



INFORMATIONS

À DESTINATION DES USAGERS ET DES PROFESSIONNELS

L'équipe de l'ARIA du chu de Montpellier, dédiée aux aidants en santé mentale, propose un livret facilitant l'orientation en fonction de leurs besoins.

Vous y trouverez les programmes, les points d'écoute, les sites d'informations principaux, des conseils de lecture. Ce livret n'est pas un annuaire exhaustif mais permet de trouver des interlocuteurs selon les besoins de s'informer, de se sentir soutenu, d'être écouté.

L'ARIA reste disponible pour vous aider à évaluer ces besoins et trouver des pistes supplémentaires.

ARIA

Accueil,

Ressources et

Interventions auprès des

Aidants en santé mentale



ARIA
06 65 84 97 93
aria@chu-montpellier.fr





Partie 1 : Besoin d'en parler

Lignes d'écoute à proposer aux aidants en santé mentale

Ecoute-familles

Nul besoin d'être adhérent de l'Unafam (Union Nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) pour contacter le service Ecoute-famille. Au cours de l'entretien, les appelants sont aussi invités à rejoindre la délégation Unafam de leur département pour y rencontrer d'autres familles et être accompagnés, dans la durée, dans une relation de pairs à pairs.

01 42 63 03 03 (lundi au vendredi 9h-13h 14h-18h)

3114 Souffrance – Prévention du suicide

Vous êtes face à quelqu'un qui vous semble en souffrance, que pouvez-vous faire ?

Si vous êtes inquiet, incertain de ce qu'il faut faire, vous n'êtes pas seul.

Le 3114 délivre ici des conseils sur les façons d'agir pour aider un proche, une connaissance voire un inconnu, tout en respectant vos limites et en sachant vers quelles ressources vous tourner.

Avec nos proches (association)

Ecoute pour les personnes s'occupant d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge, assurée par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

01 84 72 94 72 (7j/7 8h-22h)

Brind'Ecoute (association La Pause brindille)

Ecoute pour les jeunes de 13 à 25 ans vivant aux côtés d'un proche (famille, amie ou ami, petit ami ou petite amie) en situation de handicap, d'addiction ou bien malade physiquement ou psychologiquement, par de jeunes aidants vivant la même situation et supervisés par des professionnels, service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

06 03 42 22 04 (mardi 17h-22h, mercredi 14-18h, vendredi 18h30-23h30), par courriel à ecoute@lapausebrindille.org, par tchat

Nouveau souffle (association)

Soutien pour les aidants à bout de souffle, reposant sur des techniques de psychologie positive et de gestion du stress, sous forme de 3 séances individuelles de 1h par téléphone ou en visio, par des coachs ayant eux-mêmes vécu le rôle d'aidant. L'objectif est de favoriser la prise de recul et d'identifier ses ressources personnelles et extérieures. Service gratuit et confidentiel. nouveausouffle-asso.com

Les funambules Falret/Jefpsy

Une plateforme innovante au service des jeunes cotoyant un proche en souffrance psychique.

jefpsy.org



Groupe de parole de l'UNAFAM

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble psychique

Quoi ?

Ce lieu d'échanges permet de s'exprimer hors d'un contexte de jugement ou d'évaluation, d'être entendu et compris. La rencontre avec d'autres personnes vivant des expériences similaires, est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel est entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques.

Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien.

Principes

- Un engagement dans la durée est nécessaire et les participants s'engagent à venir de façon régulière pendant 1 an.
- La fréquence est mensuelle.
- Ce qui se dit dans le groupe doit rester confidentiel.
- Chacun dans le groupe doit pouvoir s'exprimer et être entendu. Avant de s'engager la personne doit savoir si elle pourra entendre la souffrance de l'autre et si elle est capable de supporter une écoute collective. Il est nécessaire que les personnes présentes partagent la conviction qu'elles peuvent s'apporter aide et soutien.
- L'effectif est de 10 à 12 personnes.

L'animation se fait en binôme professionnel/bénévole

Comment les contacter :

UNAFAM 34 -> 06 23 40 75 49

unafam34@gmail.com



Groupe de parole destiné aux proches de personnes concernées par les troubles bipolaires

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble bipolaire

Quoi ?

5 séances toutes les 2 semaines en présentiel

Pour favoriser l'expression du vécu de chacun et le partage de ressources pour s'adapter au mieux aux situations difficiles rencontrées par les familles

Comment les contacter :

Centre expert des troubles de l'humeur du l'hôpital de Lapeyronie

c-kindelberger@chu-montpellier.fr ou gaelle.martinez@chu-montpellier.fr

Groupe de parole destiné aux proches de personnes concernées par les troubles addictifs

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble addictif

Quoi ?

Entretiens individuels ou collectifs

Comment les contacter :

04 67 92 19 00

contact@amtarcenciel.fr





Partie 2 : Besoin d'être soutenu

Consultation avec un professionnel psychologue ou psychiatre

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble psychique ressentant le besoin d'être suivi à titre personnel

Quoi ?

Vous pouvez ressentir de manière plus ou moins importante le fardeau de l'aidant. Selon la période de vie que vous traversez, vous pouvez vous sentir fragilisé et incapable de faire face seul.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé qui pourra évaluer votre état et vous soutenir.

L'ARIA tient un répertoire de psychiatres et de psychologues qui sont sensibles aux problématiques de l'aidance.

Comment les contacter :

Contacter l'ARIA qui vous proposera des coordonnées.

ARIA : Service d'Accueil, Ressources et Interventions auprès des aidants en Santé mentale du CHU de Montpellier

06 65 84 97 93

aria@chu-montpellier.fr

ou directement via le **dispositif Mon soutien Psy** : www.ameli.fr



Association France dépression

Pour qui ?

Aidant qui souffre de dépression

Quoi ?

France Dépression a pour mission de prévenir, d'informer, de soutenir les personnes souffrant de dépression ou de troubles bipolaires, de lutter contre la stigmatisation et de promouvoir leur dignité et le respect de leurs droits.

L'association propose des groupes de parole et des activités.

Comment les contacter :

06 37 26 03 16
depressions34@gmail.com

Association Espoir Suicide

Pour qui ?

Personnes endeuillées par le suicide d'un proche

Quoi ?

L'association propose des informations et un réseau de soutien

Comment les contacter :

www.espoir-suicide.fr



Partie 3 : Besoin d'information et de formation

Programme BREF

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble psychique ayant déjà eu recours à des soins psychiatriques.

Quoi ?

Le programme BREF propose à l'entourage (famille ou amis) de personnes ayant déjà eu recours à des soins psychiatriques, une approche respectant l'esprit de la psychoéducation sous la forme d'un programme court en 3 séances. Chaque famille est reçue individuellement par un binôme soignant. Cela permet d'initier un parcours personnalisé pour chaque aidant en fonction de ses besoins.

Comment les contacter :

Pour l'unité des jeunes adultes :

Mr GILARDI Adrien/ Mme PIQUET Stéphanie
04 67 33 65 49
brefuja@chu-montpellier.fr

Pour les services de psychiatrie adulte :

Mme LAMARLIERE Valérie
06 65 84 97 93
bref@chu-montpellier.fr



Journée d'information sur les troubles psychiques organisée par l'UNAFAM

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble psychique

Quoi ?

Une journée pour :

-> Mieux connaître les symptômes. -> Aborder la question du handicap psychique et son impact sur la vie quotidienne. -> Echanger avec des personnes vivant les mêmes difficultés. -> Découvrir votre rôle de proche aidant. -> Reprendre espoir

Groupe de 12 personnes maximum

Comment les contacter :

UNAFAM 34 -> 06 23 40 75 49
unafam34@gmail.com

Programme LEO

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble psychique

Quoi ?

Programme de psychoéducation – Groupe de 8 personnes.

8 séances de 3h animées par des professionnels de santé du CHU de Montpellier

Comment les contacter :

ARIA : Service d'Accueil, Ressources et Interventions auprès des aidants en Santé mentale

06 65 84 97 93
aria@chu-montpellier.fr

Groupe psychoéducation sur une journée pour binôme patient/aidant en présentiel



Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble bipolaire et la personne concernée par les troubles de l'humeur

Quoi ?

Une journée pour :

Amener un apport théorique sur le trouble bipolaire, échanger autour des représentations de chacun et favoriser l'adhésion au groupe psychoéducation patients

Comment les contacter :

Centre expert des troubles de l'humeur de l'hôpital de Lapeyronie
psychoeducationbipolaire@chu-montpellier.fr ou gaelle.martinez@chu-montpellier.fr

Atelier d'entraide PROSPECT

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble psychique

Quoi ?

Trois journées pour :

- > Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie.
- > Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie fait acquérir.
- > Identifier et apprendre à utiliser des stratégies pour faire face dans la durée.
- > Développer confiance et estime de soi.

Groupe de 12 personnes maximum

Comment les contacter :

UNAFAM 34 -> 06 23 40 75 49
unafam34@gmail.com





Mieux accompagner un proche souffrant de troubles bipolaires

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble bipolaire

Quoi ?

Un jour et demi pour :

- Apprendre à repérer les symptômes pour ajuster votre comportement
- Apprendre à communiquer plus efficacement

En groupe de 12 pers maximum

Comment les contacter :

UNAFAM 34 -> 06 23 40 75 49
unafam34@gmail.com

Groupe psychoéducation proches autour du trouble borderline

Pour qui ?

Pour toute personne ayant un proche souffrant de trouble borderline

Quoi ?

Groupe, en visio, 2heures par semaine pendant 10 semaines

- Recevoir des connaissances scientifiques actuelles sur le trouble borderline
- Enseignement de compétences de communication pour mieux se relier, mieux aider, sans s'épuiser

Comment les contacter :

Equipe du Centre de Thérapies Troubles de l'Humeur et Emotionnels/Borderline (Filière Trouble de l'Humeur et Borderline, La Colombière, CHU de Montpellier)

troubles-humeur-borderline@chu-montpellier.fr
Tel : 04 67 33 28 29



Groupe ENTOURAGE

Pour qui ?

Pour toute personne ayant un proche concerné par l'addiction

Quoi ?

- Permettre à l'entourage d'avoir un positionnement clair vis-à-vis des conduites addictives
- Recevoir l'attention et le soutien nécessaires
- Entraide entre les accompagnants

Animé par des professionnels de santé, 1 fois par mois, les mardis de 17h30 à 18h30, au sein du service d'addictologie de l'hôpital de la Colombière

Comment les contacter :

Service d'addictologie de l'hôpital de la Colombière
Groupe.entourage@chu-montpellier.fr

Groupe d'informations et d'échanges sur les TCA

Pour qui ?

Pour toute personne ayant un proche concerné par un trouble des conduites alimentaires

Quoi ?

Tous les 1ers lundis du mois de 18h30 à 20h au département de post-urgences de psychiatrie

- Recevoir des connaissances scientifiques actuelles sur les TCA
- Echanger avec des proches et des professionnels de santé

Animé par des professionnels de santé : psychiatres, diététiciens, psychologues, infirmiers, nutritionnistes du service de prise en charge des Troubles des Conduites Alimentaires de l'hôpital de Lapeyronie.

Comment les contacter :

tca@chu-montpellier.fr



Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble schizophrénique

Quoi ?

Une journée pour :

-> Apprendre à interagir plus efficacement avec votre proche -> Obtenir des repères et des outils pour mieux faire face ensemble

En groupe de 12 pers maximum

Comment les contacter :

UNAFAM 34 -> 06 23 40 75 49
unafam34@chu-montpellier.fr

Profamille

Pour qui ?

Proche de personne concernée par un trouble schizophrénique

Quoi ?

Un programme de psycho-éducation de 14 séances de 4h.

Un groupe de 8 à 12 personnes

Comment les contacter :

Laura PALLE
06 65 84 97 93
profamille@chu-montpellier.fr

Partie 4 : Frères et Sœurs

Groupe de paroles « frères et sœurs »

Pour qui ?

Frères et sœurs de personne concernée par un trouble psychique

Quoi ?

Un groupe de parole régional est proposé pour les «frères et sœurs» de personnes ayant des troubles psychiques. Ce groupe offre un espace d'échanges et répond à des attentes spécifiques des frères et sœurs, âgés de plus de 20 ans, qui ont des interrogations dans leur parcours familial vis-à-vis de leur proche souffrant de troubles psychiques.

Le groupe est animé par une psychologue et une coordinatrice bénévole de l'UNAFAM et se réunit un soir par mois en visioconférence.

Comment les contacter :

Contact et renseignements occitanie@unafam.org 06 99 45 71 68





Informations, jeu de rôle, escape game et échanges autour de la schizophrénie : KEZAKOSCHIZO

Pour qui ?

Frères et sœurs, âgés de 18 à 35 ans, d'une personne concernée par un trouble schizophrénique

Quoi ?

Un groupe animé par des professionnels de santé mentale.

Se déroule sur un week-end + une journée

Apporte les connaissances de bases concernant la schizophrénie :

- Connaître la maladie (notamment les aspects génétiques)
- Comprendre le système de soins
- Communiquer avec son proche et améliorer les interactions

Permet d'échanger avec d'autres frères et sœurs.

Comment les contacter :

secretariat@promesses-sz.fr





Rester informé : les sites internet

- > Unafam.org
- > fondation-fondamental.org
- > psycom.org
- > Lepsylab.com
- > Francedepression.fr
- > centre-ressource-rehabilitation.org
- > maisonperchee.org
- > Commedesfous.com
- > monparcours handicap.gouv.fr/aidant
- > positiveminders.com
- > viapsy.fr
- > sentinelledesaidants.fr
- > labulledu-tdah.org

Quelques livres

- > Ensemble, on aboie en silence – *Gringe*
- > Goupil ou Face – *Lou Lubie* avec 9 pages pour les proches
- > Le trouble borderline expliqué aux proches – *Déborah Ducasse*
- > Soyez Réhab – *Nicolas Rainteau*
- > Comment faire accepter son traitement au malade – *Xavier Amador*
- > Aidants, ces invisibles – *Hélène Rossinot*
- > L'engravement – *Eva Kavian*
- > Côte à côte, Comment aider un ami ou un proche qui a un trouble mental grave ? – *Lecomte Tania*
- > Entretenir ma vitalité d'Aidant – *Pascale Brillon*



Nos coordonnées :

06 65 84 97 93

aria@chu-montpellier.fr

CHU de Montpellier
Hôpital de la Colombière
Bâtiment B2 – 1^{er} étage

