

# Construire



Un autre regard

**BULLETIN DE L'UNAFAM YVELINES**  
 Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques ♦ Reconnue d'utilité publique

## ÉDITORIAL

« Il faut toujours viser la lune car, même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. » Oscar Wilde



### SOMMAIRE

- 1 :** Éditorial
- 2 et 3 :** Notre cerveau
- 4 :** Cap au large avec SOTRES  
Un grand chœur contre l'isolement
- 5 et 6 :** Fiche prestations handicapés psychiques
- 7 :** Groupes de Parole
- 8 :** La nuit solidaire du logement  
Mots en liberté
- Encart :** Permanences  
Agenda

La fin du semestre voit se terminer l'enquête sur les besoins en hébergement. Je remercie les 160 familles de l'effort qu'elles ont fait en y répondant.

Nous ne le crierons jamais assez fort : « Nous avons besoin de SAVS, de SAMSAH, d'un 2<sup>e</sup> ESAT, de Maisons Relais, de familles d'accueil, de logements sociaux et de GEM ». C'est ce que j'ai rappelé, début juin, au Secrétaire d'Etat M. Christian Blanc, chargé du Développement de la Région Capitale.

Un grand merci à notre équipe de représentants à la Commission des Droits et de l'Autonomie de la Maison du Handicap. Elle travaille avec vigueur à la revalorisation de l'AAH, à l'harmonisation des prestations et à l'octroi des aides humaines nécessaires aux personnes handicapées psychiques. Roselyne Touroude, en particulier, a établi une documentation complète ; vous trouverez une fiche synthétique des ressources publiques mobilisables par une personne handicapée.

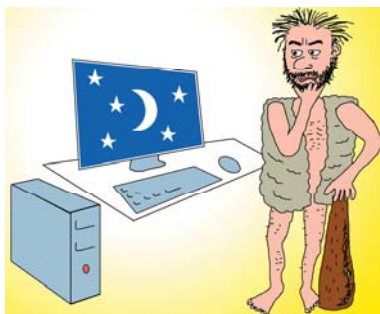
En mai, Bertrand Escaig nous a fait l'honneur d'un exposé illustré, à la fois rigoureux – c'est un scientifique – mais aussi très clair sur le fonctionnement de notre cerveau et ses multiples connexions. Je pense qu'il a été sensible au nombre de participants venus de l'ensemble du département et parfois d'un peu plus loin. Votre présence assidue nous encourage.

A l'heure où nos Groupes de Parole reprennent, quelques adhérents expriment ce qu'ils y ont vécu et l'aide qu'ils ont reçue.

Nous avons aussi laissé la plume à Paul, atteint par cette maladie qui nous unit à l'UNAFAM ; il souhaitait témoigner de son expérience de travail à SOTRES.

Autre problème crucial auquel notre département est confronté : l'ouverture du nouvel hôpital Charcot retardée par de mauvaises études du terrain et des malfaçons incompréhensibles. Les conditions de séjour de nos proches dans les locaux actuels et l'épuisement des soignants qui en résulte sont indignes des Yvelines. Heureusement, les sites de Bècheville aux Mureaux et de Nicolas de Staël à Mantes possèdent maintenant des locaux dignes du XXI<sup>e</sup> siècle. ♦

Françoise Prévost



Retrouvez-nous sur [www.unafam78.com](http://www.unafam78.com) le site de l'UNAFAM des Yvelines !

## Espoirs suscités par les recherches actuelles

**B**ertrand ESCAIG, Vice-Président de l'UNAFAM, est chargé du suivi des recherches médicales sur les maladies psychiques. Le 9 avril, il est venu à Plaisir nous parler des espoirs rendus possibles par les recherches actuelles sur les maladies psychiques. Son exposé très riche et intéressant ne peut être résumé en une page, d'autant que comme on le voit sur la photo Bertrand Escaig commentait des diaporamas.

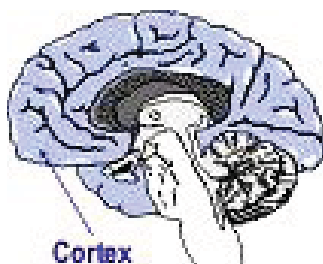


Quelques pistes de recherches présentées peuvent toutefois nous ouvrir des horizons. Les recherches sur les médicaments ont été volontairement réservées pour un prochain numéro.

Antonin Artaud (1896-1948) a passé neuf ans en hôpital psychiatrique. En 1925, il écrivait : « Je sens sous ma pensée le terrain qui s'effrite, et je suis amené à envisager les termes que j'emploie sans l'appui de leur sens intime. Plus que l'esprit qui demeure intact, c'est le trajet nerveux de la pensée que cet effritement atteint et détourne. » Quel trajet ?

**Comment se font les communications dans notre cerveau ? (bref rappel)**

Notre cerveau comprend une enveloppe externe (« écorce » ou cortex) qui entoure un volume interne (sous-cortex). Les échanges à l'intérieur de notre cerveau conditionnent notre stabilité psychique.

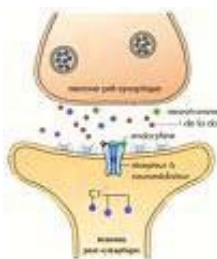


Nous naissons avec des neurones (environ 100 milliards) ; les jonctions (**synapses**) entre ces neurones sont en nombre limité, ce qui est préférable car sinon elles prendraient trop de volume et la tête du nourrisson serait bien trop grosse.



Peu à peu, jusqu'à 40 ans, ces jonctions se multiplient... jusqu'à atteindre environ un million de milliards de synapses à l'origine de notre possibilité d'apprentissage (« plasticité cérébrale »). Exemple : nous apprenons de nouveaux mots d'une langue étrangère..., nous créons de nouvelles jonctions pour les mémoriser ; cette multiplication des synapses se développe avec nos activités, comme ici la connaissance (fonctions cognitives).

Ces **synapses** constituent l'espace entre l'extrémité ramifiée de l'axone d'un neurone et le neurone voisin. Pour qu'une information franchisse cet espace, il lui faut une substance chimique, un neurotransmetteur ; cette substance est sécrétée par de petites vésicules qui se trouvent à l'extrémité du neurone. La pré-synapse reçoit l'information (influx électrique), la véhicule sous forme chimique (notamment **dopamine** et **sérotonine**), puis la post-synapse reçoit la molécule et réémet un signal chimique :



**Présynapse**  
(reçoit impulsion électrique)  
→ **Neurotransmetteur**  
(chimique : dopamine, sérotonine...)  
→ **Postsynapse**  
(retransmet une impulsion électrique)

En vieillissant, nous avons plus de mal à former de nouvelles synapses, la plasticité neuronale diminue. La création de nouveaux neurones dans certaines zones de notre cerveau comme l'hippocampe (neurogenèse) diminue également malgré la **sérotonine**, catalyseur favorisant probablement la neurogenèse.

### Connaissance du cerveau et schizophrénie

Le cerveau des personnes atteintes de schizophrénie présente, entre autres, cinq caractéristiques spécifiques :

- **Un excès de dopamine existe dans certaines zones de leur cerveau.**

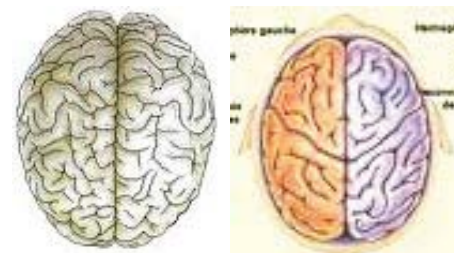
Cette bouffée de dopamine est à l'origine des symptômes dits positifs (hallucinations, délires).

- **La plasticité des neurones est réduite.**

On pense de plus en plus que l'excès de dopamine pourrait suivre une activité cérébrale trop intense, palliant le manque de plasticité. Elle permettrait une relaxation analogue à celle suscitée après l'orgasme, également par la dopamine. Cet excès serait alors plus un effet du manque de plasticité qu'une cause ; la recherche fondamentale sera très utile pour confirmer ou infirmer cette hypothèse.

- **L'hémisphère droit est plus utilisé.**

Alors que normalement nous utilisons plutôt notre hémisphère gauche, plus lié aux facultés logiques et rationnelles, les personnes atteintes de schizophrénie utilisent davantage leur hémisphère droit, plus lié aux facultés émotionnelles, intuitives et créatives.

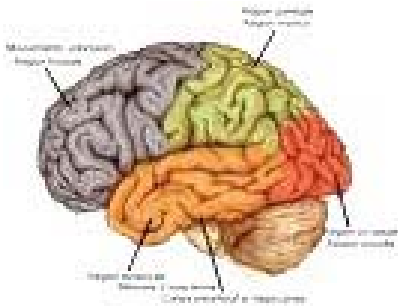


**- Pendant la grossesse, un agresseur biologique (virus, hormone ?) perturbe le cerveau en formation du fœtus.**

Un problème survenu chez la mère entre le 5<sup>e</sup> et le 6<sup>e</sup> mois de grossesse (grippe, insuffisance ou intoxication alimentaire, grossesse pendant les mois d'hiver, alcool, drogue...) peut entraver le développement normal du cerveau du fœtus.

Après la naissance, la mise en place des neurones, qui s'effectue tout au long de l'enfance puis de l'adolescence, est alors incorrecte. Entre 18 et 25 ans, le cerveau « mal équipé » pour résister aux stress qui marquent l'entrée dans l'âge adulte, va réagir par un premier épisode psychotique.

**- Lors de l'adolescence, la connexion du carrefour entre les lobes occipital, temporal et frontal se fait mal.**



Cette connexion nous permet de reconnaître les besoins des autres et de planifier à long terme.

**Une vulnérabilité plus importante**

La schizophrénie est une maladie à hérédité complexe et non une maladie purement génétique : sur deux jumeaux identiques, l'un aura 50 % de risque d'être atteint si son jumeau l'est, et non 100 %. La génétique n'est pas tout, on parlera seulement de « vulnérabilité » génétique à l'environnement. Comme pour l'asthme, le diabète ou les infarctus, certains présentent une vulnérabilité plus importante à des facteurs environnementaux déclencheurs.

Cette vulnérabilité peut être transmise par les gènes, avec une probabilité d'environ 33 % si les deux parents sont atteints, 10 % s'il s'agit du père, de la mère, d'un frère ou d'une sœur, 5 % s'il s'agit d'un proche parent (oncle, cousin, grand-parent).

**Les facteurs environnementaux et les crises**

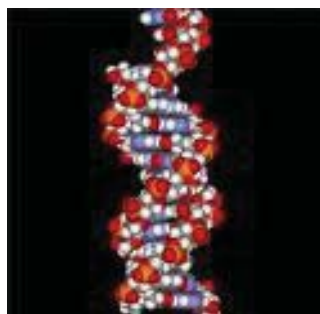
De nombreux facteurs (choc affectif, stress, déménagement, examens difficiles, rupture amoureuse...) peuvent enclencher chez le malade des crises graves : tel comportement familial, des disputes à côté de lui, parler à trois devant lui, des changements, l'empêcher de rester allongé sur son lit alors que les personnes touchées par la schizophrénie sont plus vite fatiguées que les autres.

Dans tous ces cas de décalage, comme le malade n'arrive pas à s'adapter, c'est la famille qui doit le faire, ce qui est éprouvant, usant.

**Quatre exemples d'apports des nouvelles technologies numériques**

**- Les analyses d'ADN**

Il a été constaté que pour des personnes sujettes à des troubles de caractère schizophrénique, l'ordre des nucléotides (les perles) dans la chaîne était en partie changé ; une vingtaine de nucléotides se trouvent ne pas être dans l'ordre habituel. Que tirer de cette découverte ?



**- L'IRM de Saclay**

L'on parvient maintenant à des images d'une telle précision qu'elles distinguent les six couches de neurones qui constituent le cortex. La puissance est 11 fois supérieure aux puissances des IRM habituels; ces IRM utilisant des aimants fonctionnant à des températures très basses, les essais sont effectués actuellement sur des souris, car de tels champs magnétiques sont plus faciles à réaliser sur de petits volumes.



**- La stimulation magnétique transcrânienne**

L'exposition de malades à un champ magnétique localisé pendant 20 minutes une fois par semaine durant 1 à 2 mois permet de réduire leurs hallucinations. L'effet est conservé pendant 3 à 4 mois, et il n'y a pas d'inconvénient, ensuite, à recommencer de nouveau cette exposition.

**- les ordinateurs**

Exemple : des ordinateurs de poche rappellent au malade qu'il doit prendre ses médicaments.

Tout cela paraît bien compliqué ; mais ce n'est pas parce que c'est compliqué que l'idée qui permettra de résoudre les problèmes sera compliquée. C'est par hasard, dans une recherche sur les allergies, que le P<sup>r</sup> Laborit a découvert en 1952 les neuroleptiques. Encore aujourd'hui, 25 à 30 % des malades ne parviennent pas à trouver le médicament adéquat. D'excellents chercheurs travaillent dans les neurosciences et les malades psychiques sont de bons clients pour les laboratoires; tout est donc là pour être certain que de nouvelles découvertes permettront d'en savoir encore plus sur la schizophrénie et surtout de mieux la soigner. ♦

### Témoignage

**F**ondée par des parents de jeunes malades psychiques et des cadres, SOTRES (Sous TRaitance Et Services) propose des travaux de bureautique. Ce choix s'est imposé à sa création en 1992, parce que la bureautique est généralisée dans tous les secteurs professionnels et développe, notamment, la concentration. Basée à Nanterre, l'entreprise accueille 24 salariés à mi-temps (« ceux du matin » étant plus nombreux que « ceux de l'après-midi ») sous contrat de travail de deux ans au maximum.

Dès son entrée à SOTRES, le salarié est incité à réfléchir à un projet professionnel en vue de sa sortie. Les travaux sont effectués soit à la SOTRES soit au sein des entreprises clientes (Alcan, Aventis, Bull, EDF-GDF, IBM, Lafarge, Total...). Les exigences professionnelles étant les mêmes qu'en milieu ordinaire, plus de la moitié des « Sotresiens » y trouvent ensuite un poste. SOTRES recrute au niveau bac minimum. L'entreprise a déjà accueilli des centraliens, des médecins, un architecte, des commerciaux... « Ces personnes ont eu le temps de construire un projet professionnel que la maladie est venue casser. Elles vont devoir en construire un nouveau qui n'a souvent rien à voir avec leur formation ou leur expérience. Cela peut être très douloureux, mais également représenter une réelle opportunité de changer de cap. » précise le psychologue clinicien de l'établissement.

C'est ce changement de cap, ce tremplin vers l'emploi que Paul, Bac + 2 et un double cursus, est venu chercher lorsqu'il a rejoint SOTRES en 2006.

**UNAFAM :** *En 2006, vous rejoignez SOTRES. Quelles étaient vos attentes ?*

**Paul :** Après des travaux en tant que bénévole et un stage au magazine Être Handicap Information, j'étais prêt à réintégrer un environnement plus contraignant en termes de productivité. L'EPSR (Equipe de Préparation et de Suite au Reclassement) qui me suit dans mes démarches d'emploi m'a orienté vers SOTRES. J'espérais ainsi réintégrer la vie « active », et m'insérer en entreprise pendant ou à la fin de mon contrat.

**U :** *De quelle manière SOTRES a-t-elle répondu à vos besoins ? Quels outils et quelle expérience professionnelle vous a-t-elle apportés ?*

**P :** L'outil de base à SOTRES est le micro-ordinateur. La bureautique et l'Internet m'intéressent. Ayant déjà des connaissances en préparation de documents pour l'imprimerie, j'ai pu mettre en pratique ce que j'avais appris. SOTRES m'a permis de trouver un cadre de travail au milieu d'un jardin, des collègues motivés et un personnel permanent attentif.

**U :** *Brièvement, en quoi le « chantier insertion » de SOTRES consiste-t-il ?*

**P :** Durant ma période de travail dans les locaux de SOTRES, quelques entreprises nous ont rendu visite, comme Hôpital Service, l'imprimeur LNI, la Mission Handicap de la Mairie de Nanterre... Nous entretenons des relations plus ou moins étroites avec le psychologue de la SOTRES et un bénévole aidant à la rédaction du CV. Après avoir réalisé des prestations ponctuelles chez EDF et Saint-Gobain, il m'a

été proposé d'effectuer une « mission » d'immersion chez Total.

**U :** *Parallèlement à vos missions en entreprise, SOTRES vous a-t-elle proposé d'autres activités ?*

**P :** Une fois entré dans le monde de l'entreprise, les liens avec SOTRES sont moins étroits. J'étais toujours payé par SOTRES, mais ne fréquentais plus ses locaux.

**U :** *De manière générale, les grandes entreprises où les salariés de SOTRES ont effectué des prestations sont-elles en mesure de leur proposer des postes ?*

**P :** Oui, quelques « Sotresiens » signent des CDD avec l'entreprise accueillante, mais cela est plutôt rare. Les entreprises préfèrent passer par des structures tierces comme SOTRES pour l'emploi de travailleurs en situation de handicap psychique.

**U :** *SOTRES peut-elle rester, à plus long terme, un pôle de référence dans votre cheminement professionnel ?*

**P :** Après la fin de mon contrat, j'ai été contacté par un responsable de SOTRES pour un CDI dans une mairie. Il n'existe pas vraiment de suivi « officiel », mais les permanents sont à votre écoute pour la suite des événements ; j'ai côtoyé des « anciens » qui venaient faire des recherches sur Internet...

**U :** *Quels sont les principes, les valeurs qui vous ont plu dans l'entreprise SOTRES ?*

**P :** Même si l'on y vient pour travailler (ce qui n'est pas drôle en soi), il se dégage une ambiance de bonne humeur. J'ai pu apprécier le respect de chacun et les contacts entre collègues. Un des principes non affiché est que l'on dépose son « fardeau » (la maladie) en arrivant à SOTRES et se retrouve dans un rapport d'égalité avec les autres. Les relations de travail en sont améliorées et si l'on ne peut pas parler de réadaptation par le travail, j'espère avoir grandi dans mes échanges avec autrui. ♦

## UN GRAND CHŒUR CONTRE L'ISOLEMENT

### Émotion musicale et générosité

Nous avons vécu un grand moment d'émotion à l'occasion du concert du 1<sup>er</sup> juin qui fut donné à Conflans-Sainte-Honorine, au profit des Groupes d'Entraide Mutuelle. Une soixantaine de choristes, une quinzaine de jeunes musiciens, tous enthousiastes, dirigés par Annick et Jean Pierre Milliod, nous ont fait bénéficier de leurs talents. L'église Saint-Maclou, classée monument historique, actuellement en cours de rénovation, eut du mal à contenir les 300 auditeurs qui s'étaient rassemblés pour écouter le Chœur Mixte du Confluent et soutenir les GEM.

Ce fut, pour beaucoup d'entre nous, une expérience un peu « magique », que nous ne sommes pas près d'oublier. Choristes, musiciens, adhérents du GEM, soignants, familles, amis et auditeurs non concernés par la maladie, nous étions tous unis pour le même plaisir et la même cause. Tous solidaires nous avons oublié quelques heures ces « différences » qui parfois nous séparent, grâce à la musique, à la chaleureuse générosité du chœur et de ses dirigeants. Oui, encore un immense merci à toutes et tous pour ces moments de partage et d'espoir. ♦ J.O.



# FICHE DES PRESTATIONS POUR LES HANDICAPÉS PSYCHIQUES

## Les aides publiques

Type d'aide	Conditions techniques d'attribution par la CDAPH	Conditions administratives d'attribution par la CAF ou la MSA
<p><b>Allocation Adulte Handicapé AAH</b> (avec notification décision)</p> <p><i>Demande à la MDPH ?</i> Oui</p> <p><i>Qui attribue ?</i> La CDAPH</p> <p><i>Montant à taux plein au 01/01/2008 :</i> 628,10 €/mois</p> <p><i>Qui verse ?</i> CAF ou MSA</p> <p><i>Durée de l'attribution ?</i> De 1 à 5 ans, voire 10 ans</p>	<p>- taux d'incapacité (TI) entre 50 et 79 % - et restriction substantielle et durable à l'emploi compte tenu du handicap <i>ou</i> - dans le cadre de l'insertion par travail</p> <p>taux d'incapacité (TI) &gt; ou = à 80 %</p>	<p>- résider en France - âge : de 20 à 60 ans, à partir de 16 ans sous certaines conditions - <i>conditions de ressources</i> - ne pas avoir occupé d'emploi pendant 1 an avant la demande d'AAH (pour une première demande, pas pour un renouvellement)</p> <p>- résider en France - âge : de 20 à 60 ans et après 60 ans, possibilité d'AAH différentielle - <i>conditions de ressources</i></p>
<p><b>Complément de ressources</b> (avec notification décision)</p> <p><i>Demande à la MDPH ?</i> Oui</p> <p><i>Qui attribue ?</i> La CDAPH</p> <p><i>Montant à taux plein au 01/01/2008 :</i> 179,31 €/mois</p> <p><i>Qui verse ?</i> CAF ou MSA</p> <p><i>Durée de l'attribution ?</i> De 1 à 5 ans, voire 10 ans</p>	<p>- taux d'incapacité (TI) &gt; ou = à 80 % - avoir une capacité de travail appréciée par la MDPH &lt; 5 %</p>	<p>- ne pas percevoir de revenus d'activité professionnelle depuis 1 an - <i>avoir un logement indépendant : être locataire ou propriétaire, ou en famille d'accueil agréée PH, y vivre seul ou en couple avec ou sans APL</i> - percevoir l'AAH à taux plein ou en complément pension invalidité, vieillesse ou de rente accident du travail <i>ou</i> - toucher pension d'invalidité et l'ASI (Allocation Supplémentaire Invalidité, versée en complément par la Cramif)</p>
<p><b>Majoration pour la vie autonome</b></p> <p><i>Demande à la MDPH ?</i> Non</p> <p><i>Qui attribue ?</i> CAF ou MSA</p> <p><i>Montant à taux plein au 01/01/2008 :</i> 104,77 €/mois</p> <p><i>Qui verse ?</i> CAF ou MSA automatiquement si les conditions sont requises</p>	<p>taux d'incapacité (TI) &gt; ou = à 80 %</p>	<p>- <b>ne pas avoir de complément de ressources</b> - ne pas percevoir de revenus d'activités à caractère professionnel propre - <i>avoir un logement indépendant avec APL (Aide Personnelle au Logement), y vivre seul ou en couple</i> - percevoir l'AAH à taux plein ou en complément pension invalidité, vieillesse ou de rente accident du travail <i>ou</i> - toucher pension d'invalidité et l'ASI (Allocation Supplémentaire Invalidité, versée en complément par la Cramif)</p>

AAH + Complément de ressources = garantie de ressources soit 628,10 + 179,31 = 807,41 €/mois

MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées

CDAPH : Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées de la MDPH

# FICHE DES PRESTATIONS POUR LES HANDICAPÉS PSYCHIQUES

## La retraite

### Attributions possibles avec un taux d'invalidité (TI) de 50 à 79 %

### Observations

<p><b>La retraite</b></p>	<p><b>La personne handicapée cesse automatiquement de percevoir l'AAH à partir de 60 ans</b></p> <p>Si la personne n'a jamais travaillé ou si sa retraite est insuffisante, perception de l'ASPA.</p> <p>ASPA : Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (a remplacé le minimum vieillesse)</p>	<p>Pour l'ASPA, il est tenu compte de toutes les ressources, y compris rente survie et épargne handicap.</p>
---------------------------	---	--

### Attributions possibles avec un taux d'invalidité (TI) de 80 % et plus

### Observations

<p><b>La retraite</b></p>	<p><b>1. La personne handicapée n'a pas travaillé</b></p> <p>Elle peut continuer à percevoir un différentiel d'AAH après 60 ans, si le montant de l'ASPA n'est pas équivalent à celui de son AAH.</p> <p>ASPA : Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (a remplacé le minimum vieillesse)</p> <p><b>2. La personne handicapée a travaillé</b></p> <p>Si son TI de 80 % porte sur l'ensemble de la durée d'assurance et que cette durée d'assurance est comprise entre 20 et 30 ans, <i>elle a droit à une retraite anticipée entre 55 et 59 ans</i>. Elle peut éventuellement percevoir une AAH différentielle si sa retraite + l'ASPA &lt; AAH.</p>	<p>Pour l'ASPA, il est tenu compte de toutes les ressources, y compris rente survie et épargne handicap.</p>
---------------------------	--	--

<p><b>Retraite du parent au foyer assumant la charge d'un handicapé</b></p>	<p><i>Toute personne qui cesse ou réduit son activité professionnelle pour assumer, au foyer familial, la charge d'une personne handicapée ayant un TI permanent d'au moins 80 % :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit un enfant non admis en internat,</li> <li>- soit un adulte dont le maintien au foyer est reconnu souhaitable par la CDAPH,</li> </ul> <p><i>peut acquérir des droits à l'Assurance Vieillesse du Régime général de la Sécurité Sociale. Cette affiliation dépendra des ressources du ménage.</i></p>	
---	---	--

<p><b>Majoration de la durée d'assurance pour parent d'enfant handicapé</b></p>	<p>Liée aux enfants avec un TI permanent au moins égal à 80 % et qui ouvre droit à l'Allocation pour l'Education d'un Enfant Handicapé (AEEH) ainsi qu'à l'un de ses compléments.</p> <p>Les parents peuvent bénéficier d'une majoration de durée d'assurance pour le calcul de leur retraite égale à un trimestre par période d'éducation de 30 mois dans la limite de huit trimestres.</p>	<p>Majoration accordée aux hommes et femmes assurés sociaux, mais aussi à d'autres personnes dès lors qu'elles assument ou ont assumé la charge de l'enfant (<i>article 33 de la loi n° 2003-775 du 21/08/2003 portant réforme des retraites dans le Code de la Sécurité Sociale</i>).</p>
---	--	--

Roselyne Touroude, mars 2008

« Faire route ensemble par la seule force de la parole. »

Un groupe de parole à l'UNAFAM réunit 8 à 12 personnes confrontées dans une famille à la maladie psychique. Il permet de faire route ensemble par la seule force de la parole. Il tire sa vertu de la condition partagée par ceux qui y participent côte à côte pour se dire et s'écouter ; pour dire à la souffrance qu'on ne lui laissera pas le dernier mot. Les familles qui partagent le quotidien d'une personne atteinte de troubles psychotiques ont souvent le sentiment de vivre quelque chose d'incompréhensible pour l'extérieur ; pouvoir en parler avec d'autres permet de sortir de l'étrangeté et surtout de l'isolement. Chacun peut venir y poser sa valise et parler de sa souffrance en sachant que les autres vont le comprendre et surtout ne pas le juger.

Il fonctionne dans la durée à raison d'une rencontre de deux heures par mois, animé par un psychologue qui connaît bien les maladies psychiques. Ce professionnel permet de progresser dans un cadre sécurisé, il aide les participants à ne plus être aussi perméables à la souffrance de la personne malade ; à comprendre qu'être moins affectés par sa souffrance ne signifie pas moins l'aimer. Ce travail se fait surtout par et avec le groupe. Chacun, conscient des difficultés, est attentif à la façon dont l'autre y fait face : découvrir que l'on peut avoir des idées utiles aux autres permet de conforter ses propres capacités à retrouver ses compétences. La présence d'un bénévole de l'UNAFAM maintient le lien avec l'association ; responsable de la vie matérielle du groupe en assurant un rôle d'accueil et d'organisation, il est pour tous le témoin qu'un mieux vivre est possible.

**Qui peut participer à un groupe de parole ?**

Toute personne (parent, conjoint, frère et sœur, ami...) vivant en grande proximité avec un malade avec le désir de progresser, tout en s'engageant à pouvoir entendre la souffrance de l'autre et à respecter ses convictions. Cependant, tout le monde ne peut pas être prêt à un moment donné à cette participation, c'est pourquoi un entretien préalable est indispensable pour bien définir la démarche.

**Quatre participants témoignent**

*Lorsque je participe à un groupe de parole, j'apprécie d'être écouté, d'une part, et par des gens qui comprennent, d'autre part, ce qui est loin d'être le cas général chez les « soignants ». On tourne moins en rond.*

*On apprend beaucoup en écoutant les histoires des autres avec l'opportunité de ne pas répéter les mêmes erreurs, et de trouver des réponses à tel problème particulier. Tout seul on plonge.*

*Plus le groupe est « homogène », plus la communication s'avère facile... surtout lorsque l'animatrice psychologue et la coordinatrice UNAFAM sont efficaces et appréciées par tous, ce qui est très précisément le cas dans notre groupe. On peut être encouragé et encourager.*

*A l'occasion on peut recevoir une aide concrète, mais ce n'est pas le but principal.*

*Cependant, il est essentiel que chacun apprenne à être concis dans ses interventions. Plus de deux heures, c'est trop. L'accumulation de récits « difficiles » peut également avoir un effet déprimant, mais c'est inévitable, et les récits encourageants existent aussi.*

*Le bilan reste pour moi très largement positif.*



*Quand j'ai eu connaissance, par le journal « Construire », qu'un groupe de parole fonctionnerait à la rentrée 2007, j'ai souhaité y participer. Le psychologue permet une meilleure expression de ces épisodes de vie ainsi que des sentiments et émotions s'y rapportant pour y porter un autre regard. Suite aux réunions, il me semble que j'ai pu relativiser, a posteriori, certains épisodes de la maladie, mes difficultés trouvant écho chez d'autres familles. Par cet éclairage, on pourra choisir des prises de décision mieux adaptées pour aider notre parent et garder espoir de voir, peut-être la maladie se stabiliser.*

*Mon médecin de famille m'a parlé de l'UNAFAM et conseillé de faire partie d'un groupe de parole. Je cherchais à briser l'isolement que je ressentais. J'y ai trouvé une écoute et une attention de la part de la coordinatrice qui transmet également beaucoup d'informations relatives à la maladie. La psychologue sait trouver les mots appropriés aux différentes situations et m'aide, ainsi que l'expérience des autres familles, à répondre à mes interrogations.*

*J'ai un frère malade psychique. Lors de mon premier rendez-vous à la permanence de L'UNAFAM, il y a plus de trois ans, il m'a été proposé d'intégrer un groupe de parole. J'ignorais ce que c'était exactement, j'attendais juste de l'aide. A 37 ans, je me sens proche des parents. Le groupe m'a permis de :*

- nouer de très bons contacts avec les autres membres du groupe, me sentir proche de leurs problèmes et de ne pas me sentir seule, avoir envie de faire aussi quelque chose pour les autres ;
- comprendre ce que ressentaient les parents et donc mes parents, utiliser le vécu des autres pour ma propre expérience et pour ma famille, apporter mon expérience de sœur à des parents ;
- appréhender la maladie psychique, comprendre ce que ressentent les personnes qui en sont atteintes et pouvoir les aider en agissant différemment ;
- avoir beaucoup d'informations sur les réunions à venir de l'UNAFAM (et autres associations) grâce à l'animatrice ;
- faire en sorte que la souffrance soit plus supportable grâce à l'aide d'une très bonne psychologue.

**Où se renseigner sur les Groupes de Parole dans les Yvelines ?**

- à la coordination des Groupes de Parole. Tél. : 01 39 50 94 64 (heures des repas), par e-mail : fralaz@free.fr (en précisant votre n° de tél.) ;

- auprès des accueillants dans les permanences UNAFAM, qui transmettront votre demande. ♦

### Que plus personne ne dorme dans la rue !

**C'**était la nuit du 21 février 2008 ; de nombreuses associations se sont retrouvées Place de la République pour une Nuit de la Solidarité. Stanislas Lechère et Bruno Voyer, délégué régional Île-de-France, ont participé à cette nuit au nom de l'UNAFAM.



*Pourquoi avez-vous participé ?*

Parmi les personnes qui ne trouvent pas de toit pour dormir, beaucoup souffrent de troubles psychiques. Représentant l'UNAFAM à l'UNIOPSS (Union qui regroupe les organismes privés sanitaires et sociaux), il m'a semblé normal de participer au nom de l'UNAFAM à ce collectif de solidarité avec ceux qui dorment dans la rue.

*Comment avez-vous été accueilli ?*

Lors de la réunion de préparation, j'ai exprimé que nous soutenions les malades psychiques, en particulier ceux qui ne savent pas où dormir. Nous avons

immédiatement été accueillis les bras ouverts.

*Qu'est-ce qui vous a surtout touché dans cette Nuit de la Solidarité ?*

Dans la soirée, avec Bruno Voyer, nous avons improvisé un stand; nous y faisons signer la pétition du collectif (4 500 signatures !). Tard dans la nuit, vers minuit, des jeunes sans abri lisaient des poèmes et chantaient des chansons. Pour moi, c'était extrêmement émouvant.

La Croix Rouge avait prévu des matelas, mais il n'y en avait plus pour nous. Avec Bruno Voyer, nous avons trouvé un carton pour nous installer sur la pelouse, juste au pied de la statue de la République. A 6 heures du matin, quand nous nous sommes réveillés, nous étions entourés d'une quinzaine de SDF ; nos vêtements montraient que nous n'étions pas SDF et ils nous protégeaient ; l'un nous a apporté deux cafés qu'il avait été chercher pour nous au stand Emmaüs. Leur accueil si simple nous a beaucoup touchés.

*Et aujourd'hui, quelles suites ?*

Sous prétexte de crise, les gouvernements successifs ont mis de côté le souci des mal-logés et des sans abri. L'action du collectif a permis de mobiliser l'opinion ; le gouvernement a dû prendre des mesures. Après la mission d'Etienne Pinte, un super-préfet, Alain Régnier, a été nommé.

Pour ceux qui sortent des hôpitaux psychiatriques, il a été reconnu que les laisser sortir sans s'assurer qu'ils vont trouver ce soir là un logement digne, c'est les faire entrer dans une spirale infernale.

Il reste à espérer. Le collectif est très vigilant sur le suivi des promesses qui ont été faites. ♦



## MOTS EN LIBERTÉ

### Prenez soin de moi !

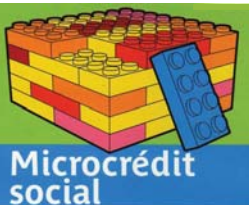
Soigner, c'est prendre soin, c'est s'occuper de... Dans soigner, dans soin, se cache le mot « besoin ». Soigner, c'est mettre son travail au service de l'autre.

À ce compte, infirmiers, infirmières, aides-soignants, auxiliaires médicaux, tous sont des soignants. Question : « Et le médecin, est-ce un soignant ? » Examiner, ausculter, analyser, risquer un diagnostic, prescrire, ordonner,

risquer un pronostic, accomplir tous ces actes avec une grande attention à l'autre, l'autre souffrant, malade, patient ou impatient, n'est-ce pas aussi soigner ?

« Appelez-moi docteur ! », dit le médecin. Fort bien, puisque c'est la coutume. Mais vous tous qui êtes là, médecins ou personnel soignant, je vous en prie, prenez soin de moi ! Respectez mon silence ! Écoutez-moi !

Olivier Cotinaud



**Pour Qui ?** Pour des familles, des personnes fragilisées ou en voie d'insertion (chômeurs, titulaires de minima sociaux, apprentis...) ou confrontés à un accident de la vie (divorce, handicap, décès...).

**Pour Quoi ?** Pour financer des projets : d'accès au logement - d'accès à la formation - d'équipement ménager - d'emploi et de mobilité - de la famille ou de cohésion familiale.

**Comment ?** Un crédit bancaire de 300 à 3 000 euros sur 6 à 36 mois, avec un accompagnement budgétaire personnalisé.

**Appelez au 01 30 97 25 71**

Un service de l'**UDAF 78 - Union Départementale des Associations Familiales**

**Bulletin de l'UNAFAM Yvelines** - 13 rue Hoche, 78000 Versailles

Téléphone/Fax : 01 39 54 17 12 - E-mail : 78@unafam.org - Site Internet : www.unafam78.com

Directrice de la publication : Françoise Prévost

Comité de rédaction : Xavier Mersch, Marie-Bénédicte Mihailovitch, Gérard de Vallois

Maquette : Martin Alazard - Photos et dessins : MA, XM, Chœur Mixte du Confluent, Xavier Prévost

