



NOVEMBRE 2024

UNAFAM Délégation de Savoie

N° 32

Chers tous et toutes,

Le 21 novembre aura lieu comme chaque année l'assemblée annuelle des adhérents de la délégation. Un moment de rencontre et de partages important.

Nous avons décidé cette année de prendre comme thème principal le **RETABLISSMENT** par l'exemple. Les familles de l'Unafam savent bien que le rétablissement en santé mentale n'est pas un long chemin tranquille. Ce chemin a été parcouru par plusieurs familles avec leur proche et 2 familles viendront témoigner. Le soutien social des proches aidants a été un aspect essentiel dans le rétablissement et l'insertion professionnelle de la personne concernée.



Paulette BENETTON- (patiente ressources) viendra témoigner, quant à elle, du rôle et de l'importance de la nutrition et du soin du microbiote intestinale dans son rétablissement. Pour la découvrir [Paulette Benetton, Portrait d'une femme engagée et attachante | Actualités | Fondation FondaMental](#)

Le rétablissement vaut aussi pour les proches aidants : Julie nous présentera le DU Pair Aidant Familial.

Pour aider les personnes souffrant de troubles psychiques à se rétablir, le 7 novembre, Nicolas RAINTEAU psychiatre, (auteur de "Soyez Rehab") viendra nous présenter le fonctionnement, l'organisation, les outils et les procédés du Centre de Réhabilitation psychosociale SMART 73 du CHS de la Savoie.

L'espoir est là, il y a de plus en plus d'exemples de rétablissement ; mais force est de constater de très fortes inégalités d'accès à des soins de qualité sur le territoire national, responsable de multiples pertes de chance pour les usagers. Ce constat sera le thème du colloque national UNAFAM le 27 novembre 2024. " Comment passer à de bons soins POUR TOUS".



Les Bénévoles et moi-même seront heureux de vous retrouver lors de l'assemblée annuelle des adhérents le 21 novembre.

Annie DOLE
Déléguée Départementale UNAFAM 73
Union Nationale des Familles et amis de malades/handicapés psychiques.

 Hier, comme aujourd'hui, l'Unafam se bat contre toute forme de stigmatisation.

Merci de votre adhésion [Adhérer ICI](#) ou don pour nous soutenir en précisant que c'est pour la délégation UNAFAM SAVOIE ..

INFOS

Aides – Ecoute – Informations

Entretiens avec Bénévoles accueillants UNAFAM SAVOIE

Accueillir la personne – identifier la demande – proposer des outils de compréhension des troubles – définir les leviers et les limites pour aider – sensibiliser aux risques éventuels – conseiller : prendre soin de soi, lâcher prise . Orienter vers les ressources adaptées.
Entretiens sur RV présentiel ou visio : CHAMBERY – BASSENS – ALBERTVILLE – AIX LES BAINS – SAINT JEAN DE MAURIENNE-
PERMANENCE à la Maison des Usagers/Associations du CHS de BASSENS le 2^{ème} mardi de chaque mois.
Entretien de suivi dans le mois qui suit .

NOUVEAU GROUPE DE PAROLE pour les parents d'adolescents et de jeunes adultes à la MDA de CHAMBERY

Lundi soir de 18 h à 20 h - 1^{ère} séance le 21 octobre – 18 novembre – 9 décembre - 10 séances en 2025 .
Fiche d'inscription et entretien préalable obligatoire avant l'intégration au groupe de parole -

SMART 73 Docteur Nicolas RAINTEAU Le 7 novembre 2024 à 14 h réservé aux adhérents

Le jeudi 7 novembre 2024 à 14 h à la Maison des Associations de CHAMBERY. Salle 13 Auditorium

Présentation de SMART 73 par le Docteur Nicolas RAINTEAU Psychiatre, Chef de Service et son équipe le Docteur BONY et Madame JACOB MICHAUX aux familles adhérentes de l'UNAFAM 73 : c'est quoi ? A quoi cela sert ? équipe, fonctionnement , organisation, conditions, l'offre de soins de habilitation psychosociale et de réhabilitation

Le Docteur Nicolas RAINTEAU est l'auteur de "Soyez Rehab"

SMART 73 (Service Mobile d'Accompagnement au Rétablissement de Savoie) porté par le CHS de la Savoie est composé d'une équipe pluridisciplinaire qui propose des outils de réhabilitation pour optimiser les attentes et les compétences de l'individu et l'accompagner vers un rétablissement en lien avec des objectifs personnels ciblés autour de trois thématiques : LE LOGEMENT, LE TRAVAIL ET LE SPORT/LOISIRS-

[Feuille d'émargement des adhérents à l'entrée](#)

Assemblée Annuelle des Adhérents UNAFAM Savoie

Jeudi 21 novembre 2024 — 15 h 00 - 17 h 30

Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales CHAMBERY - Salle 13 Auditorium

Ordre du Jour

15 h 00 -Introduction par A. DOLE Déléguée Départementale

15 h 30 LE RETABLISSEMENT par l'EXEMPLE :

TEMOIGNAGES de familles et de personnes concernées par la maladie psychique

Nous accueillerons

Esteban et sa mère qui ont créé ensemble l'association EPSYLON PA

Madame L.... qui a accompagné son fils vers un poste de CDI après une hospitalisation en UMD

Nous accueillerons également Paulette BENETTON (Patient Ressource) qui nous parlera du rôle et de l'importance de la nutrition et du soin du microbiote intestinal dans son rétablissement.

Echanges avec la salle .

16 h 45 – PTSM 73 (Projet Territorial en Santé Mentale de la Savoie) : Intervention de Viviane HUYS Coordinatrice du PTSM.

Informations sur les travaux du PTSM et les avancées des fiches actions à ce jour.

17 h 00 Bilan des activités 2023 et année en cours 2024 - bilan financier 2023 – Objectifs 2025 de la délégation .

17 H 30 Clôture de l'Assemblée annuelle.

Moment de convivialité : Café—gâteaux en fin de réunion .

Le soutien social des proches aidants dans le rétablissement en santé mentale :

La présente étude vise à analyser l'influence du soutien social et de ses différentes dimensions sur le rétablissement des personnes ayant un trouble dépressif, anxieux ou bipolaire.

La question de recherche est la suivante : *Quels mécanismes expliquent l'influence du soutien des proches aidants sur le rétablissement des personnes ayant un trouble dépressif, anxieux ou bipolaire?*

Les entrevues avec les personnes en rétablissement et les proches aidants ont permis d'identifier et de décrire différents mécanismes influençant le rétablissement, en l'occurrence :

1. **Présence** Le premier aspect du soutien que nomment les personnes en rétablissement est la présence du proche : « [...] elle est là. Elle est là pour moi. » (personne en rétablissement) Pour certaines personnes en rétablissement, la présence d'un être cher devient même une « raison d'être » (proche aidant), une raison de vivre et de se battre.
2. **Camaraderie** Comprend des activités « normales » pouvant être très variées, selon les intérêts de l'individu (aller marcher en ville ou dans la nature, faire des sorties, etc.)
3. **Soutien émotionnel** Le soutien émotionnel passe principalement par le partage des émotions, notamment en exprimant de la considération envers la personne en rétablissement, en lui accordant de l'importance et en s'inquiétant d'elle. Il est essentiel que cette considération soit communiquée à la personne : « S'inquiéter de moi, mais que je le sache. » (personne en rétablissement).
4. **Communication** La communication (parole et écoute) et la compréhension qui en découle sont des éléments importants du soutien social que prodiguent les proches aidants. « [Cette proche] est une personne qui a une grande qualité : l'accueil qu'elle fait, il est sans jugement. Elle t'accepte telle que tu es. Même si elle croit pas ce que tu dis, elle prend le temps de t'écouter. Et juste le fait de t'écouter, c'est déjà une grande aide. » (personne en rétablissement).
5. **Validation** Les proches aidants peuvent soutenir les personnes en soulignant les efforts que déploient ces dernières pour se rétablir. « [...] elle le reconnaît pis elle l'a partagé aussi. Souvent, elle l'a dit, à des amis, à de la famille : "EILLE, [l'individu en rétablissement] il travaille fort. Je le vois, il fait des lectures, il rencontre des groupes, il fait des grilles chez nous." » (personne en rétablissement) Les proches aidants se permettent parfois d'être le reflet de la réalité, de souligner les écarts à la norme, de dédramatiser ou de confronter la personne à ses comportements problématiques.
6. **Soutien instrumental** a. Soutien concret dans l'exécution de tâches quotidiennes telles que cuisiner ou faire le ménage. Cette aide concrète est particulièrement importante dans les moments plus difficiles : « Mais c'est sûr que si je vois que sa journée est plus difficile, je vais prendre plus de responsabilités. » (proche aidant). b. Soutien spécifique à la problématique de santé mentale, habituellement en soutien à l'intervention. Les proches aidants pouvaient manifester de l'intérêt face aux interventions, questionner et écouter la personne aidée, et même contribuer aux tâches qu'elle doit effectuer entre les rencontres avec son thérapeute (les devoirs, par exemple). « [...] je suis pas gênée avec elle de lui demander de l'aide pour mes devoirs des fois qu'on a, pis d'essayer d'éclaircir ça, comment est-ce qu'elle comprenait ça pour essayer de me le transmettre, pour que je puisse mieux comprendre tout ça. » (personne en rétablissement)
7. **Influence** Le proche aidant exerce une influence positive sur la personne aidée en l'encourageant à adopter des comportements qu'il considère bénéfiques (activité physique, s'alimenter sainement, etc.). Certains proches aidants disent influencer la personne aidée en l'incitant à profiter « des bonnes choses de la vie » (proche aidant). Les proches influencent aussi la personne par leur propre comportement, devenant pour elle un exemple à suivre.

....Le soutien social des proches aidants est un aspect essentiel du rétablissement en santé mentale.

Lire en entier : [adr-10.pdf](#) [Réseau Qualaxia - La référence en santé mentale. QUEBEC](#)

COLLOQUE RECHERCHE 2024

Mercredi 27 novembre 2024 – 9h à 18h
Ministère de la santé et de l'accès aux soins – salle Laroque

Les recommandations de bonnes pratiques : Une voie de progrès vers de bons soins pour tous

En 2017, l'IGAS (Inspection générale des affaires sociales) déplorait pour la psychiatrie l'échec dans la réduction « des fortes inégalités d'accès à des soins de qualité sur l'ensemble du territoire national. Elles s'expliquent par d'importantes différences d'équipements, de moyens, de pratiques soignantes entre les services, les établissements, les territoires ». Des écarts de pratiques sont documentés pour de nombreux troubles psychiques.

L'Unafam retrouve, à travers ses 350 points d'accueil répartis sur tout le territoire et son baromètre annuel, l'extrême hétérogénéité de la qualité des soins responsable de multiples pertes de chance pour les usagers : retards diagnostiques, traitements inadéquats, interventions inappropriées et stigmatisantes, non prise en compte des avancées de la science, non-respect des droits, mise à l'écart de leur entourage. Sur notre territoire, des services pépites coexistent avec des endroits d'où tout espoir est absent.

Comment passer de cette hétérogénéité de la qualité des soins à de bons soins pour tous, dans une dynamique d'amélioration continue ? Obtenir des recommandations de bonnes pratiques est un premier pas vers cette reconstruction - refondation, mutation, que tous, usagers, familles et professionnels, appellent de leurs vœux.

Emmanuelle Rémond, Présidente de l'Unafam, Madame la Ministre Geneviève Darrieussecq, Claire Compagnon, membre du collège de la Haute Autorité de Santé, Pr Franck Bellivier, délégué ministériel santé mentale et psychiatrie)

Nous contacter .

 MAISON DES ASSOCIATIONS
67 RUE SAINT FRANÇOIS DE SALES
73000 CHAMBERY

 73@unafam.org  09 66 87 91 54

Service ECOUTE-FAMILLE national – gratuit – anonyme

Entretiens cliniques assurés par une équipe de psychologues cliniciens.

  Du Lundi au Vendredi   De 09h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 sauf le vendredi 17h00

  01.42.63.03.03



Rédactrice de publication : Annie DOLE Déléguée départementale – Lectrice : Jocelyne .