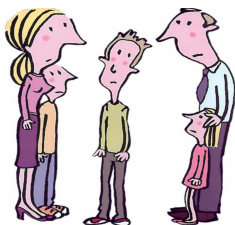




# LE BULLETIN



**UNION NATIONALE de FAMILLES et AMIS de  
PERSONNES MALADES et /ou HANDICAPEES  
PSYCHIQUES - (Association reconnue d'utilité publique)  
DELEGATION DU VAL-DE-MARNE – 9 RUE VIET – 94000 CRETEIL  
Tél : 01 41 78 36 90 - [www.unafam94.org](http://www.unafam94.org) – courriel : [94@unafam.org](mailto:94@unafam.org)**



## CHANGEMENTS À LA DELEGATION

Après six ans au poste de Présidente de la délégation du 94, je n'ai pas souhaité renouveler mon mandat.

Je terminerai ce dernier éditorial en remerciant très sincèrement et très chaleureusement toute l'équipe qui m'a soutenue, guidée, accompagnée pour assurer la mission qui m'avait été confiée.

Bien amicalement à tous,

Françoise DUHEM

Aucun membre du Bureau n'ayant voulu prendre la présidence, il a donc été décidé, à l'instar de plusieurs autres Délégations, de répartir les tâches correspondantes entre trois personnes suivant leurs domaines de compétences. Jean-Marie BONS, Daniel CHATELAIN et moi-même allons donc nous répartir les fonctions suivant un planning qui sera finalisé au prochain Bureau.

Je souhaite, pour ma part, m'investir dans l'accueil des familles, les relations avec nos partenaires et les représentants des municipalités. Il me tient à cœur de mener à bien plusieurs projets, dont la création de Conseils Locaux de Santé Mentale, en particulier à Créteil, ainsi que la réalisation de la Résidence Accueil à Vincennes.

Tous ensemble, nous allons aussi travailler sur deux axes très importants :

- L'accompagnement « humain à domicile » dans un logement indépendant par tout un réseau de services (SAVS, SAMSAH, CMP,...), d'aides municipales à domicile, les CCAS, réseaux sans lesquels les personnes psychologiquement très fragilisées ne peuvent sortir seules du circuit hôpital / famille / inactivité, ce qui est préjudiciable à leur évolution.
- L'accompagnement « humain » par des organismes qui ont fait leurs preuves pour reprendre des études ou accéder à un travail en milieu protégé ou ordinaire, selon les possibilités, ce qui constituera un tremplin vers la réintégration sociale.

### AU SOMMAIRE :

<b>Structures médico-sociales (FAM &amp; MAS)</b>	<b>p 2</b>
<b>Guide UNAFAM</b>	<b>p 2</b>
<b>SISM</b>	<b>p 3</b>
<b>Site Autonomie – MDPH</b>	<b>p 4</b>
<b>CEAPSY</b>	<b>p 4</b>
<b>Résultats enquête</b>	<b>p 5</b>
<b>Médiation familiale Udaf 94</b>	<b>p 4</b>
<b>Tuteurs Familiaux Udaf 94</b>	<b>p 5,6</b>
<b>Stage à « Vivre 93.9 f.m. »</b>	<b>p 6</b>
<b>35 ans « Itinéraires et Rencontres »</b>	<b>p 7</b>
<b>A lire : psychoéducation bipolarité</b>	<b>p 7</b>
<b>Séjours Répit – Eclipse</b>	<b>p 8</b>
<b>Poème « Schizophrénie »</b>	<b>p 8</b>
<b>Appel à candidature bénévolat</b>	<b>p 8</b>
<b>Permanences Délégation 94</b>	<b>p.8</b>

### LE BULLETIN DU VAL-DE-MARNE

**Directrice de la publication :** Françoise Duhem

**Rédactrice en chef :** Jacqueline Chatelain

**Comité de Rédaction :** S. Avalle , J-M. Bons, J. Chatelain, F. Duhem, J. Givry,

**Composition :** B. Caudron

## Deux structures médico-sociales d'hébergement (MAS et FAM) ont été ouvertes en 2013 dans le Val de Marne et une structure de logement (Résidence Accueil) est en cours d'ouverture.

Les caractéristiques détaillées de ces types de structures ont été présentées dans les bulletins n°33 & 34.

### **Maison d'Accueil Spécialisée (MAS)**

La **Résidence du Docteur Gachet**, située à Créteil, 14 avenue du chemin de Mesly, est ouverte depuis juillet 2013. Elle est gérée par l'association « L'Œuvre Falret ».

Elle accueille 57 personnes, 40 en hébergement complet, 7 en hébergement temporaire, 10 en accueil de jour.

### **Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM)**

Le **Foyer d'Accueil Médicalisé Silvae**, situé à Villecresnes, 68 rue d'Yerres, est ouvert depuis décembre 2013. Il est géré par l'association « Les Amis de l'Atelier ».

Ce foyer accueille 48 personnes, 40 en hébergement complet, 8 en accueil de jour.

### **Résidence Accueil**

La **Résidence Accueil de Choisy le Roi**, située au 20 rue Raymond Poincaré à Choisy, est en cours d'ouverture. Elle est gérée par l'association « L'Élan retrouvé ».

Cette résidence comporte 25 logements pour 27 résidents. L'intégration des locataires retenus par la commission d'attribution s'effectuera le 1<sup>er</sup> juin 2014.

### **Accueil temporaire**

Les deux nouvelles structures d'hébergement (MAS et FAM) ont des places d'accueil temporaire : hébergement temporaire, accueil de jour.

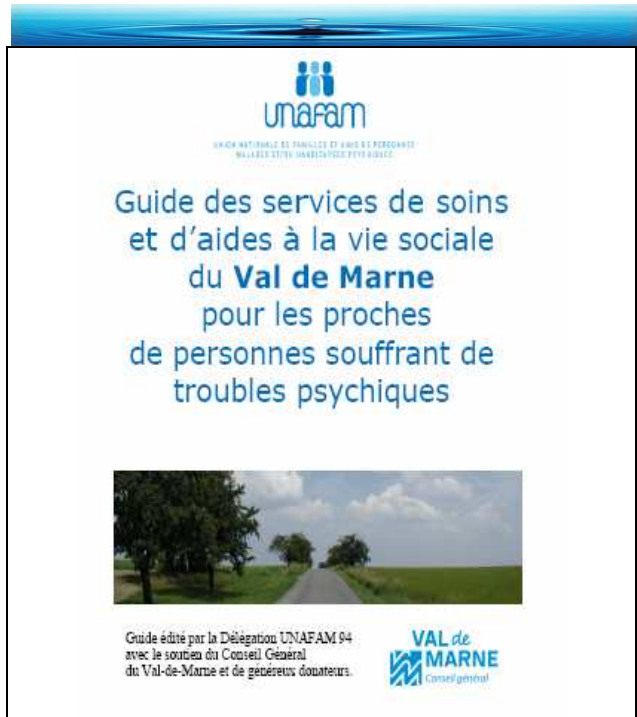
L'accueil temporaire s'entend comme un essai en établissement organisé pour une durée limitée avec ou sans hébergement. Il vise à développer ou à maintenir l'autonomie de la personne accueillie, à faciliter son intégration sociale. Ce séjour donne lieu à une évaluation écrite adressée à la MDPH.

Cet accueil est limité à 90 jours par période de 12 mois, de façon continue ou programmée.

L'accueil de jour permet aux personnes qui en bénéficient de sortir de chez elles, dans un environnement sécurisé, de participer aux activités de la structure, d'y prendre des repas en commun. Le transport entre le domicile et la structure est pris en charge par celle-ci.

L'orientation vers un accueil temporaire est décidée par la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), auprès de laquelle un dossier de demande est à établir.

Jean-Marie Bons



Cet ouvrage, issu d'une rédaction collective de bénévoles et de professionnels de l'UNAFAM du Val-de-Marne, a été réalisé sur la base des Guides édités par les délégations UNAFAM du Val d'Oise et du Gard.

Les chapitres ont été construits à partir des questionnements les plus courants de l'entourage de personnes malades psychiques :

- Mon proche a des troubles importants et refuse de voir un médecin...
- J'ai réussi à le convaincre de se faire soigner. Qui consulter ? Ou aller et bénéficier d'une prise en charge ?
- Il est hospitalisé et il va bientôt sortir. J'ignore tout des structures qui pourraient poursuivre les soins...
- Il va mieux et il souhaite pouvoir vivre dans un appartement. Comment faire pour disposer d'un logement ?
- La maladie de mon proche a entraîné des restrictions sociales et professionnelles. Quels sont ses droits ? Quelles peuvent être ses ressources ?

- Il va mieux et souhaite envisager une insertion professionnelle. Comment savoir ce qui est possible pour lui ?
- Il a besoin d'être accompagné dans sa vie quotidienne. Qui peut l'aider ?
- Il fait des dépenses inconsidérées ou rencontre des difficultés à gérer ses ressources. Comment peut-il être protégé ?
- Il va mieux et voudrait rencontrer d'autres personnes pour se distraire, échanger. Cela existe-t-il ?
- Mon proche souffrant de troubles psychiques est incarcéré...

Cet outil, contenant de nombreuses informations et coordonnées de services et de structures, est destiné aux familles, mais également aux professionnels du Val-de-Marne. Pour vous le procurer, il suffit d'en adresser la demande à :

[94@unafam.org](mailto:94@unafam.org) ou au 01 41 78 36 90.

Une version numérique, qui sera mise à jour régulièrement, est également disponible sur le site Internet : [www.unafam94.org](http://www.unafam94.org) à la rubrique « Publications ».

Nous remercions particulièrement le Conseil Général du Val-de-Marne qui a souhaité apporter son soutien financier à la publication du Guide, ainsi que nos généreux adhérents donateurs.

Stéphanie Avalue



**Les 25èmes Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2014** avaient pour thème : « **information et santé mentale** », sujet défini comme tous les ans, par un collectif dont fait partie l'UNAFAM. Pour sa part, l'UNAFAM du Val-de-Marne n'organise des manifestations que tous les deux ans mais participe aux événements organisés par ses partenaires.

Les questions suivantes ont été abordées lors de manifestations organisées dans toute la France :

- Comment trouver une information de qualité sur la santé mentale et les troubles psychiques ?
- L'utilisation d'Internet permet-elle de mieux s'informer, se soigner et s'entraider ?
- Comment faire évoluer les stéréotypes du grand public vis-à-vis des troubles psychiques ?
- Quel rôle d'information les organismes publics (INPES, Agences Régionales de Santé...) peuvent-ils jouer ? Et les conseils locaux de santé mentale, les ateliers santé-ville... ?
- Comment aider les médias à participer à l'information et à la lutte contre la stigmatisation ?

- Comment favoriser le partage d'information et d'expériences par et pour les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale et leurs proches ?

### LES SISM ont pour objectif :

- Sensibiliser un public peu informé des questions de santé mentale.
- Informer à partir du thème annuel.
- Rassembler les professionnels et usagers de la santé mentale.
- Aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- Faire connaître les lieux, les structures et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information.

### A Charenton-Le-Pont :

Le mardi 25 mars, le CMP avait organisé un débat : "**Comment mieux informer sur la psychiatrie ?**"

Y participaient :

- Michel Van Den Akker maire adjoint de Charenton,
- le Dr Bantman, chef du pôle 94G16, et Catherine Naudet, psychologue dans ce même pôle,
- le Dr Guy Baillon (psychiatre),
- et Annick Balde de l'UNAFAM.

Le débat a porté notamment sur la question suivante : « *peut-on tout dire en psychiatrie et comment parler de psychiatrie au grand public ?* ». Le constat a été fait que les maladies mentales restent un sujet tabou, stigmatisant (utilisation fréquente et à contresens du mot "schizophrène" dans les médias). C'est un thème difficile à aborder en particulier chez les adolescents, âge où apparaissent les psychoses.

Daniel Chatelain

### A Fontenay-Sous-Bois :

Le 19 mars dernier, la Maison de la Prévention a organisé une information sur la prise de cannabis chez les adolescents, ses causes et ses conséquences. Cette réunion d'échanges a été présidée par le Docteur Prouhèze, psychiatre au Centre Hospitalier Les Murets et spécialiste des addictions, et un psychologue de la Maison de la Prévention.

Le jeudi 27 mars, le Docteur Bendjenana, médecin chef du 1<sup>er</sup> secteur du Centre Hospitalier Les Murets, ainsi que l'UNAFAM 94 ont présenté au cinéma Le Kosmos de Fontenay-sous-Bois, le film « Un été à Osage County » de John Wells, sorti en France en février 2014. Après la projection de ce film, destiné au grand public, un débat a eu lieu sur les difficultés pouvant survenir au sein d'une famille où de lourds secrets et un manque de communication ont entraîné de grandes incompréhensions et des souffrances.

Annie Dechico et Josette Montheil



[www.autonomie.valdemarne.fr](http://www.autonomie.valdemarne.fr)  
**Maison Départementale des  
Personnes Handicapées (MDPH)**

Le Conseil Général du Val-de-Marne, en liaison avec la MDPH a renforcé sa présence sur internet. Il existe désormais un site «autonomie», C'est une véritable base de données, dédiée aux personnes handicapées et aux personnes âgées.

**Ce service en ligne permet de suivre les premières demandes (AAH, RQTH...) et les renouvellements déposés à partir du 1<sup>er</sup> avril 2014, et pour lesquels, le demandeur a reçu un numéro de service en ligne ou par courrier.**

Les personnes adultes qui ont une demande en cours peuvent ainsi suivre l'état d'avancement de leur dossier, depuis le dépôt jusqu'à la décision finale.

Avant de se connecter au service en ligne, il faut :

- avoir une adresse électronique personnelle,
- se munir du numéro de service en ligne qui figure sur le courrier adressé par la MDPH dont l'objet est : « *suivi en ligne de votre demande auprès de la MDPH* ».

#### **Etape 1 :**

Sur la page d'accueil du service en ligne, on sélectionne : [Suivi de dossier MDPH](#).

#### **Etape 2 :**

**On crée son compte en cliquant sur :**

[Obtenir votre mot de passe](#)

puis en indiquant :

- le nom, prénom, date de naissance et adresse électronique,
- numéro de service en ligne (qui figure sur le courrier de la MDPH),

en cliquant sur [Valider](#) , le mot de passe MDPH sera directement envoyé à l'adresse électronique.

#### **Etape 3 :**

**On se connecte à son compte**

en indiquant son adresse électronique et son mot de passe. On peut désormais consulter son dossier en cliquant sur [Connaître l'état d'avancement de vos demandes](#).

Ce site ne concerne pas pour le moment les enfants, mais est ouvert aux jeunes (ont la tranche d'âge est de 16 à 20 ans) ayant déposé un dossier d'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH) ou une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH).

Par ailleurs, à partir du site « Autonomie », il est désormais possible de :

- télécharger des formulaires de demande (dont l'AAH),
- trouver une adresse utile dans « l'annuaire des établissements et des services »,
- rechercher l'adresse d'un contact utile (ex. CCAS...),
- consulter le glossaire.

Pour plus de renseignements :

par téléphone : 01 43 99 79 00

par mail : [mdph94@cg94.fr](mailto:mdph94@cg94.fr)

Béatrice Caudron



**Accueil téléphonique : 01 45 65 76 77**

Le premier **Centre d'Ecoute et d'Accueil sur les troubles psychiques (CEAPSY)** en Île-de-France est ouvert pour tous, gratuitement.

Les locaux sont situés dans l'enceinte de l'hôpital Sainte-Anne, avec une entrée indépendante au **11 rue Cabanis, Paris 14<sup>ème</sup>**. Ils sont accessibles dès juin 2014.

Le CEAPSY reçoit toutes les personnes adultes vivant avec des troubles psychiques, leurs proches et les professionnels. Il se donne pour objectifs de :

- répondre aux besoins en termes d'écoute, d'accueil, d'information et de conseils sur les solutions d'accompagnement médico-social,
- permettre une plus grande fluidité dans les parcours de vie et de soins des personnes souffrant de troubles psychiques,
- favoriser l'émergence d'un réseau regroupant le sanitaire, le social, le médico-social et l'entraide.

Ainsi, le CEAPSY constituera un lieu d'accueil pour aider les personnes dans leurs recherches de solutions et un lieu d'observation des besoins en Île-de-France.

*Il n'aura toutefois pas pour objectifs de soigner ou d'accompagner les personnes, mais de travailler en articulation avec les acteurs du champ de la santé mentale.*

Pour plus d'informations : [contact@ceapsy-idf.org](mailto:contact@ceapsy-idf.org)

Prochainement sur internet : [www.ceapsy-idf.org](http://www.ceapsy-idf.org)

Jacqueline Givry



**Dans notre précédent bulletin de décembre 2013, nous vous avons adressé un questionnaire afin de connaître votre opinion sur notre publication semestrielle.**

**Voici les résultats de cette enquête :**

Le souhait général est d'y trouver davantage :

- des dossiers thématiques, des fiches pratiques sur des questions sociales et juridiques, des conseils,
- éventuellement des témoignages de familles,
- recevoir plus d'informations sur les actions et activités de la délégation,
- revoir un peu la présentation générale.

Au cas où vous voudriez écrire un article qui correspondrait aux désirs exprimés par nos adhérents, n'hésitez pas à le soumettre à notre Comité de Rédaction.

Jacqueline Givry

- Pour vous entendre sur une décision à prendre entre les membres de la famille (successions, prise en charge d'un parent âgé...).

Vous pouvez prendre rendez-vous avec la médiatrice familiale de l'Udaf, Anisette Ferreira, par téléphone au : 01 45 10 32 53 ou par courriel à [mediation@udaf94.fr](mailto:mediation@udaf94.fr):



Lors d'une première rencontre d'information gratuite, vous pourrez exposer votre problème. Elle vous conseillera sur les démarches que vous pouvez mener et peut aussi vous aider pour proposer une médiation à la personne avec qui vous êtes en conflit. Une participation financière basée sur vos revenus vous sera demandée selon votre situation (à partir de 2 €).

Gabrielle Beyl – Udaf

## LA MEDIATION FAMILIALE à l'UDAF

La médiation familiale est un dispositif récent, soutenu par les pouvoirs publics depuis le début des années 2000, qui entre dans le cadre du soutien à la parentalité. Plus d'une trentaine d'Udaf (Union Départementale des Associations Familiales) ont ainsi ouvert un service de médiation dans leurs départements et c'est aujourd'hui le cas dans notre département puisque l'Udaf du Val-de-Marne a ouvert des permanences à Boissy-Saint-Léger, Charenton-le-Pont, Villeneuve-Saint-Georges et Orly.

La médiation familiale s'adresse aux membres d'une famille pour sortir d'une situation de crise, de conflit ou de rupture du lien familial. La médiation familiale permet l'expression des besoins de chacun et la reconnaissance de ceux de l'autre. Lors des séances, le médiateur aide les personnes à rechercher leurs solutions concrètes et durables dans le respect, le dialogue et la confidentialité. Il intervient à la demande des familles et travaille avec toutes les personnes en conflit, sans juger, ni prendre parti.

### Quand faire appel au médiateur ?

- Avant, pendant, après un divorce ou une rupture dans votre couple (modalités de garde, pensions alimentaires, éducation des enfants...).
- Suite à une ordonnance du Juge aux Affaires Familiales.
- Pour renouer les liens avec un membre de votre famille (grands-parents/petits-enfants, oncle et tante).
- Lorsque le dialogue est rompu avec votre enfant (adolescent ou jeune adulte).

## L'Udaf du Val-de-Marne s'engage auprès des tuteurs familiaux

Si la famille est prioritaire pour exercer la mesure de protection juridique d'un proche, celle-ci est bien souvent lourde à porter. Au démarrage, les parents peuvent hésiter à s'engager dans un dispositif de protection juridique et ont besoin de savoir ce dans quoi ils s'engagent. Lorsque la mesure leur est confiée, les tuteurs et curateurs familiaux sont parfois démunis par rapport à leurs obligations juridiques et administratives. En effet, leurs missions apparaissent complexes et nécessitent d'être en lien aussi bien avec le monde judiciaire, pour rendre compte du mandat de protection, qu'avec les professionnels de la santé ou de l'action sociale, pour assurer à son proche le meilleur accompagnement possible.

L'Udaf du Val-de-Marne, ses bénévoles comme ses professionnels, se mobilisent depuis 2011 pour que les tuteurs ou curateurs familiaux soient informés et soutenus techniquement lorsqu'ils le souhaitent grâce au service ATF. Le service d'aide aux tuteurs familiaux a pour objectif d'informer et d'accompagner les familles dans leurs missions de curateur ou de tuteur familial. Patrice Massis et Karine Bergeret sont en charge du service ATF au sein de l'Udaf du Val-de-Marne.

Patricia consacre une journée par semaine à l'ATF. « Le mercredi matin est consacré à répondre aux messages laissés sur le site internet de l'Udaf, sur le répondeur ou à l'adresse mail du service. Je réserve aussi cette plage aux rendez-vous avec les personnes ayant sollicité notre aide. Le mercredi après-midi est dédié à la permanence téléphonique ATF ».

« C'est un moment un peu impressionnant. Les tuteurs familiaux n'osent pas poser leurs questions précises au Juge et ils repartent du Tribunal avec une liasse impressionnante de documents », ajoute Patricia.

Le service ATF permet de prendre le temps de revenir sur les obligations du tuteur, de proposer des trames de documents adaptées, de rechercher une réponse personnalisée en fonction de la situation des personnes. En 2013, il y a eu 191 prises de contact et 51 rendez-vous.

Patricia précise : « Un certain nombre de tuteurs familiaux nous sollicitent dès le début de leur mandat, voire en amont, puis nous contactent tout au long de la mesure soit pour obtenir un renseignement, soit parce qu'ils sont confrontés à une difficulté. Certains partenaires font également appel à nos services dans ce cadre : centre local d'information et de coordination, espaces départementaux des solidarités, bailleurs sociaux, assistantes sociales, maisons de retraite, mutuelle, services sociaux à l'enfance, commissariat de police, CRAMIF, Conseil général du Val-de-Marne, médecins, travailleurs sociaux... »

Permanence téléphonique le mercredi de 14 à 17h.

Ligne directe Aide aux Tuteurs Familiaux :

01 45 10 17 30 - [atf@udaf94.fr](mailto:atf@udaf94.fr)

Gabrielle Beyl – Udaf



## UN STAGE à



### La différence contre l'indifférence

Il s'agit d'une radio hertzienne d'Ile-de-France, dédiée aux personnes handicapées, traitant de l'actualité en général et celle du handicap en particulier.

Vivre FM, dont la marraine est Simone Veil, est gérée par l'Association Nationale pour la Prévention du Handicap et pour l'Information (ANPHI). A ce titre, cette radio a trois missions :

- informer par le biais de reportages, d'entretiens avec les décideurs politiques ou associatifs, d'analyses de l'actualité...
- donner la parole aux personnes handicapées, ce qui permet aux auditeurs de changer de regard sur le handicap ou de découvrir que d'autres vivent des situations similaires aux leurs,

- favoriser l'insertion en diffusant des offres d'emploi et en accueillant des stagiaires atteints de troubles psychiques pour favoriser leur réinsertion sociale et professionnelle.

Ainsi, Philippe Vallentin, dont le père est bénévole depuis de nombreuses années à l'UNAFAM 94, a eu l'occasion de faire un stage au sein de Vivre FM. Il a choisi de nous raconter cette expérience...

*Philippe, pourriez-vous nous parler de votre stage ?*

J'ai fait un stage de sept semaines, à partir du mois de septembre, au centre Cino Del Duca, lié à la radio Vivre FM, radio animée par des personnes handicapées pour des personnes handicapées.

*Avez-vous rencontré des difficultés pendant ce stage ?*

Nous étions à peu près 7 à 9 stagiaires et certains ont dû arrêter avant la fin du stage. Pour moi, cela a été difficile. C'était loin de chez moi (Porte de Champerret, une heure de transport) et les après-midi étaient longues à tenir (4 heures assis à être concentré). La maladie fait que je me fatigue vite. J'ai des difficultés de concentration, mais j'ai tenu bon et je suis allé au bout.

*En quoi consistait votre travail ?*

Notre coordinateur nous donnait des thèmes et on devait rédiger des articles sur ces mêmes thèmes afin de les enregistrer dans le studio du centre. Tous les thèmes étaient abordés (culture, loisirs, variétés, thèmes du quotidien, etc...). Les enregistrements passaient ensuite à la radio le samedi après-midi de 17h à 17h30, lors de l'émission « ça déménage » !

*Qu'avez-vous préféré dans ce stage ?*

L'ambiance était conviviale et le stage m'a beaucoup apporté parce que c'était un milieu que je ne connaissais pas. J'ai découvert une vraie vie de radio avec des impératifs d'horaires, une qualité de chroniques, des « patrons » encadrant et des collègues avec qui des liens amicaux se sont créés et que j'ai été amené à revoir. Cela m'a apporté un cadre, un rythme de vie...

*Pourquoi avez-vous souhaité parler de cette expérience dans le Bulletin UNAFAM 94 ?*

Je témoigne pour montrer que c'est possible et même si l'insertion professionnelle est difficile pour moi aujourd'hui, d'autres activités peuvent être envisagées.

Vivre FM sur le 93.9 de 5h30 à 17h30 à Paris et en Ile-de-France, et 24h/24 sur [www.vivrefm.com](http://www.vivrefm.com)

*Interview de Philippe Vallentin, par S. Avalle*

## LES 35 ANS de l'ASSOCIATION « ITINERAIRES ET RENCONTRES »



Le samedi 26 avril, à Créteil, « la Petite Maison » était en effervescence. On fêtait avec les usagers de ce Groupe d'Entraide Mutuelle réunis autour de Madame Béatrice Barbier, directrice, et toute son équipe d'animation, les 35 ans d'«Itinéraires et Rencontres », parrain de cette structure.

A l'entrée se déroulait une fresque collective très colorée et plusieurs animations ont ponctué cet après midi très festif.

Dans son message de bienvenue, en présence de Monsieur Laurent Cathala, Maire de Créteil et de Monsieur Thierry Leleu, Préfet du Val-de-Marne, Madame Barbier a trouvé les mots justes pour présenter les objectifs d'un GEM. Avec son accord, je vous en fait part :

« Le GEM apporte une dynamique importante dans le champ de la solidarité. Nous voulons favoriser l'identité de chacun, sa mise en valeur, sa prise de responsabilité dans le fonctionnement de la structure.

La fonction principale de « La Petite Maison » est de proposer des activités pour parer l'ennui, mais également aider les usagers souffrant de troubles psychiques, dans l'accompagnement d'une valorisation de soi, en dehors de tout cadre hospitalier et trouver ou retrouver une autonomie. Sous le terme de handicap psychique, on entend les conséquences de troubles relationnels de l'individu vis-à-vis de lui-même et de son entourage.

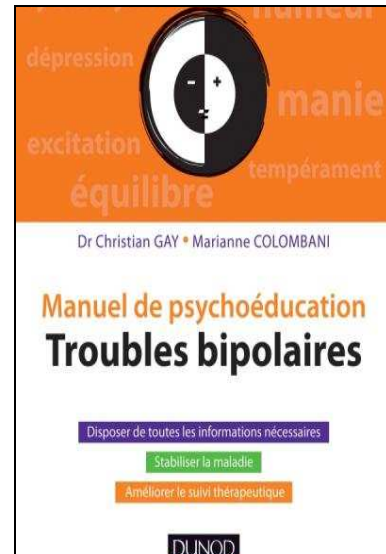
L'autonomie doit se construire en valorisant le potentiel de chaque adhérent, en s'appuyant sur ses capacités à participer pour que l'inclusion se joue dans un effort partagé.

Le GEM et le parrain sont porteurs d'un idéal d'émancipation qui donne un sens à la lutte contre le handicap. L'accompagnement participe à l'élaboration du parcours de l'adhérent en repérant ses obstacles particuliers et en l'aidant à construire son autonomie.

L'association se situe comme un espace d'accompagnement, à la jonction entre une écoute individuelle et un soutien vers une vie sociale et la citoyenneté. »

Françoise Duhem

## A LIRE : un manuel de psychoéducation sur les troubles bipolaires



Il s'adresse au public concerné par ces symptômes et à leur entourage qui veulent comprendre les mécanismes, et les différentes formes de cette pathologie. On y trouve des conseils et des recommandations qui permettent d'anticiper, d'adapter le rythme de vie du patient ou de faire comprendre les troubles de l'humeur.

Cet ouvrage comporte des questionnaires, des grilles d'activités, et des graphiques à compléter au quotidien pour suivre l'évolution des troubles. Il propose aux patients un accompagnement personnel dont l'objectif est d'améliorer le suivi thérapeutique, prévenir les récurrences, optimiser le traitement médicamenteux afin d'améliorer la qualité de vie.

### Biographie des auteurs :

**Docteur Christian Gay :** Psychiatre. Il exerce actuellement à la Clinique de Garches. Durant des années, il a animé des conférences, ouvertes à un large public, à l'hôpital Saint-Anne. Il est cofondateur de l'association «France Dépression ».

**Marianne Colombani :** Architecte et graphiste, bipolaire depuis quinze ans.

Béatrice Caudron

### **Les séjours REPIT - ECLIPSE**

#### **Un temps pour soi**

séjour Répit pour les proches aidants d'adulte en souffrance psychique, dans le Cher.

#### **Un temps pour l'autre**

séjour Eclipse pour les adultes en souffrance psychique, dans le Loir et Cher

L'œuvre Falret, en partenariat avec l'association R.E.P.I.T. organisent ces séjours du 7 au 13 septembre 2014.

Contact : Catherine Savournin : 06 78 73 86 19

[repit.info@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:repit.info@oeuvre-falret.asso.fr)

*Une adhérente nous a fait parvenir un poème écrit par son fils.*

*Nous avons tenu à le publier.*

### Schizophrénie

Schizophrénie, tu déchaînes tes illusions.  
Tous tes cauchemars font notre réalité  
et on ne sait plus à qui ni à quoi se fier.  
Tu nous encercles avec tes mille démons.

Tu ressembles à un monde artificiel  
au sein duquel il n'y a aucun repère.  
On ne reconnaît plus nos mères, nos pères,  
même l'océan se confond avec le ciel.

Tu ressembles à un labyrinthe sans fin  
dont on ne réussit pas à trouver l'issue.

On a l'impression que notre vie est perdue,  
mais ce n'est que le commencement de la fin.

Tu nous blesses avec tes hallucinations,  
ton enfer ronge peu à peu notre raison.

**F. Riesterer (10 mars 2012)**

### APPEL A CANDIDATURE :



**Vous êtes adhérent à l'UNAFAM 94 et vous souhaitez être bénévole.**

**Vous avez des choses à dire, à proposer, pour que notre bulletin réponde mieux à vos attentes.**

**Alors rejoignez le groupe communication pour apporter vos idées et votre force de conviction.**

**Nous avons besoin de nouvelles plumes.**

Jacqueline Chatelain

### - ACCUEIL -

**PERMANENCES ASSUREES PAR LES BENEVOLES DE LA DELEGATION DU VAL-DE-MARNE - (HORS VACANCES SCOLAIRES ET SUR RENDEZ-VOUS)**

**Ces accueils destinés aux familles ou aux proches de personnes malades, ont pour objectif d'écouter, aider, informer dans les démarches.**

#### **CRETEIL :**

**sur rendez-vous - tel : 01 41 78 36 90**  
**le lundi, mercredi et vendredi de 14h30 à 17 h**  
**9 rue Viet** (près de l'Hôpital Henri-Mondor)  
**Méto :** JUILLIOTTES (sortie av. MI de Lattre de Tassigny)  
**Autobus :** 104, 172, 217, 281 - **STRAV :** Lignes A, B, K, **SETRA :** Ligne 4023  
**Voiture :** suivre Mondor – Bordières  
(Mal de Lattre de Tassigny, *en sens unique*)

**FONTENAY-SOUS-BOIS :** sur rendez-vous, à la Maison du Citoyen, 16 rue du Révérend Père Aubry

**Tél pour prendre RV au 01 41 78 36 90**

**SUCY-EN-BRIE :** le deuxième jeudi de chaque mois de 17 h à 18 h 30

**Maison du Rond d'Or, Place de la Fraternité - Tél pour prendre RV au 01 41 78 36 90**

**VILLEJUIF :** Tél. le mercredi après-midi pour prendre RDV au 01 42 11 74 25

**Centre Hospitalier Paul Guiraud**  
**54 av de la République -**

**Mail : [unafam@gh-paulguiraud.fr](mailto:unafam@gh-paulguiraud.fr)**

**NOUVELLE PERMANENCE ACCUEIL SUR BRUNOY (91) :** (*assurée par une bénévole du 91 et une bénévole du 94*)

**le premier mardi du mois de 14 h à 17 h sur rendez-vous au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) situé impasse de la Mairie.**  
**Téléphoner pour prendre RDV au 01 64 46 96 21**

**PERMANENCE JURIDIQUE à CRETEIL :**

**le vendredi après-midi une fois par mois.**

**Ecoute Famille : 01 42 63 03 03**