



Sommaire

- 1— Lettre du président-délégué
- 2— Empowerment et maladies psychiques
- 4— Une coopération exemplaire entre les mondes de la santé, médico-social et du social
- 5— Auxiliaires de vie à domicile ... une aide inestimable
- 6— HORS LES MURS
- 7— J'aime le GEM des MUREAUX
- 8— Nous avons lu pour vous



Chers amis,

Notre réunion annuelle du 10 décembre a rassemblé près de 90 adhérents et bénévoles et quelques partenaires, et nous étions une trentaine pour partager ensuite le plaisir de diner ensemble.

En première partie, se sont succédés à la tribune une quinzaine de membres très actifs de notre délégation : ils ont dressé le tableau des nouveautés de l'année écoulée et des projets pour 2012.

Voici quelques pistes qui vont nous mobiliser en 2012 :

Les conjoints qui se réunissent tous les 2 mois ont demandé la création d'un **groupe qui réunirait les enfants** dont un parent souffre de troubles psychiques.

Le **carnet de route**, livret en chantier depuis début 2011, est en phase de test : il devrait permettre aux familles qui découvrent la souffrance psychique d'un proche de mieux comprendre ce qui se passe, de trouver avec qui partager ses soucis et d'avoir une idée des contacts avec la psychiatrie.

Nous avons grand besoin nous former pour mieux répondre **aux familles de jeunes et d'adolescents** qui viennent nous rencontrer.

Les finances publiques sont en mauvais état ! À nous d'être inventifs pour **lancer des « pré GEM »** et autres structures innovantes : en plus de trouver locaux et partenaires, il faut aussi trouver les financements. C'est un challenge de plus à relever, pour le bien-être de nos proches, et celui de leur famille !

Un avis pour nos partenaires, qui sont plus nombreux que nos adhérents à recevoir « Construire » : n'hésitez pas à le **faire circuler parmi vos équipes**, ou à nous demander d'autres exemplaires. Lors de rencontres, vos collaborateurs nous disent qu'ils ne voient pas « Construire » qui contient pourtant des informations qu'ils souhaiteraient connaître...

En deuxième partie, les docteurs Jean Laviolle et Michel Pierre nous ont donné les principaux points de la nouvelle loi de juillet 2011 sur les soins sans consentement et Hélène Davtian a développé les risques pour les familles, et surtout les frères et sœurs, de sortie sans leur consentement. Elle a beaucoup insisté sur l'accord nécessaire entre soignants et famille pour gérer cette phase de la maladie.

Que cette nouvelle année 2012 soit paisible dans nos relations avec nos proches, qu'elle nous permette de rencontrer un grand nombre des familles qui cherchent soutien et accueil dans les Yvelines, qu'elle nous donne des contacts actifs et bénéfiques avec tous nos partenaires.

Avec toute mon amitié

Philippe Delaplanche
Président-délégué de l'Unafam-Yvelines

Connaissez-vous...

www.unafam78.com le site de l'UNAFAM Yvelines

www.mdp78.yvelines.fr le site de la Maison du Handicap



Empowerment et maladies psychiques

Septembre 1919 Le Directeur de l'asile où Camille Claudel est internée depuis 1913 écrit pour proposer un retour momentané de Camille à la maison :

" Il serait avantageux pour l'état mental de la malade de la rapprocher de sa famille, ce qu'elle désire vivement. Elle est depuis très longtemps très calme et l'atténuation de ses idées délirantes pourrait peut-être ultérieurement lui permettre une sortie d'essai."

Réponse de Mme Claudel : "Il est impossible de croire qu'elle ait l'esprit sain et qu'elle puisse se conduire raisonnablement, pas plus maintenant qu'à son entrée dans la maison de santé où nous l'avons fait entrer, ne pouvant plus supporter ses incohérences. Je ne puis donc recevoir celle qui est chez vous, ni voir autoriser de tenter cette sortie d'essai."

De 1913 à 1943, Camille resta enfermée pendant 30 ans, jusqu'à sa mort à 80 ans. Etre "aliénée", c'était être aliénée pour toute la vie. Aucune amélioration n'était considérée comme possible.

Le regard actuel sur ceux qui souffrent de troubles psychiques est en train de changer. Le concept d'"**empowerment**" apparu dans de nombreux domaines depuis 1984 reflète assez bien l'évolution vers de nouvelles approches. L'attitude d'empowerment propose à des



personnes d'être actrices, de **trouver le pouvoir d'agir**, d'avoir confiance en soi, de devenir plus autonomes en s'appuyant sur leurs liens avec les autres. Par exemple pour des femmes qui accouchent, des minorités d'immigrés, des équipes de travail,...

Dans un esprit d'empowerment, les personnes qui se soignent, leur entourage et les soignants échangent leurs informations et partagent leurs expériences.(1).

Si ce terme est à la mode, ce n'est pas un hasard. En ce début du XXI^e siècle, l'empowerment correspond bien à notre souhait de nous prendre davantage en charge, de pouvoir agir, d'avoir des initiatives en collaborant avec les autres. Cette évolution de notre société influence forcément les rapports **entre** ceux qui sont en souffrance psychique, **appelés à être acteurs et à s'épauler mutuellement**, et ceux

qui les accompagnent (soignants et familles).

Xavier Mersch



1) voir le numéro très intéressant de la revue **Santé de l'Homme** sur ce sujet. Vous pouvez le télécharger gratuitement en tapant sur google : "Santé de l'homme n° 413"

Mieux se soigner par l'empowerment

Etymologiquement, le patient (*patiens* en latin) est celui qui souffre et qui supporte. Douleur et passivité le définissent sous le regard supposé bienveillant de ceux qui le soignent. Mais on sait bien qu'une thérapie sera d'autant plus efficace que la personne malade sera activement participante dans ses soins, bien informée sur sa maladie, soutenue et valorisée par son entourage, aussi bien ses proches que les soignants.

Le patient peut-il devenir acteur-usager ? Le concept d'**empowerment** en Santé mentale répond à cette question. On peut traduire ce mot par "pouvoir d'agir", "capacité d'agir", "autonomisation", "encapacitation" pour les Québécois ... Depuis 2005, le programme OMS-Communauté Européenne pour l'**empowerment** en Santé Mentale soutient les Etats dans : "*la promotion d'une société dans laquelle les personnes souffrant de troubles de la santé mentale ont la possibilité de développer et d'exprimer leur potentiel comme les autres citoyens.*"

Quatre champs d'action :

- respect des droits, lutte contre la stigmatisation
- participation des usagers et des familles
- accès aux soins de qualité et participation à leur évaluation
- accès aux informations et aux ressources

En pratique de nombreux changements doivent se mettre en place pour atteindre ces objectifs : un autre regard sur la personne malade une redéfinition des rapports entre les personnes malades, les professionnels (soignants, travailleurs sociaux, ...) et l'entourage (familles et associations). Dans ce partenariat, chacun est acteur, mais a aussi quelque chose à apprendre de l'expérience des autres.

Un autre regard sur la personne malade

On considère trop souvent celui ou celle qui est malade du côté de ses symptômes, de ses difficultés, ce qui renforce son "étiquetage". On ne tient pas assez compte de "sa partie saine", de tous les aspects positifs de sa personnalité, des efforts qu'il fait pour s'en

sortir, des solutions qu'il tente de trouver.

Des approches thérapeutiques récentes vont dans ce sens, par exemple :

rechercher les moments d'exception au cours desquels la personne malade va mieux. Dans quelles circonstances ? A t'elle trouvé des solutions qui l'ont améliorée ? A son avis, quelles personnes aidantes peut-on contacter avec son accord pour mieux nous éclairer sur elle-même ? peut-on parler d'autre chose que de la maladie ? Ce que le sujet aime faire dans la vie, ce qui lui fait du bien, ce en quoi il s'estime **compétent**....

En soulignant les forces, les compétences et les relations positives aidantes que le sujet a pu développer, on essaie de l'amener à faire une nouvelle "narration" de lui-même. Il peut "**se réapproprier son pouvoir**" d'améliorer son mode de vie et reprendre ainsi confiance en ses capacités.

Une psychologue canadienne (Josée Lamarre) raconte la biographie et l'observation détaillée d'un malade atteint de troubles bipolaires à ses étudiants. Ils doivent ensuite réécrire cette histoire, certains n'en retenant que les éléments positifs, d'autres que les éléments négatifs.

Par exemple voici la situation de Gérald, décrite de deux manières très différentes.

Description insistant sur les faiblesses de Gérald

Un homme de 61 ans, itinérant, endetté et dépensier, isolé, déprimé, fatigué, bipolaire, qui manque d'organisation, qui est bonasse, influençable, naïf, qui se fait exploiter, est incapable de s'affirmer, de se défendre. Il veut se retrouver un logement et reprendre une vie autonome.

Description insistant sur ses points forts

Un homme de 61 ans, qui a perdu son appartement depuis 6 mois, qui n'a donc plus de logement. Il est à la retraite, ayant été électricien pendant de nombreuses années. Il est travailleur, honnête, ponctuel. Il est très sociable, aimable, sympathique, généreux et de bonne volonté. Il est capable de bien s'exprimer, d'écouter attentivement et d'apprendre. Il reconnaît ses faiblesses, est ouvert à l'aide qui lui est offerte. Il connaît bien le réseau social et s'est débrouillé pour être logé par divers organismes. Il est responsable dans la gestion de prise des médicaments pour son trouble bipolaire. Il s'est fixé des objectifs concrets et réalistes. Il se mobilise pour faire des démarches dans le but de se trouver un logement, de le financer et de retrouver une vie autonome.

La seconde interprétation permet de favoriser une meilleure **réappropriation du pouvoir d'agir**.

Redevenir acteur de sa vie malgré la maladie psychique

De nombreux exemples de réalisations dans ce sens sont exposés dans le N° 413 de la revue Santé de

l'Homme cité plus haut :

la **psycho-éducation** visant à une meilleure observance des soins est une première étape.

la **création des GEM** dans lesquels les usagers sont décideurs de leurs activités

la possibilité pour les personnes malades de se former pour devenir "**médiateurs en santé mentale**". Un projet, qui entre dans une logique plus poussée, est soutenu par l'OMS et la FNAPSY; il consiste à former et intégrer dans les services de soins et d'insertion sociale 30 "**pairs médiateurs de santé**". Le but sera de favoriser l'alliance thérapeutique. L'intégration dans les équipes de professionnels demandera un gros travail de réflexion ! Un cursus de formation doit démarrer à Paris VIII.

le **programme Emilia**, soutenu par la Communauté européenne, l'UNAFAM et la FNAPSY est un projet d'accompagnement de malades psychiques vers un retour à l'emploi ou une activité. Il s'agirait de créer de nouveaux emplois - "patient formateur", "patient enquêteur" - sur des thèmes comme la prévention du suicide ou l'observance des traitements, l'usager étant vu comme un expert de ce qu'il vit de l'intérieur.

des interventions dans des lycées de Lausanne sont faites par des binômes soignants-usagers ou proches ; ils vont au devant des élèves dans des "groupes-info" pour dé-stigmatiser les maladies psychiques.

d'autres expériences (Maison des Usagers de l'Hôpital Ste Anne, Conseils Locaux de Santé Mentale) seront décrites dans les prochains Construire.

La place des proches

Dans cette même logique d'**empowerment**, les proches familiaux ou amicaux ont besoin :

de se sentir reconnus, voire compétents, dans leur rôle aidant quant à la connaissance de la maladie de pouvoir être entendus sans jugement ni critiques sur leur difficultés

d'essayer de garder pour eux un espace de liberté, de pouvoir s'autoriser à prendre de la distance vis à vis de la personne malade et de son emprise

La reconnaissance de la place et du savoir par l'expérience de chacun des intervenants va aider la personne malade ... à s'occuper un peu plus d'elle même ! Cette compétence et ce rôle de "pairs-aidants" trouve par exemple sa pleine valeur dans des actions comme les Ateliers Prospect.

La souffrance en général et la souffrance psychique en particulier tendent à isoler et à diviser. Pourtant, lorsque ce "partenariat" entre le sujet, ses proches et les professionnels fonctionne malgré les difficultés, l'évolution de la maladie, même sans modifications spectaculaires, est souvent mieux supportée par tous.

Dr Jean Laviolle



*Organiser, animer et coordonner
les moyens mis en commun
en vue d'améliorer la prévention, le soin
et l'insertion des personnes relevant du champ
de la santé mentale dans le **Sud Yvelines***



Organiser, animer et coordonner

Tels sont les objectifs poursuivis sans relâche, depuis plusieurs années, par l'équipe du Réseau de Promotion pour la Santé Mentale, avec :

les 6 établissements de santé,
les psychiatres libéraux,
les médecins généralistes
et les psychologues libéraux de ce territoire

Concrètement les principales actions en réseau couvrent quatre axes :

Coopération entre Médecins Généralistes et Psychiatres

Deux dispositifs spécifiques de soins partagés, à Versailles et à Rambouillet apportent aux généralistes :

- une aide à la prise en charge des troubles anxieux ou dépressifs fréquents
- une aide au dépistage précoce des troubles psychiques graves.

365 médecins généralistes du territoire ont, à ce jour, été impliqués dans ces dispositifs.

Par ailleurs, le réseau propose chaque année un module de formation des médecins à

« *La prévention de la crise suicidaire* »

Interface avec le champ social et médico-social

Une équipe sanitaire (une psychiatre et une infirmière psychiatrique) instruit pour La Maison Départementale du Handicap -MDPH- les dossiers relatifs au handicap psychique. Elle aide à l'orientation des malades en participant à des commissions d'admission dans des structures médicales et médico-sociales. Elle participe à la recherche concernant l'évaluation du handicap psychique : - les nouveaux questionnaires, issus de ces travaux et mis à disposition de la MDFPH des Yvelines,

sont en passe d'être généralisés au niveau national. - des référentiels sont étudiés pour améliorer la coordination entre les acteurs des champs social et médico-social, les familles et les acteurs du sanitaire. Ils formalisent la nature et la forme de l'aide aux aidants que la psychiatrie peut apporter à ses partenaires

Une équipe mobile de liaison (deux psychiatres, un cadre de santé, une infirmière) assure sur de-

mande, une formation des équipes sociales et médico-sociales adaptée aux situations réellement rencontrées dans leurs établissements et services ; elle élabore des outils de repérage clinique adaptés à leurs pratiques.

La maison des Adolescents a été portée par le réseau, elle a ouvert ses portes en mi-2009. C'est une plateforme d'accueil, d'information, d'évaluation et d'orientation pour **les adolescents de 12 à 25 ans** et leurs familles .

Les ados peuvent y accéder directement par téléphone ; les parents passent par des professionnels ou par mail. Voir <http://www.rpsm78.com/dispositifs/maison-des-adolescents-des-yvelines-sud>

Etudes et Rapports

Des groupes de travail territoriaux ont abordé deux problématiques :

La psychiatrie de la personne âgée et **Les Addictions et morbidité psychiatriques**

Ils ont identifié l'offre disponible, les manques à combler et proposé des solutions locales.

Les rapports correspondants viennent d'être remis à l'Agence Régionale de Santé -ARS- Ils devraient déboucher sur la mise en place de nouveaux services pour les publics concernés.

Propos de Madame Prades
recueillis par Gérard de Vallois

**Pour en savoir plus sur le réseau,
consultez le site <http://www.rpsm78/>**



Auxiliaires de vie à domicile ... une aide inestimable

Notre fils bénéficie de l'AAH au taux de 80 % et de la prise en charge de 30 h/mois d'aide ménagère accordée au titre de l'aide sociale depuis janvier 2010. Grâce à l'aide supplémentaire de la Prestation de Compensation du Handicap, la présence à son domicile d'aidants extérieurs habilités a été renforcée de 2 h/jour.

Voici en quoi cette aide est positive pour nous :

La perspective d'un hébergement en structure spécialisée l'angoissait et cette opportunité de maintien à domicile semble le tranquilliser.



En dépit des hauts et des bas qu'il traverse comme toute personne souffrant psychologiquement, la présence quotidienne d'auxiliaires de vie à son domicile le réconcilie progressivement avec son image qui était dégradée au point qu'il ne voulait rencontrer personne en dehors de sa mère et son amie. Le contact bienveillant de ces aides extérieures lui a prouvé qu'il pouvait être "aimable" et intéressant aux yeux des autres.

Encouragé par ces présences extérieures, il veille à maintenir un minimum d'hygiène corporelle.

Il n'ouvrait plus sa porte aux visiteurs et ne décrochait plus le téléphone depuis longtemps. La disparition provisoire des clés remises aux aides à domicile a permis de constater qu'il était prêt à fournir cet effort... Et il lui arrive de décrocher le téléphone quand il ne va pas trop mal.

Au meilleur de sa forme, il s'ouvre aux préoccupations matérielles : devant mon inquiétude lors d'un dépassement de budget, il a même été jusqu'à s'intéresser au coût des plats tout préparés. A l'initiative des aidants, ces plats réchauffés au four micro-onde sont progressivement remplacés par des plats simples cuisinés maison.

En somme de petits progrès d'un certain point de vue, mais qui deviennent grands lorsque l'on part de si loin !

Au début, pas facile de faire lui admettre la présence de ces personnes auprès de lui : il n'en comprenait pas l'utilité. A présent, il semble qu'il s'en soit accommodé et que dans ses meilleurs moments il s'en réjouisse.

Quant à moi c'est une aide inestimable et un soutien psychologique sans égal, même si parfois de petits soucis d'intendance entravent l'organisation.

La tranquillité d'esprit que cette aide m'apporte n'a pas de prix. Lorsqu'il devient parfois si douloureux d'être confrontée à sa souffrance, je peux me permettre de m'en détourner un moment en pensant qu'il n'est pas seul et que je peux sans culpabiliser penser à autre chose et me changer les idées

Nadine et Patrick

La prestation de compensation (PCH) qui permet de rémunérer les auxiliaires de vie, doit être demandée à la MDPH. Mme Touroude peut aider à remplir le dossier de demande.





Hors les murs

Merci à Brigitte Hautefeuille de partager ici avec nous son expérience, et à la Délégation Unafam de Paris d'avoir autorisé CONSTRUIRE à le reproduire pour nous dans les Yvelines.

Soulagée d'être sortie ? Angoissée de l'être déjà ? Les murs de l'hôpital, ils enferment et ils protègent. Et après, qu'il est long, le temps pour trouver sa place !

Merci à Brigitte Hautefeuille de partager ici avec nous son expérience, et à la Délégation Unafam de Paris d'avoir autorisé CONSTRUIRE à le reproduire pour nous dans les Yvelines.

Hors les murs de l'hôpital...Soulagement. Euphorie. Angoisse. Récupération.

Dans le parcours du combattant qu'est celui d'un homme ou d'une femme en situation de handicap psychique, les sorties d'hôpital peuvent être nombreuses. Soulagé d'être enfin sorti ou angoissé de l'être déjà, rassuré d'aller en maison de repos, de se sentir sous protection encore pour un moment, ou simplement anxieux comme tout un chacun peut l'être devant l'inconnu, plus anxieux que tous un chacun parce que moins armé, ou encore euphorique de se sentir dehors sans présumer de l'avenir, être simplement dehors, respirer un grand coup. A l'hôpital, on ne pense qu'à une chose, en sortir. Une fois sorti, on rêve en secret de ne jamais y retourner, même si à l'évidence on souhaite retrouver le "cocon", se laisser porter, se réfugier là où l'on peut souffrir en paix.

Parmi toutes mes sorties d'hôpital, je me souviens d'une particulièrement. Ce fut au sortir de Maison Blanche en 2004. Mon plus court séjour, l'un de mes plus durs séjours. J'ai tout fait pour sortir au plus vite de cet enfermement inhumain, jusqu'à donner le change aux psychiatres. Dehors au bout de quinze jours, je me suis retrouvée nue comme un ver en plein mois d'août. 50 ans, pas de boulot, très peu d'amis, la famille hors Paris, la vie de la ville au ralenti. Mon seul atout : un logement. Après avoir côtoyé tant de gens qui avaient l'hôpital pour tout logement, me rendais-je compte du privilège que j'avais ? Non. L'angoisse d'être me happait par le trou noir du lendemain, me faisait macérer dans les affres incessantes du passé. J'étais livrée au présent sans rien avoir à faire. Je me suis réfugiée chez moi.



Et vint septembre. Je voyais la psychiatre au CMP (*Centre Médico Psychologique*) et les médecins la plupart du temps disponibles, mais toujours prêts à vous ré-hospitaliser. Plusieurs fois je n'y ai pas résisté, plusieurs fois, il y a eu des sorties d'hôpital, certaines avec maison de repos, plusieurs mois encore passés à se remettre à flot. Dans le cadre du CMP, il y a les activités du CATT (*Centre d'Activité à Temps Partiel*). Et petit à petit, les ateliers m'ont aidée à retrouver un statut social que j'avais perdu, celui de travailleur handicapé. De manière chaotique, après être sortie épuisée de l'hôpital, j'ai rejoint "un circuit" par l'intermédiaire du CMP, qui m'a permis de me remettre en selle. Un atelier d'écriture à l'hôpital Sainte Anne, les activités du CATT, le comité de

rédaction de La lettre, et aujourd'hui depuis 3 ans, un poste à SOTRES, entreprise adaptée qui ouvre l'accès au travail en entreprise ordinaire, après un temps plus ou moins long.

Oui, le temps est long quand il s'agit de batailler avec la maladie. Il n'est pas le même que pour un citoyen ordinaire. Mais il est notre temps. Et nous devons faire avec. Il ouvre des perspectives personnelles auxquelles chacun de nous finit par répondre

Brigitte Hautefeuille

Ainsi se résume mon sentiment après la découverte du Groupe d'Entraide Mutuelle des Mureaux où Jocelyne et l'ensemble des personnes souffrant de divers troubles psychiques m'ont accueillie. Ce GEM, situé au premier étage d'un petit immeuble proche de la mairie des Mureaux, est animé par Gaëlle avec dynamisme, bonne humeur, fermeté et un profond respect de l'autre dans sa différence.

Jocelyne, ex-ambulancière, a craqué à quarante ans. Le repli sur soi, la solitude ont été son quotidien pendant huit ans. SDF pendant deux ans, Jocelyne a survécu à deux tentatives de suicide. La vie n'a pas été tendre avec elle. Et pourtant, aujourd'hui, ses magnifiques yeux bleus pétillent. Célibataire, elle vit seule, éloignée de sa famille angevine. Mais, il y a le GEM. Enfin une raison de se lever le matin autre que sortir la chienne. Enfin une motivation pour se préparer dans le but de se rendre, du mercredi au dimanche, dans ce lieu de rencontres, d'échanges, d'ouverture sur la société. Enfin autre chose que la télé. Enfin des amitiés. Aujourd'hui assez solide, Jocelyne a décidé de s'initier au rôle de trésorière jusque-là tenu par Gaëlle. Une manière d'être utile au groupe, d'être active, de retrouver l'estime de soi. Cette politique de participation est largement développée ici.

Dans ce minuscule GEM chacun peut participer à des jeux de société, pratiquer en autonomie les arts plastiques, utiliser internet, bavarder. Bien sûr, la maladie peut être évoquée, mais les adhérents ont l'intelligence de ne pas se complaire dans le ressassement. De plus, la multiplicité des origines culturelles, sociales, religieuses, offre, des sources de discussions autrement plus riches.



Tous regrettent que l'escalier soit un obstacle à l'accueil des polyhandicapés susceptibles de fréquenter le GEM. Faute de place, les adhérents nombreux et fidèles poussent les murs pour s'aérer. Bowling, cinéma, pétanque, randonnées... Les sorties communes avec le GEM du Chesnay sont attendues et appréciées. Les échanges avec ceux qui viennent d'ailleurs enrichissent le vécu de chacun. Bientôt, un jardin, face à la piscine de Bescheville, leur offrira une nouvelle occasion de travailler ensemble, à l'air libre au contact des Muriatins.

Les habitués du GEM entretiennent d'excellentes relations avec la municipalité dirigée par son maire, Monsieur Garay. Fabrication de décorations de Noël, participation au marché du même nom, présence au forum des associations, préparation d'un buffet lors de la présentation du film « La colifata », organisée par Claude Tracq, responsable de l'antenne UNAFAM locale. Ils s'investissent aussi, à la mesure de leurs moyens pour le Téléthon. Leur manière d'être n'est sans doute pas étrangère à l'accueil bienveillant que la population locale leur réserve.

Parfois, de très bonnes nouvelles éclairent le GEM : Corinne mène avec ténacité sa réinsertion professionnelle dans une cuisine collective de la région ; Aidé a réussi son examen de documentaliste.

Pour ma part, je les remercie tous de leur accueil, de leur gentillesse, de leur confiance. Quel plaisir de parler ensemble.

Marie Claude Charlès



Au 1er septembre 2011

L'Association COTRA a confié la gestion de ses établissements à l'Oeuvre Falret



ESAT COTRA - SAS - POLE D'EVALUATION - FOYERS LES SOURCES
- FOYER LA COLLINE - SAVSP MONTAIGNE

<http://www.falret.org>



Nous avons lu pour vous

Ces livres sont disponibles dans votre bibliothèque rue Hoche

**Deux avis sur le livre
Espoir de schizo - Alexis Guillon -Edition Quintessence - 17 euros**

Alexys Guillon était cadre dans une entreprise. Responsable d'une équipe, il s'est retrouvé débordé. D'un tempérament solitaire et perfectionniste, il a tout fait pour tenir jusqu'au bout, jusqu'au jour où il craque, délire et se retrouve à l'hôpital Sainte Anne.

Il raconte ce qu'il a vécu à ceux qui comme lui ont des troubles psychiques, comment il s'est lentement reconstruit : outre les remèdes prescrits par son psychiatre, il dit ce que lui ont apporté les médecines asiatiques, la sophrologie, l'alimentation, la remontée dans sa généalogie, la participation à des associations,... Il le fait avec simplicité, car son expérience douloureuse lui a appris que le culte de l'excellence prônée par notre société conduisait à une impasse. Il propose de rechercher l'équilibre, la voie du juste milieu.

Il exprime aussi tout ce qu'il doit à sa famille, comment le soutien qu'il a reçu d'elle l'a sauvé.

Ce souci de nous aider en partageant avec nous son cheminement et ses difficultés est très attachant. Bel exemple de reconstruction. Exemple que l'on a envie de suivre.

A lire.

Xavier Mersch



Vous souffrez de troubles psychiques ? C'est un de vos proches ? Vous pensez que vous n'êtes pas concerné ?

Qu'importe, j'ai envie que vous lisiez ce livre !

Ce n'est pas un livre de plus sur la maladie psychique en général ou la schizophrénie en particulier.

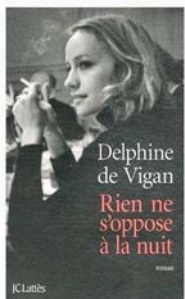
Certes il permet de mieux percevoir quelles souffrances, quelles frayeurs, quels empêchements accablent les personnes souffrant de troubles psychiques. Pourtant, c'est un livre qui fait du bien à tout lecteur, parce qu'il donne de l'**espoir**.

Un espoir raisonné, raisonnable, construit à partir d'une histoire douloureuse, destructrice qu'Alexis a su transcender, analyser pour se reconstruire.

A qui veut apprendre à distinguer ses besoins de ses envies, à trouver un **équilibre** où il se sente bien, à être juste avec lui-même et autrui, la lecture de cette expérience, de ce savoir si chèrement acquis ne peut être qu'une source de réflexion féconde.

Marie-Claude Charlès

Rien ne s'oppose à la nuit. Delphine de Vigan - JC Lattès - 19 €



Déjà le titre à lui seul est éloquent, il fait écho à la chanson "Osez Joséphine" d'Alain Baschung, artiste lui-même fragilisé par une grave dépression.

"Je ne voulais pas écrire ce livre, il s'est imposé à moi". Un cadeau magistral d'une fille à sa mère. Pour Delphine de Vigan, une incroyable victoire personnelle; pour ses oncles et tantes, l'occasion unique de revisiter leur parcours familial; enfin pour ses enfants, il laisse un parfum

de liberté, un sentiment de confiance et des liens indestructibles avec leur grand-mère.

Le portrait d'une mère avec ses troubles psychiques, sa souffrance indicible, la douleur et l'incompréhension de ses proches, la confrontation aux conséquences de la maladie; mais aussi, des situations "cocasses". Il fera certainement écho au parcours vécu par de nombreux adhérents de l'Unafam.

Ce livre ne peut pas être réduit à "un coup de cœur" ; il est tout simplement magnifique, plein de sensibilité et de pudeur. Un ouvrage qui m'a bouleversée et émue ... mais surtout un livre débordant de vie !

Patricia SICOT

Merci à nos amis du Lions Club Concorde de Vélizy. Au terme d'une soirée festive (Beaujolais nouveau !), ils nous ont remis un chèque pour soutenir nos actions envers les familles dans les Yvelines. Ce cadeau est le fruit des dons des participants à cette soirée.



Accueil Famille : 01 39 49 59 50

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

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

Directeur de la publication : Philippe Delaplanche

Equipe de Rédaction : Marie-Claude Charlès, Jean Laviolle, Xavier Mersch, Gérard de Vallois

Maquette : Mireille Bputillon - Photos et dessins : MB, MCC, JL, XM, GV