



# LE BULLETIN

**UNION NATIONALE de FAMILLES et AMIS de  
PERSONNES MALADES et /ou HANDICAPÉES  
PSYCHIQUES**

(Association reconnue d'utilité publique)



**DÉLÉGATION DU VAL-DE-MARNE – 9 RUE VIET – 94000 CRÉTEIL**  
Tél. : 01 41 78 36 90 - [www.unafam94.org](http://www.unafam94.org) – courriel : [94@unafam.org](mailto:94@unafam.org)

## Éditorial par F. Duhem

### Handicap psychique et emploi, ce n'est pas impossible

Sophie en a témoigné lors de la Conférence nationale du handicap (cf. page 6).

- Ce témoignage, comme d'autres, montre le besoin d'un accompagnement durable comme il a été mis en place notamment par le SIMOT (Service d'Insertion en Milieu Ordinaire de Travail) de Route Nouvelle d'Alsace, Fil Rouge en Bretagne ou Iris Messidor.
- Enfin, cet accompagnement a été inscrit à l'article 52 de la loi du 8 août 2016 relative au travail, à la modernisation du dialogue social et à la sécurisation des parcours dite loi El Komri. Il s'adressera aux bénéficiaires de la qualité de travailleurs handicapés (RQTH) et aux travailleurs handicapés accueillis dans un ESAT ayant un projet d'insertion en milieu ordinaire de travail et qui rencontrent des difficultés pour sécuriser leur emploi.
- Il est mis en œuvre sur décision de la CDAPH en complément d'une décision d'orientation.
- Un décret à venir précisera le financement et les modalités de mise en œuvre de ce dispositif.
- La SISM 2017 qui se tiendra du 13 au 26 mars 2017 aura pour thème "santé mentale et travail". Nous aurons donc l'occasion d'y revenir.

*Je me fais le porte-parole de toute l'équipe pour vous souhaiter, autant que possible, une bonne année 2017 F. D.*

**Nouveau**

## Un second groupe « parents de jeunes adultes » à l'UNAFAM 94

Face à la forte demande de **parents de jeunes adultes** d'intégrer le groupe de parole déjà existant, l'UNAFAM 94 a décidé d'ouvrir un second groupe.

Il sera animé par une psychologue, spécialiste des questions liées à l'adolescence et à la famille, et coordonné par une bénévole de l'UNAFAM.

Ces rencontres, commencées en octobre, auront lieu un jeudi par mois, de 18h30 à 20h30, à la délégation UNAFAM 94 (9, rue Viet à Créteil).

S. Avalle.

**Pour tout renseignement ou inscription, contactez l'UNAFAM 94 au 01 41 78 36 90 ou à : [94@unafam.org](mailto:94@unafam.org)**

### Tous les groupes et rencontres de l'Unafam 94

#### ► Les groupes de parole « classiques »

*Une fois par mois*

Lundi de 19h30 à 21h30 à Vincennes

Samedi de 10h à 12h à Créteil

Samedi de 14h à 16h à Créteil

#### ► Les groupes « Parents de jeunes adultes »

*Une fois par mois*

Mardi de 18h30 à 20h30 à Créteil

Jeudi de 18h30 à 20h30 à Créteil

#### ► Les rencontres « Frères et Sœurs »

*Une fois par trimestre*

Samedi de 15h à 17h à Créteil

#### ► Les rencontres « Fils et Filles »

*Une fois tous les deux mois*

Samedi de 15h à 17h à Créteil

### En pages suivantes...

Des rencontres « fils et filles de personnes ayant des troubles psychiques » à l'UNAFAM 94 ..... p. 2

Livres et film sur la maladie psychique destinés aux enfants et adolescents ..... p. 2

La Parent'aise, lieu d'accueil parents hospitalisés/enfants p. 5

Le témoignage de Sophie, membre du Clubhouse ..... p. 6

Sensibilisation de professionnels de services sociaux du département et des communes aux troubles psychiques. p. 7

Prospect : témoignage de deux participants..... p. 7

Construction de la résidence accueil à Vincennes ..... p. 8

**Encart** : Les conférences à Ste-Anne

Les permanences d'accueil à l'UNAFAM 94

## Fils et filles de personnes ayant des troubles psychiques

Ces « proches », si impliqués dans la vie de leurs parents malades, ont été longtemps oubliés comme le montre le peu d'études et d'articles leur étant consacrés.

**Nouveau**

### Des rencontres créées à l'UNAFAM 94 entre enfants de personnes ayant des troubles psychiques

En 2006, les fils et filles de personnes vivant avec des troubles psychiques représentaient moins de 2% des accueils effectués à l'UNAFAM 94.

Dix ans plus tard, ces accueils s'élèvent à 6% des entretiens réalisés par les bénévoles de la délégation. Ce constat, confirmé par la volonté d'un grand nombre de fils et filles de personnes malades psychiques de pouvoir échanger entre eux sur leur situation, nous a amené à envisager la création de rencontres destinées à ces proches.

Ces « enfants » reçus à l'UNAFAM 94 ont **en moyenne 34 ans (les participants ayant entre 21 et 65 ans)**.

Si la grande majorité d'entre eux ont un logement indépendant, 25% vivent néanmoins avec leur parent souffrant de troubles psychiques, en majorité bipolaires. Ce parent est à 69% leur mère, à 28% leur père et pour 3% d'entre eux, leurs deux parents sont malades.

Leurs questionnements portent sur la particularité de leur position d'enfant parfois "parentifié" (« on ne peut pas divorcer de son père » nous dit l'un d'entre-eux), mais aussi sur les causes bio-psycho-sociales des troubles psychiques et leur inquiétude quant à un facteur héréditaire.

Enfin, ils sont en **recherche d'aide sur l'attitude à adopter envers leur parent et sur qui s'appuyer avant, pendant et après une crise**.

Ainsi, en mai 2016, l'UNAFAM 94 a mis en place des rencontres destinées aux fils et filles de personnes malades psychiques.

**Ces rencontres ont lieu tous les deux mois**, sont animées par une psychologue clinicienne et coordonnées par un bénévole.

Après trois rencontres, les participants peuvent alors dire : « **On croit tous vivre une situation normale car on a tous grandi avec... Mais ce n'est pas normal !** » ou encore « Pendant longtemps, j'ai cru que c'est moi qui avait un problème ». Ces rencontres « Fils et filles » permettent donc de ne plus se sentir seul, de « faire sa vie sans culpabiliser » pour ces proches qui se définissent eux-mêmes comme « la minorité silencieuse ».

S. Avelle

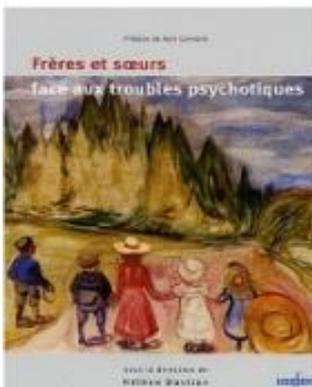
**Pour tout renseignement ou inscription :**  
contactez l'UNAFAM 94 au 01 41 78 36 90 ou par mail à [94@unafam.org](mailto:94@unafam.org)

### Pour les jeunes enfants et adolescents des livres et un film sur la maladie psychique

**Comment comprendre la maladie d'un frère, d'une mère ?**

**Comment savoir vivre, se construire dans une famille ébranlée par la maladie ?**

## Frères et sœurs face aux troubles psychiques



Quand la maladie apparaît, les frères et sœurs sont souvent démunis, isolés et sont confrontés à des questionnements intenses, à un moment où ils ont eux-mêmes à faire des choix engageant leur propre avenir.

Cet ouvrage est le fruit d'un travail collectif rassemblant des expériences et témoignages de nombreux frères et sœurs de personnes malades. Il a comme but d'aider à comprendre la maladie, de ne pas s'isoler, de savoir comment aider son frère ou sa sœur en tenant compte de soi.

9,50 € sur le site de l'UNAFAM ou à la délégation.

## Anna et la mer

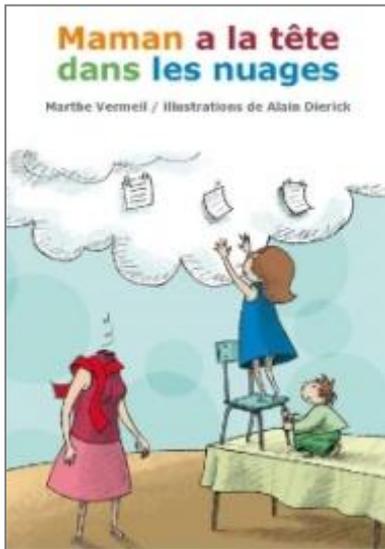


Vivre avec une personne atteinte de problèmes en santé mentale présente d'énormes défis, d'autant plus quand on est enfant. Celui-ci a besoin de comprendre ce qu'il se passe, d'être rassuré.

Dans ce récit, la jeune Anna est confrontée brusquement à cette réalité lorsque sa grand-mère lui annonce que sa mère, qui n'allait pas bien depuis quelques temps, vient d'être hospitalisée. A cette nouvelle bouleversante, Anna éprouve un énorme chagrin et se réfugie au bord de la mer où, de façon inattendue, elle recevra conseil et apprendra qu'elle n'est pas seule.

15 \$ canadiens sur le site de la FFAPAMM.

## Maman a la tête dans les nuages



Pour enfants de 6 à 12 ans.

Un livre touchant, illustré et qui fait ressentir le côté tourmenté et très responsable des enfants qui vivent avec un parent fragile.

5 € sur le site de SIMILES

## Parents, nous voudrions vous dire...

Recueil de témoignages présenté par l'AFSHA (Association de Sœurs et Frères de personnes Handicapées).

Avec ce livre, les frères et sœurs de personnes handicapées, s'adressent à leurs parents, pour vivre mieux ensemble, et trouver ensemble le meilleur possible pour leur proche.

10 € sans frais port,  
par mail : [asfha@club-internet.fr](mailto:asfha@club-internet.fr)

## Un papa qui a des ailes

A partir de 6 ans, illustré.

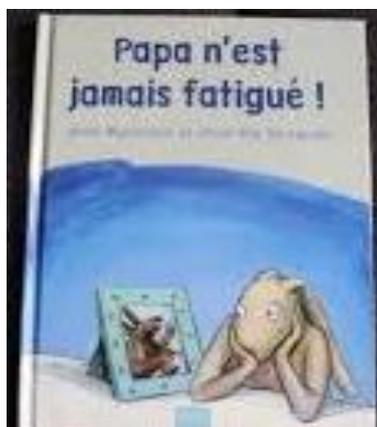
Le papa de Tom a un secret et une cabane dans un arbre. "Papa est fou, mais c'est mon papa", affirme son petit garçon qui a du mal à suivre ce qui se passe dans la tête de son père.

Car dans la tête de son papa, il y a quelque chose d'incompréhensible, quelque chose qui bat des ailes...



5 € sur le site de SIMILES

## Papa n'est jamais fatigué !



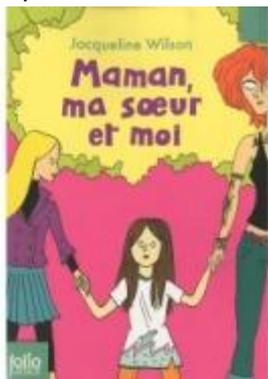
Ce livre illustré décrit l'histoire d'un papa lapin qui travaille jours et nuit, et qui ne sait pas s'arrêter.

Tibouton, sa petite fille ne trouve pas cela normal. Il est vraiment arrivé quelque chose à son papa mais elle ne sait pas quoi et personnes ne lui dit.

7 € sur le site de SIMILES

## Maman, ma sœur et moi

A partir de 9 ans



« Pétunia, pour moi, c'est la plus belle des mamans. Elle est couverte de tatouages de la tête aux pieds. Elle s'en est même fait faire un nouveau pour son anniversaire ! Les gens trouvent qu'elle a un grain, et même ma grande sœur est furieuse quand maman oublie le dîner ou ne paie pas les factures. Mais je sais qu'elle nous aime. S'il lui arrive de ne pas rentrer de la nuit, ce n'est pas parce qu'elle nous laisse tomber. Mais j'aimerais mieux qu'elle ne recommence pas. Ça fait si peur... »

8 € à la FNAC, Amazon... et à disposition à la bibliothèque de la délégation

## Un regard insondable

A partir de 12 ans

Une adolescente et son frère apprennent à vivre avec leur maman maniaque-dépressive, parfois euphorique, parfois humiliante et blessante. Leur mère a des étranges habitudes et ils n'osent en parler à personne...

6 € sur le site de SIMILES

## Un torrent de larmes

A partir de 14 ans.

La mère de Caroline entend des voix, croit des choses qui n'existent pas, devient méfiante. Petit à petit elle n'arrive plus à contrôler ses sentiments. Il faut finalement l'hospitaliser en psychiatrie. Ce roman décrit ce que vit une famille dont la maman devient schizophrène.

6 € sur le site de SIMILES

## Le secret de la micropuce cérébrale

A partir de 14 ans.

Ce guide est constitué d'une bande dessinée, de poèmes et d'informations sur la maladie psychique. Il est destiné autant aux personnes souffrant de psychose qu'à leur proche, et notamment les jeunes.

Téléchargeable gratuitement sur le site <http://fr.psychiatrie.be>

## Les autres

A partir de 15 ans.

Cette BD est constituée de plusieurs histoires, met en scène des jeunes confrontés à des situations difficiles et valorisent le rôle de leur entourage.



Téléchargeable gratuitement sur le site <http://bd-les-autres.stopsuicide.ch> et commande gratuite. À disposition à la bibliothèque de la délégation

## D'un soleil à l'autre



Le livre "D'un soleil à l'autre" raconte l'histoire d'une petite fille qui souffre terriblement de la maladie de sa mère, qui n'est pas en mesure de lui apporter la tendresse et

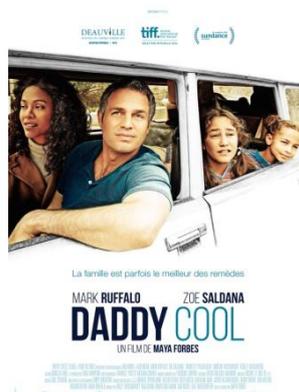
l'affection. L'objectif de cet ouvrage ? Montrer aux enfants ayant une mère atteinte d'une maladie psychiatrique qu'il est possible de trouver en soi les ressources nécessaires.

C'est pour ce livre que l'association *Le mal de mère* a reçu le prix Coup de cœur du jury d'OCIRP Handicap sous la présidence d'Axel Kahn le 6 juin 2016 à la Maison de la Radio.

17 € en format « papier » et 8 € en format « numérique » à commander auprès de : [lemaldemere.paris@gmail.com](mailto:lemaldemere.paris@gmail.com)  
À disposition à la bibliothèque de la délégation

## Daddy cool

Film de Maya Forbes, 2014, disponible en DVD.  
Avec Mark Ruffalo et Zoe Saldana.



Boston, fin des années 1970. Cameron Stuart, homme touchant et créatif, alterne des périodes de mal être mais surtout des périodes d'excitation excessive. Maggie, son épouse, et leurs enfants doivent alors faire face aux conséquences de ses troubles bipolaires qui l'empêchent de s'insérer dans la société et le monde professionnel. Cette situation pousse Maggie à reprendre

ses études à New York et à confier la garde de ses filles à leur père durant la semaine.

Ce film, plein d'humanité et inspiré de la propre histoire de la réalisatrice, nous dévoile toute la difficulté de grandir auprès d'un parent ayant des troubles psychiques. Mais c'est aussi

un hymne à la tolérance et à l'amour entre un père et ses filles.

Nous remercions le cinéma Studio 66 de Champigny de nous avoir permis de participer à la projection de ce film et au débat qui a suivi, le 17 septembre dernier.

## En attendant Bojangles

D'Olivier Bourdeaut

Un petit garçon nous entraîne dans la vie extraordinaire qu'il mène auprès de ses parents. Ceux-ci s'aiment passionnément, ne vivent que pour le plaisir et dansent avec bonheur sur la belle mélodie "Mr Bojangles". C'est sa mère qui mène le bal dans leur appartement qui ne désemplit pas, où la fête est permanente, tout y est extravagant et pour lui féérique.

Mais les contes ne peuvent durer et les excès vont conduire cette maman imprévisible et pour lui magicienne, vers l'hôpital psychiatrique que son œil d'enfant décrit d'une façon inattendue. Dans ce roman poétique, on rit et on pleure. On voudrait aussi que la fête continue...



Avec en fond sonore Mr Bojangles et la voix de Nina Simone, le plaisir en total.

Ce livre est à votre disposition dans la bibliothèque de l'association.

DOSSIER  
suite et fin

## Pour les enfants de parents hospitalisés

### La Parent'aise, un lieu d'accueil aux Murets

Deux professionnelles du CH Les Murets ont ouvert un espace dédié aux familles, à savoir une salle intersectorielle permettant aux enfants des patients de venir leur rendre visite, dans un espace convivial qui leur est dédié.



Le CH Les Murets a ouvert un lieu d'accueil intersectoriel pour les enfants des patients, nommé *La Parent'aise*.

Comme il est stipulé dans le règlement intérieur de l'hôpital, les enfants de moins de 15 ans ne sont, en principe, pas admis dans les unités

d'hospitalisation. Certains patients, hospitalisés pour une durée plus ou moins variable, sont parents et sont amenés à vouloir rencontrer leurs enfants, lorsque leur état de santé le permet et avec l'accord de l'équipe soignante.

enfants. Plusieurs ont fait part de leur souhait de préserver leurs enfants en leur évitant toute rencontre avec d'autres patients, pouvant être parfois impressionnante. Certains préfèrent se priver de la visite de leurs enfants, conscients que les conditions d'accueil n'étaient pas favorables.

Au regard de cette situation, Alexandra Hennegrave (psychomotricienne) et Sophie Pascolo (assistante sociale) ont réfléchi à un meilleur accueil pour ces familles. C'est ainsi que le projet de l'espace La Parent'aise est né. C'est un lieu d'accueil adapté pour ces rencontres, permettant de soutenir la continuité du lien.

Il ne s'agit pas d'ouvrir une unité de soins parents/enfants, ni d'offrir un lieu d'hébergement ou de garde pour les familles, mais de proposer **un lieu de rencontre**, médiatisée ou non, pour les parents et leurs enfants.

Désormais tout patient hospitalisé dont l'état de santé le permet, peut recevoir la visite de ses enfants, avec ou sans accompagnement.

L'espace La Parent'aise, leur est spécialement dédié, et a été aménagé grâce, notamment à des dons de jouets de la part des professionnels du CH Les Murets.

Emmanuelle Da Costa  
CH Les Murets



Ces rencontres faisaient alors appel à du « bricolage » interne propre à chaque service ou n'avaient pas lieu. Certains patients ont pu témoigner à plusieurs reprises de leur souffrance de ne pouvoir passer un moment avec leurs

### Rappel

**Permanence Unafam à l'hôpital des Murets**  
de la Queue-en-Brie  
chaque dernier vendredi du mois  
de 14 h à 16 heures  
**sur rdv au 01 45 93 72 33**

# Handicap psychique et emploi, avec un accompagnement durable, c'est possible

Sophie, 36 ans, en témoigne lors de la Conférence Nationale du Handicap.  
Elle est membre du Clubhouse Paris depuis bientôt 3 ans, se réinsère dans le monde du travail après 7 ans d'inactivité professionnelle

## Pouvez-vous brièvement nous décrire votre parcours jusqu'à l'emploi ?

**Sophie** : Atteinte de troubles psychiques graves depuis l'adolescence, j'ai quand même pu faire des études (de droit et de communication) et travailler comme assistante parlementaire. Mais j'ai vécu une longue période d'hospitalisation (environ 1 an) à l'âge de 30 ans puis deux années en hôpital de jour. J'ai été diagnostiquée bipolaire puis borderline... Quand je regarde en arrière, et que je me revois malade, avec des pulsions suicidaires quotidiennes, gavée de médicaments, je me demande qui aurait parié sur moi à l'époque ??!... J'étais dans un désespoir total et dans l'incapacité d'aller vers les autres et même de m'occuper de moi.

J'avais 4 psy et un rendez-vous infirmier chaque semaine. J'ai été placée sous curatelle simple... J'ai été reconnue handicapée à 80% par la MDPH...

Il y a 3 ans, j'ai senti que je voulais sortir de cette situation et aller de l'avant, après presque 7 ans sans avoir travaillé. Je suis alors devenue membre du Clubhouse qui a été un facteur clé dans mon rétablissement et mon retour vers l'emploi, en parallèle du soutien médical et de celui de mes proches.

La première chose que j'ai retrouvée, c'est l'autonomie et la confiance en moi, grâce en particulier à ce qu'on appelle la cogestion, c'est-à-dire le fait de gérer à 100% le lieu de vie entre membres et salariés (ménage, repas, accueil, newsletter, comptabilité, organisation d'événements,...).

Cela m'a permis de retrouver des compétences que je pensais avoir perdues, comme l'écriture par exemple.

J'ai également trouvé un soutien humain très important, grâce à la solidarité entre membres.

Accompagnée par Raphaëlle, **ma salariée référente**, j'ai construit mon projet professionnel et j'ai eu diverses expériences : des contacts fréquents avec les entreprises, des simulations d'entretiens d'embauche, un coaching régulier, des témoignages lors de sensibilisations en entreprises, des bénévoles dont 6 mois dans la levée de fonds au Secours catholique, et un stage dans l'animation auprès d'adolescents. Bref, de petits pas en petits pas, j'ai avancé doucement mais sûrement vers mon emploi actuel.

### Le Clubhouse

Cette association aide ses membres atteints de troubles psychiques à se réinsérer grâce à l'entraide entre membres et à l'activité en vue d'une réinsertion professionnelle.

Le concept Clubhouse est né aux États-Unis il y a plus de 60 ans. Il y en a plus de **300 dans le monde** et 1 a ouvert à Paris en 2011.

Pour devenir membre, il faut remplir certaines conditions, notamment ne pas être dans le déni de la maladie, bénéficier d'un suivi médical régulier et avoir un avis favorable du psychiatre.

Enfin, il faut exprimer par lettre sa motivation à rejoindre le Clubhouse sachant qu'il existe une **liste d'attente**...

## Comment l'accompagnement vous aide-t-il à vous maintenir dans l'emploi ?

**Sophie** : 1) Parce que cela m'a permis de revoir **l'aménagement de mon poste**.

Au début, mon patron m'a embauché en **contrat aidé**, donc en sachant que j'avais un handicap, mais sans aménagement de poste. Il a proposé un plein temps et **je n'ai pas osé lui dire que c'était trop** et je voulais croire que j'en étais capable. Au Clubhouse, on m'a mis en garde, je n'ai pas écouté.

Ma prise de poste a été difficile, et au bout de quelques semaines, j'étais crevée et en difficulté. J'ai dû poser un arrêt maladie d'une journée, ce qui a été un signal pour mon employeur, ça l'a fait réfléchir et moi aussi. J'ai alors décidé de lui en parler avec l'aide de Raphaëlle. Grâce à cette rencontre, je suis passée en 4/5e. Cela m'a permis d'être plus sereine dans mon travail.

2) Parce que l'accompagnement c'est un peu comme un **coaching au long cours**.

Le fait d'être en **emploi accompagné**, cela veut dire pour moi que j'ai un interlocuteur privilégié et de confiance, avec qui je peux parler dès que nécessaire. Par exemple, j'avais mal vécu l'embauche d'une nouvelle collaboratrice et je pensais que mon patron était très déçu par mon travail. L'accompagnement m'a permis de faire la part des choses, et de lui parler de ma préoccupation pour régler le problème. Cet incident m'a également poussée à poser un choix, profond, de sortir de la logique de comparaison et d'**accepter mes limites** et ça a tout changé, dans mes relations avec mes collègues mais aussi dans ma manière de travailler.

3) Parce que cela m'aide à **sensibiliser mon patron et mes collègues**.

J'ai notamment invité mon patron à une réunion annuelle des entreprises partenaires du Clubhouse. Il m'a expliqué qu'il avait appris beaucoup de choses et compris davantage ce que je vivais. J'ai trouvé une écoute encore plus attentive de sa part à mon égard.

4) Et puis parce que j'ai plaisir à venir au Clubhouse ! Aujourd'hui, je continue à venir environ une fois par semaine. J'y trouve un soutien de la part des membres qui sont fiers de moi, et récemment j'ai pu témoigner auprès d'eux de mon expérience professionnelle : cela m'a permis de réaliser le chemin parcouru, mais aussi d'avoir des idées de leur part pour enrichir mon travail.

### En conclusion,

**je voudrais témoigner que non seulement le rétablissement est possible mais aussi que l'emploi est possible et devient pour des personnes fragiles, un levier de rétablissement incroyable : à commencer par l'intégration sociale, l'autonomie financière mais il permet aussi une structuration personnelle et un travail sur soi.**

Sophie

# Sensibilisation aux troubles psychiques

## Pour les professionnels de services sociaux du département et des communes en 2016

Les troubles psychiques sont mal connus du public mais également, parfois, des professionnels non formés à la psychiatrie et qui, pourtant, sont en contact avec des personnes qui en souffrent.

Ces professionnels sont souvent demandeurs d'information.

Afin de déstigmatiser et comprendre les comportements, la délégation de l'UNAFAM 94 a mis en place des actions de sensibilisation depuis 2010 qui sont poursuivies en 2016.

Ces interventions sont coanimées par Stéphanie Avalle, notre chargée de mission, psychologue clinicienne et des bénévoles de l'UNAFAM. Lorsque cela est possible, nous sollicitons également la présence d'une personne ayant elle-même des troubles psychiques et qui peut faire part de son expérience.

Ces actions se déroulent au sein de la structure demandeuse. C'est ainsi qu'en 2016, l'UNAFAM 94 a assuré 12 actions de sensibilisation auprès de professionnels du soin, d'écoliers ou de personnels municipaux et départementaux.

### Zoom sur... 6 de ces interventions qui ont fait l'objet d'une évaluation

Ainsi 32 personnes travaillant dans des Espaces Départementaux de Solidarité (EDS) ont été rencontrées ainsi que 20 dans des Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), 14 dans une Maison Sociale et 5 dans un centre aquatique.

48% des participants étaient travailleurs sociaux ou assistantes sociales, 23% agents d'accueil et administratifs et 13% animateurs, éducateurs et 13% responsables, directeurs ou encadrants.

L'animation de ces sensibilisations dure entre 2 et 3h et se déroulent en plusieurs temps :

- une présentation rapide de l'UNAFAM,
- une description des troubles psychiques, des symptômes

et de leurs conséquences dans la vie quotidienne (notion de handicap psychique),

- des outils pour pouvoir adapter son attitude à l'accueil de ces personnes,
- la projection d'un film ou documentaire servant de témoignage (le plus souvent « Les voix de ma sœur » de Cécile Philippin),
- puis un temps d'échange, des questions/réponses et la remise d'une documentation.

Le bilan de ces 6 actions fait ressortir un très fort taux de satisfaction, 82% des participants jugeant que l'intervention avait permis de changer de regard sur les personnes ayant des troubles psychiques et 90% qu'elle les aidera dans leur pratique professionnelle.



est également très appréciée.

D'ores et déjà, d'autres services et structures ont sollicité l'UNAFAM 94 pour mettre en place ces actions auprès de leurs professionnels.

En 5 ans, ce sont donc 63 actions de sensibilisation qui ont été menées et plus de 1300 personnes qui ont pu ainsi découvrir l'UNAFAM et participer à la déstigmatisation des personnes vivant avec des troubles psychiques.

S. Avalle et J. Chatelain

## PROSPECT, atelier d'entraide famille

### Témoignage de deux participants

Quand la maladie psychique de notre fille s'est déclarée, un épisode maniaque ayant conduit à une hospitalisation et à un diagnostic d'une maladie au long cours, nous avons été très ébranlés. Après la gestion des moments d'urgence, nous avons ressenti le besoin de partager et de trouver de l'aide pour ce quotidien nouveau.

Nous avons alors rejoint UNAFAM 94, qui nous a proposé l'atelier PROSPECT. **Cet atelier nous a fait du bien**, il nous a permis de mieux nous situer, de trouver des ressources pour surmonter les moments les plus difficiles. La convivialité de l'atelier permet d'affronter la difficulté d'un vrai travail sur soi, face à la maladie de notre proche. Il est animé par deux

membres de l'UNAFAM, eux-mêmes proches d'un malade psychique, formés à l'atelier PROSPECT ; leur animation attentive, empathique et efficace est essentielle au bon fonctionnement du groupe.

L'atelier permet de rencontrer d'autres familles, chacune avec une histoire différente, tant pour la pathologie que pour le degré d'avancement dans le chemin d'accompagnement ; cela donne un partage constructif, dans le respect de l'autre.

L'atelier a lieu sur deux week-ends, ce qui peut paraître intensif mais permet un travail sur soi plus approfondi. La reprise de l'atelier pour faire le point, plusieurs semaines après, est un moment de convivialité réconfortant. L'atelier se décompose en

modules. Les cinq premiers font réfléchir sur l'impact de la maladie sur notre vie, mettre au jour ce que nous avons perdu, nos souffrances, stress, pressions, sentiments d'impuissance, de révolte.

Cette étape, à la fois difficile et émouvante, est nécessaire pour aborder les cinq modules suivants : comment remédier à nos difficultés, quelles solutions mettre en place sur le long terme, quelles aides trouver, et réfléchir à ce que, paradoxalement, nous avons gagné.

Chaque histoire est unique, chaque famille devra trouver son chemin propre, et cela passera par un travail sur soi. L'atelier PROSPECT, lieu privilégié d'échange, partage, réflexion dans la confidentialité, a constitué pour nous une étape importante pour penser hors des schémas habituels et trouver les moyens les plus adaptés à notre nouvelle histoire familiale.

Hélène et Bernard

**Le prochain atelier Prospect aura lieu les 24, 25 mars, 1<sup>er</sup> avril 2017  
Annie Dechico : 06 84 68 45 04**

**Depuis 2006, 18 ateliers d'entraide ont été réalisés à Créteil réunissant au total 149 participants, tous concernés par la maladie psychique d'un proche.**

Ces rencontres permettent des échanges et des partages de pair à pair autour de 10 modules suivis. Ils apportent réconfort et font prendre conscience à toutes les familles qu'elles ont le même vécu, ils permettent de rompre l'isolement, et de trouver le moyen pour mieux vivre et accompagner son proche malade.

Des liens sincères se tissent entre les participants, le partage de nos problèmes nous unit, l'entraide remplit son rôle : aider dérive du latin *ad juvare*, littéralement : porter de la joie, diminuer la souffrance.

**Nous envisageons de créer 2 modules supplémentaires que nous appellerons « Après Prospect » et destinés à tous ceux qui souhaiteront faire le point après leur première participation à l'atelier d'entraide.**

Les animateurs doivent encore recevoir une formation avant de les proposer.

A. Dechico et J.-L. Laroudie, animateurs Prospect



## Bonne nouvelle de la résidence accueil à Vincennes

La construction de la résidence accueil de Vincennes (angle des rues Diderot et Lamouret) avance ; sa mise en service annoncée pour le **2<sup>e</sup> trimestre 2017** devrait être maintenue. Un studio témoin pourra être visité prochainement.

**Les résidences accueil s'adressent à des personnes suffisamment stabilisées pour vivre en logement autonome, mais dont la fragilité rend nécessaires un accompagnement social ainsi qu'une présence qui, sans être continue, apporte sécurité et convivialité.**

Il n'y a pas de limitation de durée de séjour, la résidence accueil étant le lieu de vie de la personne.

L'admission en résidence accueil se fait par une commission d'admission.

Une orientation CDAPH (Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées) est obligatoire pour un accompagnement par un SAVS (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale) ou un SAMSAH (Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés).

### Conditions d'admission :

- être inscrit dans sa Commune (même autre que Vincennes) sur la liste des demandes d'un logement social,
- être désireux de disposer d'un logement privatif,
- faire l'objet d'un suivi médical régulier à proximité et d'un accompagnement par un SAVS (ou SAMSAH),
- accepter de participer à la vie en collectivité, dont les règles sont concrétisées par un règlement intérieur,
- être agréé par le Comité d'admission piloté par le gestionnaire

**Pour plus de renseignements, écrire à l'adresse mail : [infos-unafam94@orange.fr](mailto:infos-unafam94@orange.fr)**

### UNAFAM - LE BULLETIN DU VAL-DE-MARNE

9 rue Viet - 94000 Créteil

Directrice de la publication : Françoise Duhem

Rédactrice en chef : Jacqueline Chatelain

Comité de rédaction : S. Avalle, J.-M. Bons, D. Chatelain,

J. Chatelain, A. Dechico, F. Duhem, J. Givry, J.-L. Laroudie

Composition : B. Caudron, S. Loison

Tirage : Unafam 94

### **Cher(e) Adhérent(e),**

Afin d'être informé(e) à temps, n'oubliez pas de nous indiquer **vos adresses mail** ou toute modification les concernant en écrivant à :

**[infos-unafam94@orange.fr](mailto:infos-unafam94@orange.fr)**