

JANVIER 2023

 **Unafam délégation de Savoie**

 Bulletin de liaison réservé aux adhérents UNAFAM SAVOIE N°14

|  |
| --- |
|  |
| **Chères Adhérentes et Chers Adhérents,** **Au nom du groupe des bénévoles de la délégation, je vous souhaite une très bonne année toute en douceur en 2023 pour vous et vos proches .****Cette année 2023 est très importante pour l’histoire de l’UNAFAM militante au service des familles et des proches : nouveau projet associatif 2023 – 2028 , les 60 ans de l’association .****Militante plus que jamais : Les résultats du baromètre 2022 de l’UNAFAM montre que la situation s’est encore dégradée en 2022 pour les familles.****Présente en lien avec les professionnels de santé plus que jamais : il est prouvé que l’aide aux aidants est un facteur essentiel du rétablissement auprès des personnes atteintes de troubles psychiques et le programme BREF mis en place avec les soignants du CHS de la Savoie est très bénéfique pour les familles .** **L’année commence bien : La délégation s’est étoffée de 3 nouveaux bénévoles que je remercie de tout cœur et j’espère que d’autres les suivront notamment sur les territoires de St Jean de Maurienne et de Bourg St Maurice où l’Unafam est peu présente .****Je nous souhaite ,à tous, une année 2023 plus facile à vivre avec davantage de moyens et de réponses pour nos proches malades****Et ……, que nous soyons de plus en plus nombreux ensemble afin que l’Unafam 73 soit de plus en plus visible sur tous les territoires pour les familles..** **Sincèrement ,** **Annie DOLE****Déléguée Départementale UNAFAM 73****N’oubliez pas de re-adhérer .** **Merci d’indiquer dans la rubrique commentaire : pour la délégation UNAFAM SAVOIE** **Notre force d’influence c’est le nombre d’adhérents de la délégation..**  |  Afficher l’image source**BELLE ANNEE 2023**   | **.** |
| ECHOS DE LA DELEGATION  |
| **A VOS AGENDAS**  |
|  Image de recherche visuelle**Ouvert aux adhérents****Renseignements - Inscription obligatoire par mail :** **73@unfam.org****Dates sur site web Unafam 73**  |  **Formation : ‘’*Mieux accompagner un proche souffrant de troubles schizophréniques ”* Samedi 25 mars 2023 à AIX LES BAINS** **Samedi 2 décembre 2023 à ALBERTVILLE** **Formation : ‘*’Mieux communiquer avec son proche souffrant de troubles Bipolaires ”*****Samedi 25 février 2023 à CHAMBERY** **Samedi 18 novembre à AIX LES BAINS** **Groupes de Paroles ( 8 séances sur l’ année 2023 )****Groupe ‘’FAMILLES’’:** **AIX LES BAINS JEUDI soir de 18 h à 20 h , CHAMBERY JEUDI matin de 10 h à 12 h ,** **Groupe “ l’ APRES** **SOI**’’ : **CHAMBERY LUNDI soir de 17 h à 19 h** **Entretiens Unafam et entretients BREF avec les soignants du CHS** : Permanence le 2ème mardi de chaque mois à Bassens - **Sur rv en présentiel à Albertville, Chambery, Aix les Bains et en visio à St Jean de Maurienne.**  |
| **i****Fonctionnement de la délégation et services spécifiques auprès des aidants .** **Réunion des Bénévoles le 6 janvier 2023  pour préparer les activités de 2023**  **Arrivée de 3 nouveaux bénévoles à la délégation .** **Appui administratif d’une Chargée de Développement Régional Unafam ( dans le cadre d’une mutualisation des moyens )**  **------------------------------**4 bénévoles ont suivi la formation PSSM et sont désormais secouristes en Santé Mentale . 4 bénévoles ont suivi la formation : ‘’comment remplir la requête en vue d’une protection juridique d’un majeur’’ 1 bénévole a suivi la formation : «  comment faire une demande de PCH ( nouvelle mesure au 1er janvier 2023 ) 2 bénévoles nommés le 12 décembre 2022 représentants des Usagers pour une durée de 3 ans  au CHS de la Savoie et  à la Clinique le Sermay .**INFORMATIONS des Partenaires – REUNIONS UNAFAM 73 extérieures** **Informations :****AIDADOM 73  : Solution de répit pour les aidants : Baluchonnage ( Baluchon France )** Le Groupe de protection de santé APICIL leur a accordé une subvention permettant de financer un baluchonnage du vendredi 14 h au dimanche 18 h Joindre  Aidadom 73 : 04 79 33 45 32**L’association Le PELICAN organise une soirée-débat autour du fim ‘DRUNK’ de Thomas Winterberg** le vendredi 27 janvier 2023 à la Maison Rouge à la Ravoire. Accueil cocktail dinatoire à partir de 19 h et projection Film à 20 H et ciné débat . Affiche en PJ et **i**[**nscription en cliquant sur ce lien.**](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fforms.gle%2FyH6sTRyYFQ9oBTdd9&data=05%7C01%7C%7Ccff3a29305d64a4c01ec08daf184eaf7%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638087851494653224%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=CSyL6ZLNrZrPhQXZpygccEhdNYUnQZhcX5GEZru%2FwCA%3D&reserved=0)  **Réunions du mois de janvier 2023  :** Comité technique REPSY( Réseau en Santé Mentale ) à Cognin : Jeudi 19 janvier 2023Commission spécialisée en santé mentale au CHS de la Savoie : Mardi 31 janvier 2022 IREPS 73 - CHS- UNAFAM 73 : SISM 2023 nouveau thème : ‘’ A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit’’ Commission des droits et de l’autonomie à la MDPH : mardi 10 janvier Commission des Usagers au CHS de la Savoie : Jeudi 12 janvier **UNAFAM NATIONAL dans les médias**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Sites |

 |

|  |
| --- |
| [www.santementale.fr Plan de transformation des établissements et services d’aide par le travail : le décret est publié](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fread.tagaday.fr%2Fpanoramas%2F35803726%3Ftoken%3DRnf7QTJYMRud4WgpkKxLq3Zsx6YDCEHiu-09J75MMmM%26document%3DW%257CWEB1%257C2022%257C1215%257CMAIN%257Carticles%257Carticle_0000_fluxweb5740113909ed92.xml%26section%3D47301963%26format%3Dmediadoc%26contact%3D118200&data=05%7C01%7C%7C808f0dcb86124152818c08daf183e9be%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638087846132386787%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=WyN1eBah%2B327ieTwIJ57FgXmIAre5qe2NF%2BIh7OZcLg%3D&reserved=0)  15 décembre 2022 Rappelons qu’en novembre dernier, l’Union nationale des amis et familles des personnes malades et/ ou handicapées psychiques ( Unafam ) signait, aux côtés de 10 associations dédiées au handicap, un courrier un courrier à la ministre déléguée chargée des Personnes handicapées et au ministre du Travail, de l’Emploi et de l’Insertion pour alerter sur l’importance de rendre rapidement effectives l’ensemble des mesures du plan de transformation des Etablissements et services d’aide par le travail (Esat). Voilà donc qui est fait avec la publication au Journal publication au journal officiel le 14 décembre 2022 du décret d’application de ce plan. |

 |
|

|  |
| --- |
| Sites |

 |

|  |
| --- |
| [www.santementale.fr Mesures anticipées psychiatriques, où en est-on ?](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fread.tagaday.fr%2Fpanoramas%2F35803726%3Ftoken%3DRnf7QTJYMRud4WgpkKxLq3Zsx6YDCEHiu-09J75MMmM%26document%3DW%257CWEB1%257C2022%257C1118%257CMAIN%257Carticles%257Carticle_0000_fluxweb5740113859e7d3.xml%26section%3D47301963%26format%3Dmediadoc%26contact%3D118200&data=05%7C01%7C%7C808f0dcb86124152818c08daf183e9be%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638087846132386787%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=e9eukJ3MCNE5yk4GwFjYStmkgI0uAKU0Rqg%2BhqnAq5E%3D&reserved=0)  18 novembre 2022 Le 16 novembre 2022, le ministère de la santé accueillait une journée d’étude sur les mesures d’anticipation en psychiatrie (MAP) également connues sous le terme **« directives anticipées** **psychiatriques** » (DAP). Ces documents permettent aux personnes d’écrire leurs souhaits pour leur accompagnement  |

 |
|

|  |
| --- |
| Sites |

 |

|  |
| --- |
| [www.handroit.com du Cercle HANDITEC](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fread.tagaday.fr%2Fpanoramas%2F35803726%3Ftoken%3DRnf7QTJYMRud4WgpkKxLq3Zsx6YDCEHiu-09J75MMmM%26document%3DW%257CWEB1%257C2022%257C1023%257CMAIN%257Carticles%257Carticle_0000_fluxweb28093918586f59.xml%26section%3D47301963%26format%3Dmediadoc%26contact%3D118200&data=05%7C01%7C%7C808f0dcb86124152818c08daf183e9be%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638087846132386787%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=isyfh4mdmdDGFq3lfRCljQ3N6VR5F7J%2Ba3FcLjoMMK8%3D&reserved=0)  23 octobre 2022 handirect.fr Aidants de proches avec troubles psychiques : SOS de l'Unafam 23 Oct 2022 .La prise en charge des personnes souffrant de troubles psychiques ne cesse de se détériorer, tout comme les conditions de vie des proches aidants qui les soutiennent au quotidien. C'est le triste constat fait par l'Unafam à l'occasion de la publication de la 3e édition de son Baromètre . |

 |

**LES RECHERCHES RÉCENTES PLACENT L’AIDE AUX AIDANTS COMME DEUXIÈME FACTEUR DE RÉTABLISSEMENT DES PERSONNES SOUFFRANT DE TROUBLES PSYCHIQUES, APRÈS LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX."****Interview croisée de François MORLE , aidant et bénévole à l'Unafam, et Romain REY , médecin psychiatre responsable des Centres Experts FondaMental et du Centre Lyonnais des aidants en psychiatrie** (Hôpital Le Vinatier de Lyon), se démènent pour faire reconnaitre le rôle des aidants de personnes ayant un trouble psychique, et pour faire connaitre les ressources auxquelles ces aidants peuvent avoir accès ( 12 octobre 2022 ) **Lire en cliquant sur le lien :** [**"Les recherches récentes placent l’aide aux aidants comme deuxième facteur de rétablissement des personnes souffrant de troubles psychiques, après les traitements médicamenteux." | Fondation FondaMental (fondation-fondamental.org)**](https://www.fondation-fondamental.org/les-recherches-recentes-placent-laide-aux-aidants-comme-deuxieme-facteur-de-retablissement-des)…./……**QUELLES RELATIONS ENTRETIENNENT (OU DEVRAIENT ENTRETENIR) LE SOIGNANT ET L’AIDANT ? COMMENT COLLABORENT-ILS ? EST-CE QUE L’ON PEUT PARLER D’UN BINÔME AIDANT/SOIGNANT AU SERVICE DU PATIENT** ?***Romain Rey : Plus qu’un binôme soignant/aidant, je parlerais de partenaires.*** *Si le soignant apporte un savoir théorique sur la maladie, l’aidant, lui, a un savoir expérientiel développé dans l’accompagnement au long cours de son proche. En revanche,* ***les aidants constituent une population vulnérable, qui doit faire l’objet d’une attention particulière des professionnels de santé pour prévenir ou limiter l’impact de leur engagement au quotidien auprès de leur proche. François Morlé :******L’aidant a de fortes attentes envers les soignants, surtout en début de maladie****. Il existe un risque de relations conflictuelles lorsque la famille a des attentes irréalistes et lorsque les soignants considèrent l’entourage comme un problème supplémentaire. Pour être vraiment au service du patient, il est important que chacun, dans le binôme aidant / soignant, connaisse et reconnaisse le rôle de l’autre…………../ ……………….***AVEZ-VOUS REÇU UNE FORMATION POUR APPRENDRE À ÊTRE AIDANT OU POUR APPRENDRE À TRAVAILLER, QUAND ON EST UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ, AVEC UN AIDANT ?** **Romain Rey :** *Je n'ai découvert les associations de familles et en particulier l'Unafam qu'à la fin de mes études de médecine.* ***Étudiant, j'avais l'idée fausse que le secret médical rendait complexe la communication avec les familles et qu’il fallait des compétences spécifiques, comme être thérapeute familial, pour parler aux proches. En réalité, tout professionnel de santé dispose des connaissances et des compétences nécessaires pour informer et accompagner les proches tout en respectant le secret professionnel.*** *C'est d’ailleurs une mission essentielle pour tout professionnel intervenant dans le champ de la santé. Désormais, nous sommes très attentifs à développer les enseignements concernant l’aide aux aidants au cours de la formation initiale et continue des professionnels de santé*.**……………./ ……………..** ***Romain Rey : Il ne faut pas hésiter à rencontrer les soignants****. Ceux-ci peuvent orienter vers des associations de familles ou vers des programmes spécifiques proposés par des professionnels de santé****, comme le programme de psychoéducation “BREF”, co-construit et co-animé par les soignants et l’UNAFAM. ……../………..*****UNAFAM :** [**Appel à participation]** **L’UNAFAM Lance dès aujourd'hui une enquête nationale sur l'importance du diagnostic auprès des personnes vivant avec des troubles bipolaires, avec nos partenaires** [**Bipolarité France**](https://www.facebook.com/bipolaritefrance/?__cft__%5b0%5d=AZWQkbgh-iX_bkoSUNjKbK7UQ2igeg_7YM2cPyM805VlI8WkjAXDP-BYw5h4OngxQDZzP4IuaTZDM9qoz_0U76sy0BRc9sbFaZ4MzA-95yFmDZ9UiTzXP-4nkoUon27pkzo&__tn__=kK-R)**, la** [**Fondation Pierre Deniker**](https://www.facebook.com/FondationPierreDeniker?__cft__%5b0%5d=AZWQkbgh-iX_bkoSUNjKbK7UQ2igeg_7YM2cPyM805VlI8WkjAXDP-BYw5h4OngxQDZzP4IuaTZDM9qoz_0U76sy0BRc9sbFaZ4MzA-95yFmDZ9UiTzXP-4nkoUon27pkzo&__tn__=-%5dK-R) **et** [**Bipolar UK**](https://www.facebook.com/bipolaruk?__cft__%5b0%5d=AZWQkbgh-iX_bkoSUNjKbK7UQ2igeg_7YM2cPyM805VlI8WkjAXDP-BYw5h4OngxQDZzP4IuaTZDM9qoz_0U76sy0BRc9sbFaZ4MzA-95yFmDZ9UiTzXP-4nkoUon27pkzo&__tn__=-%5dK-R)**.**⏳Vous le savez mieux que personne, le temps pour poser un diagnostic est trop long. Trop long pour les patients, trop long pour l'entourage. Grâce à vos réponses, nous ferons un état des lieux du diagnostic des troubles bipolaires, mais aussi des recommandations auprès des professionnels de santé et des pouvoirs publics.🙏Merci pour tous ceux qui sont encore dans l'errance et qui ne demandent qu'une chose : qu'un professionnel de santé mette un nom sur leurs troubles.👉**Rendez-vous ici pour répondre jusqu'au 18 février 2023** (questionnaire anonyme) [**https://bipolaritefrance.com/questionnaire-sur-le...**](https://bipolaritefrance.com/questionnaire-sur-le-diagnostic-des-patients-bipolaires?fbclid=IwAR3dCQAD7Yq39CiM06grZ7adih769bObq4mYkp7EajkpVd3BKPtPsY8l9Fs)N'hésitez pas à à partager, c'est ensemble que nous sommes plus forts ![#santémentale](https://www.facebook.com/hashtag/sant%C3%A9mentale?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWQkbgh-iX_bkoSUNjKbK7UQ2igeg_7YM2cPyM805VlI8WkjAXDP-BYw5h4OngxQDZzP4IuaTZDM9qoz_0U76sy0BRc9sbFaZ4MzA-95yFmDZ9UiTzXP-4nkoUon27pkzo&__tn__=*NK-R) [#bipolarité](https://www.facebook.com/hashtag/bipolarit%C3%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWQkbgh-iX_bkoSUNjKbK7UQ2igeg_7YM2cPyM805VlI8WkjAXDP-BYw5h4OngxQDZzP4IuaTZDM9qoz_0U76sy0BRc9sbFaZ4MzA-95yFmDZ9UiTzXP-4nkoUon27pkzo&__tn__=*NK-R) [#diagnostic](https://www.facebook.com/hashtag/diagnostic?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWQkbgh-iX_bkoSUNjKbK7UQ2igeg_7YM2cPyM805VlI8WkjAXDP-BYw5h4OngxQDZzP4IuaTZDM9qoz_0U76sy0BRc9sbFaZ4MzA-95yFmDZ9UiTzXP-4nkoUon27pkzo&__tn__=*NK-R) [#laforcedavancer](https://www.facebook.com/hashtag/laforcedavancer?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWQkbgh-iX_bkoSUNjKbK7UQ2igeg_7YM2cPyM805VlI8WkjAXDP-BYw5h4OngxQDZzP4IuaTZDM9qoz_0U76sy0BRc9sbFaZ4MzA-95yFmDZ9UiTzXP-4nkoUon27pkzo&__tn__=*NK-R)**A LIRE - A VOIR – A ECOUTER** **A Lire :**  **"Bipolaire, un message d'espoir" par Yann Lyma**[**Le Lys Bleu Editions**](https://www.facebook.com/lelysbleueditions?__cft__%5b0%5d=AZXP0odcHBwznbIYjSp_BjoGxuf6bm26xZvB2osfNxNAx6IgTxB2mW8tkzGUWxhh1y03ol4nSrGLIXKOuqWVIN251Eq4liDFgz2MuKMxqCPNyjA_vZYzb0m0VJAWRYJFJX4qUbTBWmjeJrJWSYZbmYwgZ-6Ci2pY4wp9V-3iBu8onxorNIkl6ufXNwvMZ6-am08&__tn__=-%5dK*F) L'auteur Yann Layma, photographe reconnu, dénonce le manque de connaissance et la stigmatisation des maladies psychiques dans notre société.📝 Il décrit le déni, la faible écoute des soignants, l’inefficacité de la psychanalyse, la souffrance, l’humiliation, mais aussi la générosité de l’entourage, notamment professionnel, dans ce métier artistique, la solidarité entre pairs, et la découverte, enfin, de la psychoéducation. **A Ecouter** : **Le podcast qui fait tomber les idées reçues sur la santé mentale. En cliquant sur le lien**[**Ça va pas la tête ! | Ausha**](https://podcast.ausha.co/ca-va-pas-la-tete)Dans cette série **de 7 épisodes** sont abordés divers aspects de la santé mentale, sans stigmatiser, sans enjoliver ni banaliser, pour donner, , quelques pistes pour prendre soin de vous et de vos proches.   les troubles (addictions, dépression, troubles du comportement alimentaire, etc.) sont fréquents et nous connaissons tous quelqu'un (peut être soi-même) qui, à un moment ou autre de sa vie, rencontrera ces difficultés. Avec Astrid Chevance, psychiatre, cheffe de clinique en Santé Publique et [autrice](https://editionsatelier.com/boutique/accueil/333-en-finir-avec-les-idees-fausses-sur-la-psychiatrie-et-la-sante-mentale--9782708245709.html) . Christelle Tissot, fondatrice du media sociétale [mūsae](https://musae-tomorrow.com/) Jean-Del Burdairon, psychiatre addictologue à l'hôpital Sainte-Anne (Paris).  Production réalisée avec Maison K Prod, avec le soutien de Malakoff Humanis.  Musique : Ben Molinaro |
| NOUS CONTACTER  |
|  |  |
| Afficher l’image source **MAISON DES ASSOCIATIONS** 🖂 73@unafam.org ✆ 09 66 87 91 54  **67 RUE SAINT FRANÇOIS DE SALES**  **73000 CHAMBERY**Un rendez-vous individuel pour évoquer avec des accueillants ou professionnels votre situation ? Rv accueil UNAFAM et /ou Rv BREF avec soignants CHS-UNAFAM- Permanence Maison des Usagers CHS de Savoie 2ème mardi de chaque mois de 17 h 30 à 19 h 30 . Des rencontres avec des personnes qui vivent des situations similaires afin de partager vos expériences et y puiser de l’énergie ? Groupes de parole Des formations pour mieux appréhender les troubles de vos proches ? formations UNAFAM en ligne et en présentiel Des questions sur la défense des droits de vos proches, dénoncer des insuffisances ou des dysfonctionnements : Représentant des Usagers philippedoleru73@yahoo.com . Référent spécialisé UNAFAM MDPH : 73@unafam.org **Un soutien au niveau national** **Ligne ‘’ ECOUTE FAMILLES’’ service d’écoute anonyme et gratuite, assuré par des psychologues cliniciens : 01 42 63 03 03** **Assistantes Sociales : 01 53 06 30 91 - Consultations juridique : prendre rv au 01 53 06 30 43**  Rédactrice de publication : Annie DOLE Déléguée départementale – Contributeur bénévole :. Jocelyne –  |