



## UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES Délégation de l'Essonne

Sommaire Juin 2024 : actualités de la délégation et partenaires, webinaires, point recherche, podcasts et replays

### Rappels :

- 1- La présente Lettre d'information mensuelle est envoyée aux adhérents de l'Unafam Essonne ayant acquitté leur cotisation 2023.
- 2- Les liens cliquables dans cette newsletter sont vérifiés par notre équipe et sécurisés par la plateforme d'envoi Brevo, vous pouvez cliquer sur ceux-ci en toute sécurité, ils sont là pour vous informer
- 3- Si la newsletter est trop longue (sur mobile) tout ne s'affiche pas, cliquez sur : « afficher l'intégralité du message » à la fin

## Actualités de la délégation

### Dernières dates de rencontres avant l'été :

- [les groupes de paroles, sur RDV au 06 61 56 85 19](#)
- [les cafés-rencontres : prochaines dates en juin à Crosne, Orsay et Savigny-sur-Orge, consultez les dates, lieux et heures ici](#)



**Dernière promenade-rencontre : dimanche 22 juin à Etampes, cité royale à partir du Xe siècle, aujourd'hui ville d'Art et d'histoire de France**

Rendez-vous : à 10h30, à la gare, sur le parking.  
Durée : 3h environ.

### A découvrir :

Un grand nombre d'édifices prestigieux classés ou inscrits aux monuments historiques notamment :

- Collégiale Notre-Dame-du-Fort,
- Tour de Guinette (donjon de l'ancien château royal du XII e siècle),
- église Saint-Martin avec sa curieuse tour penchée,
- auberges du XVIII e siècle,
- moulins, abreuvoirs et lavoirs...etc.

Prévoir un pique-nique.

**Pour plus d'informations** : Nicole Bourdoncle, organisatrice : 06 80 13 58 50 - Jeanette Royauté, organisatrice : 06 86 89 52 73

## Actualités partenaires

- Le planning de juin des GEM de l'Essonne est [à retrouver dans la page dédiée ici.](#)
- Dernières rencontres de l'espace des frères et sœurs de la délégation de Paris : [15 et 18 juin, en présentiel ou en visio, sur inscription ici](#)

- **Mémento des grands parents :**

Quand les parents de nos petits-enfants ont des troubles psychiques, le rôle de grands-parents est complexe.

« Comment nous comporter dans la relation avec notre petit-enfant sans lui créer des difficultés ? »

« Que lui dire des symptômes de la maladie de son parent ? »

« Comment garder confiance et prévoir des relais après nous ? »

« Sur qui compter pour partager le soutien que nous apportons afin de faciliter le relais et gagner en sérénité ? »

**Pour vous accompagner dans ce rôle, le réseau grands-parents de l'Unafam a imaginé un [mini-guide d'aide à garder à portée de main, téléchargeable ici](#)**



### **Webinaire Troubles psy et médicaments: jeudi 27 juin de 18h-20h**

"Les neuroleptiques sont des drogues et rendent dépendants". Vrai ? Faux ? Mais qu'en est-il vraiment ?

Quels types de médicaments existent pour traiter les troubles psy ?

Quels effets secondaires peuvent survenir et comment les gérer ?

Est-il possible de mener une vie épanouie tout en suivant un traitement médicamenteux ?

Des experts de vécu, des proches et des professionnels échangeront librement et répondront aux questions que vous nous aurez préalablement posées sur ce sujet.

[Sur inscription ici](#)



Des nouvelles de la pétition "**Faire de la Santé mentale la Grande cause nationale 2025**" relayée par l'Unafam : à ce jour elle a déjà obtenu plus de 26 000 signatures !

[Pour signer la pétition c'est ici.](#)

## **La recherche**



### **La 1ère grande étude scientifique nationale pour le bien-être mental des 11-24 ans !**

L'étude Mentalo a été construite avec les 11-24 ans en s'appuyant sur une approche participative de la recherche. Plus de 300 jeunes ont construit l'étude Mentalo avec les chercheurs.

Menée par des chercheurs ECEVE de l'Inserm, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et de l'Université Paris Cité et financée

par le ministère des Solidarités et de la Santé, l'Inserm et le mécénat des mutuelles AXA.

[Partagez l'étude à vos proches pour participer à la recherche, en cliquant ici](#)



### **Le milieu urbain : un facteur de risque pour les troubles psychotiques ?**

L'existence d'un lien entre urbanité et trouble psychotique est une donnée maintenant clairement établie avec l'existence d'une relation dose–effet : plus le taux d'urbanité est élevé, plus le risque de psychose est important.

Pour expliquer cette association, plusieurs hypothèses ont été proposées. La plupart des études ont évalué le rôle de facteurs psychosociaux comme le niveau socio-économique, le surpeuplement des logements, les inégalités sociales, le capital social pour expliquer ce lien. L'ensemble de ces facteurs ont pour dénominateur commun une exposition répétée au stress, responsable d'une neuro-toxicité susceptible de faire le lit des décompensations psychotiques.

Plus récemment, des études suggèrent un rôle de la pollution de l'air. L'exposition aux polluants atmosphériques augmente la neuro-inflammation, le stress oxydatif, l'activation de la microglie, causant des dommages cérébraux et favorisant secondairement le développement des troubles psychotiques.

[Lire la suite en cliquant ici](#)

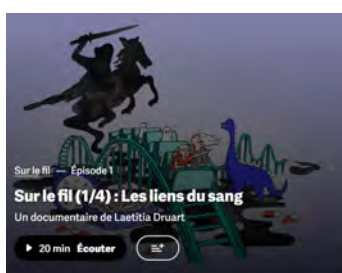
### **A voir ou à écouter**



### **La fratrie face au trouble psy : trouver la posture juste - La Perche**

Le tout dernier podcast La Perche qui donne la parole aux membres de La Maison Perchée, une communauté d'entraide pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique et leur entourage. Ici, on discute sans tabou de l'impact des troubles psy sur le quotidien, et surtout on partage des solutions concrètes pour aller mieux.

[A écouter ici](#)



### **SUR LE FIL, documentaires de Laetitia Druart sur ARTE Radio**

Une série documentaire sur les troubles psychiatriques qui rongent sa famille.

[Voir les 4 épisodes ici](#)



## Faire de la maladie psychique, une force au travail, c'est possible. C'est ce que nous montre Elise dans ce 2e épisode de BRISE

BRISE c'est un podcast mensuel porté par Claudia Rinzivillo qui veut :

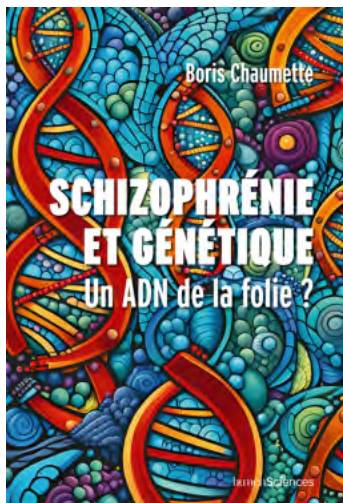
- Donner des clés de lecture aux salariés et dirigeants sur la santé mentale au travail,
- Déstigmatiser ces sujets dans le monde du travail,
- Rendre plus visible et accessible l'expertise des psychologues sur ces sujets.

En invitant des personnes concernées par des troubles psychiques (passés ou chroniques), des psychologues du travail et des professionnels, dirigeants, managers et RH.

[A écouter ici](#)

---

## Le livre du mois



### Schizophrénie et génétique - Un ADN de la folie ? de Boris Chaumette

La psychiatrie a longtemps été une spécialité incomprise, pleine de mystères et de préjugés. Aujourd'hui, grâce à la recherche scientifique, les médecins, les patients et les familles vivent une révolution biologique.

À travers l'exemple de la schizophrénie, Boris Chaumette dévoile comment notre ADN, par ses multiples variations, peut être à l'origine des troubles mentaux. Les tests génétiques, accessibles en consultation, ouvrent la voie à une meilleure considération des patients et de leurs proches, à la prévention et à l'amélioration des soins, voire à une meilleure information pour l'entourage. Ces nouvelles méthodes diagnostiques et thérapeutiques laissent entrevoir un avenir porteur d'espoir.

[Editions Humen Sciences](#)

**Retrouvez toute la sélection des bénévoles de l'Unafam Essonne : [des livres, des replays d'émissions, de films, de documentaires et des podcasts à écouter, sur la santé mentale et les troubles psychiques ici.](#)**

---

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

**Contribuez à la Lettre de la délégation :** envoyez vos informations à [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org) avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.