

Un fol être

N°2

OCTOBRE
2022

Lettre d'Information
sur la santé mentale
en Vaucluse

Numéro spécial

sism
● ● ● ●



ÉDITORIAL	2
«POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT»	3
LA GÉOGRAPHIE DES LIEUX DE SOIN	4
LA MOBILITÉ AU SERVICE DU SOIN : POURQUOI UNE ÉQUIPE MOBILE À CARPENTRAS ?	6
LA MOBILITÉ DANS LA VILLE : ILS NOUS EN PARLENT.	8
HABITAT ET SANTÉ MENTALE : PRENDRE SOIN DU CHEZ-SOI, UN ENJEU COLLECTIF.	9
L'ÉQUITHÉRAPIE : UN SOIN PSYCHOCORPOREL EN APPUI SUR LE CHEVAL ET SON ENVIRONNEMENT	10
ÉQUITHÉRAPIE ET SERVICE PUBLIC : 50 ANS D'EXPÉRIENCE ET DE PASSION.	11
LA FRESQUE DU CLIMAT, UN OUTIL PEDAGOGIQUE AU SERVICE DE LA SENSIBILISATION A L'ENVIRONNEMENT	13
LE MICROBIOTE INTESTINAL ET LA RÉGULATION DES HUMEURS	16
TROUBLES PSYCHIQUES ET EMPLOI	17
DU CÔTÉ DES AIDANTS LA PAIR AIDANCE À L'ŒUVRE EN VAUCLUSE	19
COIN LECTURE COMMENT FAIRE POUR QUE LES JOURNÉES A L'HÔPITAL DURENT MOINS QUE 24 HEURES ?	20
LE JOUR OÙ MA MÈRE M'A TOUT RACONTÉ. PHILIPPA MOTTE ÉDITIONS STOCK, 2021	21
BREVES DE TERRITOIRE UNE ASSEMBLÉE CITOYENNE À APT. LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE, QU'EST-CE QUE C'EST ?	23

Un fol être

**Quelle richesse ! Quelle volonté !
Ce sont les mots qui me viennent
spontanément à l'esprit à la lecture
de la première lettre d'information
sur la santé mentale en Vaucluse
parue il y a à peine une année**

L'énergie positive que l'on retrouve dans chacun des articles de la revue, c'est bien celle des nombreux acteurs engagés, tous déterminés à mieux faire connaître les enjeux liés à la santé mentale, sujet de société qui nous concerne tous, mais aussi à promouvoir l'idée qu'en matière de santé, chacun a « un pouvoir d'agir sur sa maladie et sur le cours de son existence », comme le précise l'éditorial du journal.

Plus qu'une idée, il s'agit aujourd'hui d'un constat confirmé par les nombreuses expériences mises en place en particulier dans le Département du Vaucluse, pour reconnaître la place des personnes concernées par des troubles psychiques dans leur rétablissement, mais aussi pour améliorer le recours aux soins, afin qu'ils puissent en bénéficier, comme l'ensemble des citoyens.

Et ce qui apparaît comme essentiel dans ces évolutions, au-delà des métiers émergents et de la création de nouveaux dispositifs plus adaptés à l'accompagnement des personnes, c'est la question du « faire ensemble » : c'est ce qui constitue le fil rouge des démarches lancées : réfléchir ensemble dans le cadre du PTSM¹ et du CLSM², construire ensemble avec les professionnels et les associations de pair-aidance, partager et créer ensemble, s'entraider

comme leur nom l'indique, « au sein » des GEM³, s'informer ensemble, avec les élus et responsables de la société civile.

Etre ensemble permet d'être plus forts, plus sûrs de soi aussi, de mieux se comprendre pour une meilleure intégration dans la société : chacun peut alors de sa place, professionnel, patient, famille et entourage, participer à lutter contre les représentations et les préjugés sur la maladie mentale, qui sont encore très présents, et souvent source de souffrances pour les patients.

Le Centre hospitalier de Montfavet est très engagé, et depuis longtemps, dans les diverses actions qui permettent de mieux répondre aux attentes et aux besoins des personnes concernées par les troubles psychiques. L'établissement continuera à porter cette ambition forte, malgré les difficultés réelles qui fragilisent le système hospitalier dans son ensemble.

Le CHM sera présent aux côtés des personnes concernées, pour l'accès à des soins et des accompagnements de qualité et pour que chacun puisse être reconnu comme citoyen à part entière, respecté dans ses droits, impliqué dans son environnement, acteur de sa vie ;

L'important c'est d'agir ensemble !

Marie-Laure PIQUEMAL,
Directrice du Centre Hospitalier De Montfavet

¹ Projet Territorial de Santé Mentale

² Conseil Local de Santé Mentale

³ Groupes d'Entraide Mutuelle

Introduction

POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

À l'annonce du choix de la thématique annuelle par le comité national d'organisation des SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale, voir 4e de couverture), les membres de notre comité local sont restés quelques instants muets, ce qui n'est pas dans leurs habitudes.

Puis les réactions ont fusé :

« Santé mentale et environnement : quel rapport ? »

« On cherche vraiment à mettre de l'écologie partout ! »

« On risque de perdre de vue les enjeux essentiels ».

Une fois la surprise passée, nous nous sommes remis à penser.

Et ce sont les plus jeunes d'entre nous qui ont commencé : « Avez- vous entendu parler d'éco-anxiété ? Certaines personnes renoncent à avoir des enfants faute de pouvoir leur offrir un environnement acceptable. » « Une approche globale de la santé mentale prend nécessairement en compte les questions environnementales ».

La lecture de l'argumentaire nous a aidé à poursuivre la réflexion :

« La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement (accès, taille, insalubrité) était un déterminant majeur de notre santé mentale. De plus, les restrictions de sorties liées au Covid19 ont contribué à fragiliser la santé mentale des Français et des Françaises en les privant de différents lieux ressources. Tout ceci nous rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique. »

Choisir une approche holistique des questions de santé, c'est ouvrir la porte à une lecture enrichie des problématiques. C'est aussi se donner la possibilité d'agir sur des facteurs multiples et donc augmenter considérablement les chances de prévenir des troubles ou de se rétablir.

Les réflexions sur l'approche environnementale de la santé mentale que vous allez découvrir dans ce dossier « spécial SISM » de l'Un Fol Etre explorent différentes dimensions de l'environnement : comment on s'y déplace, ce qu'on y déplace, comment on l'occupe, comment on l'habite, ce qu'on y perçoit et ce qui reste imperceptible et pourtant agissant sur notre santé psychique. L'environnement social et démocratique et leurs enjeux citoyens y sont comme un fil rouge. Découvrez des contributeurs inspirés et documentés et n'hésitez-pas à nous faire part de vos réactions à unfoletre@gmail.com

Bonne lecture.

Le comité de rédaction



LA GÉOGRAPHIE DES LIEUX DE SOIN

C'est une circulaire du ministère de la Santé Publique qui au mois de mars 1960 instaurait le «Secteur psychiatrique» comme base innovante de réponse aux attentes d'une nouvelle psychiatrie en France.

Le secteur de psychiatrie se fondait sur un principe fondamental : dispenser et coordonner sur une aire géographique de proximité l'ensemble des soins et services nécessaires à la couverture globale des besoins. Cette action de santé publique va reposer sur un concept d'organisation et d'intervention en quatre branches : Prévention – Soins – Postcure - Réadaptation. Cette philosophie d'une approche territoriale de la santé mentale va se concrétiser par la mise en place d'équipes pluridisciplinaires en lien direct avec la réalité sociale, économique, culturelle du secteur. Apparaissent ainsi des lieux décentralisés qui s'intègrent dans les réalités urbaines.

L'hôpital psychiatrique ne perdant pas de son utilité pour engager des processus de soins adaptés. Pour des raisons tout autant idéologiques que financières ce processus a été assez brutalement remis en cause et abandonné. Ce qui est maintenant très contradictoire, c'est que beaucoup de discours font référence régulièrement aux notions de « proximité, de santé au plus près des habitants, de Maisons de santé » comme si tout cela était le produit d'une grande innovation. Il ne fait aucun doute que nos modes de vie et ceux des usagers ne sont plus ceux des années 1960.

Mais ce qui demeure, voire qui s'élargit, c'est l'apparition de besoins accrus en matière de santé mentale dans nos territoires et dans les lieux de vie, de travail, d'enseignement. La reconstruction d'une politique de territorialisation de la psychiatrie est manifestement à l'ordre du jour.

Une politique fondée sur les alternatives dans un territoire donné dans lequel l'hôpital coordinateur doit déployer des équipes de territoires. Les lieux de vie de la modernité du 21ème siècle, dans un département comme le Vaucluse, sont en grande majorité des lieux urbains ; les lieux de travail ne sont plus de grandes industries ; les modes de vie sont fondés sur de nouveaux modes de déplacements ; autant de repères qui invitent à une refondation de la prise en charge en santé mentale fondée sur ces évolutions sociétales.

Une politique qui devra passer également par une refondation de la formation des professionnels et donc des cursus diplômants.

André CASTELLI

Conseiller départemental, Infirmier de secteur psychiatrique à la retraite, admirateur de Camille Claudel

LA MOBILITÉ AU SERVICE DU SOIN : POURQUOI UNE ÉQUIPE MOBILE À CARPENTRAS ?

Au départ de la réflexion, il s'agissait de répondre à deux difficultés que nous avons facilement identifiées : la perte de mobilité du Centre Médico Psychologique (CMP) et un phénomène de porte tournante⁴ de plus en plus important au niveau des unités d'hospitalisation.

Nous avons pris la peine de nous méfier de la solution simple qui consiste en un « copier-coller » de ce qui se fait ailleurs ; la presque unique façon de retrouver de la mobilité, c'est une équipe mobile. Donc ça, c'était facile. Plus difficile, il fallait que cette équipe mobile réduise de façon significative le phénomène de porte tournante. Les concepteurs du projet avaient bien quelques idées là-dessus, mais ils ont eu la modestie de penser qu'ils ne pourraient pas pour autant se passer de la pensée des autres.

À commencer par les premiers concernés, c'est-à-dire les personnes accompagnées par la psychiatrie carpentrassienne.

De plus, il ne fallait pas négliger la pensée des gens savants, c'est-à-dire ceux qui ont écrit des choses à ce sujet, et la pensée des collègues de travail.

Et donc, pour nourrir la réflexion, nous avons consulté :

- une thèse de médecine,
- trois mémoires en vue de l'obtention d'un diplôme universitaire,
- huit articles scientifiques,
- un ouvrage du Pr Nicolas Franck,
- un guide de l'Agence Nationale d'Appui à la Performance (ANAP),
- le Projet Territorial de Santé Mentale de Vaucluse (PTSM).

Nous avons organisé, entre janvier et avril 2021, cinq réunions de service uniquement consacrées à ce projet.

⁴ Hospitalisations répétées



DOSSIER

Et nous avons rencontré :

- deux équipes mobiles de psychiatrie générale, une au Centre Hospitalier de Montperrin, une au CH de Montfavet,
- les usagers du Groupe d'Entraide Mutuelle « Partage » à Carpentras,
- un Médiateur de Santé Pair salarié de l'association Rhéso de Carpentras,
- une délégation de l'UNAFAM 84.

Entre le 14 janvier et le 11 mars 2021, nous avons enquêté par le biais d'un questionnaire auprès des patients de notre file active.

La synthèse de ce travail nous a permis de fixer les objectifs de l'Equipe Mobile de Carpentras :

- prévenir les situations de crise pouvant conduire à une hospitalisation ou une ré-hospitalisation,
- proposer une préparation et un accompagnement au retour à domicile, lors de la sortie d'hospitalisation,
- lutter contre l'isolement social,
- favoriser l'autonomie de la personne,
- proposer une aide aux aidants.

L'Équipe Mobile de Carpentras a ouvert ses portes le 1er octobre 2021, dans un espace dédié au sein du CMP.

C'est une équipe orientée rétablissement qui développe une pratique de soins et d'accompagnement domicilo-centrée, en partenariat avec tous les acteurs sanitaires, médico-sociaux et sociaux du territoire de Carpentras.

Et prochainement avec les acteurs du logement.

Le projet de soins individualisé est co-construit avec le patient, patient qui peut être à l'origine de la prise en charge par l'Equipe Mobile de Carpentras au même titre que son psychiatre traitant au CMP, ou le médecin psychiatre qui l'aura pris en charge en hospitalisation, ou un soignant qui participe au parcours de soins, mais aussi un proche aidant.

L'équipe est composée :

- d'un psychiatre à temps partiel,
- d'un psychologue à temps partiel,
- d'un cadre à temps partiel,
- en cas de besoin, nous pouvons avoir recours à un Médiateur de Santé Pair ou un.e Ifirmier.e en Pratique Avancée,
- mais surtout de deux infirmiers et de deux infirmières diplômés d'Etat.

Frédéric GUIBAUD

Cadre de santé CMP et de l'équipe mobile de Carpentras



LA MOBILITÉ DANS LA VILLE : ILS NOUS EN PARLENT

Je connais Chantal de l'hôpital de jour « Gastaldi ». C'est une ancienne cadre de santé, invalidée et aujourd'hui retraitée.

Chantal vivait à Nice, mais du fait de la maladie et de deux AVC, elle a dû venir vivre chez son frère en Avignon. « Les problèmes vasculaires, les troubles du comportement... c'était trop à gérer ». A cause des médicaments, elle ne peut plus conduire et circuler dans cette nouvelle ville où tout se ressemble, n'est pas simple. Elle vient à l'hôpital en ambulance.

Le reste du temps, elle le passe chez elle avec ses chats. « Comment faire ? Je suis coincée.

Je m'ennuie mais l'arrêt de bus est à deux kilomètres, ça fait loin. Je n'ai pas le courage d'y aller à pied.

Alors je reste là, je suis coincée. Je sors sur le pas de la porte... Je ne sors jamais, c'est mon frère qui fait les courses.

Je m'ennuie mais je ne sais pas comment faire... Il paraît qu'il y a Allobus. Je ne sais pas comment ça marche, faut que mon frère regarde.

C'est peut-être une solution faut voir... Pour le moment il y a mes chats chéris... je vais en recevoir un nouveau ! »

J'ai aussi connu Bertrand à l'atelier théâtre de l'hôpital de jour. C'est un sportif. Il a un peu forcé mais il est encore solide et joue au foot. Bertrand va dans les endroits qu'il connaît. « Quand je connais le chemin qui mène à un endroit précis et que j'ai quelque chose à faire j'y vais sinon... j'ai essayé de sortir mais je me sens extra-terrestre...

J'ai peur de l'inconnu peur de me perdre dans la ville. Je n'ai pas le sens de l'orientation et puis je confonds les noms des rues. » - « Quand on est sorti en groupe pour aller au musée c'était chouette non ? » « Oui... mais ça faisait trois fois que j'y allais et puis c'est pas une solution. Ce que je veux c'est de l'autonomie (...) Sinon je descends en bas de l'immeuble, je fume une cigarette et je remonte » - « Finalement tu es en ville mais tu es coincé dans ta chambre ».

« C'est ça. Une fois pendant une hospitalisation mes parents ont déménagé. Ça a été la catastrophe, je n'allais même plus acheter des cigarettes. Mes parents étaient déjà âgés, ils ne pouvaient pas me servir de guide. C'est l'HDJ⁵ qui m'a aidé et puis l'éducatrice du SAVS⁶ qui m'accompagnait. Mais je veux aller vers l'autonomie. J'ai réussi à aller faire faire mes lunettes. Si tu m'invites à manger et que tu me dis le nom de la rue, je me paume à tous les coups.

Il faut que tu me donnes rendez-vous à un endroit que je connais et on y va ensemble.

C'est pour ça quand je sors marcher pour bouger un peu, je fais un chemin que je connais : le tour du rempart et après je rentre. Il y a les applications sur le téléphone mais je ne sais pas faire.

Il faudrait qu'on me montre mais aussi que ce soit un truc simple où je vois le chemin que je fais comme un GPS à gauche à droite...

Ça, ça pourrait m'aider à progressivement prendre des initiatives. »

Gilles ROBIC, secrétaire de l'association PREUVE⁷

⁵ HDJ : Hôpital de jour

⁶ SAVS : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale

⁷ Pairs Rétablis redonnant leur Expérience auprès des Usagers pour un mieux Vivre ensemble

DOSSIER

HABITAT ET SANTÉ MENTALE : PRENDRE SOIN DU CHEZ-SOI, UN ENJEU COLLECTIF

Depuis 2018, le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) d'Avignon interroge les liens entre santé mentale et habitat.

Les personnes qui vivent avec des troubles psychiques font partie des publics prioritaires du Plan Départemental d'Action pour le Logement et l'Hébergement des Personnes Défavorisées (PDALHPD de Vaucluse 2017-2022).

Elles sont particulièrement exposées au risque de perdre leur logement et/ou d'être logées dans de mauvaises conditions⁸.

Toutefois, interrogées sur le sujet, des personnes concernées par la maladie psychique ne font pas de lien entre la pathologie dont elles peuvent être atteintes et d'éventuelles difficultés dans le logement. Elles repèrent le besoin d'être entourées, conseillées, soutenues par rapport à des situations de précarité sociale.

Aussi, pour un professionnel, approcher une personne en difficulté dans son logement en convoquant le soin équivaut-il bien souvent à une démarche nulle et non avenue.

Alertés par le nombre de personnes qui après des séjours hospitaliers répétés ne parviennent pas à se sentir chez eux, par les situations d'errance d'une structure d'hébergement à une autre, par le risque de perte d'un logement à l'occasion d'une hospitalisation, les soignants mettent au premier plan la question de l'accès et du maintien dans le logement ainsi que la prévention de l'apparition des troubles.

Les bailleurs sont quant à eux dans l'obligation de garantir la tranquillité et la sécurité de l'ensemble de leurs locataires. Leurs représentants au CLSM font état de leur manque d'information concernant les mesures prises et à prendre pour accompagner ce public et lui permettre de se maintenir dans le logement. Ils sont dans l'attente de garanties de suivi des locataires et/ou occupants des logements (quel que soit leur statut).

Les travaux du groupe Habitat et Santé Mentale du CLSM d'Avignon ont conduit au développement de plusieurs actions. Le colloque « Habitat et Santé Mentale » de novembre 2019 a rassemblé 250 participants dans une recherche d'interconnaissance et de découverte des acteurs du territoire impliqués dans le logement des personnes souffrant de troubles psychiques. Après le confinement, les travaux ont repris, débouchant sur une offre de sensibilisation en mai 2022 à destination des acteurs du logement. « La santé mentale à plusieurs voix » a fait la part belle aux notions de rétablissement et de réhabilitation psychosociale, à l'approche globale des problématiques, aux réponses collégiales et à la reconnaissance de l'intervention des pairs.

Au-delà de la garantie à un « droit opposable au logement » auquel le législateur s'est engagé depuis 2008, le CLSM défend le droit pour chacun de bénéficier d'un « chez-soi ». Prendre soin du chez-soi est une responsabilité collective. Elle convoque notre humanité, fait appel à nos capacités de solidarité et de camaraderie. C'est dans le temps long de la reconstruction d'un contexte de simplicité et d'authenticité, dans la force d'une présence et d'une rencontre que le soin, pourra, à son tour, prendre place.

*Emmanuelle FAURE
Coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale d'Avignon*

⁸ Comme le montrent les travaux du Plan Départemental de Lutte contre l'Habitat Indigne (PDLHI)

L'ÉQUITHÉRAPIE :

un soin psychocorporel en appui sur le cheval et son environnement

Connues depuis l'Antiquité et en plein essor actuellement, les pratiques thérapeutiques reposant sur la présence du cheval voient peu à peu leur efficacité validée scientifiquement.

Pourtant, la médiation équine à visée thérapeutique (ou équithérapie) continue d'interroger : quels sont ses effets ? Qu'apporte-t-elle par rapport à d'autres thérapies ? En quoi le cheval est « médiateur » ?

Entrer en relation avec un être vivant sans utiliser le langage, sentir les odeurs du cheval et de la nature, toucher cet animal chaud et doux, se laisser porter et transporter, explorer l'espace et le mouvement différemment : tout cela place le corps au centre de cette thérapie, dite psychocorporelle.

La relation avec l'animal et son environnement laisse place à de nouvelles sensations, émotions, et postures, ainsi qu'à d'autres modes relationnels. C'est ce qui donne matière au soin.

Tout l'enjeu, pour l'intervenant, est de proposer un cadre qui permette au processus thérapeutique de se dérouler.

En appui sur les théories de l'attachement, l'approche psychodynamique, les thérapies cognitivo-comportementales, la systémie ou d'autres encore, les pratiques de l'équithérapie sont aussi diverses que ces différentes approches.

La médiation équine peut également viser d'autres objectifs, qu'ils soient éducatifs, pédagogiques, de socialisation, de développement des compétences psychosociales ou de rééducation psychomotrice.

Emilie Muller

Infirmière, chargée de projets au CoDES 84

Découvrez les professionnel.les formé.es à cette pratique et proches de chez vous :

L'atelier d'équithérapie du centre hospitalier de Montfavet : une unité hospitalière sous forme de ferme équestre en ceinture verte d'Avignon, dédiée aux enfants et adolescents accompagnés en psychiatrie infanto-juvénile.

La médiation équine (et animale) au sein de l'Institut Médico-éducatif de l'association **La Bourguette**, à La Tour d'Aigues (84), <https://www.bourguette-autisme.org/non-classifiee/la-mediation-animale-a-lime-la-bourguette/>

Sandra Livernais, psychologue et équithérapeute diplômée de la Société Française d'Equithérapie, à Pernes-les-Fontaines (84) <https://psycli.wixsite.com/psycli>

L'association **L'étape**, dispositif d'équithérapie, à Pernes-les Fontaines (84) <https://www.association-letape.fr/>

Stéphanie Lescuyer, psychologue et équithérapeute diplômée de la Société Française d'Equithérapie, à Verrières (13) <http://lepetite-cuyer-equitherapie.fr>

Association Equi-M, équithérapie et équitation adaptée, à Pertuis (84) <https://www.equim.fr/>

ÉQUITHÉRAPIE ET SERVICE PUBLIC : 50 ANS D'EXPÉRIENCE ET DE PASSION

Elle est nichée dans un écrin de verdure improbable, aux portes de la rocade avignonnaise, à deux pas des barres d'immeubles : une ferme !

Un peu décrépie certes, marquée par le temps qui passe, mais belle de l'attachement que lui portent les gens qui la traversent. Belle comme son histoire : pendant les grandes guerres, le fléau qui a frappé les aliénés fut la famine, beaucoup en sont morts. Dans un mouvement de survie individuelle générale personne ne pensait à assurer les ravitaillements en nourriture pour les «fous de l'asile».

Une des petites horreurs de la grande horreur. Une fois la paix revenue et le constat de ce qui fut, un fermier avignonnais fut touché par le sort réservé aux malheureux enfermés. Il a donc fait don de sa ferme, et de ses terres, à l'hôpital de Montdevergues (ancien nom du CH de Montfavet) pour que jamais pareille chose ne revienne. Ce sont donc 5 ha de terres cultivables, de vergers, et un corps de ferme avec écurie attenante qui sont devenues propriété de l'État. Et depuis, elles ont été cultivées ces terres, et le sont encore. Par les patients eux même le plus souvent. Un chemin donné vers l'ouverture des portes de l'asile et le constat de l'intérêt des soins «hors les murs» dans les processus thérapeutiques.

Même les plus jeunes des patients bénéficièrent de ce lieu hors du temps. On est en 1972, cet environnement champêtre et bucolique fut alors le terreau d'une idée pour un médecin de l'époque : amener son cheval et le laisser là, aux bons soins des équipes. L'effet inattendu fut immédiat et tonitruant : le cheval, dans sa grandeur et son rapport à l'humain, se révélait être un partenaire de soin incroyable. Alors il est resté. Puis a été rejoint par d'autres, et les soins en pédopsychiatrie se sont organisés autour d'eux, pour les enfants. Cela fait 50 ans aujourd'hui que soignants, équidés, patients et familles se sont succédés dans l'enceinte de cette ferme. 50 ans que l'expérience se forge, que la recherche clinique s'affine, que des initiatives naissent, que l'on expérimente, observe et pense le soin à médiation équine.

Avant même que le phénomène n'explose, avant que ne poussent partout des centres de formations qui défendent leur territoire d'expertise et posent des frontières à leur pratique. Avant que ne fleurissent des noms divers pour signifier des spécificités (équithérapeute, équitien, médiateur équin ...) Ici, au CATTP⁹ équithérapie de Mont-

favet, on ne revendique rien, on ne

fait que constater et développer cette pratique avec, comme fondement premier, notre identité soignante, toute la remise en question permanente et la réflexivité que cela comporte, l'enfant toujours au centre de nos attentions. Aujourd'hui l'équipe se compose de 3 soignantes à temps plein (2 infirmières et une éducatrice spécialisée), d'un pédopsychiatre, d'une psychologue clinicienne, une cadre de santé et une secrétaire à temps partiel et de 5 chevaux aux personnalités fortes. Les enfants, de 5 à 18 ans, sont reçus sur des demi-journées toutes les semaines et ce pendant une durée maximale de 2 ans.



⁹ Centre d'Activité Thérapeutique à Temps Partiel



Tous nous sont adressés par des services partenaires de l'hôpital de Montfavet. On les reçoit sur des temps longs, souvent même pour le repas, pour avoir le temps de s'imprégner de l'espace naturel, avoir le temps de prendre soin du cheval bien au-delà du moment où l'on «travaille» avec lui, prendre le temps de découvrir la terre, planter des légumes ou observer les besoins de nos prés.

Observer le retour des papillons ou casser la glace dans les abreuvoirs. Tout ce qui nous entoure ici peut être un support au soin, tant qu'on y met du sens. L'équipe est fière de cet héritage, fière de ce qui s'est construit au fil de ces 50 années passées à créer du lien entre les enfants en difficulté, les chevaux, leur environnement, et les soignants.

Pour que la richesse de cette héritage et de cet énorme travail de recherche sur le terrain ne soit pas perdu, un livre a été écrit («Médiation thérapeutique avec le cheval : expérience institutionnelle de l'équithérapie» paru aux éditions Érès) où l'équipe explique, de façon clinique et documentée, que les petits miracles quotidiens que l'on vit ici ne sont pas de la magie. Qu'ils sont bien le fruit d'un travail où l'engagement de chacun est une priorité nécessaire.



Et puis 2022, année du jubilé, aura été marquée par l'organisation d'une journée festive, organisée avec les adolescents, au cours de laquelle ils ont pu accueillir familles et partenaires de soin dans ce lieu unique auquel tout le monde est très attaché, et leur proposer un spectacle, créé par les enfants eux même, où les sourires à eux seuls suffisaient à démontrer à quel point le soin avec le cheval est un outil qui, même en temps d'effondrement du service public, ne peut être sacrifié.

Alice COURTIEUX
infirmière au CATTP équithérapie du Centre Hospitalier
de Montfavet



ENVIRONNEMENT

LA FRESQUE DU CLIMAT, UN OUTIL PEDAGOGIQUE AU SERVICE DE LA SENSIBILISATION A L'ENVIRONNEMENT

Entretien avec Natacha SIRE, vice-présidente de l'association Eco-Lab' environnement

1. Vous êtes Présidente d'Eco-Lab' Environnement, qui développe la « Fresque du climat » en Vaucluse, de quoi s'agit-il exactement ?

La Fresque du climat est un outil pédagogique développé en 2018 par l'association du même nom. Elle a été conçue sur la base des travaux du GIEC, le Groupe Intergouvernemental d'experts sur l'Évolution du Climat. À l'origine c'est Cédric Ringenbach, son président fondateur, expert consultant, qui enseignait les enjeux énergie/climat et les éléments à prendre en compte pour atténuer et s'adapter au changement climatique, qui s'est aperçu que les formes académiques étaient peu efficaces pour susciter l'engagement des publics.

Il a alors construit ce « sérieux game » collaboratif pour comprendre et trouver les moyens d'agir.

Leur association permet la diffusion de l'outil, de former des animateurs avec un fonctionnement décentralisé et participatif, en open source. C'est un vrai modèle d'intérêt général !

ECO-Lab' Environnement a découvert la Fresque en 2019 et nous avons tout de suite vu son incroyable potentiel pour accélérer la diffusion des constats scientifiques. Notre objet étant l'accompagnement à la transition écologique par la sensibilisation à l'environnement, elle a très vite fait partie de nos outils pédagogiques. Aujourd'hui, c'est plus de 450 000 personnes en France et dans le monde qui ont expérimenté cet atelier.

2. Comment se présente cet outil d'animation, quel est son objectif et à qui s'adresse-t-il ?

La Fresque du Climat se présente sous la forme d'un atelier scientifique ludique de 3h et se divise en 4 parties. Par groupe de 4 à 8 personnes, les participants vont devoir, ensemble, agencer une quarantaine de cartes sur une grande feuille avec pour consigne : reconstituer les liens de causes à effet entre les activités humaines et les impacts qu'elles génèrent. C'est une façon d'expérimenter la démarche scientifique en quelque sorte. Ensuite, il y a une partie créative et un débriefing émotionnel car ce travail suscite différentes émotions qu'il est important de pouvoir exprimer. Enfin, nous passons à la partie dite « solutions » durant laquelle nous réfléchissons ensemble aux différentes manières d'agir pour réduire nos impacts à l'échelle individuelle et collective.

Cela permet de comprendre et d'intégrer la nécessité d'agir, d'avoir des pistes d'actions et d'être sensibilisé. Après avoir vécu une Fresque, on va tendre davantage l'oreille quand ces questions seront évoquées dans les médias, on va en parler dans notre entourage et on va démarrer un processus de transition. C'est le pari de l'outil !

La Fresque s'adresse à tous et toutes : grand public, jeunes, salariés, élus, chefs d'entreprise...

3. Les questions du climat et des risques environnementaux sont particulièrement anxiogènes. En rendant les participants plus conscients et mieux informés, la Fresque du climat ne risque-t-elle pas de renforcer cette anxiété ?

Le risque, c'est celui d'être confronté à la réalité... Pour des personnes qui n'ont qu'une vague idée du phénomène, c'est évident que de visualiser l'ensemble du problème et sa systémique peut être angoissant.

En même temps, c'est compliqué d'arrêter de fumer si on ne sait pas que la cigarette est dangereuse pour la santé et quels sont les risques encourus... Quand on parle de transition écologique, on parle clairement de changement de nos modes de vie et de consommation. À un moment donné, il me semble que les prises de conscience sont un passage obligé et qu'elles peuvent avoir beaucoup de vertus, si tant est qu'on engage des actions.

Je pense que la meilleure manière de combattre l'anxiété liée aux problèmes climatiques est l'action et l'engagement. Nous abordons cette question dans une des parties de l'atelier. L'enjeu d'aujourd'hui, c'est de réduire ce temps d'entrée en processus de changement. La Fresque du Climat est un bon outil pour cela car il est très pédagogique et participatif, sur le principe de l'éducation populaire pour avoir toutes les cartes en main !

Moi personnellement, je n'accepte pas de rester sur ce constat. Nous sommes nombreux dans ce cas, c'est pour cela que nous avons créé l'association ECO-Lab' Environnement. On pense que les citoyens ont besoin d'avoir des informations et des moyens d'agir sur les questions d'environnement. Que ce soit concernant la biodiversité, la réduction des déchets, les pollutions (air eau sol), la santé, les ressources naturelles, le climat... même combat !

4. Comment analysez-vous l'évolution des prises de conscience d'une part et l'évolution des prises de décision d'autre part, en Vaucluse et dans notre pays ?

Sur l'évolution des prises de conscience, on peut dire qu'elles sont récentes. Les constats sont faits depuis les années 1970 et le premier rapport du GIEC en 1990 prévoyait déjà la situation actuelle telle qu'on la vit aujourd'hui. Depuis 30 ans, nos émissions de gaz à effet de serre n'ont pas cessé d'augmenter, notamment parce que ces travaux sont restés « discrets ». Ce n'est que depuis les accords de Paris en 2015 lors de la COP21 que ces questions ont été médiatisées et qu'un objectif concret à atteindre a été posé. Cet objectif, c'est 2 tonnes d'émissions par an et par personne, pour rester sous la barre des 2°C de réchauffement afin de préserver une planète habitable.

Nous avons un plan en France issu de la Loi de Transition Énergétique de 2015 : c'est la Stratégie Nationale Bas Carbone (SNBC). On peut la consulter sur le site du ministère, c'est une feuille de route qui donne les orientations à prendre. Il existe beaucoup de travaux relatifs à la baisse de notre impact carbone, mais on voit bien que le grand public ne sait pas grand-chose de tout ça... Comment leur permettre d'accéder à ces informations ? À l'école ? Dans les médias ? Sur son lieu de travail ? Dans son entourage ?

Le problème c'est d'abord d'être informés, de comprendre, de s'approprier ces enjeux, d'accepter qu'il y ait nécessité à changer de mode de vie et de consommation, et enfin, d'agir concrètement à l'échelle individuelle et collective

. Dans nos sociétés individualistes, en France notamment, le défi se situe dans la coopération et la création de nouveaux récits collectifs, dans le « faire ensemble ». L'enjeu, c'est de repenser notre rapport aux Biens Communs que sont la nature, l'eau, l'air, la culture, l'argent, etc. C'est une opportunité pour notre créativité, pour trouver des solutions, pour imaginer le monde de demain et inventer de nouveaux modes de vie.

Prendre la décision d'engager des transformations est le fruit d'un travail psychique, la résistance au changement fait partie de nous, et c'est par étape que ce frein peut se lever en suivant une certaine logique : déclencher, comprendre, agir. La transition écologique ne peut pas se penser comme un événement, c'est un processus. La prise de conscience est la première étape.

Ce que nous pouvons clairement constater dans nos ateliers, c'est que la fresque agit comme un accélérateur de processus. Nous construisons de nombreux projets en Vaucluse avec nos partenaires, en vue de favoriser cette mise en mouvement nécessaire. Au travers de témoignages, nous observons une réelle appropriation de la part des publics avec lesquels nous travaillons et c'est une grande satisfaction pour nous car il est souvent difficile de mesurer l'impact de notre travail.

<https://www.dailymotion.com/video/x86hnty>

*Propos recueillis par Johanna DOUSSAINT,
chargée de projet au CODES 84*



ECO-Lab'
Environnement

**Association ECO-Lab' Environnement -
Avignon - www.eco-lab.fr
06 23 60 14 08 - contact@eco-lab.fr**

***Pendant les SISM 2022, le CODES de
Vaucluse proposera en collaboration avec
Eco-Lab'Environnement, trois ateliers «
fresque du climat»***

■ **Lundi 17 octobre 13h30 - 17h - Atelier pour
les institutionnels et les élus**

Lien d'inscription : [https://fr.surveymonkey.com/r/
FDC_17-10-2022](https://fr.surveymonkey.com/r/FDC_17-10-2022)

■ **Mardi 18 octobre 9h -12h30 - Atelier pour
les professionnels de la santé et de l'éducation**

Lien d'inscription : [https://fr.surveymonkey.com/r/
FDC_18-10-2022](https://fr.surveymonkey.com/r/FDC_18-10-2022)

■ **Mercredi 19 octobre 9h - 12h30 - Atelier
pour les professionnels de la santé et de
l'éducation**

Lien d'inscription : [https://fr.surveymonkey.com/r/
FDC_19-10-2022](https://fr.surveymonkey.com/r/FDC_19-10-2022)



**CoDES de Vaucluse
57 avenue Pierre Sébard 84000 AVIGNON**



LE MICROBIOTE INTESTINAL ET LA RÉGULATION DES HUMEURS

Nous vivons en symbiose avec des milliards de bactéries qui constituent, entre autres, notre microbiote intestinal.

Le rôle joué par ces bactéries dans la santé mentale a longtemps été sous-estimé. De nombreuses recherches récentes tendent à montrer qu'une dysbiose aurait un impact important sur le stress, l'anxiété et la dépression.

Ainsi, en 2020, des chercheurs ont soumis des souris à un stress léger et chronique durant 8 semaines. Les animaux ont présenté des symptômes de dépression ainsi qu'une dysbiose. Cette dernière empêche l'absorption de certaines molécules, indispensables pour l'homéostasie du corps et notamment pour la régulation des émotions. En particulier, l'effondrement des endocannabinoïdes dans le cerveau et le sang provoque alors une dépression.

Le transfert d'un microbiote d'animal déprimé à un animal sain entraîne les mêmes symptômes chez ce dernier.

Une forte diminution de certaines espèces bactériennes a aussi été observée, parallèlement aux troubles de l'humeur. Inversement, l'administration de ces bactéries supprime les symptômes.

On parle de psychobiotiques. (Publication de l'Institut Pasteur, l'Inserm et le CNRS dans Nature Communications, le 11/12/2020)

La période des 1000 premiers jours de la vie est déterminante pour le microbiote intestinal. En effet, la colonisation bactérienne a lieu principalement durant cette période. La composition du microbiote sera ensuite relativement stable tout au long de la vie. Elle reste cependant influencée par notre environnement physique et psychique.

Dans le cadre des SISM, 2 conférences auront lieu :

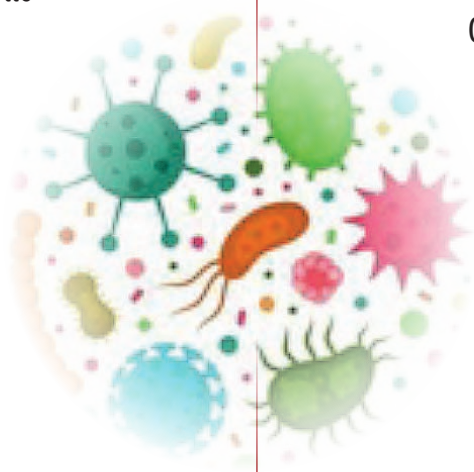
- Vendredi 14 Octobre à 14h30 à l'épicerie-cantine Youpi des Brocolis (26, avenue saint Ruf, Avignon)
- Samedi 22 Octobre à 10h au TIPI (52, avenue Eisenhower Avignon)

Entrée libre, réservation conseillée :

06 87 85 18 05, hullot.laurence@gmail.com

*Laurence HULLOT, Infirmière
Puéricultrice, Naturothérapeute.*

*Les P'tits Bouts D'Choux,
Consultations et
Accompagnement parental de la
conception à l'adolescence*



¹¹ Déséquilibre au sein de la flore intestinale

¹² Acide arachidonique, métabolite lipidique des oméga 6, qui ne peut plus produire les endocannabinoïdes

¹³ Processus de régulation par lequel le corps maintien son équilibre



TROUBLES PSYCHIQUES ET EMPLOI

Les personnes atteintes de troubles psychiques ont parfois tendance au repli sur soi.

Participer à la vie sociale est une épreuve, et la stigmatisation, ajoutée à l'auto-stigmatisation, engendre un risque d' (auto-) exclusion, voire de réclusion à perpétuité. Pour renouer avec la société existe ce qu'on a maintenant coutume d'appeler la « réhabilitation psychosociale », (réhab pour les initiés) qui figure en intitulé de l'axe 3 du PTSM¹⁴ 2021 du Vaucluse après les axes « prévention » et « soins ». Et c'est à la toute dernière ligne du PTSM que l'on trouve mention de « l'insertion professionnelle en Vaucluse » pour en dresser un « état des lieux » ! Loin de nous l'intention de dénoncer ce manque d'ambition sur ce sujet puisque l'Unafam elle-même a longtemps mis le travail en dernière position dans ses priorités. Et pourtant, l'emploi, qui permet à la personne d'avoir un statut social, qui facilite les liens avec le milieu « ordinaire », ne pourrait-il pas être considéré, non pas seulement comme un facteur de risques psycho-sociaux, mais aussi comme un facteur de rétablissement ? Ne nous voilons pas la face, l'emploi des personnes atteintes d'un trouble psychique pose problème : aux personnes atteintes de troubles psychiques, d'une part, aux employeurs, d'autre part.

Du côté des personnes atteintes de troubles psychiques : bien souvent l'envie de travailler est là mais le travail n'est pas adapté aux difficultés rencontrées ; ce n'est pas faute de compétences mais parce que le travail génère un excès de stress, d'anxiété ou de fatigue ingérables pour une personne qui s'impose de donner le change. Cette charge mentale trop forte conduit bien souvent à l'abandon après un ou plusieurs arrêts maladie. Seules 19% de ces personnes travaillent et 58% ont déjà travaillé mais n'ont pu se maintenir dans l'emploi (Baromètre Unafam 2021), beaucoup ne se résolvant pas à engager les démarches pour être reconnu comme travailleur handicapé (RQTH).

La culpabilité et la peur de la stigmatisation font que, trop souvent, personne n'a été mis au courant des troubles, ni la médecine du

travail, ni l'employeur, ni les collègues ; alors, seuls face aux difficultés au travail, c'est le « craquage » ! D'où la nécessité d'un emploi accompagné et d'une campagne de déstigmatisation.

Dans le Vaucluse, c'est l'association ISATIS qui accompagne les personnes souffrant de troubles psychiques vers l'emploi, par l'intermédiaire d'un « job coach » qui assure le suivi entre le candidat à l'emploi et l'entreprise, pour la recherche d'emploi (proposition de mission d'intérim ou de stage dans les trois mois) ou le maintien dans l'emploi (module d'intervention sur le lieu de travail pour sécuriser la prise de poste, par exemple).

Mais dans le cadre de la récente réorganisation du Service Public de l'Emploi qui œuvre au rapprochement de Pôle emploi et de Cap emploi, on parle maintenant de « Team handicap » (on n'avait pas assez de problèmes avec les sigles, on nous rajoute des mots anglais !) : c'est une « équipe » composée d'un conseiller Pôle emploi et d'un « chargé de mission » de Cap emploi ou « référent » qui vient conseiller ponctuellement sans qu'il y ait forcément nécessité d'un « emploi accompagné » (des « Prestations d'Appui Spécifiques » ou PAS, animées aussi par Isatis, peuvent suffire). De toutes façons les places sont limitées (de 25 au début, elles doivent passer à 50 mais Isatis va avoir à sa charge tous les types de handicaps).

Un psychologue peut venir s'ajouter à la « team ». – En principe, un décret récent autorise Pôle emploi à mobiliser le dispositif d'accompagnement mais il n'est pas encore appliqué dans le Vaucluse qui privilégie l'orientation préconisée par la MDPH pour les personnes ayant la RQTH, pour éviter l'engorgement (dans l'Hérault il y a 400 personnes en liste d'attente !).

¹⁴ Projet Territorial de Santé Mentale

Le dispositif se met progressivement en place (déjà opérationnel à Carpentras puis Avignon, Bollène et Orange en septembre). En bref, l'agence Pôle Emploi devient le lieu unique d'accompagnement (LUA) avec un référent handicap dans toutes les agences, le but avancé étant l'inclusion et la déstigmatisation, ce qui semble aller dans le sens du rapport de l'ONU qui demande à la France d'éliminer progressivement tous les environnements de travail séparés. - Du côté de l'entreprise : il existe une obligation pour l'employeur d'embaucher des travailleurs porteurs d'un handicap (OETH) dont le volume doit atteindre 6% du personnel, mais certains employeurs préfèrent payer une amende et, parmi ceux qui respectent leurs obligations, beaucoup préfèrent embaucher des personnes atteintes de troubles moteurs, parce que ce handicap visible est plus facile à traiter par des aménagements matériels, et surtout parce qu'ils ne savent pas comment faire face à un handicap invisible comme le trouble psychique, faute de formation et d'informations. D'où la nécessité d'une formation aux troubles psychiques pour les employeurs et managers.

L'Unafam propose aux professionnels des formations de 2 jours (+ 1 jour de retour d'expérience) ayant pour objectifs opérationnels d'améliorer les capacités d'adaptation de leurs équipes face aux personnes en situation de handicap psychique, et de faciliter l'aide et l'accompagnement qui leur sont apportés. Il s'agit de se débarrasser des craintes suscitées par les fausses représentations, de comprendre l'impact des troubles psychiques dans l'activité professionnelle et de mettre en œuvre les modalités d'adaptation du rythme de travail et du management.

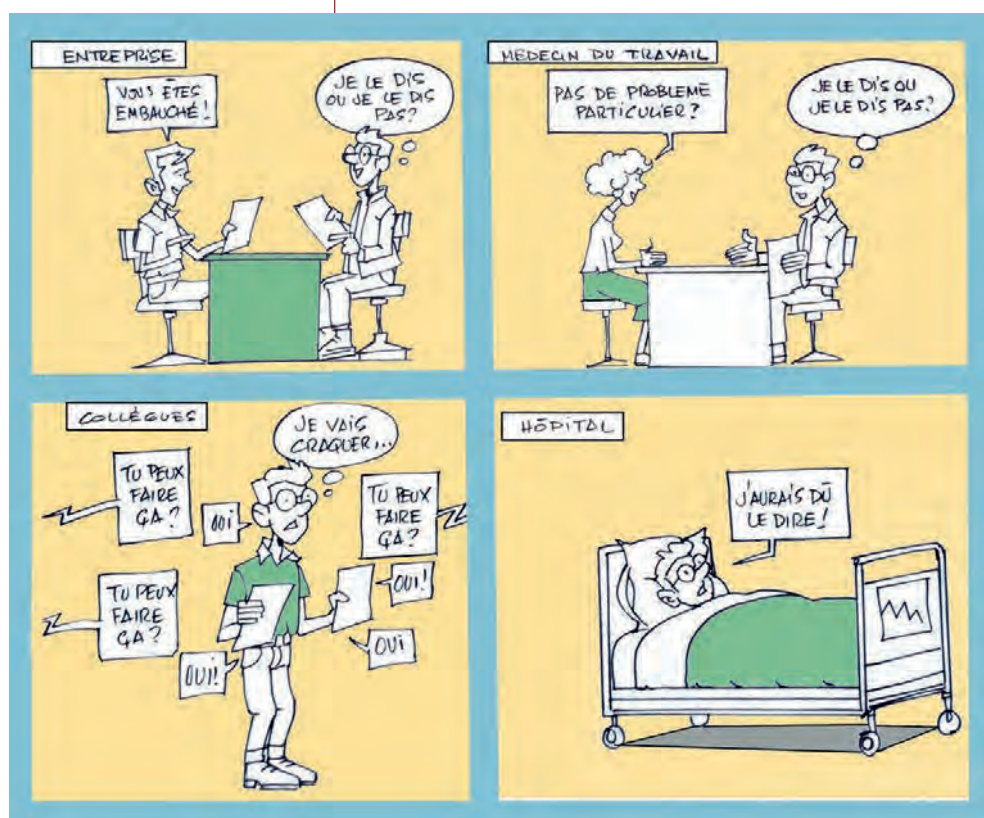
Isatis anime un service d'accompagnement aux entreprises et salariés (SACES). Le dispositif Handiwork propose également des formations en Occitanie et Paca pour sensibiliser les équipes d'une entreprise au handicap et sortir des clichés.

Il existe par ailleurs un guide pour les managers « Troubles psychiques et emploi » réalisé par Agirc-Arco en partenariat avec le CCAH (Comité national coordination action handicap). Ce guide a été co-rédigé par Philippa Motte, consultante sur les enjeux de santé mentale au travail, jobcoach et pair aidante.

Elle sera notre invitée lors de la SISM (Semaine d'information sur la Santé Mentale) pour une rencontre qui aura lieu le vendredi 14 octobre 2022 à 18h dans la salle de spectacle du Centre hospitalier de Montfavet : nous pourrons alors développer les propos de cet article et échanger sur le thème « Troubles psychiques et emploi » ! À bientôt !

Marie-Jo Callies, Bénévole UNAFAM 84

Sources : les échos de l'emploi (lettre de liaison du groupe thématique « emploi » de l'Unafam), entretiens avec Madame Glories, Directrice d'Isatis et Monsieur Lorentz, Référent emploi de la MDPH.



DU CÔTÉ DES AIDANTS

La Pair Aideance à l'œuvre en Vaucluse

Les personnes atteintes de troubles psychiques Les personnes concernées par un trouble psychique sont de plus en plus sollicitées par le monde sanitaire. Il s'agit de noter que le monde social travaille également avec des pairs : c'est le cas de ceux que l'on nomme les patients experts. On les retrouve en cancérologie mais également dans des maladies comme le diabète ou le VIH. Les pairs interviennent aussi en addictologie. La liste peut encore s'allonger mais qu'est-ce donc que cette invention ?

Il s'agit de s'appuyer sur le savoir issu de l'expérience des personnes ayant un parcours dans le soin pour que leur rétablissement soit mis au service des patients plus en difficultés. C'est également grâce à ce vécu que les professionnels peuvent interroger leur positionnement.

Mais alors pourquoi interroger le savoir «des fous» ?

Quand on se plonge dans la folie on est confronté à un vertige incommensurable !

Et lorsque l'on se rétablit on s'aperçoit de la richesse de ce vécu particulier. De plus, le contact avec les personnes en proie à ces difficultés se fait naturellement avec les patients rétablis. On partage le même vécu, on a souvent été confronté à des situations similaires, comme la stigmatisation, des situations de harcèlement ou autres. En France les pairs aidants en santé mentale apparaissent vers 2012 mais on n'a rien inventé, le recours à la pair aideance professionnelle existait déjà à la fin du 18^{ième} siècle avec un personnage comme Jean-Baptiste Pussin dans l'hôpital Bicêtre à Paris.



Il a aussi été le premier à embaucher des patients convalescents pour appliquer le traitement moral à d'autres patients de l'asile.

En Vaucluse, la pair aideance telle qu'on la pratique aujourd'hui, prend naissance en juin 2018 avec la création du Conseil Local en Santé Mentale d'Avignon (CLSM). C'est un premier contact avec les professionnels. Il n'est pas facile au début mais chemin faisant, en tant que représentant des usagers dans cette instance, je vois progressivement les choses évoluer. Tout changement, toute révolution demande un temps d'adaptation et pendant ces quatre dernières années l'accueil de la pair aideance n'a fait que grandir. Aujourd'hui plusieurs associations ont embauché des Pairs dans leurs équipes.

En juillet 2020, soutenu par le CLSM et par les PTSM (Projets Territoriaux de Santé Mentale) je crée un collectif d'usagers. Nous nous fédérons en association en janvier 2021. Preuve (Pairs Rétablis redonnant leur Expérience auprès des Usagers pour un mieux Vivre Ensemble) est née. Un souffle nouveau pour la pair-aideance apparaît. La direction du CHM (Centre Hospitalier de Montfavet) est très facilitatrice pour cette initiative.

La pair-aideance est là non comme une alternative au soin, mais comme une approche complémentaire au service de l'utilisateur. L'une de ces caractéristiques principales est le lien horizontal qui s'établit entre le pair et celui qu'elle accompagne. Elle est signe d'espoir, on peut se rétablir d'un trouble psychique.

Au fur et à mesure les activités proposées par Preuve se structurent. Deux formations sont mises en place : l'une sur la psychopathologie, l'autre sur le rétablissement et les bonnes pratiques de la pair aideance. Des entretiens de pair aideance sont mis en place, ils ont permis notamment le retour à l'emploi de cinq membres de Preuve. Un groupe de parole a également vu le jour.

Notre réunion mensuelle permet de faire évoluer nos projets et de créer un noyau dur pour nos interventions.

Un travail de représentation des personnes concernées est très actif. Les membres de Preuve s'investissent régulièrement sur des prises de paroles ou des groupes de travail comme la préparation des semaines d'information sur la santé mentale. Des interventions dans les écoles d'éducateurs sont assurées, à l'IMF (Institut Méditerranéen de Formation).

L'association régionale Esper Pro, association de pairs, vient en soutien auprès de Preuve, par des formations internes, notamment. Esper apporte son ancienneté et son expérience pour conseiller au mieux Preuve. Ainsi, en décembre 2021 une convention entre Le PTSM, le CLSM, le CHM, Preuve et Esper Pro est signée, c'est une première en France.

Mutualiser nos efforts entre Preuve et Esper Pro est un chemin indispensable pour faire grandir la pair aidance en Vaucluse. Il ne faut jamais perdre de vue notre mission : aider et accompagner les plus souffrants sur leur chemin de rétablissement.

Eric JOLY, médiateur de santé pair et Président de l'association PREUVE

À l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2022, à deux pas du Musée des Arcades, au pied de l'Eglise du CHM, mercredi 12 octobre 2022 venez découvrir une solidarité mise en actes.

Les pairs-aidants de l'association PREUVE seront heureux d'échanger avec vous sur l'émergence de la profession de médiateur de santé pair, et tous les outils mis à disposition des personnes concernées par la maladie psychique plan de rétablissement, directives anticipées incitatives ...

COIN LECTURE

COMMENT FAIRE POUR QUE LES JOURNÉES A L'HÔPITAL DURENT MOINS QUE 24 HEURES?

- J'entre dans ce bâtiment où tous les murs sont blancs. Les couloirs s'alignent les uns aux autres avec une longueur vertigineuse. Je peux percevoir toute la solitude, toute la souffrance, toute la détresse, de ceux qui ont arpenté ces lieux. Cet endroit semble murmurer une désespérance sourde. Une révolte silencieuse habite ces lieux (...)
 - Je n'ai plus le sentiment d'être une personne humaine. Je suis comme un animal que l'on a enfermé pour que ses maîtres aient la paix (...)
 - Le plus dur à vivre dans ce contexte, c'est l'ennui. Une journée paraît très longue à l'hôpital. Rien à faire, sauf fumer ou dormir. On nous place avec des personnes parfois violentes ou extrêmement traumatisées. Toutes les pathologies se mélangent, à nous de faire avec. Les cris, les larmes, les menaces parfois, de celles et ceux qui nous entourent donnent également leur lot de traumatisme (...)
 - Je suis infantilisé. Pour tout ce que je veux faire, je dois demander l'autorisation des soignants et attendre. Même pour les choses les plus simples, attendre, toujours et encore attendre.
 - Si je veux me promener dans le parc je dois demander à sortir. Il faut aussi avoir une autorisation médicale, pour cela. Si je souhaite me raser il faut que je réclame un rasoir. Pour laver mon linge, l'accord des soignants doit être manifesté. Bref, toutes les décisions passent par le personnel hospitalier, même celles qui paraissent les plus anodines.
- Bien sûr, dans tous ces instants, il faut attendre que le personnel se rende disponible. Ceux qui sont passés par là savent exactement de quoi je parle.



- L'infantilisation, l'enfermement provoque évidemment la perte d'autonomie et de repères. C'est cela qui va entraîner une sorte de drame intérieur. Ce bouleversement est consécutif à la décision médicale. L'enfermement est certes nécessaire dans certains cas, mais il faut l'utiliser à bon escient.
- Tout ceci génère une réelle frustration. Les soignants disposent du pouvoir des sachants. Ils exercent un ascendant sur nous. Ils doivent se rendre compte de cela pour ne pas en abuser parce que, dans le soin, l'alliance thérapeutique apparaît comme un élément central. Pour qu'un remède soit efficace, les effets de la molécule sont importants, mais un lien de confiance doit s'établir. Il se révèle tout autant primordial, voire plus. Pour me soigner, je dois comprendre et accepter cela (...)
- Il ne serait pas si compliqué à un infirmier ou à un aide-soignant de faire des jeux de société avec les patients, ou d'organiser une partie de pétanque. Qu'on ne dise pas que ce n'est pas réalisable à cause de la pénurie de personnel. Ce n'est qu'une volonté de s'organiser différemment. Je vois à cela un double bénéfice : les soignants vont développer une relation différente qui va faciliter grandement l'alliance thérapeutique, ainsi à terme ce sera un réel gain de temps. Le deuxième point positif et non des moindres est que les patients seront beaucoup moins confrontés à l'ennui.

*Extrait de Je suis Bipolaire, et alors ?
Un livre qui cherche son éditeur.*

Eric JOLY

LE JOUR OÙ MA MÈRE M'A TOUT RACONTÉ.

PHILIPPA MOTTE ÉDITIONS
STOCK, 2021

Ce premier roman, écrit par Philippa MOTTE, formatrice et consultante spécialisée sur les thématiques de la santé mentale et du handicap psychique au travail, raconte l'histoire d'une réconciliation.

Il témoigne du cheminement de trois générations de femmes au long d'une histoire familiale marquée par les secrets. Révolté, tenté par la résignation, guidé par la lutte, le récit de la vie de Lili révèle les réalités de la souffrance et de la maladie psychique. Il éclaire les chemins de rétablissement, la force reconstructrice des rencontres sans nier les échecs ou ignorer les rendez-vous ratés. Riche de son héritage, Philippa MOTTE rend hommage à sa grand-mère et revient sur ses traces au Centre Hospitalier De Montfavet, le vendredi 14 octobre 2022. Son ouvrage sera disponible à la vente

Un rendez-vous à ne pas manquer !

18H00, Centre Hospitalier de Montfavet, Grande Salle du Bureau des Entrées.

Entrée libre



BREVES DE TERRITOIRE

UNE ASSEMBLÉE CITOYENNE À APT

A Apt, les acteurs de l'Atelier Santé Ville ont fait le choix de s'associer aux Semaines d'Information sur la Santé Mentale en abordant la question de la santé mentale avec les habitants.

En effet, le 11 octobre prochain se tiendra une Assemblée Plénière sur le modèle de l'Université du Citoyen, c'est-à-dire sous la forme d'un espace ouvert à toutes et à tous et réunissant, autour d'une même thématique des habitants, professionnels, décideurs institutionnels et personnes ressources de tout âge.

Cette journée qui alterne tables rondes, convivialité et échanges en plénière, donnera aux participants la possibilité de participer au vivre ensemble et d'exercer sa citoyenneté.

Il ne faudra pas attendre de cet exercice des réponses clé en main ou des solutions magiques mais plutôt des pistes de réflexion à développer, des projets à inventer.

Se sentir bien ici, dans ce monde là. Mardi 11 octobre de 9H30 à 15H30 MJC Archipop, 77, boulevard national à Apt.

**Renseignements et inscriptions
jusqu'au 3 octobre 04 90 04 80 80 /
apasmaisonbonhomme@orange.fr**

*Christine DAVID, Directrice
du Centre Social Maison Bonhomme*





LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un événement national de sensibilisation à la santé mentale s'adressant au grand public.

Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

En 2022, les SISM se tiendront du 10 au 23 octobre avec pour thème : « SANTÉ MENTALE ET ENVIRONNEMENT »

Les cinq objectifs des SISM sont :

- 1-** Sensibiliser le public aux questions de santé mentale
- 2** Informer, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale
- 3-** Rassembler par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale
- 4-** Aider au développement des réseaux de solidarité de réflexion et de soin en santé mentale
- 5-** Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité

En Vaucluse, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont co-organisées par de nombreux acteurs, professionnels, représentants d'usagers et des familles, citoyens.

Le collectif local s'appuie sur le collectif national, composé de 24 membres. Toute décision prise par le collectif national est une décision collégiale. Le rôle du collectif est de définir les grandes orientations des SISM pour assurer une cohérence nationale.

Il met à disposition des porteurs de projet des outils pour faciliter l'organisation des actions.

Chaque année, des actions sont proposées dans tout le département : Café débat, Portes ouvertes, conférence débat, ciné-débat, théâtre, spectacles, exposition, ateliers d'échanges, lectures, ...

Les actions SISM doivent répondre à 4 critères :

- Cibler le grand public.
- Ne pas avoir de visée lucrative.
- S'inscrire dans la thématique des SISM de l'année.
- Proposer des actions pendant les deux semaines identifiées du mois d'octobre.

Retrouvez l'intégralité du programme sur : <http://www.ch-montfavet.fr/> <https://www.vaucluse.fr/> <https://www.codes84.fr/>

<https://www.facebook.com/Information-sur-la-Sant%C3%A9-Mentale-Vaucluse-105103795473689/>
<https://m.facebook.com/Conseil-Local-de-Sant%C3%A9-Mentale-dAvignon-101591012257777/>

Un fol être

Lettre d'Information sur la santé mentale en Vaucluse

Avec la participation de :



Un fol être, lettre d'information gratuite, est une proposition du CLSM d'Avignon et du CoDES, animateur du Projet Territorial de Santé Mentale de Vaucluse

N°1 : Octobre 2022

Responsables de la publication : A.C LEPAGE et A.DOUIILLER

Rédaction : E. FAURE , E MULLER

Coordination du numéro : E. FAURE

Ont collaboré à ce numéro : M.L. PIQUEMAL, F.GUIBAUD, A.CASTELLI, G ROBIC, E. FAURE, E. MULLER, A. COURTIEUX, J. DOUSSAINT, N. SIRE, L.HULLOT, M.J CALLIES, E. JOLY, C. DAVID

Contact mail : unfoletre@gmail.com

Version numérique disponible sur les sites internet du Centre Hospitalier de Montfavet et du CODES 84



Retrouvez-nous sur facebook pour les actualités
Information Santé Mentale Vaucluse