

L'équipe du PTSM38 vous souhaite une belle entrée dans le printemps !

Vous recevez cette troisième newsletter du PTSM 38 car vous en êtes pilotes, acteurs, partenaires, contributeurs aux diagnostic et groupes de travaux initiaux ou bien simplement intéressés par la démarche.

Très bonne lecture !



PTSM 38

Projet territorial de santé mentale de l'Isère

PTSM 38 : La lettre d'info

N°3 - Printemps 2023



Quoi de neuf dans le PTSM 38?

Le **Projet Territorial de Santé Mentale** de l'Isère propose désormais sa newsletter. Vous y trouverez régulièrement toute **l'actualité** du projet, la présentation des **acteurs**, des **ressources** diverses, un zoom sur des **actions spécifiques**...

Merci à tous les partenaires qui ont contribué à cette troisième édition !

[consultez la page PTSM](#)

Au menu ce mois ci !

- **KESAKO?** : La pair-aidance, de nouvelles pratiques en pleine expansion
- **ZOOM SUR** : Le Bus " *En route pour ma santé*" en itinérance sur le territoire de Saint-Marcellin Vercors Isère
- **LE PORTRAIT** : Dialogue avec Thierry Grasset, président de l'association "Bipolarité stable"
- **INFO DISPOSITIF** : Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)
- **ACTU** : Bientôt un appel à contributions pour la réalisation de portraits de personnes concernées
- **RETOUR SUR**: Les élections de la Commission Spécialisée en Santé Mentale, organe de pilotage du PTSM
- **AGENDA** : Les prochaines dates à retenir

KESAKO? La pair-aidance: de nouvelles pratiques pour valoriser l'entraide entre pairs

Comment faire face aux affections de notre santé mentale ? Lorsque nous rencontrons une difficulté, nous tentons de trouver du soutien auprès de notre entourage et nous nous fions tout particulièrement aux conseils des personnes qui auraient vécu ou vivent encore une expérience similaire.



©Sandrine Bonini, PSYCOM

La **pair-aidance en santé mentale** repose sur ce principe fort **d'entraide entre pairs**, visant à s'appuyer sur le savoir expérientiel de personnes étant confrontées à une difficulté psychique similaire à la sienne, ou bien l'ayant été par le passé. Parler de son expérience vécue à un.e pair.e permet de se sentir moins seul.e et démuni.e face à celle-ci mais aussi de trouver des mots afin d'appréhender ce qu'il lui arrive et tenter de chercher des solutions ensemble pour y faire face.

Les grands principes portés par la pair-aidance

La relation d'aide instaurée à travers la pair-aidance s'inscrit nécessairement dans une démarche de **non-jugement**, d'**écoute inconditionnelle** et d'un **partage d'expérience réciproque**. La réciprocité est en effet une composante importante, car il s'agit bien à travers l'entraide de s'apporter une **aide mutuelle entre personnes concernées**. La personne aidante peut être ainsi gratifiée par la valorisation de sa propre expérience et la personne aidée se trouve accompagnée et soutenue par le partage expérientiel. Enfin, la pair-aidance permet d'envisager **le rétablissement** comme possible puisque la personne pair-aidante est elle-même engagée significativement sur cette voie.

Où trouver le soutien de pairs ?

Il est possible de se rapprocher d'une **association d'usagers-pairs ou de proches aidants** (par exemple en Isère : K2 Entrelieu, Bipolarité stable, Espair 38, l'UNAFAM, etc.). Les communautés en ligne et échanges à travers les réseaux sociaux peuvent aussi fournir des ressources soutenantes. Il est également possible de rejoindre un **Groupe d'Entraide Mutuelle** (GEM, au nombre de cinq en Isère actuellement) ou bien de bénéficier d'une prise en charge dans **un service de soins ou d'accompagnement** dans lesquels officieront souvent des médiateurs de santé pairs, professionnels formés et diplômés.

Une pratique innovante en pleine expansion

En effet, la **pair-aidance**, ou l'entraide entre pairs, a fait un bond spectaculaire dans les pratiques ces dernières années, à travers notamment une professionnalisation renforcée des « médiateurs-pairs ». Plusieurs Diplômes Universitaires sont maintenant proposés en France, notamment par l'Université de Grenoble (*Diplôme d'Université Pair-aidance professionnelle en psychiatrie et santé mentale*).

Une approche valorisée et priorisée au sein du PTSM de l'Isère

Développer la pair-aidance et à travers elle « **les postes de pair-aidants** au sein des établissements psychiatriques et les services ambulatoires » est l'une des actions du PTSM (C.2) priorisées pour l'année 2023. Notamment, l'instauration de « journées annuelles travailleurs pairs/soignants » (C.2.1) et « la formation des soignants à l'accueil de pair-aidants » (C.2.2) sont au cœur de l'activité du PTSM cette année.

Un projet de formation inter-établissement à destination des soignants en juin 2023

Une **journée de formation** sera ainsi conjointement organisée le 13 juin prochain par les équipes du Centre Hospitalier Alpes-Isère (CHAI) et de l'Établissement Santé Mentale Porte de l'Isère (ESMPI). Cette journée vise à permettre aux soignants formés de découvrir le cadre légal et juridique de la pair-aidance et, par des échanges d'expérience, d'appréhender l'apport concret du soutien de pair-aidants dans leurs

pratiques professionnelles quotidiennes. Ce format de formation aura par la suite vocation à être déployé et dupliqué auprès de diverses équipes soignantes du territoire.

Pour en savoir plus: coordinatrices.ptsm@mrsi.fr

Zoom sur - "En route vers la santé!" - Un bus itinérant à la rencontre des jeunes du territoire pour les soutenir dans leur accès aux soins et aux droits

Véritable « **lieu d'écoute mobile** », ce projet est déployé depuis trois ans par la Maison intercommunale des Familles de la Communauté de Communes de Saint-Marcellin Vercors Isère.



A qui s'adresse ce projet itinérant ?

Financé par le Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse depuis septembre 2021, ce **dispositif innovant en matière de prévention-santé** vise principalement les jeunes âgés de 11 à 30 ans mais se veut également le plus inclusif possible et repose sur la gratuité des services proposés. Destiné à favoriser l'accès aux soins des personnes qui en sont souvent éloignées, le véhicule itinérant sillonne chacune des 47 communes de l'agglomération, comprenant les communes rurales les plus isolées.

Quels sont ses objectifs ?

Le projet « *En route vers la santé* » vise trois objectifs, à savoir : 1) faciliter **l'accès aux soins** pour les jeunes du territoire par **une démarche d'aller-vers** et de **lutte contre les inégalités de santé** ; 2) favoriser **l'accès aux droits** des jeunes et des populations ; 3) renforcer les partenariats et **l'interconnaissance entre les acteurs** de la santé et du médico-social du territoire.

Comment fonctionne-t-il ?

Le cœur d'activité du projet repose sur **un accompagnement psychosocial pour les jeunes de 11-30 ans**. Conduits en binôme par une intervenante sociale et une psychologue, les entretiens individuels qui se déroulent au sein du bus permettent une écoute attentive et sécurisante pour les jeunes venant confier leurs **questionnements autour de leur santé, mentale et physique**, mais aussi plus largement des **problématiques qu'ils rencontrent au quotidien** (accès à un médecin traitant et/ou spécialiste, place dans la famille, au travail, harcèlement, burn-out, dépression post-partum, angoisses, addictions, vie sexuelle et affective, troubles de l'alimentation ou du sommeil, crise identitaire, etc.). A partir de ces échanges, l'équipe peut être amenée à proposer une nouvelle rencontre ou bien à conseiller une orientation vers les structures médico-sociales adaptées du territoire.

En parallèle, l'équipe conduit également des **interventions collectives** depuis janvier 2022 auprès de jeunes collégiens et lycéens. Elle intervient au sein d'accueils de loisirs ou auprès de la Mission locales, en fonction des besoins exprimés sur des questions de santé, par le biais d'outils pédagogiques ou de jeux de rôle. De multiples activités sont également déployées en lien avec les réseaux de professionnels existant sur le territoire et avec le **Conseil Local de Santé Mentale** de la Communauté de Communes,

notamment à l'occasion de groupes de travail thématiques ou des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui se tiennent chaque année en octobre.

En second lieu, le projet propose des **permanences d'accueils, d'écoute et d'informations ouvertes à toutes et tous** sans limite d'âge, pour venir échanger autour des questions de santé. L'équipe anime également des « **permanences à thème** » avec différents partenaires tels que le CSAPA *Point Virgule*, des infirmiers Asalée, des professionnels de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS), des gendarmes référents « violences intrafamiliales », la Maison Frances Services, le Point Info Enfance Jeunesse, le planning familial, etc. Le bus peut aussi **se déplacer à la demande** des usagers ou des structures.

Enfin, le projet repose sur **l'accompagnement des professionnels œuvrant auprès des jeunes de 11 à 30 ans**. L'équipe travaille notamment avec l'IREPS - dont le point-relais est situé au sein de la Maison intercommunale des familles à Saint-Marcellin - autour d'ateliers, de présentations d'outils et de ressources pour les professionnels.

Pour en savoir plus sur la genèse et le développement du projet, une émission dédiée de Radio Royans Vercors : [En route vers la santé | Radio Royans](#)

Forte de ces trois premières années d'activité et du succès rencontré, l'équipe se dit encline à partager son expérience auprès des acteurs intéressés du territoire ! Un laboratoire de recherche prend en charge l'évaluation du dispositif en vue notamment d'étudier la portabilité du projet sur d'autres territoires.

Pour joindre l'Equipe mobile : 07 64 56 23 58 ou **La Maison intercommunale des familles** : 04 56 33 30 20

En savoir plus sur les dates et lieux de passage du bus itinérant

Le portrait - Dialogue avec Thierry Grasset, président de l'association "Bipolarité stable"



Entretien conduit auprès de M. Grasset par Delphine Martino (coordinatrice du PTSM 38) en février 2023

Bonjour Thierry, tu es pair-aidant autour de la bipolarité et tu intervies en tant que bénévole dans l'association « Bipolarité Stable », que tu as créée en 2021. Peux-tu te présenter et retracer ton parcours ?

Bonjour Delphine, avec plaisir. J'ai 60 ans, j'habite en Nord Isère. Je suis père de grands enfants et j'ai exercé la profession d'ingénieur en informatique. Je suis porteur d'une bipolarité de type 2, diagnostiquée et soignée depuis 15 ans. Je suis stabilisé depuis 10 ans. Avant ma stabilisation, j'ai connu des hauts et des bas qui ont entraîné un arrêt de travail puis un passage en invalidité. J'ai arrêté mon activité

professionnelle en 2013 et j'ai divorcé en 2017. Ces deux événements sont liés en partie à ma bipolarité. J'ai fait du bénévolat en associations de 2008 à 2021, autour notamment d'animations de Groupes d'entraide. J'ai beaucoup appris, grâce à cet engagement, sur tous les aspects de la maladie bipolaire. J'ai suivi deux cycles de psychoéducation sur la bipolarité de la fondation *FondaMental* au centre expert des troubles bipolaires de Grenoble. Je me documente aussi beaucoup sur cette maladie, dans une démarche de "psychoéducation au long cours". Je n'ai ni le besoin matériel ni le courage de passer un diplôme de pair-aidance en santé mentale mais j'ai beaucoup d'admiration et de respect pour ceux qui le font.

Quel a été le déclic te guidant vers la fonction de pair-aidant bénévole ?

Il faut retourner plus de dix ans en arrière; mon dernier épisode dépressif date de 2012 et a duré 6 mois. Trop dur et trop long ! Quand j'en suis enfin sorti, je me suis dit « plus jamais ça ». Facile à dire, beaucoup plus difficile à faire. J'y suis arrivé grâce à un gros (très gros !) travail sur moi. J'ai eu alors envie de partager mon savoir expérientiel. Cela m'a emmené après pas mal d'années de réflexion à créer une initiative, et dans la foulée l'association, centrée sur la stabilisation au long cours du trouble bipolaire.

Pourquoi et pour quels objectifs avoir créé cette association précisément ?

« Bipolarité Stable » n'est pas une nouvelle association regroupant des adhérents bipolaires et adressant tous les aspects de la bipolarité. Il y a déjà plusieurs associations dans ce créneau et c'est suffisant je pense, je ne vois pas l'intérêt d'en créer une nouvelle. L'association « Bipolarité Stable » n'est que la forme juridique de l'initiative éponyme : initiative destinée à promouvoir une méthode de stabilisation au long cours. On ne guérit pas de la bipolarité mais on peut se stabiliser et rester stable.

Qu'entends-tu par « stabilisation au long cours » ?

La maladie bipolaire se caractérise par des troubles de l'humeur. Celle-ci oscille entre des hauts (manie ou hypomanie) et des bas (dépression). Mais pour beaucoup de patients bipolaires, cette humeur passe également par des phases de rémission où l'humeur se stabilise : on parle alors d'euthymie. Une stabilité est malheureusement très et trop souvent temporaire et se termine trop vite par un nouvel épisode thymique. L'initiative *Bipolarité Stable* propose une méthode pour tenter de rester stable, pour transformer cette euthymie en une stabilité au long cours. Le plus longtemps possible. Dix ans déjà pour moi et je ne compte pas m'arrêter là !

De quoi parle-t-on en évoquant "la stabilité de la bipolarité" ?

Pour l'initiative « Bipolarité Stable », la définition de la stabilité est la suivante : « La maladie bipolaire est considérée comme stabilisée quand les contraintes liées à cette maladie sont acceptables par le patient ».

En quoi consiste cette méthode visant "la stabilité" ?

C'est le corps de l'initiative. Cette méthode se compose de six modules : trois modules pour comprendre le contexte et trois modules pour envisager des solutions.

Trois modules pour le contexte:

1. Un objectif : rester stable au long cours.
2. Un postulat : la nécessité absolue de travailler sur soi pour rester stable. Cela se décline en plusieurs « fondamentaux » centrés sur le patient au centre du soin (cf *Rétablissement en santé mentale*). La médication est certes nécessaire mais nullement suffisante. C'est une béquille.
3. Une problématique : il faut la conscience de sa maladie, "l'insight", et des fonctions cognitives (mémoire, réflexion, jugement, ...) disponibles pour travailler sur soi. Hors l'insight est fortement diminué dans les épisodes hauts et les fonctions cognitives sont très altérées dans les phases basses. Il ne reste donc que les phases d'euthymie pour retrouver l'insight et les fonctions cognitives, travailler sur soi et essayer de rester stable. C'est la partie la plus importante de la méthode.

Trois modules pour les solutions (adossées aux standards de la pratique du rétablissement en santé mentale) :

1. Un modèle : le modèle Bio-Psycho-Social pour évaluer les facteurs qui impactent positivement ou négativement notre stabilité ; il faut connaître ces facteurs et les mettre à jour dans le temps pour pouvoir travailler dessus.
2. Une boîte à outil (de solutions) : ici, c'est la psychoéducation au long cours (en complément d'une éventuelle psychoéducation dirigée). On s'éduque tout le temps.
3. Un processus pour accompagner le cheminement vers la stabilité au long cours : c'est le rétablissement en santé mentale avec tous les outils connexes de réhabilitation psychosociale, d'éducation thérapeutique, etc.

Les patients bipolaires ont sans doute besoin de recettes. Une méthode n'est-elle pas un peu trop générique ?

Oui, les patients ont besoin des recettes de la stabilité mais de LEURS RECETTES. Oui, la méthode est en effet volontairement générique pour permettre aux patients de concevoir leurs propres recettes. Elle s'adresse également aux personnels soignant et aidant (professionnels ou bénévoles) : en se l'appropriant ils vont pouvoir mettre en œuvre des outils (notamment de réhabilitation psychosociale) qui vont aider les patients à concevoir leurs recettes de stabilisation. Méthode/Outils/Recettes : le tiercé gagnant !

Quelle est l'étape suivante pour toi Thierry ?

Je cherche à établir des partenariats avec des structures sanitaires, sociales, médico-sociales et associatives de la région. Le but est de permettre à ces structures de s'approprier la méthode, de l'intégrer dans leur offre de services et de soins existante et de pouvoir offrir à leurs patients bipolaires l'opportunité de transformer leur euthymie en une stabilité au long cours.

Un exemple concret de partenariat ?

Par exemple intégrer dans un programme d'ETP ou de psychoéducation une composante « Stabilité au long cours ». En totale complémentarité du programme initial bien sûr.

Comment prendre contact avec toi ?

Il suffit d'aller sur <https://bipolaritestable.fr>, tout est là. Je me tiens bien sûr disponible pour tout complément d'information. Merci de me donner l'opportunité de communiquer sur mon initiative dans le cadre du PTSM.

Info dispositif - Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Selon l'OMS, **une personne sur quatre** sera touchée au cours de sa vie par un trouble de sa santé mentale » (ARS AURA, 2018). Aussi sommes-nous toutes et tous concernés, pour nous-mêmes ou bien pour les personnes autour de nous, par le risque d'être un jour confrontés à ces troubles.

A l'instar des gestes de premiers secours physiques connus et reconnus de longue date, **les premiers secours en santé mentale** se développent ces dernières années pour permettre un repérage précoce et un accompagnement des situations difficiles.



Genèse et objectifs

Conçu il y a vingt ans en Australie, le programme *Mental Health First Aid* s'est vu décliné en France en 2019 sous le format de la formation nommée **Premiers secours en santé mentale (PSSM)**. Scientifiquement éprouvée et approuvée, celle-ci vise à former des secouristes en capacité de « mieux repérer les troubles en santé mentale (dépression, anxiété, psychose), adopter un comportement adapté, informer sur les ressources disponibles, encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, relayer au service le plus adapté » (dossier de presse PSSM France, mars 2023).

Portées par **l'Association PSSM France** fondée en 2018 par l'INFIPP, organisme de formation spécialisé, et les associations Santé Mentale France et l'UNAFAM, les formations PSSM se déploient à présent partout en France – près de 49 000 personnes ont déjà pu en bénéficier au 1er mars 2023.

Portage en Isère à travers le PTSM

En quoi consiste la formation ?

La formation PSSM est ouverte à **tout public à partir de 18 ans**. Un module spécifique a été conçu pour s'adresser aux adultes accompagnant des adolescents ou des jeunes majeurs. La formation se dispense **en présentiel** durant quatorze heures réparties sur **deux jours**, ou bien **en distanciel** autour de sept modules de deux heures.

Le programme du module standard se décline en **quatre objectifs pédagogiques précis**, à savoir **1)** l'acquisition des savoirs de base concernant les troubles de santé mentale, **2)** une meilleure appréhension des différents types de crises en santé mentale, **3)** le développement de compétences relationnelles (écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée), **4)** des outils pour mieux faire face à certains comportements agressifs.

Comment devenir secouriste en santé mentale ?

En savoir plus sur les PSSM et trouver une session de formation proche de chez vous

► Vous pouvez également contacter directement la **représentation départementale de l'UNAFAM** pour toute information : 38@unafam.org.

► La formation a **un coût** qui s'élève à 250€ par personne mais qui peut être pris en charge par des structures publiques, privées ou associatives. Un Fonds solidaire vient également de voir le jour afin de faciliter un accès pour tous. Pour toute information le concernant : <https://pssmfrance.fr/demande-de-participation-au-fonds-solidaire/>.

► **Pour consulter Les Carnets du secouriste en santé mentale** : <https://pssmfrance.fr/ressources/>.

ACTU - L'Appel à Contribution pour la campagne de portraits visant à lutter contre la stigmatisation de la santé mentale arrive prochainement !

Portée par **l'IREPS** (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé), partenaire central du PTSM en Isère, cette campagne de 10 portraits est l'une des actions-phares priorisées pour cette année 2023. Le projet vise à réaliser **dix portraits de personnes vivant avec des troubles psychiques ou ayant connu un épisode fragilisant leur santé mentale**. Ces portraits décriront **les parcours des personnes, les ressources** (sport, culture, environnement familial, etc.) **qu'elles ont pu trouver pour vivre avec leur maladie ou traverser cet épisode difficile**. Le grand public sera amené à découvrir ces tranches de vie, et s'identifier peut-être à certaines d'entre elles. L'objectif est de montrer que **la santé mentale concerne chacun d'entre nous**.

La **lutte contre la stigmatisation de la santé mentale ainsi que des troubles psychiques**, notamment auprès du grand public, est l'un des **objectifs majeurs du PTSM**.

Appel à contribution à venir

Un **Groupe de travail** se constitue actuellement afin de définir les contours du projet et notamment les conditions dans lesquelles les personnes concernées pourront s'inscrire et être accompagnées à travers cette démarche, en vue de la réalisation des portraits. Un **Appel à candidature** à leur destination devrait être diffusé avant la période estivale.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez d'ores et déjà contacter l'IREPS ARA - DT 38 :

Pauline CHUZEVILLE - pauline.chuzeville@ireps-ara.org

Maud BOIS-GALLOU - maud.boisgallou@ireps-ara.org

Retour sur - Les élections de la dernière Commission Spécialisée en Santé Mentale (CSSM)

Le 24 janvier dernier se tenait la première réunion de l'année 2023 pour **la Commission Spécialisée en Santé Mentale**, instance de pilotage du PTSM, par ailleurs rattachée au Conseil Territorial de Santé (CTS) de l'Isère. Au-delà des **orientations stratégiques** qui sont discutées en son sein, la CSSM offre également **un temps de partage d'informations et de rencontre privilégié** entre les acteurs et partenaires du PTSM. Un retour sur les dernières actualités des actions conduites à travers le PTSM y est généralement proposé ainsi qu'une présentation d'un dispositif spécifique par les équipes qui le portent.

En janvier, l'équipe du *Clubhouse de Lyon* (*voir la lettre d'info n°2, décembre 2022) est notamment venue partager des retours d'expériences personnelles de ses membres ainsi que les diverses activités qu'ils y déploient collectivement, ce en vue de soutenir la création d'une structure similaire à Grenoble.

Cette première réunion fut aussi l'occasion de procéder à **l'élection de sa Présidente et Vice-présidente**. Ainsi, **Mme Véronique BOURRACHOT**, directrice du Centre Hospitalier Alpes-Isère (CHAI) et **Mme Françoise BRAOUDAKIS**, représentante de l'UNAFAM en Isère, ont été respectivement réélues pour un second mandat à la tête de la CSSM. Durant cinq ans, elles auront ainsi pour mission d'animer l'instance et les débats qui s'y tiennent trois fois par an ainsi que les comités techniques intermédiaires.



Mme Bourrachot, Présidente (© www.franckardito.com)
Commission Spécialisée en Santé Mentale (CSSM)



Mme Braoudakis, Vice-Présidente
Commission Spécialisée en Santé Mentale (CSSM)

Pour ce faire, elles seront guidées par les orientations de l'Agence Régionale de Santé (ARS AURA/DT38) et épaulées par les neuf membres élus constituant la CSSM ainsi que par les représentants des structures partenaires invités à participer aux réunions quadrimestrielles (GEM, équipes hospitalières, représentants des professionnels libéraux, CLSM, structures associatives, Conseil départemental, etc.).

AGENDA : Les prochains rendez-vous

* **6 avril** : Journée pour les professionnels - Conférence nationale « Les urgences psychiatriques et les



pratiques de crise », CHAI

* **19 avril** : Groupe de Travail « annuaire numérique » (RéPsy)

* **24 avril** : Groupe de Travail « campagne de 10 portraits » (IREPS)

* **28 avril** : Journée européenne des droits en santé (portée par l'ESMPI - matinée à Vienne / Après-midi à Bourgoin-Jallieu)

* **24 mai** : Journée Inter-GEMs à Villefontaine

* **31 mai** : Temps fort avec les élus du nord-Isère autour des enjeux de santé mentale

* **6 juin** : Groupe Projet du PTSM

* **9 juin** : Inauguration du Jardin potager et goûter gourmand de L'ABEILLE-VIE

* **13 juin** : Journée de formation des soignants à la Pair-aidance (CHAI/ESMPI)

* **24 juin** : Deuxième Commission Spécialisée en Santé Mentale annuelle

Vous souhaitez contribuer à la prochaine newsletter ? N'hésitez pas à nous transmettre vos actualités !

@ coordinatrices.ptsm@mrsi.fr

Coordination du PTSM38

GCS MRSI

16 RUE DU TOUR DE L'EAU, 38400, SAINT MARTIN D'HERES

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

