

Actualités de la délégation du Bas-Rhin

Octobre 2025



Union Nationale des familles et amis
de personnes malades et/ou handicapées psychiques
34 route de la Fédération, 67100 Strasbourg
Tél. 03.88.65.96.40 | 67@unafam.org
www.unafam.org/bas-rhin

SOMMAIRE

L'ÉDITO.....	3
NOS ACTIONS 2025.....	4
PERMANENCES 2025	4
GROUPE DE PAROLE 2025.....	5
FORMATIONS 2025.....	7
MANIFESTATIONS À VENIR	8
ACTUALITÉS	9
VIE DE L'ASSOCIATION	10
TÉMOIGNAGE : Maison sport santé.....	12
À ÉCOUTER, LIRE, CONSULTER	14
RECHERCHE.....	15
LA BLAGOUNETTE DE ROMAIN	16



Pour toutes nos actions, vérifier les dates et les coordonnées sur le site qui est mis à jour à chaque modification ou imprévu.

L'ÉDITO

Nous entamons le quatrième trimestre de cette année où la Santé mentale a été déclarée Grande Cause Nationale.

Nous sommes nombreux en attente de mesures concrètes, de nouvelles actions, de changements et de moyens pour une prise en charge adaptée par des équipes soignantes motivées et rendre ainsi la psychiatrie plus attractive.

La Grande Cause Nationale peut améliorer la promotion et la prévention des troubles psychiques mais résoudra-t-elle les problèmes d'organisation, le manque de moyens financiers et surtout humains ?

Nous avons toujours les mêmes questionnements :

- Comment soigner avec des professionnels épuisés et écoeurés du soin ?
- Comment soigner quand le système lui même est malade et à bout de souffle ?!
- A quand de vraies mesures pour soigner 25 % de la population ? De plus, les événements de la politique nationale et internationale ne vont pas faire baisser les chiffres ; ni nous donner de l'espoir !

Cependant, nous continuons, nous bénévoles, à nous mobiliser pour alerter sur cette crise profonde de la psychiatrie, pour nous faire entendre et soutenir les personnes concernées, nos proches, les familles et les équipes professionnelles.

Gardons aussi espoir dans la recherche grâce aux travaux d'une équipe de chercheurs au CNRS sur les nanocorps de lama. Ces petits anticorps pourraient avoir des effets bénéfiques sur les symptômes de la schizophrénie et présenter une avancée significative par rapport aux antipsychotiques actuels.

*Michelle Escudié
Déléguée Départementale Unafam Bas-Rhin*

NOS ACTIONS 2025



PERMANENCES 2025

PAR TÉLÉPHONE

Des bénévoles se relaient pour être à votre écoute 7j/7 au **03.88.65.96.40**

EN PRÉSENTIEL

Nos bénévoles vous accueillent pour vous informer, vous aider et vous soutenir :

À STRASBOURG :

 34 route de la Fédération, 67100 STRASBOURG

Dans les locaux de Route Nouvelle Alsace

Les jeudis de 14h à 16h. Si ces horaires ne vous conviennent pas, il est possible de convenir d'un autre créneau en contactant le 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org.

À LA MAISON DES USAGERS (MDU) – CENTRE HOSPITALIER D'ERSTEIN :

 13 Route de Krafft, 67150 ERSTEIN

Le 2^e jeudi du mois, de 14h à 16h, sur rendez-vous.

Contact : Astrid Schahl, Tél. : 06.38.86.35.40

À LA MAISON DES ASSOCIATIONS ET DES SERVICES – WISSEMBOURG :

 2 rue du Tribunal, 67160 WISSEMBOURG

Tous les 1^{ers} vendredis du mois, à partir de 14h sur rendez-vous.

Contact : 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org

À L'EPSAN DE BRUMATH :

 141 avenue de Strasbourg, 67170 BRUMATH

Tous les 1^{ers} mercredis du mois, de 14h à 16h sur rendez-vous.

Contact : 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org

À LA MAISON DE LA SANTÉ MENTALE :

 4 rue des bonnes gens, 67000 STRASBOURG

Sur rendez-vous.

Contact : 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org



GROUPES DE PAROLE 2025

La participation aux groupes de parole est libre et gratuite. Il est prudent de vérifier les dates définitives sur le site avant de venir : [ici](#)

Pour tout nouveau participant, un entretien téléphonique préalable avec le coordinateur correspondant est nécessaire.

Groupe n° 1 : Schiltigheim – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

APEDI - 5 rue Jean Monnet - Salle de réunion au 1^{er} étage

☺☺ De 18h à 19h30, les jeudis 16 octobre, 06 novembre, 11 décembre

► Contact UNAFAM : Astrid Schahl (06.38.86.35.40)

Groupe n° 2 : Strasbourg – Co-animation : Pr Fabrice Berna, psychiatre et un médiateur de santé pair

UNAFAM 67 - 34, route de la Fédération

☺☺ De 18h à 19h30, les lundis 13 octobre, 03 novembre, 15 décembre

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n° 3 : Obernai – Dr Diviné, psychiatre

Centre socio-culturel Arthur Rimbaud - 2 av. de Gail (salle de formation)

☺☺ De 18h15 à 20h15, les mercredis 29 octobre, 26 novembre, 10 décembre

► Contact UNAFAM : Janine Lutzweiller (09.64.00.45.06)

Groupe n° 4 : Bischwiller – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

Salle du Lion d'Or, annexe de la Mairie - 3 rue du Château

☺☺ De 18h à 20h, les mardis 14 octobre, 04 novembre, 09 décembre

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n° 5 : Sarre-Union / Saverne

☺☺ Les mardis 14 octobre et 16 décembre à 17h – au GEM Renaître, 14 rue Flurer, à Sarre-Union (Docteur Roos et Mme Atzenhoffer)

☺☺ Les mardis 18 novembre à 17h – au GEM, Le Phare de Saverne, 1 Quai de l'Ecluse à Saverne

(Les professionnels intervenant dans ce groupe varient d'une réunion à l'autre)

► Contact UNAFAM : Clément Decker (06.61.61.45.85)

Groupe n° 6 : Illkirch-Graffenstaden – Dr Meyer, psychiatre

L'Illiade (Pôle associatif) - 11 Allée F. Mitterrand

☺☺ De 18h30 à 20h, les mardis 07 octobre, 18 novembre, 09 décembre

► Contact UNAFAM : Liliane Isemann (06.52.08.42.10)

Groupe n°7 : Wissembourg – Mme Eymenier, psychologue

Maison des Associations et des Services - 2 rue du Tribunal

👤 De 17h30 à 19h, les vendredis 03 octobre, 07 novembre, 05 décembre

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n°8 : Sélestat – Mme Hostein, psychologue | Mme Jaeggy, cadre infirmière

Foyer d'hébergement de l'ancienne cour (FHTH) - 14 place du Marché aux Choux

👤 De 17h30 à 19h, les jeudis 02 octobre, 06 novembre, 04 décembre

► Contact UNAFAM : Anne Klethi (03.88.74.64.20)

► GROUPES SPÉCIFIQUES SUR LES TROUBLES BIPOLAIRES ◀

Groupe n° 9 : Strasbourg – Pr Bertschy, psychiatre, et Pr Bacqué, psychologue

Groupe ouvert à toute personne intéressée par les troubles bipolaires

UNAFAM 34, route de la Fédération

👤 De 18h à 19h30, les mardis 14 octobre, 18 novembre, 09 décembre

► Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

Groupe n° 10 : Strasbourg – M. Beraldin, psychologue

Groupe de parole pour les proches de personnes bipolaires, avec inscription préalable : 67@unafam.org

UNAFAM 34, route de la Fédération

👤 De 18h30 à 20h, les mardis 28 octobre, 25 novembre, 16 décembre

► Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

► GROUPES SPÉCIFIQUES POUR LES PERSONNES SOIGNÉES ◀

Groupe n°11 (« Parler pour se rétablir ») : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair – Discussion autour d'un thème

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

👤 De 16h à 17h30, les lundis 06 octobre, 03 novembre, 15 décembre

► S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n°12 (spécifique dépressions) : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

👤 De 18h à 19h30, les lundis 06 octobre, 03 novembre, 15 décembre

► S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe hors Unafam (spécifique troubles bipolaires) : Strasbourg – Mme Bacqué, psychologue

Faculté de psychologie, 12, rue Goethe



De 17h à 18h30, tous les premiers mardis de chaque mois

► S'inscrire auprès de l'animatrice : bacque@unistra.fr



FORMATIONS 2025

Animées conjointement par des professionnelles et des bénévoles de la délégation, toutes nos formations sont **gratuites**, organisées grâce au financement de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie). Le repas de midi est offert.

Elles se déroulent à Route Nouvelle Alsace - 34 route de la Fédération à Strasbourg, sauf exception (précisée ci-dessous).

Renseignements et inscriptions : 06.45.30.10.18 | 67@unafam.org

Formations à venir, à destination des familles et amis, adhérents ou non :

- 🧑‍🤝🧑 **Samedi 04 octobre** (9h-17h) : Mieux accompagner un proche souffrant de troubles schizophréniques
- 🧑‍🤝🧑 **Samedi 11 octobre** : (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles anxieux
→ [Haguenau](#)
- 🧑‍🤝🧑 **Samedi 18 octobre** (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles psychiques
- 🧑‍🤝🧑 **Vendredi 24 octobre** (14h-17h30) **et samedi 25 octobre** (9h-17h) : Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- 🧑‍🤝🧑 **Vendredi 07 novembre** (9h-17h) : La tristesse de l'aidant – Comment y faire face ? → [Sélestat](#)
- 🧑‍🤝🧑 **Samedi 15 novembre** (9h-17h) : Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
- 🧑‍🤝🧑 **Vendredi 21 novembre** : Communiquer avec bienveillance pour vivre en harmonie avec son entourage → [Sélestat](#)
- 🧑‍🤝🧑 **Vendredi 28, samedi 29, dimanche 30 novembre** (9h-17h) : Atelier d'entraide PROSPECT
- 🧑‍🤝🧑 **Samedi 20 décembre** (9h-17h) : La tristesse de l'aidant – Comment y faire face ?

« Premiers Secours en Santé Mentale » (PSSM) : Formation à destination de tous.

- Les **jeudi 06 et vendredi 07 novembre** à Strasbourg **[Complète]**

Coût : 30€ | Pour plus d'informations : <https://www.pssmfrance.fr/>

Vous trouverez toutes les informations et des précisions sur le contenu de ces formations sur notre site : <https://www.unafam.org/bas-rhin/nos-formations>



MANIFESTATIONS À VENIR

⌘ SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)

Les SISM, portant cette année sur le lien social, reviennent pour une 36^e édition.

Vous trouverez les informations sur le site [Semaines Santé Mentale](https://www.unafam.org/bas-rhin/actualites/semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale). Des précisions sur les événements locaux vous seront bientôt transmises.

- Mardi 07 octobre : **Marche pour la Santé Mentale à Strasbourg**
- Jeudi 09 octobre : **Marche pour la Santé Mentale à Haguenau**
- Jeudi 09 octobre : **Courts métrages et table ronde autour du thème : « Le travail, vecteur de lien social ? » ; à Saverne**
- Mercredi 15 octobre : **Ciné-débat « Elling » suivi d'un débat autour de la thématique de l'isolement, animé par une bénévole de l'Unafam et le Dr Diviné ; à Benfeld**
- Jeudi 16 octobre : **Conférence « L'histoire de la psychiatrie à l'aune de Michel Foucault » par le Docteur Philippe MEYER, psychiatre ; à Illkirch**
- Jeudi 23 octobre : **« Face aux difficultés liées à l'âge, parlons-en ! : bien-être et santé mentale, venez chercher des informations et des ressources » ; à Illkirch**

Plus d'informations sur le [programme des SISM](https://www.unafam.org/bas-rhin/actualites/semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale) (<https://www.unafam.org/bas-rhin/actualites/semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale>)

⌘ JOURNÉE DES ADHÉRENTS À METZ

À l'instar du week-end des adhérents qui s'est déroulé à Saint-Dié-des-Vosges en septembre 2023, l'Unafam Grand-Est a souhaité renouvelé ce moment d'information et de convivialité entre adhérents de la région.

Thème et programme : **« La place des proches aidants dans les soins en psychiatrie »** avec notamment des témoignages des pays voisins transfrontaliers. La journée sera suivie d'une visite d'un quartier de Metz pour les personnes qui le souhaitent.



Samedi 15 novembre 2025



Foyer du jeune travailleur à Metz (1 km de la gare)



[Programme détaillé et inscriptions](#)

⚙️ RÉUNION D'INFORMATION SUR LES MESURES DE PROTECTION

Mercredi 19 novembre, une soirée d'information est organisée sur les mesures de protection : tutelles, curatelles et habilitations familiales.

📍 Lieu : Salle des réceptions de l'Hôtel de Ville d'Illkirch

🕒 Heure : 18h

Cette soirée sera animée par Véronique PASSEMAR et Philippe CURIEN de l'UDAF Bas-Rhin (Union Départementale des Associations Familiales), responsables de la plateforme d'information et de soutien aux tuteurs familiaux (ISTF), et par Gabriela VETTER, juge des tutelles.

⚖️ Une occasion d'en apprendre davantage sur les dispositifs existants pour accompagner un proche concerné par les troubles psychiques, poser vos questions, et mieux comprendre les rôles et responsabilités des tuteurs familiaux.

⚙️ MARCHÉ DE NOËL DE L'UNAFAM 67 : 21, 22, 23 NOVEMBRE



Nous vous attendons nombreux à notre marché de Noël, où nous vendrons décorations de Noël, vin chaud/jus de pommes chaud ainsi que de délicieux bredeles, le tout, confectionné avec amour par nos formidables bénévoles !



-Vendredi 21 novembre de 16h à 19h

-Samedi 22 novembre de 14h à 18h

-Dimanche 23 novembre de 14h à 18h



**Route Nouvelle Alsace,
34, route de la Fédération à Strasbourg**



ACTUALITÉS

⚙️ OUVERTURE DE LA MAISON DE LA SANTÉ MENTALE

Le 03 juillet, a été inaugurée « La Maison de la Santé Mentale » à Strasbourg.

Située 4, rue des Bonnes Gens, près des Halles, la Maison de la Santé Mentale est un lieu unique en France, accueillant et accessible à chacun. Selon sa présidente, Martine Anstett, « c'est un espace pour répondre aux questions des citoyens et citoyennes de l'Eurométropole sur la santé mentale, mais aussi un lieu ressource pour les associations. »

Seront proposés, entre autres, cafés-psy, conférences, ateliers, expositions, temps d'échanges, groupes de parole autour de la santé mentale afin d'informer, de sensibiliser et de briser les tabous.



Photo : Dorian Mao / Rue89 Strasbourg

Des permanences sont assurées par une vingtaine d'associations-membres dont l'Unafam, pour répondre aux questions des usagers.

Souhaitons longue vie à cette structure novatrice et solidaire.

| Angèle

🧠 À LA RESIDENCE SAINT-PAUL, ON SOIGNE PAR L'AMOUR

Rue Edmond-About à Saverne, la résidence Saint-Paul a été inaugurée jeudi 10 juillet. Cet habitat inclusif, créé par l'association Espoir 67, propose des logements individuels pour des personnes concernées par des troubles psychiques stabilisés.

Jeudi 10 juillet, la bonne humeur s'ajoutait à la fierté à l'occasion de l'inauguration de la résidence Saint-Paul. Six ans après l'ouverture de la résidence Charles-Reeb à Sarre-Union, c'est à Saverne que l'association Espoir 67 a créé son deuxième hébergement inclusif sur les hauteurs de la commune, rue Edmond-About, dans les murs de la maison des sources, propriété de la fondation Vincent-de-Paul. Soit dix logements individuels destinés à des personnes souffrant de troubles psychiques comme la schizophrénie, la bipolarité ou la dépression. Depuis son ouverture en début d'année, huit locataires y ont déjà élu domicile...

[Saverne. À la résidence Saint-Paul, on soigne par l'amour](#)

| Françoise



VIE DE L'ASSOCIATION

🧠 26 JUIN : « ISOLEMENT ET CONTENTION »

En juin, à Rouffach, les matinées de la réhab' avaient pour thème « Isolement et contention : donner la parole aux vécus pour réorienter les pratiques ».

Il y a eu 3 témoignages très émouvants :

- Celui d'une personne concernée qui a analysé sa situation avec beaucoup de recul et de réalisme,
- Celui d'un infirmier qui nous montre bien les contraintes des soignants face à la pression des habitudes et du manque de personnel. Pour beaucoup, c'est

- un vrai questionnement sur le bienfondé de leur travail,
- Enfin, le point de vue des familles, qui se débattent entre incompréhension, culpabilité et qui réclament plus de prévention.

La question des mesures ou directives anticipées en psychiatrie a été citée comme bon moyen de prévention. L'idéal étant que la personne concernée les remplisse avec un soignant, un pair-aidant et/ou une personne de l'entourage.

Il a été reconnu que ces mesures (appelées aussi « Plan de crise Conjoint » ou « plan de prévention partagé ») permettent au patient de mieux se connaître, d'identifier, voire de juguler la crise. Dans tous les cas, elles raccourcissent sinon évitent l'hospitalisation. Elles peuvent être enregistrées sur le site ameli.fr, dans mon espace santé.

Il a aussi été question des salles d'apaisement en libre accès dans les services. Elles sont appréciées des équipes et des patients. Elles apportent un bénéfice non traumatique à l'utilisateur. Ces espaces d'apaisement sont encore peu nombreux, mais les expériences existantes soulignent les effets positifs, notamment de réduction du recours à la contention et à l'isolement pour lesquels l'Unafam national demande de changer de loi pour l'interdire.

Beaucoup d'échanges et de bienveillance ont accompagné cette journée.

Merci aux organisatrices de ces journées.

| Michelle

FORUM DES ASSOCIATIONS DE LA VILLE DE WISSEMBOURG **30 AOÛT 2025**



Joëlle, bénévole des Vosges du nord et Georgette adhérente, ont représenté et fait connaître l'Unafam et ses activités lors de ce forum. Notre stand, situé à côté de celui du Club Vosgien, a accueilli plus d'une trentaine de personnes. Les échanges ont été riches et nombreux, notamment avec ceux qui ne connaissaient pas du tout notre association.

Le chamboule-tout a eu du succès chez les petits aussi, pendant que les parents jouaient au quiz ou échangeaient avec nous sur les préjugés et mythes concernant les maladies psychiques.

Les informations, prospectus et formations concernant plus particulièrement les troubles dépressifs et bipolaires ont suscité

beaucoup d'intérêt auprès des familles. Quelques contacts plus personnels ont eu lieu et rendez-vous pris.

Il est à noter que même des familles non concernées directement par un proche souffrant d'une maladie psychique ont apprécié les informations données sur le stand et découvert l'existence de notre association. Par ailleurs les familles concernées ont souhaité avoir plus d'informations concrètes sur nos formations et autres activités d'accueil des proches.



| Joëlle

30 AOÛT : SE RENCONTRER AUTREMENT

Le 30 août dernier une petite dizaine de bénévoles s'est retrouvée pour une journée détente.

Balade de deux heures le long du canal de dérivation de l'III, repas au restaurant de l'écluse de Gambsheim et bonne humeur étaient au rendez-vous. La journée s'est terminée, pour certains, par la visite de la "passe à poissons" de Gambsheim. Fruit d'un engagement scientifique en faveur de l'environnement.

Tous se sont quittés en disant que l'expérience devra être renouvelée.

| Sylvie



TÉMOIGNAGE : Maison sport santé

« Je suis bipolaire et je viens de terminer un an de pratique sportive au sein de la Maison Sport Santé.

Pour bénéficier du dispositif « sport santé sur ordonnance », il faut, comme le nom l'indique, une prescription d'activité physique adaptée par un médecin. J'en ai fait la demande auprès de ma psychiatre, à la suite d'un épisode hypomaniaque et d'un épisode dépressif aigu rapprochés, qui ont confirmé le diagnostic de bipolarité.

Ce n'était pas un choc parce qu'il en était plus ou moins question depuis deux ans, mais cela m'a fait prendre conscience que j'étais atteinte d'une maladie chronique avec laquelle il me faudrait avancer. Et que je ne pouvais plus attendre que ça passe, recluse chez moi. Or, mon arrêt maladie était reconduit de mois en mois, j'observais mon traitement, je voyais ma psychiatre une fois par semaine, mais en dehors de ça : rien. J'étais littéralement à l'arrêt. Désespérée, désengagée, sans perspective, figée dans ma souffrance.

Les séances de sport sur ordonnance m'ont permis de me remettre en mouvement.

L'attente est malheureusement un peu longue avant le premier rendez-vous à la Maison Sport Santé, mais l'accueil chaleureux et constructif de celui qui allait être mon éducateur sportif référent, m'a d'emblée rassurée. Durant ce bilan médico-sportif initial, il m'a présenté les grandes lignes du dispositif :

Je devais m'engager à faire deux séances de sport par semaine, durant 6 à 12 mois, et nous ferions un point régulier sur mes motivations et mes freins à la pratique pour que je puisse tenir cet engagement. Je n'avais pas à me mettre de pression car il s'agissait de viser, non pas la performance sportive, mais le retour progressif à un mode de vie plus actif dans mon quotidien. J'allais pouvoir tester différentes pratiques, afin d'identifier un ou deux sports adaptés à ma pathologie et sources de plaisir.

Je n'ai pas de difficultés physiques particulières, mais j'ai souvent lâché des activités en cours d'année lors d'épisodes dépressifs. Il m'était impossible de croiser des « actifs », en pleine possession de leurs moyens, pratiquant le sport en loisir après leur travail. Mon moral, mon niveau d'énergie et ma temporalité n'étant pas du tout les leurs, j'avais honte de moi et peur du jugement. A la Maison Sport Santé, j'ai pu opter pour des créneaux en journée, dans des groupes de taille restreinte, avec des profils de personnes proches du mien. Cela m'a aidée à me sentir à l'aise et ne pas décrocher.

Pour autant, je ne me suis pas retrouvée qu'avec des personnes malades ou handicapées psychiques. Il y avait des personnes faisant l'expérience d'un burn out, d'une dépression post-partum... Il y avait des personnes diminuées suite à une opération lourde de la hanche, du genou... D'autres affectées par un diabète, des troubles alimentaires, une insuffisance cardiaque... Des étudiants, des « chômeurs », des « actifs » en arrêt maladie longue durée, des retraités...

Nous pouvions en parler, comme ne pas en parler. Nos échanges étaient globalement pudiques et bienveillants, car, de fait, nous traversions tous un moment de fragilité, et cette même difficulté à reprendre confiance en nous pour aller de l'avant. Cela aide beaucoup, à se sentir moins seul dans sa souffrance, et à retrouver aussi de l'empathie pour les autres.

Par ailleurs, le cadre de ces cours est sécurisant. Chaque séance, les éducateurs sportifs étaient attentifs à notre état d'esprit et de forme du moment. Et comme je le disais en amont, c'est un accompagnement spécifique qui a pour objectif de trouver des pratiques qui nous font du bien et s'adaptent à nos problématiques. Me concernant, j'ai fini l'année en alternant des séances douces de qi gong et des séances dynamiques de cardioboxe. Cela répondait à un besoin et des appétences personnelles, mais je trouve que c'est un mélange complémentaire et opérant pour la

bipolarité. La douceur, pour me canaliser quand je suis up, ou pour bouger sans me brusquer quand je suis down. La cardioboxe pour me stimuler et renforcer mon mental face aux épreuves. C'est une grande leçon pour moi cette année : être à l'écoute de mon corps, sentir quand il est en sur-régime ou en sous-régime. Et réguler cette énergie, en ne forçant ni dans un sens ni dans l'autre.

Enfin et surtout, j'ai pris du plaisir dans les jeux collectifs, pour leur aspect ludique : taper, chacun son tour, sur des sacs en s'encourageant et en écoutant la musique de Rocky, faire des parcours de vitesse par équipes, des petits duels où il faut ruser pour récupérer une chasuble... Le temps des séances, j'oubliais mes problèmes de santé. J'étais juste dans l'instant présent. Et j'ai souvent ri ! J'ai réalisé comme cela m'avait manqué, de m'amuser et être en lien avec les autres.

Je suis contente d'avoir pu bénéficier de ce dispositif. Je retrouve un élan de vie. Je me sens plus en confiance pour me réengager dans une activité régulière... dans le sport, dans la vie sociale, et petit à petit, dans le monde professionnel. Je crois que j'ai repris le dessus sur la maladie puisque de mon propre chef, je multiplie les échanges et les expériences, à côté du suivi médical, pour aller vers un mieux-être. »

| Laurence

Maison Sport Santé,
Groupement d'Intérêt Public
10 A Boulevard de la Victoire
67000 Strasbourg
03 68 98 61 92



À ÉCOUTER, LIRE, CONSULTER

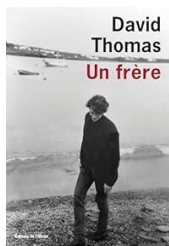
- **Guide : Directives anticipées en psychiatrie**

Mettre en pratique les soins centrés sur le patient, la décision partagée et l'empowerment.

Coordination éditoriale par Aurélie Tinland ; Editeur DOIN ; Collection polémiques, dirigée par Cécile Hanon ; parution le 06/03/2025

L'ouvrage offre un éclairage complet et novateur sur le potentiel des directives anticipées en psychiatrie, afin de promouvoir une pratique respectueuse des droits et des personnes, orientée vers leur rétablissement. Il est un document de référence pour tous les professionnels, travaillant sur les politiques de santé mentale ou intéressés par l'innovation en psychiatrie. Les recommandations pratiques, fournies par trente autrices et auteurs-experts, en font un guide précieux pour vous accompagner dans l'application de ces outils au quotidien.

- Livre : Un frère



David Thomas ; éditions de l'Olivier ; parution le 22/08/25
« Pendant presque quarante ans, il aura été là sans plus vraiment être là. Lui, mais plus lui. Un autre. »

David Thomas raconte le combat de son frère contre cette tyrannie intérieure qu'est la schizophrénie. Sa dureté, sa noirceur, ses ravages. Depuis la mort brutale d'Édouard jusqu'aux années heureuses, il remonte à la source du lien qu'il a eu avec son aîné et grâce auquel il s'est construit. Lors de ce cheminement, il s'interroge : comment écrire cette histoire sans trahir, sans enjoliver ? Écrire pour rejoindre Édouard. Le retrouver.

<https://www.fnac.com/a21591938/David-Thomas-Un-frere>



RECHERCHE

⚙️ NEUTROPÉNIE SOUS CLOZAPINE : DES EXPERTS ABAISSENT LE SEUIL POUR INTERROMPRE LE TRAITEMENT

Dans la prise en charge de la schizophrénie, des experts internationaux redéfinissent à la baisse la limite du nombre de neutrophiles pour l'arrêt de la clozapine et allègent le suivi, inutilement lourd.

La Société internationale de recherche sur la schizophrénie (ISPS) préconise d'abaisser le seuil du nombre de neutrophiles compté par volume (ANC) à 1000/mm³ pour arrêter la clozapine. Les auteurs émettent aussi des recommandations sur les protocoles de suivi de la neutropénie et d'autres effets indésirables en fonction du temps depuis le début du traitement.

La clozapine entraîne de nombreux effets indésirables, dont la neutropénie (<1,5G/L) et l'agranulocytose (<0,5G/L soit <500/mm³), particulièrement grave. Le pic d'incidence est de 0,9 % dans le premier mois suivant l'initiation du traitement, mais le risque de neutropénie réduit au fil du temps.

Neutropénie sous clozapine : des experts abaissent le seuil pour interrompre le traitement | Le Quotidien du Médecin | Actu médicale

| Françoise

⚡ LES ANTICORPS DE LAMA : NOUVELLE PISTE THERAPEUTIQUE CONTRE LA SCHIZOPHRENIE

Les lamas possèdent un type particulier d'anticorps à partir desquels des scientifiques viennent de produire des mini-anticorps. Ces « nanocorps » traversent facilement la barrière biologique qui protège les cellules du cerveau, ce qui les rend plus efficaces que les anticorps utilisés jusqu'alors dans les traitements. Biodégradables et associés à des effets secondaires limités, ils représentent aujourd'hui la promesse d'une nouvelle génération de traitements de la schizophrénie. Ces résultats, portés par des scientifiques du CNRS, de l'Inserm, et de l'Université de Montpellier, sont publiés dans la revue *Nature* le 23 juillet 2025.

Les anticorps de lama : nouvelle piste thérapeutique contre la schizophrénie - Salle de presse de l'Inserm.

| Françoise



LA BLAGOUNETTE DE ROMAIN

”

Sale nouvelle

Quand j'ai appris, ce fut comme une douche froide.
Mais maintenant, nous savons...
Comme on a été mis dans le bain.
Mieux vaut être au parfum que rester dans sa bulle...

”

Comité de rédaction et relecture : Laurence, Angèle Bourdoiseau, Michelle Escudière, Françoise Malavielle, Joëlle Mathis, Marine Plantegenet et Sylvie Schiff / **Mise en forme graphique :** Marine Plantegenet / **Pictogrammes :** flaticon.com / **Site Internet** www.unafam.org/bas-rhin : Marine Plantegenet / **Imprimé par l'Entreprise Adaptée de R.N.A.**



L'édition de « Act'Unafam » a été rendue possible grâce au soutien de :

