ai compris que dans ce contexte de souffrance tous azimuts, l'enfant malade devait ressentir une double affliction : il allait mal à cause de sa maladie mais aussi parce qu'il rendait tristes les personnes qui lui étaient les plus chères. C'est un long chemin d'expliquer aux mamans, et plus généralement aux parents, que d'aller bien, retrouver la joie de vivre, c'est mieux aider leur enfant.*

Comment prendre soin de l'autre quand on est à bout ? À l'époque, Émilie ne s'arrête jamais : elle cherche comment aider son fils tout en veillant sur lui et sa petite sœur de 2 ans. « *Je n'avais aucune soupape. Un soir, je me suis retrouvée avec ma détresse. J'ai pensé que ce serait reposant de ne pas me réveiller le lendemain. C'est la première fois que j'avais une telle pensée. J'ai appelé le 3114(4).* » Émilie est à son tour hospitalisée pour dépression sévère réactionnelle. « *Quand on est aidant, on dépasse ses limites. C'est à nous de sauver notre même, on ne doit jamais abandonner, sinon on est un mauvais parent. Sauf qu'à un moment, on ne peut pas faire plus que ce qu'on fait déjà : ça dépasse notre champ de compétences. Je me suis effondrée.* »

« *Je n'ai jamais eu honte de mon fils mais c'était tellement lourd que je me suis beaucoup isolée* », confie Delphine, 57 ans. Marc, 29 ans, souffre d'un trouble schizo-affectif, diagnostiqué en janvier 2021. « *Trois décompensations, une tentative de suicide, quatre hospitalisations, deux interventions des forces de l'ordre, quinze psychiatres rencontrés...* » La liste de Delphine donne le tournis. « *Je ne m'en rendais pas compte mais j'allais super mal. J'ai longtemps été réticente à rencontrer ceux qui vivaient la même chose que moi, avant de rejoindre un groupe de parole et de me former.* » Des dispositifs tels que BREF⁽⁵⁾, PROSPECT⁽⁶⁾, PROFAMILLE⁽⁷⁾ permettent aux familles d'avoir accès à des outils pour mieux comprendre la maladie et savoir comment réagir. « *La*

tristesse me tombe encore dessus régulièrement, la petite musique de la culpabilité se fait toujours entendre mais cela ne me submerge plus. » Il y a eu un avant et un après pour Delphine, et même son fils s'en réjouit : « *Il me trouve moins jugeante sur son addiction au cannabis et ses rechutes.* »

Autre difficulté souvent passée sous silence : « *La fratrie souffre énormément et minimise ou tait ce qu'elle vit. J'ai délaissé ma fille cadette* », déplore Delphine. « *La schizophrénie est une maladie qui, pour s'exprimer, sollicite l'intelligence, le langage, la métaphore et le symbolique. Le gouffre symbolique et imaginaire dans lequel plonge la maladie ainsi que les blocages moteurs et de la volonté du patient envahissent l'espace mental de la famille, qui ressent un sentiment d'urgence inconnu, conduisant parfois à la négligence des besoins des autres enfants* », confirme Philippe Nuss. Un travail d'information des proches se révèle nécessaire pour que chacun·e trouve sa place. « *Au début de la réunion, les familles se présentent et évoquent en quelques mots leur problème : "Mon fils reste dans sa chambre", "Il parle avec des inconnus dans sa tête", etc. Puis je reprends ce qui est dit et en fait une sorte d'exégèse en mots médicaux et psychologiques.* » Expliquer pour permettre aux familles de reprendre la main, et former une équipe avec leurs proches et les soignant·es.

« JE NE ME RENDS PAS COMPTE DE CE QUI

SE PASSE DANS LA TÊTE DE MON FRÈRE. »

Marina a 23 ans. Cette étudiante en master à Sciences Po Paris épaula sa mère pour s'occuper de son frère de 25 ans. « *Ado, il a commencé à consommer beaucoup de cannabis. Après une école de commerce et trop de pression, il a tout lâché. Il ne faisait plus rien de ses journées : on était tous démunis.* » Tout bascule en décembre 2018, lors de vacances au ski avec leur père. « *Il a disparu dans les montagnes. On l'a cherché très longtemps, on a contacté la police, ça a été terrible.* » Cet épisode conduit à une hospitalisation : il souffre de schizophrénie. « *Cela a été un bouleversement mais avoir un diagnostic m'a soulagée. La première fois que j'ai entendu quelqu'un parler de son frère schizophrène, c'était le rappeur Gringe(8). J'ai pleuré car il mettait des mots sur ce que je ressentais.* » Marina a beaucoup écouté sa chanson *Scanner(9)*. Le plus dur ? « *L'angoisse permanente : quand il est hospitalisé, je stresse. Et quand il est à la maison, j'ai peur qu'il lui arrive quelque chose. On ne sait pas comment communiquer avec lui.* » Pour décompresser, elle voit ses amis. « *Je dis que mon frère est malade et je nomme la schizophrénie, car on ne peut pas déstigmatiser les ma-*

ladies psychiques si on en fait nous-mêmes un tabou. »



En 2020, elle est allée voir une psychologue qui lui a parlé des Funambules⁽¹⁰⁾, un dispositif de prévention et d'accompagnement pour les jeunes proches de moins de 30 ans. « *Entendre, lors des groupes de parole, que certains malades ont réussi à avoir une copine ou un boulot, ça me donne de l'espoir pour mon frère.* » Aujourd'hui, son traitement fonctionne. Il vit chez Marina, en attendant une place dans un appartement thérapeutique. « *Sa maladie nous a beaucoup rapprochés. Quand il a été hospitalisé, je lui ai dit que je l'aimais. C'était la première fois.* » Alex, lui, a passé vingt et un mois à la clinique. « *Il est en rémission et a de beaux projets pour l'avenir* », confie Émilie, qui a rejoint TikTok⁽¹¹⁾ pour « *vulgariser la santé mentale et libérer la parole* ». Mère et fils ont fait une vidéo sur les phrases

à ne pas dire à un dépressif... et c'est d'utilité publique ! Quant à Delphine, elle se sent désormais « *suffisamment solide pour accompagner son fils sur le chemin de la réhabilitation* ». À nous désormais de prendre soin d'eux. ■

par Émilie Poyard

1. Autrice de *Ma famille, mon job et moi. Les clés pratiques d'un médecin à ceux qui aident un proche*, éd. Robert Laffont, et de *Aidants, ces invisibles*, éd. de l'Observatoire. **2.** 01 42 63 03 03 : écoute anonyme et gratuite de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques. unafam.org **3.** Baromètre Unafam 2023. **4.** Numéro de prévention suicide. **5.** Programme de psychoéducation proposé à l'hôpital. **6.** Atelier d'entraide proposé par l'Unafam. **7.** Programme de psychoéducation à l'attention des familles dont le proche est atteint de schizophrénie ou de troubles apparentés. profamille.site **8.** Avec son frère, Gringe a écrit un livre, *Ensemble, on aboie en silence*, éd. Harper Collins. **9.** Sur l'album *Enfant lune*. **10.** falret.org **11.** [Emi_DanseAvecLaPluie](https://www.instagram.com/Emi_DanseAvecLaPluie).

ENCADRÉS DE L'ARTICLE

“Depuis que j'ai rejoint un groupe de parole, la tristesse, qui me tombe encore dessus, ne me submerge plus.” Delphine, mère de Marc, 29 ans, souffrant d'un trouble schizo-affectif





www.santementale.fr Schizophrénie : « Y'a un truc qui va pas », un parcours documentaire pour la fratrie

L'association Promesses qui rassemble des personnes touchées par la schizophrénie, propose un parcours documentaire original conçu par et pour les fratries concernées par les troubles psychiques: « Y'a un truc qui va pas ». Sept épisodes seront mis en ligne progressivement sur la chaîne YouTube dédiée

à partir du 18 mars.

L'association Promesses a décidé de soutenir les fratries concernées par la schizophrénie et les a interrogé sur ce qu'elles aimeraient trouver comme soutien et information. Ce processus a débouché sur la création d'un Mooc, sous forme de parcours documentaire. Chaque épisode dure de 10 à 15 minutes environ, y alternent les témoignages des jeunes, les explications pédagogiques de Marie Koenig et Hélène Davtian (conception scientifique et pédagogique) et les réponses d'experts (comme le Dr. Nicolas Rainteau) aux questions posées.

Contrairement à un format de Mooc traditionnel, il n'y a pas de récapitulatif ou d'interrogation de validation à la fin de chaque épisode, afin de laisser libre cours à chacun pour ressentir et comprendre à son propre rythme, avec sa propre expérience.

Chacun des épisodes peut être regardé indépendamment l'un de l'autre, mais la conception pédagogique de l'ensemble suit une progression et il est recommandé de les regarder dans l'ordre chronologique.

Ce parcours documentaire sera lancé en avant-première le 18 mars prochain à l'occasion des Journées de la Schizophrénie 2024.

Equipe pédagogique

HELENE DAVTIAN Psychologue clinicienne, Docteure en psychologie, Hélène Davtian a développé depuis de nombreuses années son expertise autour des l'accompagnement des fratries. Elle a créé l'association Les Funambules et participé à la plateforme en ligne JEFPsy de l'oeuvre Falret, elle est aujourd'hui chargée de projet "Jeunes proches et Parentalité" à l'Unafam.

MARIE KOENIG Docteure en psychologie clinique et psychopathologique, Marie Koenig a fait une thèse remarquée sur "le rétablissement dans la schizophrénie : l'expérience des sujets au coeur d'un nouveau paradigme évolutif", primée au concours de la recherche universitaire Le Monde 2015. Aujourd'hui, Marie coordonne l'offre

de formations et l'animation de formations en santé mentale au sein d'Alfapsy.

CONSEIL EDITORIAL : PIERRE CHOSSON est un scénariste, réalisateur et dialoguiste français connu pour "La Vie rêvée des anges". Il est membre du collectif 50/50 qui a pour but de promouvoir l'égalité des femmes et des hommes et la diversité dans le cinéma et l'audiovisuel. En 2004, lors du Festival du cinéma de Brive, il a reçu une mention du jury pour le film Malika. En 2015 il est nommé pour le César du meilleur scénario original et pour le Prix Lumières du meilleur scénario pour le film Hippocrate. En 2021, Pierre Chosson a écrit le film « Qu'est-ce qu'on va faire de Jacques ? » vu par plus d'un million de téléspectateurs sur ARTE, inspiré par sa propre histoire avec sa soeur atteinte de schizophrénie. (Prix d'interprétation de Vincent Deniard au festival de la fiction de La Rochelle).

Communiqué de presse Promesses 4 mars 2024



<https://www.santementale.fr/medias/2024/03/Capture-de-cran-2024-03-07-a-15.48.37-850x388.png>

Psychiatrie et santé mentale : parlementaires, institutionnels et usagers appellent à généraliser les Centres Experts

Le 28 février 2024, de nombreux parlementaires, institutionnels, représentants des usagers, et acteurs de santé se sont rendus à l'hôpital Albert-Chenevier (AP-HP, UPEC) de Créteil pour une visite des Centres Experts Psychiatrie, à l'occasion d'une conférence de presse associée à une visite des Centres Experts.

Lors de cette visite, le Pr Marion Leboyer, Directrice Générale de la Fondation FondaMental, Benoît Mournet, député des Hautes-Pyrénées, Hélène de Faverges, Directrice référente Psychiatrie de l'AP-HP, le Pr Pierre-Michel Llorca, coordinateur des réseaux des Centres Experts, le Dr Ophélie Godin, chercheuse à l'Inserm, Pascal Mariotti, Président de l'Association des établissements du service public de santé mentale (Adesm), Marie-Jeanne Richard, présidente de l'Unafam, et le Pr Frank Bellivier, Délégué ministériel à la Santé mentale, ont présenté aux parlementaires et à la presse les acquis de ce modèle en matière d'amélioration du pronostic d'organisation des soins, de recherche, et son impact médico-économique.

Les Centres Experts psychiatrie, un modèle innovant et efficace

Au cours de sa vie, une personne sur trois sera concernée par une maladie mentale. Face à cet enjeu majeur de santé publique, les Centres Experts en Psychiatrie déployés par la Fondation FondaMental représentent une solution innovante pour améliorer la prise en charge des patients.

Système de recours complémentaire de l'offre sectorielle, spécialisé par pathologie, gradué et intégré dans le parcours de soin, les Centres Experts constituent un dispositif spécialisé qui intervient en renfort de la psychiatrie conventionnelle pour la réalisation de bilans diagnostiques personnalisés. Leurs équipes pluridisciplinaires contribuent à la gradation des soins pour les troubles psychiatriques les plus sévères en fournissant aux professionnels de santé adresseurs un avis expert et des recommandations adaptées à chaque patient, basées sur les dernières avancées de la recherche. Aujourd'hui, la Fondation FondaMental coordonne 53 Centres Experts sur le territoire national, regroupés en quatre réseaux : troubles bipolaires, dépressions résistantes, schizophrénies, et troubles du spectre de l'autisme sans retard intellectuel.

Depuis 2010, ces Centres ont apporté la preuve de leur efficacité. Selon les études menées, 12 mois après un 1er bilan effectué en Centre Expert, une diminution de moitié des ré-hospitalisations est

constatée, accompagnée d'une amélioration de l'observance des traitements, d'une diminution de l'intensité des symptômes et des troubles, et d'une meilleure prise en charge des comorbidités somatiques.

En savoir plus sur le parcours patient en Centre Expert : <https://youtu.be/h2iYxrmllsw>

Impact médico-économique des Centres Experts psychiatrie

Les études menées par la Fondation FondaMental et l'unité de recherche clinique en économie et services de santé (URC Eco) d'Île-de-France (AP-HP) estiment le coût global des maladies mentales en France à 163 milliards d'euros en 2018 , dont 23 milliards de coûts directs . Ce dernier chiffre, confirmé par le rapport charges et produits de la CNAM de juillet 2023, fait des maladies psychiatriques le premier poste de dépenses de l'Assurance Maladie.

Les études médico-économiques réalisées par les chercheurs de la Fondation FondaMental révèlent que le coût des hospitalisations représente 80% des coûts directs médicaux pour la schizophrénie et les troubles bipolaires. En diminuant de moitié les ré-hospitalisations un an après un premier bilan, le modèle des Centres Experts permet donc une forte réduction de ces coûts , tout en améliorant la qualité de vie des patients grâce à un parcours de soin personnalisé.

Victime de son succès, le modèle doit évoluer

Aujourd'hui, les délais d'attente pour avoir un rendez-vous en Centre Expert sont trop longs (jusqu'à 3 ans dans certains Centres et pour certaines pathologies) et constituent une véritable perte de chances pour les patients . Alors que la santé mentale est l'un des enjeux majeurs de santé publique de ce siècle et afin de répondre aux demandes des patients, de leurs proches, des associations et des professionnels de santé, généraliser l'accès aux Centres Experts à tous les Français qui en ont besoin s'impose.

Cette évolution doit tout d'abord passer par la stabilisation et la pérennisation des financements fléchés vers les centres hospitaliers qui hébergent les 53 Centres Experts existants. Par ailleurs, pour répondre aux besoins populationnels et assurer le maillage territorial de l'offre de soins, la Fondation FondaMental appelle à déployer 20 nouveaux Centres Experts. Objectif : un Centre Expert par pathologie et par région.

« Les Centres Experts psychiatrie représentent une solution concrète pour améliorer la prise en charge des patients, grâce à une approche pluridisciplinaire éclairée par les dernières avancées de la recherche. Les études confirment leur efficacité, avec une diminution significative des

ré-hospitalisations et une meilleure observance des traitements. Pour à la demande de soins, la généralisation des Centres Experts sur les territoires s'impose comme une nécessité. »

Marion Leboyer , Directrice générale de la Fondation FondaMental.

« Les Centres Experts proposent un service complétant l'offre de soins généraliste sectorisée. Leur succès, désormais reconnu internationalement, souligne l'importance cruciale d'une approche spécialisée et intégrative en psychiatrie.»

Benoit Mournet , député des Hautes-Pyrénées, membre de la commission des finances

« A l'Unafam, nous portons l'idée que la psychiatrie doit mettre la personne au centre du soin. Les Centres Experts incarnent cette vision, offrant un parcours de soins holistique pour améliorer la qualité de vie des patients. En rendant accessibles les dernières avancées de la recherche et de l'innovation, ils permettent d'apporter aux patients des soins sur-mesure. »

Marie-Jeanne Richard , Présidente de l'Unafam

A propos de la Fondation FondaMental :

La Fondation FondaMental est une fondation de coopération scientifique dédiée à l'amélioration du diagnostic, de la compréhension et du traitement des maladies mentales. Elle allie soins et recherche de pointe pour promouvoir une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des patients et pour soutenir la recherche et l'innovation dans l'amélioration des stratégies diagnostiques et thérapeutiques des maladies mentales. Elle peut recevoir des dons et des legs.

Henry et al, Bipolar Disord 2017

Laidi C et al. Eur J Neuropsychopharmacol 2023

On appelle « coûts directs » la valeur des ressources qui servent directement à prendre en charge le patient. Dans ces coûts directs, on retrouve les coûts médicaux qui relèvent du système de soins, et les coûts non-médicaux mais qui contribuent directement au soin ou à la qualité de vie du patient, c'est-à-dire le secteur médico-social, les aidants informels ou encore l'aménagement du domicile dans le cadre d'un handicap. À l'opposé, on appelle « coûts indirects » les coûts liés aux comorbidités somatiques associées aux maladies psychiatriques, mais aussi les conséquences économiques et sociales de ces maladies : baisse de la qualité de vie, perte de revenus, périodes d'inactivité, invalidité et réduction de l'espérance de vie.

Laidi et al. European Neuropsychopharmacology 2018 et Laidi et al. European Neuropsychopharmacology 2022





www.santementale.fr « Nos cris d’alerte restent sans réponse. La psychiatrie attend urgemment de l’action »

Après le drame survenu aux urgences psychiatriques du CHU de Toulouse le 14 février, Marie-Jeanne Richard, présidente de l’Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), adresse une lettre ouverte au Ministre délégué chargé de la Santé et de la Prévention, Frédéric Valletoux afin de l’alerter, une fois encore, sur l’état d’extrême urgence dans lequel se trouve la psychiatrie en France. Voici son texte, in extenso.

Monsieur le Ministre, Le 14 février dernier, un patient concerné par un trouble bipolaire a mis fin à ses jours aux urgences psychiatriques de l’hôpital Purpan à Toulouse, après être resté 10 jours sur un brancard de consultation, faute de places pour une hospitalisation. Ce drame, qui aurait pu, qui aurait dû être évité, reflète les graves manquements de notre système de santé en psychiatrie. Quotidiennement, des situations critiques nous sont partagées par nos adhérents, et plus globalement par les familles ou les proches de personnes concernées par un trouble ou une maladie psychique.

Monsieur le Ministre, vous venez de vous voir confier la grande responsabilité qu’est le ministère de la Santé et de la Prévention. Si je m’adresse à vous aujourd’hui, c’est pour vous alerter sur l’état d’extrême urgence dans lequel se trouve la psychiatrie en France. Aujourd’hui, les pathologies psychiatriques concernent plus de 13 millions de Français. Parmi eux, plus de 3 millions souffrent de pathologie sévère comme un trouble schizophrénique, un trouble bipolaire, une dépression résistante ou un trouble borderline. 13% des enfants seraient concernés par un trouble de la santé mentale. Ces troubles sont la première cause d’années de vie vécues avec un handicap et d’années de vie perdues en bonne santé. C’est la première cause de mortalité chez les 10-24 ans. Le coût économique et social de ces troubles psychiques pour le pays a récemment été évalué à 109 milliards d’euros par an. Ces chiffres démontrent que la santé mentale, et particulièrement la psychiatrie, sont des enjeux de santé publique.

Si le Premier ministre, lors de sa déclaration de politique générale, a indiqué que la santé mentale des jeunes serait une priorité gouvernementale, nous ne pouvons que constater que la prise en charge des troubles psychiatriques pâtit d’un manque cruel de moyens et de considération. Les cris d’alerte des patients, des soignants, des familles qui retentissent depuis de trop nombreuses années restent sans réponse. Il est temps de passer à l’action : l’Unafam, aux côtés de nombreuses autres associations, demande que la Santé Mentale soit une véritable grande cause nationale

pour 2025, afin de déployer les moyens nécessaires, humains et financiers, pour faire face à cette situation désastreuse.

En effet, sur le terrain, l'accès aux soins est remis en question. Les centres d'hospitalisation de jour ferment leurs portes, tout comme des dispositifs de scolarisation de lycéens touchés par des problématiques psychiatriques. Les postes de psychiatres et de pédopsychiatres restent vacants et, quand ils ne le sont pas, sont occupés par des soignants épuisés, à bout de souffle. L'exemple de la situation dans le département de la Sarthe en est une illustration : les médecins ont récemment tiré la sonnette d'alarme à la suite de la fermeture de 42 lits au sein de l'établissement public de santé mentale, entraînant un effet domino sur les autres services de soins, et notamment les urgences du centre hospitalier du Mans. Les patients, partout en France, en paient le prix fort : délais d'accès aux soins non adaptés, ruptures dans les parcours, recours aux pratiques coercitives et d'isolement massif, manque d'accompagnements médico-sociaux et sociaux, non inclusion sociale, scolaire ou professionnelle ...

Aujourd'hui, nous déplorons que les droits des personnes concernées par un trouble psychique ne soient pas respectés. Alors, le temps des déclarations et des seules ambitions doit être derrière nous pour laisser place à une réelle transformation de la prise en charge des troubles psychiques. Nous ne voulons plus que nos proches meurent dans un coin des urgences faute de soins, pas plus que seuls entre quatre murs faute d'accompagnement ou dans la rue faute de logements adaptés.

Monsieur le Ministre, des solutions existent. Des solutions existent pour permettre une prise en charge précoce des troubles psychiques. Pour améliorer le parcours de soins des personnes concernées. Pour faire en sorte que les urgences psychiatriques ne soient plus la seule porte d'entrée vers les soins. Des dispositifs comme les Centres Experts, dédiés au soin et à la recherche pour les maladies psychiques, permettent la mise en place du traitement le plus adapté afin de limiter les comorbidités induites par les psychotropes. D'autres exemples comme les centres de réhabilitation psychosociale montrent qu'il est possible de refondre l'organisation des soins et de mettre en place un accompagnement global et personnalisé dans un objectif de promotion du rétablissement du patient. Sans oublier l'aide aux aidants, facteur d'une réduction du risque de rechute et de réhospitalisation de 20 à 40% des personnes vivant avec des troubles psychiques sévères, d'amélioration de la santé de leurs aidants et in fine, d'une augmentation de la performance globale du système de soins en psychiatrie dans un contexte financier contraint. Nous ne pouvons que regretter que ces dispositifs ne soient pas accessibles sur tous les territoires. Les pertes de chances qui en découlent sont inacceptables.

Monsieur le Ministre, il est aujourd'hui nécessaire de réveiller l'espoir pour nos proches, pour les familles et pour toutes celles et ceux concernés et impactés par un trouble ou une maladie psy-

chique. Pour cela, l'Unafam se tient prête à échanger avec vous afin de travailler à ces évolutions urgentes.



<https://www.santementale.fr/medias/2024/02/urgence-.png>

par Marie Jeanne-Richard

SOCIÉTÉ

: NOUVEL OBS.COM

Pendant une formation aux premiers secours en santé mentale : « Il faut arrêter de demander aux gens pourquoi ils paniquent »

Comment détecter la présence d'un trouble psychique chez quelqu'un de votre entourage ? L'association Premiers Secours en Santé mentale France aide des professionnels et des particuliers à repérer et soutenir les personnes concernées. « L'Obs » a suivi l'une de ces formations.

Caroline Cluzel ajuste son vidéoprojecteur. Sur le mur d'une salle de la Caisse primaire d'Assurance maladie de Moulins, dans l'Allier, apparaît le logo violet de l'association PSSM France. PSSM pour « Premiers secours en santé mentale », qui est aussi l'intitulé de la formation que cette ancienne salariée de la protection de l'enfance s'apprête à donner, sur deux jours, à seize candidats (14 femmes et 2 hommes) issus du milieu médico-social. Parmi eux, des mandataires judiciaires, une médiatrice de proximité, une directrice de centre social ou encore des agents de France Travail, anciennement Pôle Emploi. « *Quand nous nous quitterons demain soir, je préfère vous le dire, il n'y aura pas de nouveau thérapeutes parmi vous* », plaisante la formatrice de 41 ans, ce matin de décembre.

A quoi sert alors ce programme ? « *En matière de santé mentale, la première main tendue est capitale. Et souvent, ce n'est pas celle d'un professionnel de santé que l'on trouve, mais plutôt celle d'un ami ou d'un collègue, déroule-t-elle. C'est pour cela que c'est une formation citoyenne.* »

« *Qu'est-ce qu'un trouble psychique, d'après vous ?* » demande Caroline Cluzel. « *Tout ce qui affecte le raisonnement et la gestion des émotions* », essaie Pierre (tous les prénoms des témoins ont été changés, pour préserver leur anonymat). « *Il y a une inscription dans le temps, c'est quelque chose de chronique* », poursuit Luce. « *Ça a des conséquences dans la vie ordinaire, au travail ou en famille* », embraye Anne. « *Un trouble psychique entraîne des changements majeurs d'émotions, de pensées et de comportements, résume Caroline Cluzel, il altère la vie quotidienne et il perdure dans le temps* », poursuit la formatrice.

« Pensez à cette collègue qui a toujours beaucoup communiqué avec vous, vous racontant ses week-ends festifs et qui vous explique désormais qu'elle ne bouge plus de son canapé. C'est un changement de comportement qui peut vous interpellier. »

L'objectif de la formation ? Que les futurs secouristes sachent repérer les symptômes de divers troubles psychiques : dépression, anxiété, troubles psychotiques et troubles liés à l'usage de substances comme l'alcool. Le but ? Pouvoir aiguiller à la fois leurs proches, leurs amis, leurs collègues ou les usagers de leurs structures vers des professionnels de santé, sans les brusquer ni les stigmatiser.

Un enjeu majeur de santé publique

En France, où « *seules 32 % des personnes touchées par un trouble psychique courant sont suivies par un professionnel de santé* », note Caroline Cluzel, et où la dépression concerne 15 à 20 % de la population générale sur une vie entière selon l'Inserm, l'enjeu de santé publique est énorme. Les questions de santé mentale demeurent difficiles à aborder : 24 % des Français trouvent encore « *honteux le fait de parler de ses problèmes psychologiques* » à des personnes de leur entourage, d'après les résultats de l'enquête CoviPrev de mai et juin 2021, tandis que le nombre de jeunes de 18 à 24 ans déclarant des pensées suicidaires a plus que doublé entre 2014 et 2021 (de 3,3 % à 7,2 %). La formation PSSM mise sur l'idée que ce n'est pas parce qu'on n'est pas concerné au premier chef par les troubles psychiques qu'on ne peut rien faire contre eux : « *Un quart des personnes sont susceptibles d'être atteintes aujourd'hui. Si je ne suis pas cette personne, je suis les trois autres. Je peux aider* », justifie la formatrice.

C'est précisément pour cette raison qu'Anne, une employée de 49 ans, s'est inscrite à cette session. Début 2023, sa fille a fait une tentative de suicide : « *Quand ça nous arrive, on est désarmé. Avec ma fille, j'ai compris que je m'y étais mal prise en lui disant que ce qu'elle avait fait n'était pas grave, parce que ça revenait à minimiser sa souffrance* », explique-t-elle. De son côté, Julie, une mandataire judiciaire de 26 ans qui travaille avec des personnes sous tutelle, déplore le manque d'heures consacrées à la santé mentale pendant ses études de droit : « *Je voudrais pouvoir mieux appréhender la situation des usagers dont je m'occupe. Certains sont schizophrènes, d'autres dépressifs ou consommateurs d'alcool. Il y a une crainte à l'idée de mal agir, aggraver une crise ou générer de la frustration. En master, on a travaillé sur le handicap ou le vieillissement, mais pas tellement sur la santé mentale et l'accompagnement.* »

Enfants et ados sous médocs : « *Je ne connais pas un jeune de mon âge qui aille bien* » (Violette, 16 ans)

En matière de sensibilisation du grand public aux troubles psychiques, la France a une vingtaine d'années de retard. Créé en Australie en 2000, le programme Mental Health First Aid - sur lequel s'appuie la formation PSSM - est présent dans 29 pays dans le monde. Il n'a été transposé dans l'Hexagone qu'en 2019, grâce au concours de l'Union nationale des Familles et Amis de Personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) et à la fédération Santé mentale France. Mi-février 2024, l'association PSSM France a annoncé avoir formé plus de 100 000 secouristes en santé men-

tale sur le territoire. La structure, qui est déjà intervenue auprès de salariés de Ladurée ou de Domino's Pizza, s'est aussi dotée d'un conseil scientifique chargé de réévaluer la méthode au rythme des avancées de la recherche scientifique. Rien qu'en Auvergne, la demande est énorme, nous explique Carine Crozier, chargée de prévention à la CPAM de Moulins, qui a organisé cette session : « *On a plus de 40 personnes sur liste d'attente. Il y a aussi des CHU comme celui de Vichy qui nous demandent de former tous leurs services, mais c'est une tâche colossale.* »

Idées reçues et mauvais réflexes

Le protocole de prévention proposé par PSSM tient en un acrostiche : Aérer. « Approcher », « écouter sans jugement », « reconforter et informer sur les troubles », « encourager à aller voir un professionnel de santé », « renseigner sur les autres ressources ». Il permet de déconstruire les idées reçues et les mauvais réflexes : « *Pour les attaques de panique par exemple, il n'y a pas forcément d'élément déclencheur, avance Caroline Cluzel, c'est pourquoi il faut arrêter de demander aux gens pourquoi ils paniquent, au risque d'augmenter leur niveau d'anxiété ou de culpabilité.* » La solution ? « *Plutôt que de leur proposer quelque chose d'emblée, demandez-leur ce que vous pourriez faire pour les aider. Parfois, elles connaissent leur trouble et savent comment le gérer.* »

Autre mise en garde : « *Gardez à l'esprit que la santé mentale est un marché. Attention à ne pas aiguiller les gens que vous aidez vers des solutions qui ne sont pas fiables* », avertit la formatrice. Dans son viseur : l'économie florissante du développement personnel, dont les livres et programmes de coaching retardent parfois la consultation d'un professionnel de santé spécialiste des troubles psychiques ; mais aussi l'expansion des mouvements sectaires qui prospèrent sur la détresse de leurs victimes en promettant une guérison qui ne vient jamais.

Sortir de la dépression : « *Quand je me sens déprimée, je ne cherche plus à fuir* »

En ce qui concerne l'évaluation du risque suicidaire, le programme PSSM recommande d'installer un « *dialogue direct et non ambigu* » avec la personne qui fait l'objet de votre vigilance. L'objectif ? Lutter contre l'idée fautive selon laquelle évoquer les intentions suicidaires de quelqu'un l'inciterait à passer à l'acte. « *On doit essayer de privilégier des questions comme : "As-tu des pensées suicidaires ?" ou "Est-ce que tu penses à mettre fin à ta vie ?" »* explique Caroline Cluzel. « *Si la réponse est positive, il faut pouvoir évaluer l'urgence : questionner la méthode envisagée ou une éventuelle date prévue. La présence d'un scénario signifie l'urgence et justifie, pour vous, de vous tourner vers un service d'urgences ou vers le 3114.* » Cette ligne téléphonique de crise, gérée par le ministère de la Santé, est joignable 24 heures sur 24.

Depuis la formation, Anne, dont la fille a fait une tentative de suicide un an plus tôt, a décidé d'aborder le sujet avec cette dernière :

« Je me suis sentie capable de lui demander si elle y pensait encore un an après. » Une manière de lui laisser la main : « Je lui ai dit que durant l'année, j'avais peut-être tenu des propos blessants pour elle et je lui ai proposé qu'on en parle. Elle s'est montrée très ouverte à la discussion », explique Anne, surprise.

C'est l'histoire d'un aumônier qui a lancé une hotline pour empêcher les agriculteurs gays de se suicider
On sort de cette formation en se disant qu'elle aura sans nul doute des effets positifs sur la prévention. En revanche, les préconisations qu'elle délivre - se tourner vers un professionnel de santé, notamment - se heurtent à une réalité structurelle, celle de la précarité et des déserts médicaux, explique Alexandra, 34 ans, directrice d'un centre social de l'Allier : « On est sur un territoire très rural où la paupérisation est grandissante. Depuis la pandémie de Covid, les gens sont usés. Ils ne savent pas s'ils pourront manger à leur faim à la fin du mois. Je suis fatiguée des réponses toutes faites qui disent qu'il faut les envoyer chez leurs médecins traitants. Beaucoup n'en ont pas, et ils ne vont pas se rendre à la cabine de téléconsultation de la pharmacie pour discuter de leur santé mentale avec un médecin qu'ils n'ont jamais vu. » De là à aller consulter un psychologue ou un psychiatre, c'est déjà presque une autre histoire.

par L'obs



VOX—VOX SOCIÉTÉ

: LEFIGARO.FR

«Face à l'état délétère de la psychiatrie en France, il est urgent de généraliser l'accès aux soins»

FIGAROVOX/TRIBUNE - Dans un texte collectif, plus de 70 personnes, médecins, psychiatres ou politiques plaident pour l'accès aux Centres Experts FondaMental, dédiés au soin et à la recherche pour les maladies mentales.

Deux ans. C'est le délai moyen auquel doit se soumettre un patient pour obtenir un rendez-vous de bilan auprès des Centres Experts coordonnés par la fondation FondaMental. Dix ans après leur création, ces Centres sont littéralement victimes de leur succès. Conçus et déployés par la Fondation éponyme, ces Centres accompagnent les patients vivant avec une dépression, une schizophrénie, un trouble bipolaire ou un trouble du spectre de l'autisme. Une cinquantaine de Centres sont aujourd'hui répartis sur tout le territoire et ont permis de diagnostiquer et de suivre plus de 20 000 patients. Ces Centres ont apporté la preuve de leur efficacité. Selon les études menées, 12 mois après un premier bilan effectué en Centre Expert, la santé de leurs patients s'améliore nettement : baisse de moitié des hospitalisations, progrès de l'observance des traitements et diminution de l'intensité des symptômes, amélioration de la prise en charge des autres maladies du patient. Le dispositif des Centres Experts est d'ailleurs envié et copié à l'international.

» **LIRE AUSSI** - Patrick Lemoine: «Il est temps de refonder la psychiatrie»

Comment expliquer une telle réussite ? Le modèle développé pour la prise en charge des maladies mentales au sein de ces Centres Experts est innovant car il permet d'offrir aux patients un bilan complet, de leur remettre des recommandations thérapeutiques personnalisées, de leur faire bénéficier des derniers progrès de la recherche. Les caractéristiques des patients qui y sont suivis alimentent une base de données anonymisée permettant aux chercheurs de mieux connaître les maladies mentales, d'identifier des sous-groupes de patients et les traitements qui leur sont les plus adaptés.

Les Centres Experts établissent ainsi un cercle vertueux qui permet de progresser vers une psychiatrie de précision et un accompagnement sur-mesure. C'est un tournant majeur pour la psychiatrie. Grâce aux progrès de la recherche, les maladies mentales sont désormais reconnues comme étant des maladies comme les autres que l'on diagnostique et soigne de mieux en mieux. Nous avons par exemple contribué à montrer que 40 % des maladies psychiatriques sont associées à une inflammation. Et qu'en soignant cette inflammation et ses conséquences, nous améliorons le pronostic des patients porteurs d'une maladie mentale, voire même les guérissons dans certains cas.

Nous avons aussi montré la fréquente association de maladies somatiques (cardiovasculaires, syndrome métabolique...) avec les maladies mentales mettant en avant la nécessité de la réalisation de bilans complets, psychiatrique et somatique. Nous avons identifié des gènes pouvant expliquer l'origine de l'autisme ou de la schizophrénie. Cela nous permet, d'une part, de mieux diagnostiquer ces maladies, d'autre part de mettre en place des stratégies de prévention. Nous avons mis en lumière le lien étroit entre notre flore intestinale et notre cerveau. Ce qui nous permet de développer un nouveau programme de recherche pour tester l'efficacité d'une polymicrobiothérapie (association de probiotiques) dans la dépression, ou encore d'explorer les pistes d'une bonne alimentation pour la santé mentale. Enfin, les progrès de l'imagerie cérébrale nous ouvrent la possibilité d'affiner notre connaissance des différentes maladies mentales et de mieux cibler les thérapies utilisant la stimulation transcrânienne, notamment pour le traitement de certaines dépressions résistantes.

Signe du dynamisme de cette recherche en psychiatrie au sein des Centres Experts, plus de 300 publications scientifiques internationales s'appuyant sur leurs cohortes, qui comptent parmi les plus grandes dans le monde, ont été produites en l'espace de dix ans. Un dynamisme reconnu par les jurys internationaux et les pouvoirs publics qui ont sélectionné la psychiatrie pour être l'objet de trois projets ambitieux et d'une ampleur inédite pour accélérer encore l'innovation en psychiatrie : le PEPR ProPSY, le biocluster Brain & Mind, l'Institut Hospitalo-Universitaire InnovAND.

La crise sanitaire a provoqué une explosion des troubles anxieux et dépressifs (+ 30 %) et a mis au cœur de l'actualité le sujet central de la santé mentale. Les délais d'attente avant d'avoir un rendez-vous sur l'un des Centres Experts sont trop longs aujourd'hui et constituent une véritable perte de chances pour les patients. Alors qu'une personne sur trois connaîtra, au cours de sa vie, un épisode de maladie mentale, il est urgent de généraliser l'accès aux Centres Experts à tous les Français qui en ont besoin.

*Marion Leboyer, Directrice Générale de la Fondation FondaMental
Damien Adam, Député de la 1ère circonscription de la Seine-Maritime*

Anouck Amestoy, PUPH, Coordinatrice du Centre de Ressources Autisme (CRA) Aquitaine, Centre Expert TSA SDI au Centre Hospitalier Charles Perrens (Bordeaux)

Jocelyne Antoine, Sénatrice de la Meuse

Antoine Armand, Député de la 2ème circonscription de Haute-Savoie

Bruno Aouizerate, Professeur de Psychiatrie Adultes au Pôle Universitaire de Psychiatrie du Centre Hospitalier Charles Perrens (Bordeaux)

*Joël Aviragnet, Député de la 8e circonscription de Haute-Garonne
Gilles Bertschy, Chef du Pôle de Psychiatrie, santé mentale et addic-
tologie des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg*

*Philippe Birmes, PUPH Chef de service Psychiatrie, psychothé-
rapies et art thérapie au CHU de Toulouse*

Benoit Bordat, Député de la 2e circonscription de Côte-d'Or

Noomane Bouaziz, Psychiatre et responsable du Centre Expert Troubles Bipolaire à l'EPS de Ville-Evrard

Chantal Bouloux, Députée de la 2e circonscription de Côtes-d'Armor

Corinne Bourcier, Sénatrice de Maine-et-Loire

Jean-Louis Bricout, Député de la 3e circonscription de l'Aisne

Anne Brugnera, Députée de la 4ème circonscription du Rhône

Delphine Capdevielle, Cheffe du Pôle Universitaire de Psychiatrie, Pédopsychiatrie, Addictologie Cheffe du Service de Psychiatrie Adulte

Lionel Causse, Député de la 2ème circonscription des Landes

Michel Cermolacce, PU-PH Chef du Pôle 1 Psychiatrie, Pédopsychiatrie et Addictologie à l'APHM

Guillaume Chabridon, Psychiatre responsable du Centre Expert Dépression Résistante au CHU de Dijon

Jean-Christophe Chauvet-Gelinier, PUPH, Chef du Service Psychiatrie et addictologie au CHU de Dijon

Philippe Courtet, PUPH, Responsable du service Urgence et Post-urgence psychiatrique au CHU de Montpellier

Thierry d'Amato, PUPH Chef de pôle Psychiatrie Adulte au Centre Hospitalier le Vinatier (Lyon-Bron)

Dominique Deffis, Vice-Présidente de l'Association Promesses

Nathalie Delattre, Sénatrice de la Gironde

Richard Delorme, PUPH, Chef du Centre d'excellence pour l'autisme et les troubles neurodéveloppementaux et du département de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital Robert-Debré (Paris)

Julie Delpuch, Députée de la 1ère circonscription de la Sarthe

Carole Dubertret, PUPH, Chef du service de psychiatrie et addictologie de l'hôpital Louis-Mourier à Colombes (AP-HP)

Wissam El-Hage, Professeur de Psychiatrie, Responsable du centre de psychotraumatologie du CHRU de Tours

Bruno Etain, PUPH, psychiatre à l'hôpital Lariboisière de Paris et coordinateur des Centres Experts Bipolaire de la Fondation Fondamental.

Eric Fakra, PUPH, Psychiatre au CHU de Saint-Etienne, Université Jean Monnet

Guillaume Fond, Psychiatre responsable des Centres Expert Schizophrénie et Dépression résistante à l'APHM

Philippe Frei, Député de la 3ème circonscription de la Côte-d'Or

Sébastien Gard, Président de CME du Centre Hospitalier Charles Perrens (Bordeaux) et responsable du Centre Expert Troubles Bipolaires

Joël Giraud, Député de la 2e circonscription des Hautes-Alpes

Tudi Gozé, Psychiatre au Centre Hospitalier de Lavaur

Jean-Carles Grelier, Député de la 5e circonscription de la Sarthe

Dominique Guillot, Président d'Argos 2001

Emmanuel Haffen, PUPH au CHU de Besançon et directeur du Laboratoire de Neurosciences Intégratives et Cliniques de Besançon (France)

Yannick Haury, Député de la 9ème circonscription de la Loire-Atlantique

Laurence Heydel Grillere, ancienne députée de la 2ème circonscription de l'Ardèche

Dominique Januel, PUPH, Chef de pôle à l'EPS de Ville-Evrard

Stéphanie Kochert, Députée de la 8ème circonscription du Bas-Rhin

Emmanuel Lacresse, Député de la 2e circonscription de Meurthe-et-Moselle

Christophe Lançon, Chef du service de psychiatrie pour adultes au CHU de la Conception de Marseille (APHM)

Sandrine Le Feur, Députée de la 4e circonscription du Finistère

Constance Le Grip, Députée de la 6e circonscription des Hauts-de-Seine

Annaïg Le Meur, Députée de la 1ère circonscription du Finistère

Antoine Lefrère, Responsable du Centre Expert Bipolaire de l'APHM, chercheur à l'Institut de Neurosciences de La Timone (Aix-Marseille Université)

Pierre-Michel Llorca, PUPH, chef de service Psychiatrie adulte au CHU de Clermont-Ferrand, directeur des soins de la Fondation Fon-daMental

Jacqueline Maquet, Députée de la 2e circonscription du Pas-de-Calais

Christophe Marion, Député de la 3ème circonscription du Loir-et-Cher

Pascal Mariotti, président de l'ADESM (l'Association des directeurs d'établissements participant au service public de santé mentale)

Graziella Melchior, Députée de la 5ème circonscription du Finistère

Alain Milon, Sénateur du Vaucluse

Rémi Moirand, Psychiatre responsable du Centre Expert Troubles Bipolaires au Centre Hospitalier le Vinatier (Lyon-Bron)

Paul Molac, Député de la 4ème circonscription du Morbihan

Benoit Mournet, député de la 2e circonscription des Hautes-Pyrénées

Jean Naudin, Professeur de psychiatrie à l'université de la Méditerranée et Chef de service au CHU Sainte-Marguerite à Marseille

Karl Olive, Député de la 12ème circonscription des Yvelines

Hubert Ott, Député de la 2ème circonscription du Haut-Rhin

Christine Passerieux, Chef du pôle Psychiatrie et Santé Mentale du Centre Hospitalier de Versailles

Maud Petit, Députée de la 4ème circonscription du Val-de-Marne

Christine Pires Beaune, Députée de la 2e circonscription du Puy-de-Dôme

Natalia Pouzyreff, Députée de la 6e circonscription des Yvelines

Mereana Reid Arbelot, Députée de la 3e circonscription de Polynésie Française

Romain Rey, MCU-PH, psychiatrie adulte, Chef du Service Universitaire de Coordination, Réhabilitation et Évaluation (SUCRE) au Centre Hospitalier Le Vinatier, Centres Experts Schizophrénie, Bipolaire et Dépression Résistante de Lyon

Marie-Jeanne Richard, Présidente de l'UNAFAM

Cécile Rilhac, Députée de la 3e circonscription du Val-d'Oise

Jean-François Rousset, Député de la 3e circonscription de l'Aveyron

Paul Roux, Professeur de psychiatrie - Université Versailles Saint-Quentin-En-Yvelines

Denise Saint-Pé, Sénatrice des Pyrénées-Atlantiques

Franck Schurhoff, PUPH Psychiatrie à l'Hôpital Henri-Mondor, responsable de la coordination du réseau des Centres Experts Schizophrénie

Philippe Sorez, Député de la 1ère circonscription de l'Hérault

Violette Spillebout, Députée de la 9ème circonscription du Nord

Florian Stephan, Psychiatre, responsable du Centre Expert Dépression Résistante au CHU de Brest

Adrien Taquet, ancien Secrétaire d'Etat à la Protection de l'Enfance

Violette Spillebout, Députée de la 9ème circonscription du Nord

-Huguette Tiegna, Députée de la 2ème circonscription du Lot

Etienne Véry, Psychiatre au service Psychiatrie, psychothérapies et art thérapie du CHU de Toulouse

Lionel Vuibert, Député de la 1e circonscription des Ardennes

Michel Walter, PUPH, Chef du Pôle Psychiatrie au CHU de Brest

Dany Wattebled, Sénateur du Nord

Antoine Yroni, PU-PH, chef de service Psychiatrie et psychologie médicale au CHU Toulouse

Jean-Marc Zulesi, Député de la 8ème circonscription des Bouches-du-Rhône

par 498667 Collective Tribune



Une pétition pour hisser la santé mentale au rang de grande cause nationale

Le Collectif Grande Cause Santé mentale 2025 appelle organisations et élus à signer sa tribune. L'occasion de rappeler que 12 millions de personnes en France sont concernés par des problèmes psychiques.

« Je veux faire de la santé mentale de notre jeunesse une grande cause de notre action gouvernementale », a déclaré Gabriel Attal, le 30 janvier dernier, lors de sa déclaration de politique générale devant les députés.

« Chiche! » semble lui rétorquer le Collectif Grande Cause Santé mentale 2025 réunissant des personnes vivant avec un trouble psychique, des familles, des aidants, des professionnels de santé mentale, des acteurs du secteur social et médico-social, ainsi que des chercheurs. Une initiative créée dans la foulée de cette annonce, pour que le volontarisme du Premier ministre ne reste pas qu'un vœu pieux.

Selon le rapport 2023 de l'Institut de Recherche et Documentation en Economie de la Santé (IRDES), une personne sur deux sera atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Et environ un adulte sur cinq en souffre à tout moment. Une réalité qui concernerait plus de 12 millions de personnes en France.

En dépit de ces chiffres, le collectif pointe le manque d'accompagnement, la saturation des centres médico-psychologiques, des hôpitaux de jour et des services de psychiatrie, les sous-effectifs de psychiatres et de pédopsychiatres ou encore l'insuffisance de l'accompagnement médico-social pour soutenir l'inclusion sociale, scolaire et professionnelle.

Les artisans de cette pétition en forme de tribune souhaitent inscrire la santé mentale comme grande cause nationale pour mobiliser des moyens supplémentaires, mais aussi proposer des perspectives, libérer la parole et combattre les préjugés.

Mise en ligne il y a quelques jours, elle a d'ores et déjà été signée par une soixantaine d'organisations et d'élus, dont :

La Fédération Santé mentale France

Le CNIGEM (Collectif national inter GEM)

La FEHAP (Fédération des établissements hospitaliers et d'aide à la personne privés solidaires)

L' UNAFAM (Union nationale de familles et amis de Personnes malades et/ou handicapées psychiques)

Boris Vallaud (président du groupe Socialistes et apparentés, député des Landes)

Huguette Tiegna (députée Renaissance du Lot, membre du groupe d'études Santé mentale)

Nathalie Delattre (sénatrice RDSE de la Gironde, vice-présidente de la Commission des Lois)

Ouverte dans un premier temps aux personnes morales, la pétition s'élargira ensuite aux individus.

Groupes d'entraide mutuelle : « Il s'agit de les instituer, non de les institutionnaliser »



https://ibp.info6tm.fr/api/v1/files/65c500fe202ed96c69039b3d/methodes/cover_mag/image.jpg

Le Collectif Grande Cause Santé mentale 2025 a lancé une tribune en guise de pétition pour sensibiliser aux problèmes psychiques et aux failles de l'accompagnement psychiatrique, comme médico-social. Crédit photo DR





Ce qui peut soigner la psychiatrie

Dans un secteur en crise, soignants, familles et malades inventent l'accompagnement de demain. Au moment où la santé mentale a été déclarée cause nationale par le Premier ministre, tous demandent un engagement fort du politique.

« L

a psychiatrie sauve des vies. »

Ce message est diffusé depuis fin janvier à la télévision et sur les réseaux sociaux à l'initiative du Collège national des universitaires de psychiatrie (CNUP). Son but ? Susciter de nouvelles vocations chez les jeunes médecins. Et il y a urgence. Car si l'on compte 15 000 psychiatres en France, dont 2 000 en pédopsychiatrie, pas moins de 30 % des postes de psychiatres hospitaliers sont vacants. Entre 2010 et 2022, le nombre de pédopsychiatres a même chuté de 34 %. Pourtant, jamais les besoins n'ont été aussi importants. On estime qu'un Français sur cinq sera touché dans sa vie par un trouble psychique, même si seulement une petite partie — ils étaient 398 300 en 2021 — ira à l'hôpital. Depuis la crise du Covid, de nombreux jeunes ont plongé dans la dépression. Selon la dernière étude de France Santé publique, les tentatives de suicides et les idées suicidaires sont en augmentation chez les 18-24 ans. Prise dans cette tenaille, la psychiatrie française va mal. Les conflits sociaux dans le service public se multiplient comme

récemment à Toulouse, Nantes, Montfavet ou Mende.

« Les conditions de travail et de soins sont devenues insupportables et inacceptables. On a abandonné la relation. Or c'est l'essence de la psychiatrie »,

résume le psychiatre Mathieu Bellahsen, auteur de

la Révolte de la psychiatrie (la Découverte).

Patients et soignants sous pression

La psychiatrie paie 30 ans de politique gestionnaire et technocrate, dominée par le culte de l'efficacité et la performance. Les neurosciences se sont imposées, réduisant parfois le patient aux connexions de son cerveau sans le considérer comme un sujet pensant. À partir des années 2000, s'est ajouté un vrai tournant sécuritaire. À la suite d'un fait divers, est votée en 2011 une loi facilitant les soins sans consentement, même en dehors de l'hôpital. En 2018, les autorités rendent possible le croisement des fichiers S et celui des personnes atteintes de troubles psychiques. De quoi installer

durablement dans l'opinion l'amalgame entre maladie et danger. Tous ces ingrédients pèsent sur les soignants surchargés.

« Il y a un repli de l'hôpital sur ses missions obligatoires, comme l'accueil en urgence et l'évaluation du besoin de soin, notamment dans le cadre de soins sous contrainte »,

déplore Denis Leguay, psychiatre et président de l'association Santé mentale France qui regroupe tous les acteurs du secteur. Des missions d'autant plus chronophages que le recours aux hospitalisations sans consentement est l'un des plus élevés d'Europe. En 2021, environ une personne sur quatre hospitalisées à temps plein est soignée à la demande de tiers. À ce tableau déjà sombre, s'ajoute la violence à tous les étages. Si les soignants sont de plus en plus touchés par des faits graves, les patients sont eux aussi l'objet de maltraitance. Alors que la contention est considérée comme un dernier recours très encadré par la Haute Autorité de santé (HAS), en 2021, près de 10 000 personnes ont été attachées dans les hôpitaux, selon l'Institut de recherche et docu-

mentation en économie de la santé (Irds).

« On le présente comme un soin, alors que c'est une mesure de contrôle révélatrice d'une culture de l'entrave prégnante dans la société »,

s'indigne Mathieu Bellahsen, qui a aussi écrit le livre

Abolir la contention

(Libertalia). La mise en chambre d'isolement, l'interdiction de visite des familles sont courantes.

« On met plus de barrières dans certains services qu'on en met en prison »,

s'alarme Marie-Jeanne Richard, présidente de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam). Les patients et leurs familles sont confrontés à une organisation labyrinthique, dont ils peinent à trouver la porte d'entrée. Ils bataillent avec des délais d'accès aux soins qui s'étirent — entre 5 à 12 mois pour les ados, 1 à 4 pour les adultes — et une offre de soins partout saturée et très hétérogène sur le territoire.

« Certains patients font 200 km pour nous voir »,

témoigne le psychiatre David Masson, chef de service du département réhabilitation psychosociale Cure Grand-Est, à Nancy (Lorraine).

« Il peut y avoir des pertes de chance énormes »,

insiste Marie-Jeanne Richard. Les associations se battent par ailleurs pour faire reconnaître la maladie longue durée comme un handicap qui doit être compensé comme le prévoit la loi. Mais là aussi, la prise en charge ne suit pas, empêchant les personnes concernées d'accéder à un logement ou à un travail. Quarante-vingt-cinq pour cent des adhérents de l'Unafam interrogés considèrent ainsi qu'au moins un droit fondamental de leur proche n'est pas respecté.

Des équipes qui innovent

Pourtant,

« si les familles sont frustrées c'est parce qu'on leur parle d'initiatives positives, d'équipes qui innovent, elles savent que cela existe ! »,

explique Marie-Jeanne Richard. Car face à un secteur au bord de l'effondrement, praticiens, familles et malades se mobilisent. Ils n'ont pas attendu le Premier ministre, Gabriel Attal, et sa volonté de faire de la santé mentale une grande cause nationale. Dans l'institution, la notion de rétablissement

— recovery —

venue des pays anglo-saxons induit depuis quelques années un changement d'approche majeur.

« On ne cherche plus l'absence de symptôme, mais un rétablissement personnel, une vie qui ait du sens et soit la plus satisfaisante possible pour la personne »,

précise David Masson. Cet horizon place la personne malade au cœur d'un projet qui lui est propre. Pour l'aider à le mettre en œuvre, les outils de la « réhabilitation psychosociale » se développent dans des lieux dédiés. Le champ est large puisqu'il s'agit d'accompagner toutes les dimensions de la personne, de la thérapie comportementale et cognitive à l'aide au retour à l'emploi, en passant par la prise en charge familiale. Cette approche, jugée trop libérale par ses détracteurs, questionne sans cesse le regard de la société sur la maladie psychique et est donc éminemment politique, plaident au contraire ceux qui s'y investissent.

« Nous savons que cela marche, car cela porte la valeur de l'espoir, implique la transversalité des interventions, le pouvoir d'agir. Cela devrait devenir un standard et non une option »,

tranche Denis Leguay.

Les usagers au centre

Pour faciliter le rétablissement, la prise en charge plus rapide des premiers épisodes psychotiques est un enjeu majeur, notamment chez les jeunes. Dès 2017, l'équipe mobile Psy-Prem's du CHU de Saint-Étienne se mobilise avec pour objectif de faire baisser la « durée de psychose non traitée », mesurant le temps entre le premier épisode psychotique et sa prise en charge. Alors que la moyenne nationale, catastrophique, est de 18 à 24 mois, elle est réduite à 11 mois à Saint-Étienne. Le credo de l'équipe ? « Aller vers », nouer

des liens avec tous les acteurs en contact avec les 16-30 ans pour être alerté dès la survenue de ces épisodes.

« Longtemps il incombait au patient de s'organiser autour de l'offre de soins. Dans l'équipe mobile, c'est l'inverse »,

souligne Maxime Rigon, psychiatre de PsyPrem's. Au cœur du dispositif, les

case managers

(littéralement les « gestionnaires de cas »), métier en plein essor, qui suivent les patients et les aident à réaliser leurs projets.

« S'ils nous appellent pour nous dire que ça va mal, nous pouvons intervenir rapidement »,

rapporte Pamela Fédi, infirmière devenue

case manager.

« Nous coordonnons les acteurs. Nous savons qui interpeller quand »,

abonde sa collègue Gaëlle Rupil-Chareyre. Dans cette organisation plus horizontale et collaborative, le médecin s'appuie sur leurs observations pour ajuster les soins. Un regard précieux alors que le « temps médical » est une ressource rare. En parallèle, des structures fondées sur l'entraide entre personnes concernées fleurissent. Créée en 2020, à Paris par Maxime Perez-Zitvogel, un jeune bipolaire, la Maison perchée s'adresse aux jeunes de 18 à 40 ans atteints

de schizophrénie, de bipolarité et du trouble borderline.

« À ma sortie d'hospitalisation, on m'a dit qu'il n'y avait rien pour les jeunes,

relate le cofondateur.

Beaucoup se retrouvent livrés à eux-mêmes ou dans des structures inadaptées à un âge charnière : premier diagnostic, première hospitalisation, premier job, premier amour... »

À l'image de ce qui se fait aux États-Unis, des

clubhouses

(voir article page ci-contre)

ont poussé en France. Les groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont, quant à eux, présents sur tout le territoire, financés principalement par les Agences régionales de santé. Ce rôle de soutien entre pairs est même devenu un métier. Des pairs-aidants

(voir article p. 34)

sont désormais présents dans de nombreuses structures, comme dans l'équipe mobile PsyPrem's de Saint-Étienne ou au Cure lorraine.

« Ça apporte énormément à l'équipe en termes de fluidité »,

précise David Masson, enthousiaste.

Lutter contre la stigmatisation

Des pratiques alternatives s'échafaudent aussi hors les murs. À Marseille, c'est un lieu

de répit qui a été créé pour des sans-abri en crise psychotique. Là, des personnes atteintes d'une dépression participent à la recherche en nourrissant la plateforme numérique ComPaRe de leur vécu. Des collectifs de patients, professionnels et citoyens se constituent, comme Humapsy, qui plaide pour une approche humaniste, ou le Printemps de la psychiatrie, à l'origine des Assises citoyennes du soin psychique en 2022. Pour trouver des modèles, plutôt que de se tourner vers les États-Unis, certains préfèrent revisiter les grandes heures de la psychiatrie française animée par la psychologie institutionnelle, en vigueur pendant près d'un demi-siècle

(voir reportage à l'hôpital de Saint-Alban p. 53).

« Soigner les malades sans soigner l'hôpital c'est de la folie »,

résumait l'un de ses concepteurs, Jean Oury (1924-2014).

« Même si les services de soins en psychiatrie étaient loin d'être des havres d'égalité et de bienveillance, la philosophie générale était humaniste »,

rapelle le psychomotricien Olivier Brisson, auteur de

Pour une psychiatrie indisciplinée

(la Fabrique éditions). Le Palais de Tokyo, à Paris, organise ainsi en mars

Toucher l'insensé,

une exposition qui explore l'héritage de ces années où

l'on faisait tomber les murs dans les hôpitaux.

« L'art est un outil d'émancipation et peut nous montrer des voies pour être ensemble »,

considère le commissaire de l'exposition, François Piron. Il permet aussi de lutter contre la stigmatisation. Dans ce domaine, cela s'agit. Des cinéastes comme Nicolas Philibert interrogent notre rapport à l'anormalité. Et cela plaît : son documentaire

Sur l'Adamant,

l'hôpital psychiatrique de jour installé dans une péniche parisienne, a été reçu l'Ours d'or à Berlin en 2023. Même démarche de décroisement pour le festival Sonic Protest, qui allie musique et tables rondes.

« La psychiatrie est entourée de tristesse, tout est fait pour pousser au pire. Il faut changer les regards »,

plaide Olivier Brisson, l'un des organisateurs. Dans la même veine, le festival Pop and Psy, dont la troisième édition aura lieu l'automne prochain à Pa-

ris, fait parler médecins et représentants de la culture comme la chanteuse Camélia Jordana ou l'écrivaine Marie Darrieussecq.

« La culture est un bon vecteur pour informer sur un sujet encore trop anxiogène. Les icônes milléniales comme Stromae et Britney Spears ont été les premières à mettre à l'agenda la santé mentale, en parlant à leurs fans de leurs troubles psychiques »,

constate le psychiatre Jean-Victor Blanc, auteur de

Pop and psy

(Plon).

sortir des idées reçues

Des jeunes atteints de troubles psychotiques sont les premiers à utiliser les réseaux sociaux pour livrer des témoignages personnels. Il y retrouvent d'ailleurs de nombreux psychiatres qui vulgarisent et cassent les idées reçues. D'autres comme le groupe de rock Astérotypie, dont les membres sont atteints de troubles autistiques, sortent les guitares et font salle comble dans des festivals bran-

chés, comme les Rencontres Trans Musicales de Rennes, montrant qu'on peut se faire un nom malgré son handicap. Ces initiatives enthousiasmantes, souvent portées à bout de bras par des personnes passionnées, suffiront-elles ?

« Ce qui est préoccupant, c'est de savoir si le système va s'effondrer avant qu'on ait pu lui redonner un sens »,

s'inquiète Denis Leguay qui plaide pour une parole publique forte. Car l'état de la psychiatrie n'est pas qu'une affaire d'organisation ou de financements. Il renvoie à une dimension politique. Si la maladie psychique est le révélateur du négatif et de la violence à l'œuvre dans la société, elle est aussi une loupe grossissante de ce qui relie ou non les humains entre eux. L'accompagnement des personnes concernées est donc un défi qui engage toute la société et ne peut se satisfaire de mesures cosmétiques. ■

par

Texte Laurence Desjoyaux Et
Pascale Tournier et
Avec Nolwenn Jaumouillé



Supprimons le mot « schizophrénie », un terme stigmatisant et un diagnostic discuté

Un collectif alerte, dans une tribune au « Monde », sur les stéréotypes et les idées fausses associés à la schizophrénie et aux conséquences néfastes pour les personnes concernées. Et appelle à un débat national inclusif pour changer cette terminologie.

Introduit pour la première fois en 1911 par le psychiatre suisse Eugen Bleuler, le terme « schizophrénie » vient du grec schizo (qui signifie « fendre ») et phren (qui fait référence à l'esprit). Le terme est aujourd'hui employé en psychiatrie pour désigner des troubles psychiques sévères et persistants dont les causes sont encore mal comprises. Les représentations sociales négatives et les conséquences de stigmatisation qui y sont attachées sont bien connues et néfastes, à tel point que les personnes concernées sont susceptibles d'en souffrir davantage que du trouble lui-même.

Les stéréotypes et idées fausses qui circulent sur la schizophrénie sont encore trop souvent relayés par les médias, qui associent schizophrénie et dédoublement de personnalité ou duplicité, schizophrénie et violence/criminalité, ou schizophrénie et extrême dangerosité. La société s'est donc construite une représentation sociale des personnes atteintes de ces troubles particulièrement péjorative, éloignée de la réalité et de leur vécu.

Sur la forme, Jim Van Os – professeur de psychiatrie à l'université de Maastricht, aux Pays-Bas – estime qu'il est nécessaire de changer de vocabulaire pour changer la façon de penser la schizophrénie, et nous a invités, dès 2009, à nous débarrasser de ce terme pour la qualifier. En France, au regard du mésusage outrancier du mot, de l'ignorance de sa définition et de ses conséquences néfastes pour les personnes concernées, une évolution de la terminologie s'impose.

Sur le fond, la fiabilité et la validité scientifique du terme « schizophrénie » font l'objet de vifs débats. En mars 2012, les membres de l'International Society for Psychological and Social Approaches to Psychosis (ISPS) ont voté à une majorité écrasante pour le changement de nom de leur organisation, nommée auparavant International Society for the Psychological Treatments of the Schizophrenias and Other Psychoses. Les deux principales raisons avancées en faveur du changement étaient que le terme « schizophrénie » est stigmatisant et qu'il n'est pas scientifique.

Participation des usagers et des aidants

Le Japon est le pays pionnier de cette démarche. En 2002, le mot « schizophrénie » - seishin bunretsu byo (« maladie déchirée de l'esprit ») - a été officiellement remplacé par togo shitcho sho (« trouble de l'intégration »). Le processus, lancé en 1992 par les familles d'usagers, aura mis dix ans à aboutir. Depuis, la proportion de patients informés de leur diagnostic a doublé, passant de 36 % en 2002 à 70 % en 2004.

Une étude relative à la participation des usagers et des aidants à la relecture de la Classification internationale des maladies dernière version (CIM-11) a été conduite par le centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), en 2018. Menée dans seize pays, dont la France, elle était la première à consulter les personnes vivant avec un trouble psychique et leurs aidants sur leur compréhension des caractéristiques cliniques de troubles psychiques.

Les résultats montrent que le concept de schizophrénie est très mal compris et non admis. Les taux de compréhension et de reformulation sont apparus hétérogènes entre les pays, et des propositions de reformulation du diagnostic ont été faites dans plus d'un tiers des cas. Ces résultats s'accordent avec la prise de parole récente des personnes concernées qui expriment ne pas se reconnaître dans le diagnostic et réclament que leurs voix se fassent davantage entendre !

Le CCOMS a monté, en 2020, un groupe de travail incluant l'ensemble des parties prenantes. Ses travaux ont fait état de la littérature sur le sujet et ont mené une série de webinaires, donnant respectivement la parole aux usagers, aidants, chercheurs, historiens, philosophes, psychiatres, etc. Chacun était interpellé sur les arguments soutenant ou contredisant l'intérêt d'un changement de nom et de concept, et était invité à étayer des propositions de changement. Celles-ci apparaissaient complexes à élaborer néanmoins, et les débats ont communément adopté une volonté de modification du concept et du nom et identifié la nécessité d'un travail de fond collectif pour y parvenir.

Le dialogue, une piste d'avenir

Aujourd'hui, le débat apparaît inévitable devant l'inconsistance scientifique du concept, la stigmatisation que le terme véhicule et la façon dont il entrave le rétablissement des personnes. Alors que la notion de « rétablissement » est désormais reconnue et promue en psychiatrie, où l'empowerment (« autonomisation ») des usagers et aidants est mis à l'agenda, où les rapports soignants soignés sont en pleine mutation et où le dialogue ouvert et partagé apparaît être une piste d'avenir, la psychiatrie française doit prendre la responsabilité d'une évolution de ses pratiques de soins et supprimer les « troubles schizophréniques » des classifications des troubles psychiques.

Nous appelons ainsi à un débat national inclusif, impliquant la population générale, les décideurs, les professionnels du champ de la santé mentale, les chercheurs, les usagers et les aidants. Il doit viser une contribution commune exigeante et doit être le moteur d'un travail collectif international porteur d'espoirs. Il soutiendra une démarche informative, transparente et collaborative, au service des personnes vivant avec un trouble psychique et de leurs proches aidants.

Premiers signataires : Deborah Sebbane et Jean-Luc Roelandt, directrice et directeur-adjoint du Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé (CCOMS) pour la recherche et la formation en santé mentale ; Fabienne Blain, présidente du Collectif Schizophrénies ; Aude Caria, directrice de Psycom ; Philippe Guérard, président d'Advovacy France ; Maeva Musso, présidente de l'Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues (AJPJA) ; Marie-Jeanne Richard, présidente de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam).

Françoise Askevis-Leherpeux, professeure émérite de psychologie sociale ; Nicolas Belot, Master 2 Celsa et communicant ; Bénédicte Chenu, membre du Collectif Schizophrénies ; Vincent Demassiet, président du Réseau français sur l'entente de voix (REV France) ; Patrice Desmons, philosophe, psychanalyste et consultant au CCOMS ; Nicolas Franck, professeur de psychiatrie, responsable du Centre ressource de réhabilitation psychosociale ; Jean-Yves Giordana, psychiatre, CODES 06 - Coordinateur PTSM 06 ; Hervé Guillemain, professeur d'histoire contemporaine Le Mans Université - Laboratoire TEMOS CNRS 9016 ; Marie Koenig, responsable pédagogique à Alfapsy ; Marine Lardinois, psychiatre, membre du conseil d'administration de l'AJPJA ; Patrick Le Cardinal, psychiatre, chef de service, CHS de la Savoie, à Chambéry ; Laurent Lefebvre, administrateur à l'Unafam ; Henri-Georges Muller, patient et adhérent à Schizo Oui ; Jean Naudin, professeur de psychiatrie, philosophe, chef de service à l'AP-HM, Aix-Marseille-Université ; Corinne Oddoux, membre du Collectif Schizophrénies ; Bernard Pachoud, professeur de psychopathologie, université Paris cité, UFR Institut humanité, sciences et société ; Centre de recherche psychanalyse, médecine et société (CRPMS) ; Daniel Sechter, professeur émérite de psychiatrie, université de Franche-Comté ; Livia Velprey, sociologue, université Paris 8, CERMES 3 ; Jocelyne Via-teau, co-présidente du comité scientifique de l'Unafam ; Matthieu de Vilmorin, patient et adhérent à Schizo Oui.

par Collectif



UNAFAM AUVERGNE RHÔNE-ALPES



THIERS_OUVERTURE

En France, 5 millions de personnes sont les aidants d'une personne touchée par la maladie psychique

L'urgence d'accompagner les proches

Elle a failli tout plaquer. Elle s'est dit « peut-être qu'elle est morte et il faut l'accepter ». C'était une soirée du mois d'août, près d'un mois après la fugue de sa fille de l'hôpital psychiatrique. L'enquête de gendarmerie n'avance pas et la jeune femme de 23 ans ne donne aucun signe de vie à ses proches. Alors, pendant une fraction de seconde, sa mère se dit qu'il faut abandonner. « C'est moi qui ai signé les papiers pour une hospitalisation sous contrainte, et elle m'en veut. Vous imaginez, ce qu'un parent peut ressentir ? »

Sylvie habite à Olliergues et comme plus de 5 millions de Français, elle est aidante d'un proche souffrant d'une pathologie psychique. Il y a huit ans, sa fille est diagnostiquée bipolaire après une première « crise ». Sentiment de surpuissance, paroles et actes incohérents, délires et hallucinations, la jeune femme âgée de 16 ans est hospitalisée pour la première fois. « À l'époque, on ne connaît rien à la psychiatrie. On découvre un monde dans lequel personne n'est prêt à mettre les pieds. »

« J'ai ressenti beaucoup de colère envers mon fils, ses réactions, ses incohérences »

Vient ensuite le stress lié à la pathologie et à la lourdeur des soins, le labyrinthe administratif pour obtenir des aides, une vie de famille qui en pâtit. Quand la maladie se déclare, c'est le branle-bas de combat pour les proches. Si après sa première hospitalisation, la fille de Sylvie suit un traitement qui lui convient et parvient à intégrer un établissement scolaire spécialisé, obtenir son bac, puis un BTS, toutes les personnes souffrant de troubles psychiques ne trouvent pas l'équilibre. « Quand on est parent, on imagine une vie idéale pour nos enfants mais la maladie chamboule tout », confie Éric (*), âgé de 75 ans.

Cet habitant de Trézioux connaît bien le sujet. Son fils âgé de 46 ans souffre de schizophrénie. La maladie s'est déclarée lorsqu'il en avait 20, avec une première tentative de suicide. « C'est très violent pour les parents de voir débarquer le Samu et les pompiers. De passer le cap de l'hospitalisation et de celles qui suivront. Et de comprendre

que son enfant devra prendre un traitement à vie. »

Malgré un diplôme, son fils n'a jamais pu travailler à cause d'une pathologie qui complique les relations sociales. Et comme de nombreuses personnes touchées, il a perdu des amis. « La difficulté avec les maladies psychiques, c'est qu'elles sont invisibles pour les autres. Même si les personnes atteintes réussissent à vivre avec, elles ne sont plus les mêmes, ça les change à vie. »

Et puis, il faut gérer les rechutes. Les enfants de Sylvie et Éric ont tous les deux réussi à se stabiliser pendant près de 10 ans grâce à un traitement adapté. Période durant laquelle ils ont pu habiter seuls et être indépendants. Mais statistiquement, on sait qu'un malade chronique qui doit suivre un traitement à vie a 80 % de chances de l'arrêter au moins une fois. « L'année dernière, avec sa mère, on devait lui rendre visite dans les Alpes là où il habite, mais il a refusé de nous recevoir. Il avait des propos incohérents. On a compris que ça recommençait », reprend Éric, qui aujourd'hui, garde le lien avec son fils grâce à l'équipe médicale qui le suit. « Il ne nous parle plus, mais on essaie de le ramener vers les soins. »

Devenir aidant induit forcément de s'armer de patience et dans de nombreux cas, le besoin d'obtenir des clés pour comprendre les fonctionnements de la maladie, repérer les signes et apprendre à communiquer. « Avant d'être formé à sa pathologie, j'ai ressenti beaucoup de colère envers mon fils, ses réactions, ses incohérences. » D'autres proches parlent de honte et de culpabilité.

Pour se faire accompagner, Éric et Sylvie ont tous les deux adhéré à l'Unafam (lire ci-dessous). Ils se sont formés, ont participé à des groupes de parole pour partager leurs expériences, ou juste discuter avec des psychologues. « On peut avoir du mal à en parler autour de nous car ces maladies sont associées à des stéréotypes. Mais je me suis rendu compte que j'étais loin d'être un cas isolé », rapporte Sylvie. Cette mère courage a

renoué le contact avec sa fille depuis la fugue de l'hôpital. Ces derniers mois ont été dédiés à la recherche d'un équilibre fragile mais Sylvie n'a pas perdu de vue l'importance de prendre soin d'elle aussi.

(*) Le prénom a été modifié.

Angèle Broquère an-gele.broquere@centerfrance.com ■



Montélimar. Santé mentale : comment faire face et aider un proche ?

L'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) propose des formations pour les familles, amis, proches de personnes souffrant de troubles anxieux. Une façon de rencontrer d'autres aidants et d'échanger sur leur histoire et ressenti.



L'Unafam propose des formations pour les aidants. Photo Le DL /C.F. -
L'Unafam propose des formations pour les aidants. Photo Le DL /C.F.

Schizophrénie, troubles bipolaires, addictions, trouble de l'attention... Comment faire face et aider un proche souffrant de troubles anxieux ? C'est la question qui se pose lors des formations pour "Mieux accompagner un proche ayant des troubles anxieux" proposées par l'Unafam.

« Quand ça vous tombe dessus, on a vraiment l'impression d'être seuls au monde »

Durant une journée, les proches sont formés, écoutés et dirigés vers les structures existantes. Une journée « très enrichissante » pour cette Montilienne dont le fils est schizophrène. « Quand ça vous tombe dessus, on a vraiment l'impression d'être seuls au monde. J'ai longtemps caché nos soucis. Et un jour je me suis dit qu'il fallait oser et j'ai poussé la porte de l'Unafam. » Et après sa première formation, elle a tout de suite eu le déclic. « Déjà, on se rend compte que d'autres personnes traversent ce que l'on vit. On est écoutés, on apprend beaucoup. Il n'y a aucun jugement et cela permet de déculpabiliser. »

Apprendre à avoir les bonnes habitudes

Pour la bénévole formatrice de l'Unafam, Saïda Bélaïd, la formation est d'abord un lieu « pour dédramatiser et ne plus avoir peur du re-

gard de l'autre ». Durant la formation, elle est accompagnée d'un psychologue afin de faire une présentation complète de ce qui peut être mis en place mais surtout échanger avec les personnes présentes. « On commence toujours par présenter les différents troubles anxieux. On leur apprend ensuite à comment identifier et réagir face à une crise, comment comprendre ce qu'il se passe et surtout quoi faire. Toutes ces attitudes à avoir ne sont pas forcément connues des aidants », explique la bénévole.

Les ressources nécessaires près de chez soi

Vient ensuite l'information. « On se rend compte que beaucoup de personnes qui viennent suivre la formation ne sont pas au courant de la multitude de ressources existantes sur le territoire. » Services territoriaux, structures ambulatoires, associations et même dispositifs dans l'Éducation nationale, tout était passé au peigne fin afin de donner toutes les clés aux participants de la journée de formation.

« Nous n'avons pas de formation dans l'Éducation nationale »

Justement, parmi ces derniers, une enseignante était venue se renseigner. « On parle de plus en plus de phobie scolaire, c'est de plus en plus fréquent », s'inquiète-t-elle. Cette formation était d'autant plus importante pour elle qui « n'en a pas dans l'Éducation nationale. Nous n'avons pas de professionnels dans l'école, plus de psychologues. C'est compliqué d'accompagner ces enfants qui ont vraiment besoin d'aide et de temps ». Après échanges, partages d'expériences, les participants à la formation étaient unanimes : « Nous sommes rassurés de voir que nous ne sommes pas les seuls à vivre cela. »

La prochaine formation de l'Unafam à Montélimar aura lieu le 6 avril et portera sur les troubles psychiques.

par Carla Frillici



UNAFAM BOURGOGNE FRANCHE COMTE

Côte-d'Or. "C'est un tsunami pour une famille" : témoignages d'aidants face aux troubles psychiques

Peur du suicide, difficulté à construire une relation, solutions de prises en charge trop rares et pas assez qualitatives. Des proches de personnes atteintes d'un trouble psychique se confient sur leurs petits tracas du quotidien et leurs grandes angoisses.



Chantal fait partie de l'Unafam et est la mère d'une femme atteinte d'un trouble du spectre autistique. Photo Paul Inaudi - Chantal fait partie de l'Unafam et est la mère d'une femme atteinte d'un trouble du spectre autistique. Photo Paul Inaudi

« Avoir un proche victime d'une bouffée délirante aiguë ou qui tente de se suicider, c'est un tsunami pour une famille », lâche Chantal P. La soixantaine passée, la responsable des groupes de parole de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) de Côte-d'Or est aussi mère d'une personne vivant avec un trouble du spectre autistique. En France, 1/5^e de la population serait atteint d'un trouble ou d'une maladie psychique. Diagnostiqués en majorité dans l'adolescence ou à l'entrée dans l'âge adulte, les malades ainsi que leurs proches se retrouvent confrontés à un parcours du combattant rythmé de lourdes démarches administratives et de galères.

Avoir un proche victime d'une bouffée délirante aiguë ou qui tente de se suicider, c'est un tsunami pour une famille.

Chantal P., responsable des groupes de parole de l'Unafam

A lire aussi "Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait" : schizophrène à 21 ans, il raconte sa maladie

« L'angoisse des sonneries de téléphone »

« Pour ma fille, cela a commencé à 12 ans, avec une première hospitalisation. Après une enfance assez calme et paisible, Amélie* a développé des crises épileptiques et une phobie scolaire. »

Ses symptômes étant apparus assez tôt, elle a pu bénéficier d'une prise en charge rapide. Pour d'autres, le diagnostic peut mettre des années à venir, bien après la manifestation des premiers signes. Victimes de préjugés, craintes pour leur présumée violence, les personnes souffrant d'une maladie psychique ne représentent pas, pour la plupart, une menace, si ce n'est pour elles-mêmes.

Dans la lumière diaphane des locaux de l'Unafam au Centre hospitalier de la Chartreuse, sa voix faiblit presque autant que l'éclairage lorsqu'elle évoque « l'angoisse des sonneries de téléphone ». « On a tous très peur du suicide. » Imperceptible derrière son sourire et son accent du sud de l'Angleterre, la vie de John est émaillée d'un drame. Septuagénaire installé depuis des décennies à Dijon, l'expatrié a vu son fils Ben, bipolaire, se donner la mort en juillet 2022. « Son quotidien était devenu plutôt tranquille. Il avait un boulot, une copine. Il semblait rétabli. »

Colère et culpabilité

Une fois le constat des psychiatres délivré, la maladie fait souffrir les personnes atteintes et leur entourage : « Au début, on ressent beaucoup de colère contre nous-mêmes, les médecins et surtout la maladie, se souvient Chantal. On espère un rétablissement, mais la plupart du temps on obtient peu de résultats ». Chez les proches, un sentiment de culpabilité pointe souvent. « En tant que parent, on peut se dire que c'est de notre faute. Alors que ce n'est pas le cas. Pour Amélie, sa sœur jumelle s'en voulait d'aller bien. » Au sein d'une fratrie, de la jalousie apparaît parfois dans les premiers temps. « On consacre beaucoup d'énergie à celui qui a des troubles, reconnaît l'ancienne infirmière. Un jour, alors que mon fils tardait à rentrer de chez ses amis, je lui ai téléphoné. Il m'a répondu interloqué : "Ah parce que ça t'arrive de t'inquiéter pour moi ?". » John, séparé de la mère de Ben, s'est remarié en 2009, devenant le beau-père de Simon*, atteint d'une schizophrénie aiguë.

« Clairement, la maladie d'un proche peut avoir un effet négatif sur un couple [bien que ça ne soit pas son cas, nous précise-t-il, ndlr]. Même s'il ne faut pas se mettre en cause dans la maladie de son fils, pour certains, ça ne s'arrange pas bien. »

Le souci de l'après

Hypersensibles, avec des schémas de pensée incohérents, confus. Les modes de fonctionnement des patients changent selon leur pathologie et leur personnalité. Autant de différences qui viennent compliquer la relation avec leur proche. « Ce sont souvent des personnes qui vivent tout au premier degré, expose Chantal. Elles ressentent un simple "non" comme une hostilité. Elles le prennent comme un refus d'elle-même et pas de leur demande. » Même constat du côté de John : « Simon a beaucoup de mal à sociabiliser. Il est très sensible. Ça lui arrive d'exploser, sans être violent. » Appelés fréquemment par leur proche, à moitié pour résoudre des problèmes et à moitié pour prendre des nouvelles, Chantal et John

craignent surtout de les rendre trop dépendants. « On a très peur de le laisser dans une structure inadaptée, confie John. Sa maladie, Simon l'aura toujours bien longtemps après notre mort. »

*Les prénoms ont été modifiés.

On a très peur de le laisser dans une structure inadaptée, confie John. Sa maladie, Simon l'aura toujours bien longtemps après notre mort.

Sur le même sujet Côte-d'Or "Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait" : schizophrène ... 19:00

par Paul Inaudi



Témoignage . “On ne guérira pas, mais on n'est pas condamné”, Sarah, atteinte de troubles bipolaires livre son histoire poignante

À l'occasion de la journée mondiale des troubles bipolaires, samedi 30 mars, Sarah nous partage son histoire. Diagnostiquée bipolaire en 2016, elle nous raconte les étapes par lesquelles elle a dû passer et son lien avec la maladie.

Publié le 30/03/2024 à 08h50

Écrit par Elisabeth Khanchali

Sarah est atteinte de troubles bipolaires. Cette cinquantenaire a attendu une dizaine d'années avant de se faire diagnostiquer. Traitée auparavant pour dépression, ce sont des troubles de l'humeur qui ont permis à sa psychiatre de déceler ses troubles bipolaires en 2016.

Le trouble bipolaire est une maladie psychique chronique responsable de dérèglements de l'humeur avec le plus souvent une alternance d'états d'exaltation et de dépression. “Pendant les phases maniaques, on possède énormément d'énergie, on peut ne pas dormir durant plusieurs jours, développer beaucoup de projets et avoir des pulsions comme des achats compulsifs”, explique-t-elle et de reprendre : “La phase dépressive, c'est l'inverse, on fait face à des pensées suicidaires, l'impossibilité de faire quoi que ce soit”

Selon l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), un individu sur 100 est concerné par ce trouble psychique.

Selon cette Jurassienne, “c'est très difficile d'accepter cette maladie, car entre deux phases maniaques ou dépressives, on a des phases totalement normales. On peut être tranquille durant un ou deux ans et puis repartir, c'est aussi cela qui rend le diagnostic difficile” . D'autant que les malades peuvent faire face à des phases hypomaniaques, moins évidentes à repérer que les phases maniaques. Ce sont généralement les phases maniaques qui permettent de diagnostiquer la bipolarité.

Accepter de prendre des médicaments alors que l'on semble aller bien pendant plusieurs mois, voire des années n'est pas simple. Sans compter qu'on ne trouve pas forcément le traitement adapté dès le début du diagnostic. Sarah a dû faire face à plusieurs hospitalisations. La dernière date de 2021 et a duré trois mois : “C'est là où j'ai réussi à trouver le bon traitement. Ça n'est pas toujours facile d'autant qu'il y a des effets secondaires que l'on n'apprécie pas forcément comme la prise de poids”

En plus des médicaments, une personne atteinte de troubles bipolaires doit s'astreindre à une bonne hygiène de vie pour espérer pouvoir espacer les crises. Il faut bien dormir, faire du sport et éviter les situations de stress. "Après, tout le monde ne le fait pas, mais comme dans la vie normale", note-t-elle. Sarah, pour sa part, aime ce cadre de vie.

Je m'estime chanceuse, mais j'ai mis la gomme. On m'a dit qu'il fallait faire ça et je le fais parce que je voulais avoir le contrôle sur ma maladie.

Sarah, atteinte de troubles bipolaires

Sarah marche régulièrement et se rend à la piscine entre deux et trois fois par semaine, sa hernie discale ne lui permettant pas davantage. Pour le reste, si elle suit les recommandations, il peut malgré tout lui arriver de se coucher tard ou de faire face à des situations stressantes. "Je peux me coucher tard, mais je vais me rendre compte que ça va beaucoup moins bien. Et on ne peut pas éviter toutes les situations stressantes, mais grâce à un travail avec la psychologue, j'ai appris à mieux gérer les situations qui sont, pour moi, sources d'anxiété", indique-t-elle.

Cette maman de deux enfants aujourd'hui adultes juge qu'il est primordial d'être entouré lorsque l'on fait face à cette maladie. "C'est difficile parce que les gens peuvent vous rejeter, peuvent être fatigués de vous avoir soutenu ou vous vous repliez sur vous-même", concède-t-elle. Les soignants les encouragent généralement à reprendre le travail, même à mi-temps, pour pouvoir encore faire partie de la société. Sarah fait actuellement une formation pour devenir pair-aidant, "on intervient auprès de personnes qui sont dans un processus en voie de rétablissement", précise-t-elle.

Cette formation représente une étape de plus dans l'acceptation de sa maladie : "Il faut assumer le fait d'être malade, ce qui est douloureux par rapport aux discriminations". Cette maladie, encore assez méconnue par la médecine, "la psychiatrie tâtonne encore pour les traitements et les accompagnements", est encore soumise à des représentations très négatives : "Ce sont des expressions, comme "Mais t'es bipolaire ou quoi ?", c'est un peu perçu comme une insulte et pareil pour la schizophrénie". Par conséquent, Sarah limite au maximum les personnes au courant de sa maladie, de peur d'être jugée. Nous parler, a été pour elle un véritable effort.

Ce qui m'a le plus marqué à l'hôpital, c'est qu'on peut avoir la même maladie, mais on n'a pas le même environnement économique et social. Souvent, les gens souffrant de ce trouble sont dans des situations socio-économiques qui les invalident encore davantage

Sarah, atteinte de troubles bipolaires

Même entre malades, ce trouble psychique peut être un tabou. “À l'intérieur de l'hôpital, on ne disait pas forcément qu'on était bipolaire”, se souvient-elle. Elle ajoute : “On s'autostigmatise (en tout cas moi) au point d'aller dans la rue et de se dire que tout le monde le voit” . Pour elle, il est nécessaire de “sortir de la honte et de l'invisibilisation”.

Sarah s'estime chanceuse, son mari et ses enfants l'ont toujours soutenu. “Moi, je suis dans un hôtel cinq étoiles”, sourit-elle. Elle peut, par exemple, compter sur son entourage pour l'alerter si une crise risque d'arriver : “Quand on part en phase, on ne s'en rend pas forcément compte”

La personne malade peut être stabilisée, cela n'empêche pas son humeur de fluctuer. Ce qui fait qu'elle entrera dans une phase de crise sera l'intensité et la durabilité : “ Quand ça dure, on sait que c'est une crise potentielle qui va venir. Il faut arriver à se stabiliser et si j'ai des doutes, je vais voir ma psychiatre” . Sa dernière crise remonte à trois ans, lors de sa dernière hospitalisation.

Pour les personnes ne pouvant pas bénéficier d'un suivi psychiatrique, elles doivent appeler les pompiers qui les amèneront à l'unité d'urgences de soins psychiatriques. “En général, on n'aime pas y aller, car on le vit comme une défaite. Mais il faut y aller vite parce que le facteur temps entre en jeu. Plus on a de crises, plus on est susceptible d'en faire”, assure-t-elle.

Pour savoir si vous souffrez de troubles bipolaires, vous pouvez vous rendre au service de psychiatrie de l'adulte du CHU de Besançon (Doubs) qui est reconnu comme centre expert pour les troubles bipolaires. Suite au diagnostic, les soins sont remboursés à 100 % par la Sécurité sociale et une prise en charge psychologique est proposée par le Centre médico-psychologique (CMP). L'association UNAFAM (Union Nationale des Amis et Familles de personnes Malades et/ou handicapées psychiques) propose aussi d'accompagner les proches.

Pour aller plus loin :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/zntmKWHlztHIRewGE-fO4RWItEBU/930x620/regions/2024/03/29/043-dpa-pa-210823-99-932782-dpai-6606e6dc0bcd7203881324.jpg>



<https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/zntmKWHlztHIRewGE-fO4RWItEBU/930x620/regions/2024/03/29/043-dpa-pa-210823-99-932782-dpai-6606e6dc0bcd7203881324.jpg>

par Elisabeth Khanchali





L'Unafam a emménagé dans ses nouveaux locaux

Vendredi 22 mars, une cinquantaine de personnes étaient présentes pour inaugurer les locaux de l'antenne départementale de l'Unafam (Union nationale de familles et d'amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques). Divisés en deux parties, ils encadrent le portail menant au puits de Moïse, au sein du centre hospitalier La Charreuse. « C'est important d'avoir des locaux agréables pour accueillir dignement un public parfois déjà dans le

désarroi et l'appréhension », affirme Jean-Louis Laville, délégué départemental de l'association. L'ancienne billetterie de l'office de tourisme, située dans un cadre bucolique, offre un lieu d'accueil idéal. « L'ancien local était trop exigu, n'avait pas de places de parking gratuites et était un peu sinistre. » Ce nouvel emplacement permet aussi au centre hospitalier de renforcer son partenariat avec l'Unafam. « Nos soignants ne sont qu'à quelques mètres en porte-à-

porte », sourit François Martin, directeur du centre hospitalier. ■



Dans l'ancienne billetterie du puits de Moïse, l'association dispose d'un lieu plus accueillant. Photo Paul Inaudi

par P. i.



UNAFAM BRETAGNE



PONTIVY

Les familles des patients en psychiatrie formées

À partir de lundi, l'Association hospitalière de Bretagne met en place un programme de psychoéducation appelé Bref, avec des ateliers qui auront lieu à partir de lundi, à Pontivy.

Entretien

Martial Talmont,

Coordinateur de la formation
Bref

En quoi consiste le programme
Bref ?

L'AHB met en œuvre un plan d'action pour proposer une formation sur la santé mentale aux familles et aux aidants du territoire. Bref est un programme très court et individualisé de trois séances d'une heure. La famille est reçue, sans le patient, par deux soignants qui ne connaissent pas le dossier de leur proche. Lors de la troisième séance, ils sont rejoints par un bénévole de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques). Nous proposons cette formation dans quatre centres hospitaliers de Bretagne (Gourin, Loudéac, Pontivy, Rostrenen), pour parler avec les familles de l'impact de ces troubles sur leur vie quotidienne.

Pourquoi les familles de patients ont-elles besoin de cette formation ?

Avec cette formation, les familles vont pouvoir connaître les symptômes de leur proche, anticiper et prévenir les crises et ainsi éviter certaines hospitalisations. Aujourd'hui, les gens sont perdus lorsqu'un membre de leur famille est atteint d'une pathologie psychique. Ils ne connaissent ni la pathologie, ni les symptômes, ni les comportements qu'ils doivent adopter en cas de crise. Ce sont ces problèmes que l'on va essayer de régler avec cette formation.

Elle s'inscrit dans un temps d'explication qui donne une information personnalisée et précoce sur ce qu'est la maladie pour déculpabiliser la famille et déstigmatiser la maladie.

Comment cette formation se met-elle en place concrètement ?

Nous proposons trois dates aux familles qui seraient intéressées : les lundis 11 mars, 8 avril et 13 mai, avec deux créneaux d'une heure à chaque fois.

Ces trois dates correspondent aux trois séances prévues par la formation. Nous n'avons ou-

vert que deux places par centre pour débiter. C'est assez peu car l'initiative est nouvelle pour les familles mais aussi pour les formateurs. Nous attendons de voir comment ça se passe pour évaluer le dispositif, et ensuite l'idée est de l'étendre de manière répétée. À Pontivy, il reste encore une place pour une famille.

Lundi 11 mars, à 9 h 30 et 11 h, Centre hospitalier du Centre-Bretagne à Noyal-Pontivy ■



Martial Talmont est cadre supérieur de santé, il coordonne la formation Bref. Photo : Ouest-France





BREST

Maladies psychiques : « Je dis aux familles, ne restez pas seuls »

« La première chose que je dis aux familles : ne restez pas seuls. » Danielle Himily est bénévole à l'Union nationale des familles et amis de malades psychiques (Unafam) qui tient des permanences à Brest et dans plusieurs villes du Finistère. Elle anime des ateliers d'entraide pour aider les proches à surmonter le tsunami émotionnel.

Permanences, ateliers...

L'objectif de l'Unafam : informer et balayer les fausses idées autour des troubles psychiques. « Au début, quand la maladie survient, c'est la sidération et parfois le déni, constate la bénévole. Pourtant, entourer une personne fragile demande beaucoup de bienveillance. Ce n'est pas parce qu'elle passe son temps au lit qu'elle est fainéante. Ce n'est pas parce qu'elle n'arrive pas à garder son travail qu'elle est incompétente. Le manque d'hygiène peut également être un symptôme. »

Les différentes pathologies entraînent souvent une mauvaise estime de soi et l'entourage n'est pas toujours préparé à ça, notamment les parents d'adolescents ou de jeunes adultes particulièrement touchés par les problèmes de santé mentale. L'Unafam propose une aide de pair à pair. Au dé-

part, il y a un entretien téléphonique puis deux bénévoles, formés à l'écoute, reçoivent les personnes au sein des permanences. Lors de cet accueil, en fonction de la situation, l'association oriente les proches vers les différents services.

Par la suite, les personnes intéressées peuvent participer à des groupes de parole mais également à des journées d'information sur la maladie. Des ateliers d'entraide de trois jours sont également organisés plusieurs fois dans l'année. Un hébergement est proposé au Juvénat de Châteaulin, ce qui renforce la solidarité au sein du groupe. « Ce sont des moments très forts. On est là pour les familles. Les échanges sont confidentiels et très riches, précise Danielle Himily. On n'oublie jamais ces moments de partage. Moi, ça m'a sauvé. Je suis arrivée tête baissée et ressortie avec l'envie de me battre pour mon fils. »

Un programme avec le CHRU

La plupart des familles contactent l'Unafam via le site internet. Parfois, elles sont adressées par les soignants. En 2023, l'association a reçu 600 mails et appels téléphoniques dans le département et 144 demandes de contacts à Brest. Au total, 99 personnes

ont été accueillies à la permanence de Brest et 208 dans le département. Un accueil est possible à Brest, Quimper, Morlaix, Concarneau, Châteaulin, Landerneau et Carhaix.

L'Unafam a également mis en place un programme avec le CHRU de Brest baptisé « Bref ». Il propose aux proches d'un malade hospitalisé trois entretiens avec deux soignants qui ne sont pas ceux qui s'occupent du patient.

L'idée est de parler de la maladie à un moment où il est parfois difficile de faire la part des choses. Une vingtaine de familles en ont bénéficié dans le département.

Renseignements : [site, www.unafam.org/finistere](http://www.unafam.org/finistere) ;
courriel, 29@unafam.org ;
tél. 07 88 17 72 32. ■



L'Union nationale des familles et amis de malades psychiques tient des permanences à Brest et dans plusieurs villes. Photo : Archives Ouest-France

par L. V.



UNAFAM CENTRE-VAL-DE-LOIRE

Groupes de parole, psycyclette, formations : nouvelle année d'actions pour l'Unafam 18

L'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), a tenu sa réunion plénière, lundi dernier, à la maison des associations de Bourges.

Adhérents et bénévoles se sont retrouvés pour un état des lieux de l'année 2023 et découvrir les ébauches des projets pour cette année 2024.

« L'Unafam accompagne et soutient les familles et les proches de personnes qui souffrent de troubles psychiques, explique la bénévole Bernadette Le Guen, en les recevant en individuel ou dans des groupes de parole. Elle apporte formations, information, en allant à la rencontre des usagers, familles et professionnels dans les centres médico-psychologiques (CMP). Mais aussi en organisant des journées sur les troubles du comportement chez les jeunes et ados ou des formations premiers secours en santé mentale par exemple. » Pour 2024, l'union va maintenir ses groupes de parole avec une psychologue, et même essayer d'en ouvrir un nouveau à Bourges, compte tenu de la fréquentation accrue.

Toujours avec le soutien du conseil départemental, de mairies, comme celle de Bourges, et de l'Agence régionale de santé, elle prévoit d'organiser des journées d'information. Une sur les troubles anxieux avec une professionnelle de l'établissement public de santé mental d'Orléans, et une seconde sur les troubles psychiques. Toutes deux seront ouvertes à tous. Une psycyclette entre Châteauroux et Tours (*) est également prévue en septembre. Hébergée jusqu'alors par Espoir 18, l'Unafam devrait déménager d'ici le mois de septembre.

(*) Randonnée cyclotouriste de 1.400 km en France contre les idées reçues.

pleniere-du-25-mars-2024_6830875.jpeg



pleniere-du-25-mars-2024_6830875.jpeg



UNAFAM GRAND EST



DE COMMERCY À VAUCOULEURS—COMMERCY

Unafam : le soutien des familles face aux troubles psychiques

« Plus de 2 millions de personnes en France souffrent de troubles psychiques sévères et 75 % d'entre elles sont accompagnées au quotidien par leur famille. C'est d'abord pour ces familles que nous sommes là » expliquent ensemble les bénévoles de l'Unafam (Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) qui ont tenu ce samedi matin une première permanence à Commercy.

« Au contraire des autres handicaps, les troubles psychiques ne se voient pas. Identifier la maladie, poser un diagnostic, c'est un vrai parcours du combattant. Nous sommes là pour

accompagner les familles. Aujourd'hui encore, la maladie mentale est une cause de stigmatisation. On parle encore souvent de maisons des fous » soulignent les bénévoles en évoquant toutes les difficultés que rencontrent les familles. « Au final, ce sont elles qui portent tout. Il y a un vrai besoin, une réelle attente. »

Pour ce premier rendez-vous commercial, quatre familles étaient venues rencontrer l'équipe de bénévoles de l'Unafam. « Nous sommes là pour accueillir, écouter, soutenir, former, informer et accompagner les familles » rappellent-ils. ■



Unafam est l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

Pour tout renseignement :
Unafam 55,
tél. 06 70 70 75 81 ou
55@unafam.org





www.centpourcent-vosges.fr Premier Secours en Santé Mentale : comment bien agir ?

Premier Secours en Santé Mentale : comment bien agir ? Le 10 janvier 2024 par Lilia Akani © Images d'illustration

On connaît les gestes de premiers secours, mais on pense moins aux Premiers Secours en Santé Mentale. Pourtant, les PSSM peuvent aussi sauver des vies. Aujourd'hui en France, près de 3 millions de personnes souffrent de troubles psychiques. Une situation qui s'est aggravée pendant la période COVID. Depuis de plus en plus de projets sont mis en place au niveau national et territorial. La santé mentale est devenue aujourd'hui un enjeu majeur de la santé publique.

Selon l'OMS , "Il n'y a pas de santé sans santé mentale ". Elles sont indissociables. Nous avons tous une santé mentale . Elle permet de s'accomplir en tant qu'individu , de faire face aux épreuves de la vie , d'être productif ou encore de contribuer à la vie collective. Il faut préciser qu'elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique . En effet, une personne qui n'a aucune maladie psychique peut ne pas se sentir pour autant en bonne santé mentale . Maintenir une bonne santé mentale contribue donc à son bien-être et on doit en prendre soin tout au long de sa vie.

Parmi les principaux facteurs qui agissent sur la santé mentale, on retrouve l'environnement dans lequel on vit, les facteurs socio-économiques, le stress lié aux conditions de travail, la solitude, ou encore l'épuisement qui peut être un déclencheur majeur de pensées suicidaires. À noter que les jeunes et les femmes sont les plus touchés

Apprendre à aider

Se former au secourisme en santé mentale est un acte citoyen qui permet d'apporter une première aide à une personne en souffrance psychologique.

Au 1^{er} décembre 2023, on dénombre près 91 371 secouristes en santé mentale formés en France avec un objectif de 150 000 secouristes pour 2025

Les premiers secours en santé mentale permettent de repérer ces troubles et de gérer au mieux la situation avant de passer le relai à des professionnels en cas de crise grave.

Les PSSM ont commencé en 2001 en Australie, sous le nom de Mental Health First Aid . Cette formation est diffusée dans une vingtaine de pays et, depuis 2019, en France. Gratuite , elle s'adresse au grand public, des “non professionnels de santé”.

L'objectif est d'apporter le plus rapidement possible une aide adaptée pour une meilleure prise en charge des troubles en limitant ainsi les situations dangereuse qui peuvent en découler.

Les PSSM s'articulent autour de 5 grands axes :

Approcher la personne afin d'ouvrir le dialogue

Adopter une écoute sans jugement

Réconforter et informer

Encourager la personne à aller vers des professionnels

Renseigner sur les autres solutions existantes

Cela s'applique lorsque l'on est confronté à une personne qui présente des idées ou des comportements suicidaires, une attaque de panique, un stress post-traumatique, un état psychotique sévère ... Il est important d' analyser la situation en prenant en compte certains facteurs tels que l a prise d'alcool ou de drogues par exemple. Attention, le rôle du secouriste en santé mentale n'est pas de se substituer aux professionnels, mais de mesurer la gravité de la situation et si besoin de demander des secours.

Être accompagné dans les Vosges

L'UNAFAM Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychique s) met tout en œuvre pour accompagner les personnes ainsi que leur entourage.

Accueillir, soutenir, former les personnes concernées et leurs familles sont les principales missions des bénévoles avec l'aide de professionnels. L'organisme propose régulièrement des sessions de formation pour apprendre à aider un proche en souffrance. Ces sessions d'une journée sont gratuites et se font par groupe de douze personnes . En amont, il est recommandé de suivre un module e-learning sur le site internet.

Chaque année, Les Semaines d'information sur la santé mentale sont organisées sur tout le territoire. Dans les Vosges , de nombreuses actions sont menées à cette occasion. La 35^e édition des SISM aura lieu du 07 au 20 octobre 2024, autour de la thématique suivante : « En mouvement pour notre santé mentale ».

Infos pratiques

Retrouvez plus d'infos et la délégation UNAFAM la plus proche de chez vous sur le site www.unafam.org et sur pssmfrance.fr

3114 : Numéro national de prévention du suicide 24h/24 et 7/7

Retrouvez notre dossier spécial Santé ICI

Partager l'article :

E-mail

Facebook

Twitter

Article rédigé par :

Lilia Akani



<https://www.centpourcent-vosges.fr/wp-content/uploads/2024/01/capture-decran-2024-01-10-a-16.54.09.png>

	À GOLBEY ! ENFIN UNE BOUTIQUE UNBONMAILLOT		CHOISISSEZ PARMIS DES CENTAINES DE MAILLOTS AUTHENTIQUES <small>FOOTBALL - RUGBY - BASKET</small>	
---	---	---	--	---

<https://www.centpourcent-vosges.fr/wp-content/uploads/2024/01/ban-article-bonmaillot.gif>

par Lilia Akani

UNAFAM GUADELOUPE - GUYANE



www.francetvpro.fr Le Débat : la santé mentale en Guadeloupe

en direct Jeudi 29 Février 2024 à 20.05 En France, une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble psychique, soit 13 millions de personnes.

Et notre archipel n'est pas épargné.

En Guadeloupe, plus de 10 000 patients sont suivis en hôpital psychiatrique. Avec 34% de la population concernée - soit près de 100 000 personnes de plus de 18 ans, les troubles psychiques sont fréquents, aussi bien dans notre région que dans l'Hexagone...un véritable enjeu mondial de santé publique. Alors comment reconnaître les premiers signes ? Quelle prise en charge ?

On en parle ce jeudi dans le Débat de société de la rédaction, avec nos invités.

Le débat sera lancé par un magazine réalisé par Lydia QUERIN et Olivier DUFLO Durée : 10'

Il sera suivi d'un échange interactif, en radio, pendant 30', dans l'émission "Parole de nuit" présentée par Jordan RIZZI

LES INVITÉS :

Docteur Ibrahim Aboud

Chef de service psychiatrie adulte, à l'établissement public de santé mentale (ESPM) de la Guadeloupe.

Docteur Michel Eynaud : Psychiatre, et médecin de santé publique.

Errol NUISSIER : Psychologue clinicien, expert de Justice près la Cour d'Appel de Basse-Terre et agréé par la Cour de Cassation.

Priscillia GOUFFRAN Déléguée de l'UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

Les internautes pourront réagir et poser leurs questions. Pour cela, ils pourront se connecter sur notre page Facebook. Yasmina Yacou se fera le relais des interventions en ligne. Le débat sera à suivre également en Facebook live , et sur notre page internet

Animé par : Ludivine GUIOLET

Moyens techniques : Guadeloupe la 1ère - France Télévisions

Durée : 01h

Sabine Michel

Responsable projets et actions de communication Guadeloupe la 1ère



https://www.francetvpro.fr/sites/default/files/styles/crop_format_linkedin/public/telechargements/images/visuel%20LE%20DEBAT%20FOND%20BLEU.png?itok=ntETE6Cc



https://www.francetvpro.fr/sites/default/files/styles/crop_format_bandeau/public/telechargements/images/visuel%20LE%20DEBAT%20FOND%20BLEU.png?itok=DBeMEp5e



https://www.francetvpro.fr/sites/default/files/styles/crop_format_image_encar/public/telechargements/images/rsz_1titho20y.jpg?h=6695364d&itok=QvCYO4_T

UNAFAM ILE DE FRANCE



lagazette-sqy.fr Un café-rencontre pour aider les proches de personnes atteintes de troubles psychiques

Le 3 février, au centre social de l'Agora, à Élancourt, se tiendra un café-rencontre destiné aux proches de personnes atteintes de troubles psychiques.

Par

la rédaction

L'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) organise un café-rencontre le 3 février prochain, de 14 h 30 à 16 h 30 au sein du centre social de l'Agora, à Élancourt. Cet événement est destiné aux proches de personnes présentant des troubles psychiques et a pour thème : « Troubles psychiques, que devient la relation lorsque l'agressivité s'en mêle ? Quelles limites ? » Mme Sergheraert, psychologue, sera l'intervenante de ce café-rencontre. « L'Unafam a pour objectif de sortir de leur isolement les familles dont l'un des proches souffre de troubles psychiques en les accueillant et en les soutenant, en leur proposant une aide, en défendant les droits des personnes handicapées ou encore en aidant à la création de structures d'accompagnement adaptées au handicap psychique », indique le site internet de Montigny-le-Bretonneux, qui relaie l'événement. Les inscriptions se font auprès de Micheline au 06 22 20 45 93.

<https://lagazette-sqy.fr/wp-content/uploads/2018/08/300-logo-seul.jpg>



<https://lagazette-sqy.fr/wp-content/uploads/2018/08/300-logo-seul.jpg>

UNAFAM NORMANDIE



CHERBOURG-GRAND COTENTIN

Françoise veut déstigmatiser les troubles psychiques

Créée en 1963, l'Unafam soutient les familles et lutte contre la stigmatisation des maladies mentales. Rencontre avec Françoise Avice, bénévole et future déléguée de la Manche.

Solidarités

Fin janvier, les personnels de La Fondation du Bon Sauveur manifestaient devant les grilles de l'établissement du Centre des Genêts. Ils alertaient sur les difficultés rencontrées par les services de psychiatrie. Plusieurs représentants de l'Union nationale des familles des personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), étaient présents pour les soutenir.

« Nous sommes très inquiets du manque de médecins, à la fois psychiatres et généralistes, explique Françoise Avice, bénévole. L'Unafam se bat pour que les droits des malades et de leurs familles soient respectés et cela passe par un soutien du personnel médical. »

2 000 bénévoles en France

L'Unafam a été créée en 1963 pour accueillir, soutenir et informer les familles confrontées aux troubles psychiques de l'un des leurs. Elle regroupe actuellement 2 000 bénévoles formés au plan national. La délégation de la Manche en compte quatorze.

Tous sont formés à l'accueil et à l'écoute et peuvent recevoir les familles en présentiel ou

parler avec elles lors de permanences téléphoniques. Accompagnés d'un psychologue, ils interviennent aussi dans des groupes de parole en tant que coordinateur.

Pierre a un fils diagnostiqué schizophrène. Il explique : « La première difficulté, c'est de comprendre ce qu'est cette maladie et les modifications du comportement qu'elle induit. La seconde est de savoir ce qu'on peut faire pour aider le malade, d'autant plus que lorsque l'enfant devient majeur, les informations ne nous sont plus communiquées. L'Unafam m'a été d'une grande aide. »

Anne-Marie a une fille qui a commencé à avoir des hallucinations à l'âge de 20 ans, puis a développé des crises de paranoïa : « Elle a accepté les soins et a trouvé un psychiatre pour suivre une psychothérapie. Mais quand j'ai voulu signaler au psychiatre que ma fille n'allait pas bien et qu'elle était en crise, il n'a pas voulu me parler alors que je voulais savoir ce qui se passait. »

« Cela m'a permis de rompre de l'isolement »

Elle ajoute : « En tant que parent, on culpabilise énormément et l'entourage, souvent,

nous fait aussi culpabiliser au lieu de nous aider. Heureusement, on m'a parlé de l'Unafam que j'ai appelé et qui m'a énormément aidée. Cela m'a permis de rompre l'isolement et de m'exprimer sans être jugée et d'échanger avec des personnes vivant des expériences similaires. »

Jeanne a également rencontré des difficultés avec son fils. « Quand il était jeune et dès qu'il avait une contrariété, explique cette maman, il s'énervait et cassait les portes. Il n'a été diagnostiqué schizophrène qu'à l'âge de 22 ans. J'ai été très soutenue par l'Unafam et je veux lui rendre ce qu'elle m'a donné en devenant bénévole. »

Des maladies « incomprises du grand public »

Françoise Avice sera bientôt déléguée départementale pour la Manche. Elle sait qu'il « n'est pas facile de parler de ces maladies autour de soi » et ce que cherche l'association, par l'intermédiaire de ses bénévoles, c'est justement « de déstigmatiser ces maladies ».

La bénévole concourt également à des journées d'information sur les troubles psychiques mais aussi des journées de formation sur

le meilleur accompagnement possible des malades.

L'association est là aussi pour informer les familles sur les dispositifs d'accompagnement social et médico-social, sur l'articulation des différents soins mais aussi sur les droits et les ressources comme l'Allocation adulte handicapé (AAH).

Aujourd'hui, plus de trois millions de personnes sont concer-

nées par des troubles psychiques sévères en France, selon l'association. « Ce sont des maladies encore taboues et souvent incomprises du grand public, résume Françoise Avice. En plus de l'écoute, de l'accueil et de l'information des familles, nous luttons par différentes actions contre les préjugés et nous soutenons activement la recherche dans les pratiques de soins et d'accompagnement ». ■



Françoise Avice, est bénévole de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) dans le département et deviendra, fin février, la déléguée départementale de l'association. Photo : Ouest-France





CHERBOURG-GRAND COTENTIN

Mobilisation contre le manque de psychiatres

Entre 100 et 150 manifestants de la Fondation Bon-Sauveur se sont réunis, hier, devant les grilles de l'établissement du Centre des Genêts, pour alerter sur les difficultés des services de psychiatrie.

La mobilisation

Les médecins, psychiatres et généralistes, les infirmiers, les aides-soignants et les agents des différents services de la Fondation du Bon-Sauveur de la Manche, se sont relayés. Ce lundi 29 janvier, devant les grilles du Centre des Genêts à La Glacerie, à Cherbourg-en-Cotentin, ils manifestent leur mécontentement et leurs inquiétudes. Psychiatrie en détresse, clament les banderoles.

« Le déclencheur de cette manifestation a été la démission du médecin chef, Fabien Juan, début janvier, qui ne parvenait pas à trouver un terrain d'entente par rapport aux moyens et au manque de personnel, avec la direction de la Fondation », explique Mickaël Delente, infirmier en psychiatrie au centre médico-psychologique de Valognes et membre du Collectif des salariés de la Fondation. « Nous manquons de psychiatres mais aussi de médecins généralistes, ajoute-t-il. Ils se trouvent dans une telle précarité au niveau du soin qu'ils sont dans l'impossibilité d'exercer correctement leur travail. Ils ont lancé l'alerte auprès du reste du personnel et de tous les acteurs du soin... »

En dix ans, dix psychiatres en moins

Le Collectif des salariés du Bon-Sauveur a réagi en écrivant à l'ARS (Agence régionale de santé) de Normandie, à la Médecine du travail, au Conseil de l'ordre des médecins et à l'UNAFAM (Union nationale des familles des personnes malades et/ou handicapées psychiques), « et on a décidé de manifester aujourd'hui ».

Mireille Lacroë, médecin psychiatre depuis trente ans au Bon-Sauveur, confirme les propos de l'infirmier : « Il y a dix ans, on fonctionnait à quinze psychiatres et aujourd'hui, nous ne sommes plus que cinq. Certains patients, au lieu de les voir tous les mois, nous ne les voyons que tous les six mois. Nous avons beaucoup moins de réactivité sur des problèmes graves. » Monica Jernea, médecin psychiatre aux dix-sept ans de service, dénonce une « précarisation des soins ».

S'il y a pénurie de psychiatres au plan national, notamment parce que spécialité n'attire plus les jeunes médecins, le phénomène est encore plus marqué dans le Nord-Cotentin : « La direction ne fait rien pour retenir les médecins ; elle

devrait déjà plus nous impliquer pour pouvoir trouver des solutions », enrage encore Mireille Lacroë.

Le sénateur socialiste Sébastien Fagnen, la députée PS Anna Pic et la conseillère départementale Karine Duval étaient là, à leurs côtés, pour écouter les revendications des salariés. D'une seule voix, ils ont promis d'intervenir : « Nous allons solliciter le président du conseil d'administration et la direction de la fondation du Bon Sauveur et leur demander quelles sont leurs propositions pour sortir de cette situation de crise. »

Ladite direction reconnaît par voie de communiqué que la situation « s'est aggravée en fin d'année 2023 », et se dit « pleinement mobilisée dans la recherche de solutions aux côtés de la communauté médicale et avec le soutien des partenaires du territoire afin d'assurer au mieux la continuité des soins dans les semaines à venir ». ■



Les salariés de la Fondation du Bon-Sauveur de la Manche rassemblés, ce lundi 29 janvier, devant les grilles du Centre des Genêts, à La Glacerie, à Cherbourg-en-Cotentin. Photo : Ouest-France



UNAFAM NOUVELLE-AQUITAINE



«Dans les petits villages, dès qu'il y a un malade, les gens le cachent»

Maladies psychiques

Dans certains milieux, les maladies psychiques sont un sujet tabou. Pourtant, les proches d'un malade peuvent facilement se sentir débordés. Pour les aider, l'association Unafam a vu le jour. Une famille témoigne à La Rochelle

Maladies psychiques

«Dans les petits villages, dès qu'il y a un malade, les gens le cachent»

Dans certains milieux, les maladies psychiques sont un sujet tabou. Pourtant, les proches d'un malade peuvent facilement se sentir débordés. Pour les aider, l'association Unafam a vu le jour. Une famille témoigne à La Rochelle

«Lorsqu'on fait face à un proche souffrant psychologiquement, on vit les étapes du deuil. La personne n'est plus la même qu'avant, on doit apprendre à la connaître de nouveau. On passe par le déni, la tristesse, l'acceptation et enfin la reconstruction», explique la mère d'un homme schizophrène qui réside depuis quelques années à La Rochelle.

D'après l'Organisation mondiale de la santé, plus de deux millions de personnes souffrent de troubles psychiques sévères et une personne sur quatre pâtira d'une maladie psychologique au cours de sa vie. Bien souvent, les troubles sommeillent au sein de la population avant d'être réveillés par un élément déclencheur.

Il y a plus de vingt-cinq ans, au cours de ses études et à la suite d'une violente chute, le fils de cette néo-Rochelaise a déclaré une schizophrénie, une pathologie psychiatrique qui perturbe la perception de la réalité. À partir de ce jour, c'est la descente aux enfers: hallucinations, enfermement, paranoïa, ivresse, médicaments, violences verbale et physique. «On se sentait perdu, angoissé et dépassé. Il n'y avait pas d'autres cas dans notre famille et notre médecin ne savait pas quoi faire. À l'époque, on n'était pas encore très ouvert sur le sujet», confie la mère de famille. Après une première tentative de suicide, son fils est placé dans un hôpital psychiatrique. Aujourd'hui, il vit avec son père et sa mère à La Rochelle. S'il va mieux, sa famille s'inquiète du jour où les parents ne pourront plus s'occuper de lui. Ses sœurs espèrent trouver de l'aide. «Même si je me sens responsable, ma priorité est de protéger mes enfants», explique l'une d'elles.

Quelque temps après son installation à La Rochelle, la mère de cet homme a fait la rencontre de bénévoles de l'Union nationale de familles et amis

de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam). Elle s'y sent écoutée et décide de devenir membre. La mission de l'association est d'apporter du soutien aux familles grâce à l'écoute, l'accueil et l'information. Une noble tâche qui s'avère difficile. «Dans les petits villages isolés du sud du département, nous avons peu d'adhérents. Dès qu'il y a un malade, les gens le cachent. On a des personnes qui refusent de venir ici de peur d'être stigmatisées», explique Nathalie Cantin, la déléguée départementale de l'Unafam 17. Le milieu est encore mal perçu en raison de représentations déformées.

«Si on veut devenir bénévole, il faut être solide. C'est-à-dire qu'on emmagasine la souffrance de l'autre. Suivant les filtres et la fragilité de chacun, on peut se sentir facilement débordé. Il ne faut pas hésiter à consulter à son tour», poursuit la représentante. Malgré cette possibilité, l'idée d'apporter un soutien est plus forte. Les bénévoles ont eux-mêmes souffert des troubles psychiatriques d'un de leurs proches. Ils sont plus à même de comprendre les personnes qui viennent leur rendre visite.

«Ce qu'on a envie de montrer à travers cette association, c'est que malgré les épreuves qu'on traverse, il ne faut pas perdre espoir», conclut la mère de famille. ■



L'Unafam compte plus de 14000 bénévoles. Unafam





Maladies psychiques : un groupe de parole est né agenda

Maladies psychiques : un groupe de parole est né. Chaque mois, des groupes de parole accueillent les proches de personnes atteintes de maladies psychiques. Un groupe s'est formé à Melle.,

L'Unafam accompagne les familles confrontées à des difficultés psychiques d'un proche. Après Niort et Parthenay, Melle propose aussi un groupe de parole.

« L'objectif de l'association est d'accompagner, et de partager des outils pour que la vie avec le proche malade soit plus légère », explique Annick Le Maux, bénévole.

Le groupe de parole fonctionne avec une coordinatrice bénévole et une psychologue, rémunérée par l'ARS.

« Chacun doit pouvoir s'exprimer librement et sans être interrompu »

« Un groupe de parole n'est pas une thérapie, explique Julie Poirier. Mon rôle est de créer une atmosphère d'écoute bien-

veillante. Chacun doit pouvoir s'exprimer librement et sans être interrompu. Je veille aussi à ce que ça reste centré sur ce que l'on ressent, pas sur des questions pratiques. La formation de psychologue permet d'avoir le recul nécessaire pour entendre des choses qui sont de l'ordre de la souffrance, sans en être affecté. L'important est que chacun puisse trouver un écho chez l'autre de ce qu'il vit lui-même. Les personnes présentes se sentent alors moins seules. Pour cela il est important que ce soit collectif. »

Partager et écouter ce que vivent les autres

Participer, et donc se sentir faire partie d'un groupe, est aussi un soutien non négligeable. Ça n'est possible que s'il n'y a pas de jugement. S'il s'agit souvent du proche d'une personne vieillissante, le groupe s'adresse à tous. « C'est souvent au début de l'âge adulte qu'il y a décompensation et qu'apparaissent les maladies psychiques les plus

lourdes », confirme la psychologue.

« Le groupe de parole permet de partager et d'écouter ce que vivent les autres, témoigne l'un des participants. On a l'impression d'être seul au monde à vivre cela. On comprend ici que ça n'est pas le cas, et que d'autres vivent des situations similaires, même s'il ne s'agit pas de la même maladie. Des solutions trouvées par d'autres peuvent nous être utiles. » Autre intérêt du groupe, parler avec des personnes qui connaissent les mêmes situations. « On ne dit pas ici ce qu'on dit à sa famille, conclut Julie Poirier. La famille, les enfants par exemple, peut-être affectée par une situation. Ici on parle sans risque d'inquiéter. Et si je sens que le participant est en danger, je peux l'orienter vers un suivi spécifique. »

Groupe de parole de l'Unafam, rendez-vous mensuel au centre socioculturel du Mellois. Contact indispensable au 06.41.02.12.12. ■





SANTÉ MENTALE La lutte continue

Martine Dos Santos, déléguée régionale de l'Unafam, œuvre, avec les bénévoles, pour améliorer la vie des personnes touchées par des troubles psychiques et celle de leurs proches.



Le 9 septembre 2023, Martine Dos Santos a reçu les insignes de chevalier de l'Ordre national du mérite à la préfecture de la Dordogne, à Périgueux. Un grand moment d'émotion pour la déléguée régionale de l'Unafam, Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques. « *Beaucoup de gens le mériteraient aussi, mais cela a permis de mettre à l'honneur le bénévolat* », explique-t-elle modestement. Elle a reçu cette distinction des mains de Geneviève Demoures, récompensée également pour son engagement dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer.

Cette récompense a permis de mettre un coup de projecteur sur les problématiques des troubles psychiques et de la santé mentale, plus largement, qui n'ont pas toujours bonne

presse. Pourtant, elles sont d'actualité, surtout depuis que la crise sanitaire a révélé ou accentué des difficultés psychiques chez certains Français, en particulier les plus jeunes. « *Ils ne sont pas forcément destinés à avoir une maladie psychique. En revanche, ils vivent un mal-être certain dont il faut s'occuper en créant des dispositifs pour stopper le processus. Sinon, cela peut se traduire à la fin de l'adolescence par une maladie psychique* », souligne Martine Dos Santos. Par ailleurs, la santé mentale souffre, comme d'autres secteurs médicaux, de la désertification médicale.

Mais qu'entend-on par troubles psychiques ? Il s'agit principalement de la schizophrénie, la bipolarité, les dépressions sévères et chroniques, les troubles obsessionnels compulsifs. On y ajoute aujourd'hui les troubles anxieux. « *Ils ne paraissent pas être des troubles sévères, mais ils sont la base. Si on les traitait, peut-être qu'on aurait moins de schizophrénie et de bipolarité plus tard* », observe-t-elle.

Un esprit de prévention guide la déléguée et l'Unafam par le repérage précoce des troubles en partenariat avec les acteurs locaux de la santé mentale que

sont les services psychiatriques hospitaliers et les conseils locaux de santé mentale. « *Nous ne voulons pas travailler seuls. Sinon, on ne s'en sortira pas* », selon Martine Dos Santos.

L'Unafam est une association nationale reconnue d'utilité publique et agréée pour représenter les personnes concernées par les troubles psychiques, ainsi que leur entourage. En 2023, la structure a fêté ses 60 ans. « *L'association accueille, soutient, accompagne, informe et forme les familles concernées afin qu'elles deviennent actrices du rétablissement de leur proche* », explique-t-elle. La Dordogne comprend une centaine d'adhérents.

Écouter, informer et former

Déléguée Nouvelle-Aquitaine de l'association depuis 2020, Martine Dos Santos a occupé la présidence en Dordogne durant six ans. Elle est également administratrice nationale et membre du bureau. « *Dans toutes les familles concernées par l'apparition d'un trouble psychique chez un proche se déclenchent une angoisse, une peur parce qu'on ne comprend plus le comportement de la*

personne. Il existe deux façons d'y répondre : soit on reporte toute son attente sur le médical et les soins, qui ne résolvent pas les problèmes du quotidien, ou alors on passe à l'action. » C'est ce choix qu'a fait Martine, il y a plus de dix ans, pour affronter les problèmes rencontrés par son fils touché par des troubles psychiques.

À défaut de posséder un lieu permanent d'accueil, au grand regret de Martine Dos Santos, l'Unafam a une permanence téléphonique (06 07 37 46 74), un bénévole répond tous les jours aux appels. Il propose un rendez-vous dans des points d'accueil ponctuels, à Périgueux (Maison des associations), Bergerac (C2A) et Sarlat (tiers-lieu La Pelle aux idées). « J'ai fait beaucoup d'accueils à L'Unafam. Lors du premier entretien, c'est très lourd. Les personnes se débarrassent de leur fardeau. » Elle ajoute : « Quand elles comprennent que vous les écoutez vraiment, que vous les comprenez, tout de suite il se passe des moments magiques où l'on ne fait plus qu'un ». Un deuxième entretien à distance permet de préconiser des aides et des dispositifs comme des groupes de parole, même si certains les refusent. « Il faut leur proposer d'autres choses. Cela peut être des temps de convivialité avec d'autres adhérents, comme une randonnée ou un café rencontre. Être adhérent à l'Unafam, c'est voir comment une famille vit ses problèmes et partager des conseils. On essaie d'y mettre un peu de convivialité en organisant une journée des familles une fois par an. »



Ph. Christina Chiron (Unafam)

L'association propose aussi une formation pour les aidants. Elle compte 1 800 bénévoles en France, dont une dizaine en Dordogne. « Ils bénéficient d'une formation initiale pour comprendre le fonctionnement de l'association et ce que représente l'engagement. Ce n'est pas une association de loisirs ! L'engagement est la promesse d'être présent lorsqu'on a besoin de vous », explique Martine Dos Santos qui reconnaît quand même que les bénévoles ont parfois le droit d'être défaillants car ils doivent aussi gérer un proche déficient. Bien sûr, ils sont avertis concernant les maladies mentales, leurs conséquences, les attitudes à adopter, comment faire pour mieux vivre avec un proche concerné. « Lorsqu'on arrive à obtenir des satisfactions à ce niveau-là, c'est un bénéfice incommensurable », assure-t-elle. « Nous cherchons à ce que nos proches gagnent au maximum en autonomie », résume Martine dos Santos. Car une amélioration est possible, voire un rétablissement. « L'action des soins va stabiliser le trouble. Nous voulons que la personne soit accompagnée à la sortie de l'hôpital pour suivre une démarche de rétablissement. »

D'où l'importance de prendre en charge les troubles précocement et de mettre en place un suivi adapté. Sur le site du centre hospitalier de Vauclaire, à Montpon-Ménesterol, il existe un centre de réhabilitation psychosocial afin d'être accompagné par une équipe pluridisciplinaire pour progresser dans un projet de vie. « Il faut que les personnes aient une activité : travail, loisir, bénévolat ou art. Cela les valorise car elles se sentent rien du tout. Elles vont retrouver un peu confiance en elles en reprenant la direction de leur vie. »

Un immense espoir

En 2018, Martine Dos Santos a participé à la création de l'association Espairs Dordogne, avec le psychologue coordinateur de Vauclaire, Anthony Robin. Elle est composée de personnes aidantes de proches en souffrance psychique qui voulaient se former. L'Unafam a participé, avec l'association Santé mentale France, à la création de la formation PSSM, Premiers secours en santé mentale. La mise en place du Projet territorial en santé mentale de la Dordogne 2021-2026 a permis le déploiement de cette formation et d'obtenir une aide pour le développement d'Espairs Dordogne. Le gouvernement a également mandaté l'association pour former les gardiens de prisons.

Si l'accompagnement des personnes victimes de troubles psychiques et de leurs proches progresse, il reste encore beaucoup à faire. L'Unafam aimerait ainsi intégrer au sein de son association des personnes rétablies. C'est un gage

d'efficacité, selon Martine Dos Santos car elles sont capables de s'exprimer sur leurs parcours, de porter leur parole dans les instances. « On ne peut pas avoir un propos plus

précis qu'une personne qui a vécu cette expérience. » Et d'ajouter : « Quand vous mettez les familles en présence de personnes rétablies, vous leur

donnez un immense espoir ».

n ■

par Alexandre Merlingeas

ENCADRÉS DE L'ARTICLE

DÉCORATION

Martine Dos Santos a reçu les insignes de l'Ordre national du mérite des mains de Geneviève Demoures, présidente de France Alzheimer Dordogne.



UNAFAM OCCITANIE

"La psychiatrie, c'est le parent pauvre de chez pauvre de la médecine" : témoignage et analyse d'un profond malaise

Viol, agression sexuelle, suicide d'un patient... Les urgences psychiatriques du CHU de Toulouse ont connu des situations dramatiques en ce début 2024. Le ministre de la Santé a demandé une enquête de l'inspection générale. Qu'en disent les familles de malades ? Nous avons sollicité une responsable d'association. Entretien.

"C'est intolérable. La situation, telle qu'elle est, est intolérable. " C'est avec ces mots que la déléguée départementale de l'Union des familles et amis des personnes malades ou handicapées psychiques, entame notre conversation. Après les agressions sexuelles et le suicide de patients aux urgences psychiatriques du CHU de Toulouse, Josette Arvieu a accepté de partager son regard sur la prise en charge des malades.

L'Unafam est une association de bénévoles qui apporte soutien, écoute et accompagnement aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques. Elle a également le statut officiel de représentant des usagers au sein des commissions des établissements hospitaliers. Josette Arvieu a participé à la première réunion, lundi 26 février 2024, du comité de suivi mis en place au CHU de Toulouse après les drames qui s'y sont joués.

"Les urgences, normalement, c'est un lieu de passage" Des urgences sursollicitées alors qu'elles manquent cruellement de personnel. Surmenage, démission, Josette Arvieu salue ces soignants confrontés à " une équation impossible ", à savoir " faire avec les moyens qu'ils ont ou qu'ils n'ont pas ". Mais ce qui inquiète tout particulièrement la déléguée départementale de l'Unafam-31, c'est que les urgences psychiatriques pallient les manques de tout un secteur.

L'homme souffrant d'un trouble bipolaire et qui s'est suicidé, a passé dix jours sur un brancard de consultation. Avec l'engorgement des services, l'attente de prise en charge est devenue extrêmement longue pouvant entraîner pour le patient " une augmentation des angoisses

Les urgences, normalement, c'est un lieu de passage, un lieu de consultation. Mais elles sont devenues un lieu d'hospitalisation sans avoir les moyens de donner des soins.

Josette Arvieu, déléguée départementale de l'Unafam-31

Les soignants passent un temps fou à téléphoner pour chercher des lits qui n'existent pas, alors que sur la Haute-Garonne il y a 1100 lits. Mais sur ces 100, 308 sont dans le public, au CHU et à l'hôpital Marchand. Tous les autres sont dans les huit cliniques privées de la métropole , poursuit la responsable d'association.

Le manque de fluidité, de coopération entre public et privé, c'est le point crucial mis en exergue et dénoncé par le ministre de la Santé, lors de sa venue au CHU le 20 février dernier. " Certes, mais ce n'est pas le seul problème ", nous dit Josette Arvieu.

Travail en amont

Les bénévoles de l'Unafam offrent une écoute et un accompagnement des proches qui, comme la personne malade, vont se retrouver dans le déni et la souffrance. Il peut se passer beaucoup de temps avant la prise en charge alors que la situation dégénère. " J'en entends des histoires de toutes les familles qu'on accueille. Vous avez des mamans qui nous disent que leur fils de 30 ans les violente, qu'elles ont peur, qu'elles s'enferment.

Il y a cette souffrance de ne pas savoir et de ne pas arriver à accompagner une personne, à convaincre une personne de se soigner si tant est que les soins existent.

Josette Arvieu

Mais vers qui se tourner en cas de crise, à part les urgences ? "Pour consulter, il y a les centres médico-psychologiques", rappelle Josette Arvieu. Mais voilà, ils sont également surbookés. " Les CMP sont répartis par secteur , nous explique-t-elle. Un secteur de psychiatrie à la base a été conçu pour une population de 70 000 habitants. Dans certains secteurs, la population a triplé. Et face à cette augmentation de la population, rien n'a bougé.

C'est l'un des points soulevés par l'Unafam : travailler plus en amont sur la prise en charge psychiatrique.

"Il faut que ça change de tout au tout"

L'association compte 500 adhérents. Et " on accueille en moyenne trois nouvelles familles par semaine. C'est énorme. " C'est dire l'ampleur des besoins d'aide quant à la prise en charge des malades et l'accompagnement de leur famille.

L'Unafam-31 propose une écoute et un accompagnement aux familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

•

© FTV

Il faut qu'il y ait d'autres accompagnements, qui ne sont pas du domaine du médical pur et dur. Le travail accompagné, ça existe. Il y a les groupes de thérapies. Les idées, elles ne manquent pas. Et

cela reste trop souvent des initiatives ponctuelles" , selon Josette Arvieu.

La psychiatrie, c'est le parent pauvre de la médecine. Parent pauvre de chez pauvre. Donc là, au niveau des moyens donnés à cette spécialité de la médecine, il faut que ça change de tout au tout.

Josette Arvieu

L'Unafam n'a pas vocation à s'occuper directement des patients. Les bénévoles ne sont pas qualifiés pour ça. En revanche, l'association propose aux familles touchées un certain nombre de mesures d'accompagnement comme des groupes de parole animés par un psychologue ou encore des journées d'information sur des troubles spécifiques.

Respect des droits

Elle se bat également pour les droits des personnes handicapées psychiques, désormais reconnues en tant que tel. L'Unafam a obtenu dernièrement des victoires. La première concerne une prestation allouée par les MDPH, " une aide humaine pour, par exemple, accompagner les personnes, qui ont des troubles, faire leurs courses. " La deuxième tient dans un recours collectif auprès de la justice européenne qui a reconnu l'État français coupable de non-respect des droits des personnes handicapées.

C'est là une décision importante pour Josette Arvieu. " Après, quand il y a des discussions et des négociations, on ne peut pas nous dire que tout va très bien.

Une personne qui reste dix jours sur un brancard, des malades entassés dans des couloirs... Où est la confidentialité, où est le respect des droits ?

Josette Arvieu

L'Unafam-31 va continuer à porter la voix des usagers des structures hospitalières et des familles au sein des différentes commissions et comité de suivi mis en place au CHU de Purpan.

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/-xKk2b4xY5aW2n-FylpxwsNMhPvQ/930x620/regions/2024/03/01/whatsapp-image-2024-03-01-at-12-32-46-65e1bde9ea8c4571914210.jpeg>



<https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/-xKk2b4xY5aW2n-FylpxwsNMhPvQ/930x620/regions/2024/03/01/whatsapp-image-2024-03-01-at-12-32-46-65e1bde9ea8c4571914210.jpeg>

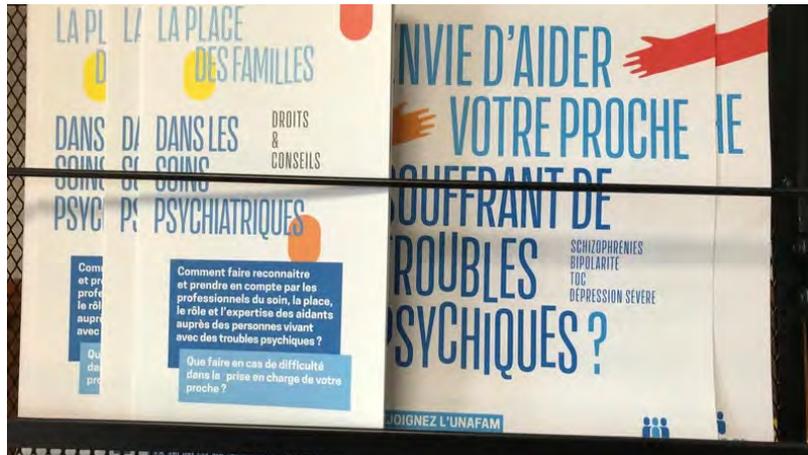
Josette Arvieu est la déléguée départementale de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) en Haute-Garonne. •



<https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/gAj6PY-Tf-7WCS2ATHEQmFrnYw8/600x400/regions/2024/03/01/whatsapp-image-2024-03-01-at-12-32-46-65e1bde9ea8c4571914210.jpeg>

Josette Arvieu est la déléguée départementale de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) en Haute-Garonne. •

[https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/kMdTwP9Q4feB-jHE_kp7XBzWyswg/0x150:1600x1050/800x450/filters:format\(webp\)/regions/2024/03/01/whatsapp-image-2024-03-01-at-12-32-46-2-65e1bd20ab603868742929.jpeg](https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/kMdTwP9Q4feB-jHE_kp7XBzWyswg/0x150:1600x1050/800x450/filters:format(webp)/regions/2024/03/01/whatsapp-image-2024-03-01-at-12-32-46-2-65e1bd20ab603868742929.jpeg)



[https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/kMdTwP9Q4feB-jHE_kp7XBzWyswg/0x150:1600x1050/800x450/filters:format\(webp\)/regions/2024/03/01/whatsapp-image-2024-03-01-at-12-32-46-2-65e1bd20ab603868742929.jpeg](https://france3-regions.francetvinfo.fr/image/kMdTwP9Q4feB-jHE_kp7XBzWyswg/0x150:1600x1050/800x450/filters:format(webp)/regions/2024/03/01/whatsapp-image-2024-03-01-at-12-32-46-2-65e1bd20ab603868742929.jpeg)

Josette Arvieu est la déléguée départementale de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) en Haute-Garonne. •

par Aude Henry



Aux urgences psychiatriques de Toulouse, un suicide après dix jours sur un brancard

Après le suicide sur un brancard d'un malade psychique aux urgences de Toulouse le 14 février, le ministre de la Santé a dénoncé le secteur privé qui ne remplirait pas sa mission et annoncé une kyrielle de mesures. Mais peut-on y croire ?

D'ordinaire, lorsqu'un fait divers survient dans le monde de la psychiatrie, c'est la plupart du temps l'histoire d'un malade qui agresse un soignant. Et c'est l'emballement assuré, médias comme politiques argumentant sur la dangerosité supposée des personnes schizophrènes. Là, cela fut presque l'inverse. Un homme est mort sur un brancard, aux urgences psychiatriques du CHU de Toulouse. Il s'est donné la mort. De lassitude. De trop attendre. «Le 14 février, un patient concerné par un trouble bipolaire a mis fin à ses jours, après être resté dix jours sur un brancard de consultation, faute de places pour une hospitalisation», a dénoncé, très en colère, Marie-Jeanne Richard, présidente de l'Union nationale des familles et amis de personnes malades ou handicapées psychiques (Unafam). «Il était comme stocké là», ont observé Isabelle, déléguée SUD, et Sébastien, CGT, dans «Par manque de places, les patients restent ainsi aux urgences. Normalement, ils ne devraient rester là que quelques heures mais, le plus souvent, cela dure deux ou trois jours voire davantage.»

On ne sait pour autant rien de plus de ce patient : ni son nom, ni son histoire, ni les raisons de son hospitalisation. Dix jours ainsi, enfermé dans un petit espace, dans un bureau de 3 mètres carrés, faute de lit. Dix jours, c'est terriblement long. «Ce n'est pas normal que l'on n'ait pas pu trouver une place d'hospitalisation. Les patients qui nécessitent une hospitalisation en psychiatrie sont en grande souffrance, on les stocke dans des lieux qui ne sont pas prévus pour ça alors qu'on a fermé huit lits qui sont toujours vides», s'est indignée Isabelle Prono, représentante du syndicat SUD santé sociaux au CHU de Toulouse

Liste bureaucratique

Quelques jours après le suicide de ce patient, , s'est déplacé dans la préfecture de Haute-Garonne. Une bonne décision. Il est rare, en effet, que des ministres se déplacent après la mort de patients. Il a dénoncé les mauvaises relations entre les secteurs hospitaliers privé et public, qui seraient responsables de ces attentes inhumaines. «En santé mentale, il y a, par les dysfonctionnements entre les uns et les autres, des situations qui sont inacceptables», a-t-il lâché. Pour y remédier, Frédéric Valletoux a annoncé une collection de mesures, sorte de liste bureaucratique à la Prévert.

Et le communiqué du ministère de lister : «Arrêt immédiat des hospitalisations dans les locaux non dédiés aux urgences psychiatriques : les lieux concernés retrouveront leur vocation initiale, à savoir l'accueil des consultations et l'orientation des patients vers les structures appropriées» ; puis «mise en place d'une cellule territoriale de régulation des urgences psychiatriques et hospitalisations» mais aussi «ouverture de 15 lits de crise en post-urgences au CHU de Toulouse et recrutement immédiat du personnel nécessaire». Cela permettra, selon le ministère de la Santé, «d'éviter toute hospitalisation dans des locaux inadaptés et de garantir des conditions de traitement optimales pour les patients en détresse psychiatrique». Il menace aussi «de sanctions financières toute entité ne respectant pas ces obligations».

Le privé comme bouc émissaire

Des annonces en pagaille, avec une mission de l'Inspection générale des affaires sociales en prime. Mais peut-on y croire ? Le ministre aurait pu contacter les patients, et leurs associations. Mais non. Comme à chaque fois, on préfère des annonces formelles, classiques comme un catalogue, comme ce fut le cas en 2021. Le disque paraît rayé et tous les acteurs sur place l'ont déjà anticipé : il ne se passera rien ou presque. Pas de moyens supplémentaires. Juste, cette fois-ci, un nouveau bouc émissaire : le secteur privé qui ne remplirait pas sa mission. Une critique que ce dernier a d'ailleurs très mal pris. Lamine Gharbi, président de la Fédération de l'hospitalisation privée : «L'hospitalisation privée prend toute sa part, sans aucune sélection de patients ! Surtout, nous demandons que cessent les injonctions paradoxales.» Précisant : «Nous assurons les missions pour lesquelles nous sommes autorisés par l'Etat ; or certaines d'entre elles nous sont refusées, comme les urgences et les hospitalisations sans consentement. C'est incompréhensible !»

Que faire, alors ? La présidente de l'Unafam, Marie-Jeanne Richard, a rappelé que tout cela se répète «Quotidiennement, des situations critiques nous sont partagées par nos adhérents, et plus globalement par les familles ou les proches de personnes concernées par un trouble ou une maladie psychique. [...] Sur le terrain, l'accès aux soins est remis en question. Les centres d'hospitalisation de jour ferment leurs portes, tout comme des dispositifs de scolarisation de lycéens touchés par des problématiques psychiatriques.» Et son courrier d'appeler à une prise de conscience : «Le temps des déclarations et des seules ambitions doit être derrière nous pour laisser place à une réelle transformation de la prise en charge des troubles psychiques.»

Pour aller plus loin :

Dans la même rubrique

[https://www.liberation.fr/resizer/Zmq3BZkmRS2b_lw0VTYbIII5GM=/1200x630/filters:format\(jpg\):quality\(70\)/cloudfront-eu-central-1.images.arcpublishing.com/liberation/QSYBILYGLZGWNGXLRWDA-VAOMYQ.jpg](https://www.liberation.fr/resizer/Zmq3BZkmRS2b_lw0VTYbIII5GM=/1200x630/filters:format(jpg):quality(70)/cloudfront-eu-central-1.images.arcpublishing.com/liberation/QSYBILYGLZGWNGXLRWDA-VAOMYQ.jpg)



[https://www.liberation.fr/resizer/Zmq3BZkmRS2b_lw0VTYbIII5GM=/1200x630/filters:format\(jpg\):quality\(70\)/cloudfront-eu-central-1.images.arcpublishing.com/liberation/QSYBILYGLZGWNGXLRWDA-VAOMYQ.jpg](https://www.liberation.fr/resizer/Zmq3BZkmRS2b_lw0VTYbIII5GM=/1200x630/filters:format(jpg):quality(70)/cloudfront-eu-central-1.images.arcpublishing.com/liberation/QSYBILYGLZGWNGXLRWDA-VAOMYQ.jpg)

par Eric Favereau



À Toulouse, on attend du concret après le coup d'éclat du ministre de la Santé au CHU de Purpan

En visite au CHU du Purpan à Toulouse (Haute-Garonne), ce mardi 20 février, après trois incidents graves liés aux soins psychiatriques, le nouveau ministre de la Santé Frédéric Valletoux a rué dans les brancards, dénonçant une situation « inacceptable » et assurant n'avoir « jamais vu ça ». En cause selon lui, « des secteurs public et privé qui ne coopèrent pas » et un secteur privé qui ne prendrait pas sa part dans l'accueil des patients en psychiatrie.

Des propos qui ont fait bondir la Fédération de l'hospitalisation privée (FHP), et notamment son président Lamine Gharbi, dans un communiqué : « Je tiens à redire que l'hospitalisation privée prend toute sa part, sans aucune sélection de patients (...) Seule la coopération entre le public et le privé permettra de conserver un système de santé performant dans lequel chaque secteur, public comme privé, doit avoir toute sa place et assumer ses responsabilités de manière collective et solidaire. »

[Communiqué de presse] Graves incidents aux urgences psychiatriques du CHU de Toulouse : Incompréhension de l'hospitalisation privée après les propos du nouveau ministre de la Santé. Lamine Gharbi : « L'hospitalisation privée prend toute sa part, sans aucune sélection de...— FHP (@La_FHP) February 22, 2024

L'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) a également réagi, rappelant que plus de 13 millions de Français souffrent de pathologies psychiatriques, et demandant « à ce que la santé mentale soit une véritable grande cause nationale pour 2025, afin de déployer les moyens nécessaires, humains et financiers, pour faire face à cette situation désastreuse ».

« Frédéric Valletoux est venu sans argent ni mesure réelle »

À Toulouse, c'est le député LFI Hadrien Clouet, qui se montre dubitatif, après la conférence de presse du ministre de la Santé accompagnée de la députée Renaissance Monique Iborra, « à laquelle nous n'étions pas invités ». « Frédéric Valletoux est arrivé avec un discours tout près, sans argent ni mesure réelle », estime le député. « Les 15 ouvertures de lits annoncées, c'est une bonne nouvelle, mais on a davantage l'impression qu'il s'agit de mutualiser les moyens existants. »

Hadrien Clouet, qui pointe par ailleurs un double discours du ministre devant les cadres ou les salariés et syndicats, estime que « si le privé n'assume pas sa part, il ne faut pas avoir peur d'envisager des nationalisations ». Enfin, à l'heure où Bruno Le Maire a annoncé 10 milliards d'euros d'économie, il s'interroge sur les moyens donnés à l'hôpital public. « Et que va-t-il rester aux Agences régionales de santé (ARS), sur qui le ministre s'est déchargé de la gestion du comité de suivi ? Départementaliser le problème n'est pas la solution, car le problème de la psychiatrie est national. »

« Ça fait des années qu'on alerte »

Infirmière et représentante Sud santé sociaux au CHU de Toulouse, Édith Vauclare était présente à la réunion organisée avec le ministre, mais assure avoir appris les annonces par la presse. « En recevant le syndicat et le personnel, il a dit qu'il était là pour nous écouter... On a compris qu'il allait demander au privé de prendre sa part », explique-t-elle. « Peuvent-ils faire mieux ? Peut-être. Mais ce n'est pas le seul problème. D'autant qu'à Toulouse, les cliniques sont en périphérie, et les personnes précaires n'ont pas toujours les moyens de s'y rendre. Dans ce cas, comment assurer le suivi ambulatoire, qui est primordial ? »

Enfin, elle sourit jaune devant le constat de Frédéric Valletoux. « Ça fait des années qu'on alerte. Quand l'ARS est venue, des patients étaient dans des bureaux. On nous parle de recruter du personnel, mais comment remplacer ceux qui sont partis et qui étaient déjà formés... » Selon Édith Vauclare, il n'est plus temps de faire des enquêtes, il faut agir.



par Paul Périé





LOCALE

« Il faut que la santé mentale cesse d'être ignorée »

Une charte unit désormais les acteurs de la Semaine d'information sur la santé mentale, ou SISM, dans le Gers. Le but est d'intensifier la communication à travers le sport.

Depuis 1990, l'UNAFAM* organise. Cette année, une charte lie les différents partenaires autour de la thématique du sport, pour les SISM 2024 en octobre. Entretien avec Elisabeth Dornelle, la déléguée gersoise de l'UNAFAM.

À quoi servent les SISM?

Ces semaines d'informations existent pour déstigmatiser la santé mentale. Il faut sensibiliser, informer, aider. Ce domaine de la santé concerne tout le monde, que ce soit à titre personnel ou pour des proches. On l'a vu avec le Covid, qui a entraîné une flambée des problèmes de santé mentale. Or, comme pour le reste des questions de santé, la prévention existe. Encore faut-il que la santé mentale soit prise en compte, qu'elle cesse d'être ignorée.

Pourquoi une charte?

Cette année, enfin, nous avons pu créer un collectif SISM, et cela imposait une charte pour nos différents partenaires. L'UNAFAM, seule dans son

coin, ne peut pas couvrir tout le Gers, et multiplier les actions dans le délai de 2 semaines d'informations. On l'a vu en 2023, quand la création de ce collectif a été lancée, 9 événements importants ont pu être mis en place dans le Gers, grâce à ces partenaires qui ont assuré organisation et financement des animations.

Cette année, les SISM sont placées sous le signe du sport.

Le thème change chaque année. C'est une décision prise à l'échelon nationale, liée à l'année olympique, mais c'est pertinent. Le sport permet de toucher un tout autre public, très large. D'autant que l'Ufolep sera moteur dans ces SISM 2024. Cette association concerne une population de tout âge, partout dans le département. L'Ufolep est présente ce mercredi, comme le reste des partenaires.

Quelles actions sont prévues?

Nous nous réunissons ce jeudi pour entamer la réflexion sur le contenu. La charte lie près de 30 partenaires, dans des do-

maines variés. Mais ces SISM, grâce au sport, peuvent devenir un instrument d'information. Il s'agit, grâce à ces partenaires, de ne pas axer tout sur le médical, mais aussi sur le tissu social, qui peut jouer un grand rôle. Il faut faire comprendre à la population qu'il existe beaucoup de structures dans le Gers, qui aident à retrouver un équilibre quand les choses sont difficiles.

Propos recueillis par Marc Centene

* Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques. ■



M. Florentin (ARS), Elisabeth Dornelle (UNAFAM) et Thierry Lapanche (hôpital psychiatrique) ont signé la charte./DDM.

Propos recueillis par Marc Centene



UNAFAM PAYS-DE-LA-LOIRE



LE MANS

Psychiatrie : « Nous sommes dans une situation extrême »

Dans un contexte de mobilisation aux urgences de l'hôpital sur fond de crise de la psychiatrie, le président de l'Unafam 72 alerte sur la situation qui impacte aussi les patients et leurs familles.

Aujourd'hui, nous sommes dans une situation extrême. Pascal Boucherie le sait bien. Délégué départemental de l'Unafam 72 (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques), il reconnaît sans détour l'état préoccupant de la psychiatrie en Sarthe. Et ses conséquences sur les urgences du centre hospitalier du Mans, où les patients relevant de ce domaine affluent, faute de véritable solution en établissement spécialisé. Une situation que dénonce le personnel hospitalier par le biais de manifestations, chaque semaine depuis le 29 février.

Porter la parole tous ensemble »

Pascal Boucherie

Délégué départemental de l'Unafam

Face à ce problème qui ne date pas d'hier, le président de l'Unafam en Sarthe met en garde : Il y a eu une véritable accélération de la difficulté de prise en charge des patients psychiatriques depuis plus de deux ans. L'été dernier déjà, 42 lits avaient été supprimés à l'Établissement public de santé mentale (EPSM) d'Allonnes. Pascal Boucherie ajoute : Nous, ce qui nous préoccupe

le plus, c'est la capacité d'accueillir les personnes en souffrance psychique, mais aussi la souffrance du personnel.

Face à ce triste constat, reflet d'une réalité inquiétante aux urgences, Pascal Boucherie appelle à se regrouper entre tous les usagers, les directions des instances et les grévistes afin de porter la parole tous ensemble. Il faut se poser la question de pourquoi les soignants démissionnent et pourquoi, au contraire, la psychiatrie n'est pas une spécialité que les soignants choisissent ?

190 familles adhérentes

À l'intérieur des locaux de l'Unafam 72, les bénévoles s'engagent pour accompagner les familles dont un proche souffrirait de troubles psychiques. Un lieu d'écoute et d'échanges sollicité davantage aujourd'hui, notamment à cause de la précarité grandissante de la prise en charge. Les familles qui décident de nous rejoindre savent qu'il n'y a pas de jugement. Que ce soit la schizophrénie, la bipolarité ou encore les troubles de la personnalité... Le nom de ces maladies a tendance à faire peur. Pourtant, Pascal Boucherie l'atteste : l'accompagnant

du jour peut devenir le patient du lendemain.

Aujourd'hui, ce sont les familles d'adolescents qui frappent le plus à la porte de l'association. Des groupes de parole spécifiques sont organisés par l'association. Cela démontre bien la détresse psychique de notre jeunesse, liée notamment à l'après Covid-19 relance le président.

Au niveau national, l'Unafam accueille plus de 15 500 familles en France, dont 190 en Sarthe. Situé rue Chanzy au Mans, le siège de l'association assure des permanences d'accueil tous les lundis, de 14 h à 18 heures sur rendez-vous.

Action aujourd'hui à l'hôpital Le personnel des urgences du centre hospitalier poursuit ce vendredi sa mobilisation. Les grévistes ont prévu de se rassembler au bâtiment Fontenoy, où se tiendra en début d'après-midi le conseil de surveillance de l'établissement. ■



Pascal Boucherie est délégué départemental de l'Unafam 72 depuis avril 2021. Photo : Archives - Le Maine Libre - Adèle JAMONNEAU

par Juliette Barré





AGGLOMÉRATION MANCELLE

Échanges sur la prévention au suicide des jeunes

Pour faire face à ce fléau de société qu'est le suicide des jeunes, l'Unafam Sarthe sensibilise les professionnels qui sont en contact direct avec les premières victimes de cette détresse.

Mercredi, l'antenne sarthoise de l'Unafam (Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) a reçu dans l'amphithéâtre de l'Agrocampus de la Germinière, plus d'une centaine de professionnels de l'éducation et de la santé venue s'informer sur ce qu'il existait de plus proche pour être aidé dans cette mission complexe qui consiste à repérer les cas extrêmes de détresse, de mal-être.

« Progression du mal-être chez les jeunes »

« Cette matinée de rencontres, d'échanges entre le public demandeur enseignant du milieu agricole ou non et les divers intervenants locaux avait pour but de créer du lien, de l'information, que chacun puisse trouver des débuts de réponse à des questionnements du quotidien concernant cette situation délicate », précise Pascal Boucherie, délégué départemental de l'Unafam.

« Il est important de parler ensemble, d'échanger les informations, de prendre connaissance des réseaux existant car s'il existe un protocole de san-

té au sein de l'Éducation nationale il faut sans cesse se mettre à jour devant cette dure réalité de la progression du mal-être chez les jeunes », note Liliane Bellion, médecin, conseillère technique auprès de l'inspection académique.

Le public agricole particulièrement exposé

Si le moment d'échange se voulait généraliste et s'intéressant à l'ensemble du public jeune, il est ressorti que le monde agricole était particulièrement impacté. Selon Hervé Le Hénaff, responsable du programme prévention du mal-être à la Mutualité sociale agricole (MSA) Mayenne Orne Sarthe, le suicide est plus présent, soit 31 %, chez les agriculteurs que la moyenne nationale et particulièrement dans les petites exploitations où l'agriculteur est seul face à ces difficultés, à ces questionnements. Culturellement, ces personnes sont moins enclines à se tourner vers les professionnels de santé et encore plus ceux du milieu psychiatrique.

En France, un agriculteur met fin à ses jours tous les deux jours. Hervé Le Hénaff ajoute : Si le suicide semble toucher

plus les anciens, il faut rester vigilant car les jeunes fraîchement installés sont tout feu tout flamme, mais les choses peuvent se dégrader rapidement. Chacun doit faire attention à l'autre et ne pas hésiter à se tourner vers les professionnels.

C'est en ce sens que la MSA a mis en place un réseau de veilleurs bénévoles pour faire le relais avec les divers acteurs tels Solidarités Paysans, Arc-en-ciel...

La MSA a mis également en place un numéro dédié, valide 7/7J, Agri'écoute, tél. 09 69 39 29 19. ■



La « progression du mal-être chez les jeunes » est une « dure réalité », a pointé Liliane Bellion, médecin conseillère technique auprès de l'inspection académique, lors d'une matinée de formation au suicide, à

Rouillon. Photo : FOTOLIA



Familles de malades psychiques à Cholet : « On écoute, on ne juge pas »

Les groupes de parole de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et ou handicapées psychiques reprennent, un jeudi par mois, à Cholet (Maine-et-Loire) à partir du jeudi 25 janvier.

La section choletaise (Maine-et-Loire) de l'Unafam, l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et ou handicapées psychiques, redémarre les groupes de parole. Ils s'adressent aux familles qui vivent avec une personne confrontée à des troubles psychiques sévères, comme la schizophrénie, les troubles bipolaires, la dépression, les troubles obsessionnels compulsifs et autres maladies psychiques.

À partir du 25 janvier, ces groupes de parole auront lieu un jeudi par mois, de 18 h à 20 h, au centre social du Planty, à Cholet (possibilité de faire un essai). Autour d'un bénévole de l'Unafam et d'un psychologue, il s'agit d'un temps d'échange et d'écoute, d'un temps de pause, un soutien aux personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants et amis).

Lire aussi : « L'offre de soins en santé mentale se rétrécit », observe l'Unafam, à Cholet

« Vivre plus sereinement le quotidien »

« Les familles confrontées à cette situation nous disent souvent que le fait d'être entendues sans jugement et de pouvoir évoquer les situations difficiles qu'on peut vivre parfois quotidiennement, ça aide beaucoup, observent Catherine Milko et Françoise Cousseaud, représentantes de l'Unafam Cholet. Tout ce qui se dit au sein du groupe est confidentiel, sans jugement. »

Le rôle du psychologue est d'entendre ces témoignages, d'aider à faire évoluer les choses. Pour Catherine Milko, « **se nourrir des expériences des autres, sortir de son isolement, ne pas stigmatiser la personne, exprimer ses émotions, cela permet de ne pas culpabiliser et de créer des passerelles pour s'entraider** ».

Françoise Cousseaud appuie : « **Entendre la souffrance, aider à trouver les bons mots, développer des bonnes attitudes et proposer des nouveaux comportements ou de nouveaux modes d'action peut permettre d'avancer et de vivre plus se-**

reinement le quotidien. Ces groupes apportent un mieux à des familles, comme ne pas être dans le déni. »

Les groupes de parole, de huit à dix personnes, offrent aussi une soupape, alors que la situation de la psychiatrie est « **préoccupante** » dans le Choletais.

Premier groupe de parole jeudi 25 janvier à 18 h. Inscription souhaitée au 07 83 77 69 96. Contact : 02 41 80 47 79 ou par courriel à 49@unafam.org



Catherine Milko et Françoise Cousseaud, représentantes à Cholet de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et ou handicapées psychiques.

Catherine Milko et Françoise Cousseaud, représentantes à Cholet de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et ou handicapées psychiques.

Ouest-France



UNAFAM PROVENCE - ALPES-CÔTE D'AZUR - CORSE



Face aux troubles psychiques, l'Unafam soutient les proches

La délégation départementale de l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) a un nouveau délégué, Mohammed Nedjar.

Après cinq ans comme bénévole et un an en qualité d'adjoint, Mohammed Nedjar succède à Véronique Eliot. « L'Unafam, explique le nouveau délégué, est une association qui accueille, soutient et informe les familles confrontées aux troubles psychiques d'un des leurs. Schizophrénie, troubles bipolaires, dépression, troubles anxieux : derrière ces mots, il y a les maux des trois millions de personnes vivant en France avec des troubles psychiques sévères et ceux des 4,5 millions de proches aidants. L'Unafam est là pour briser l'isolement et permettre aux aidants de trouver la force d'avancer. »

Dans les Hautes-Alpes, ce sont 11 bénévoles et quatre psychologues qui remplissent ces missions. Il existe quatre points d'accueil dans le département, à Gap, Embrun, Briançon et Laragne. Ils proposent des permanences, des réunions des familles et des bénévoles et des

groupes de parole, en général une fois par mois. Sortie marche ou déjeuner partagé et sieste musicale sont aussi programmés. « Tous les bénévoles, précise le nouveau président, ont eux-mêmes un proche souffrant. Nous proposons des formations sur la connaissance de la maladie. Comprendre permet de mieux savoir comment se comporter. Nous aidons aussi les aidants à se repérer dans les structures sanitaires et médico-sociales. Nous avons des relais dans les principaux hôpitaux et cliniques. Bien sûr, nous souhaitons toujours que de nouveaux bénévoles s'investissent à nos côtés. Mais surtout, il est essentiel de faire savoir aux aidants que nous pouvons les aider. » Pour mieux se faire connaître, l'Unafam participe à la Semaine nationale des aidants et à la Semaine d'information sur la santé mentale, avec des stands, projections, témoignages, etc. Elle intervient aussi dans les lycées, est re-

présentée au sein d'organismes sanitaires et sociaux et se rend visible dans les structures concernées par la santé mentale. ■



Mohammed Nedjar succède à Véronique Eliot à la tête de la délégation départementale de l'Unafam. Photo Unafam 05

Unafam 05 se trouve au 116, boulevard G. Pompidou à Gap. Renseignements et prises de rendez-vous : 05@unafam.org ou 06 40 54 73 81.

