

un autre REGARD

REVUE DE LIAISON TRIMESTRIELLE DE L'UNAFAM

N°3 - 2021

Numérique et santé mentale : les liaisons vertueuses

L'information
à portée de clic
p. 14

Ce que le numérique
apporte à la santé
mentale de nos proches
p. 20

Applications
mobiles, plateformes
collaboratives,
phénotypage digital
p. 22

Les data : un enjeu
capital dans le domaine
de la psychiatrie
p. 26



ÉDITO DE LA
PRÉSIDENTE
p. 3

LE
CYBERHARCÈLEMENT
p. 35

COIN
LECTURE
p. 38

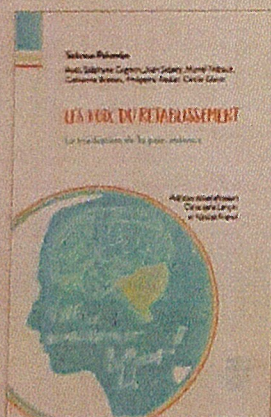
Coin lecture

par Martine Frager-Berlet et Alix Viel

Les voix du rétablissement

Sabrina Palumbo • Éditions Frison Roche • 124 pages • 18 €

Sous-titré *La médiation de la pair-aidance*, ce petit livre se lit en une heure. Il donne la parole à sept personnes rétablies de maladies mentales, de l'anorexie à la schizophrénie en passant par la dépression sévère ou la bipolarité. Elles nous parlent sans filtre de leur réta-



blissement, analysant les étapes importantes : le besoin de parler de ses troubles et d'être entendu, d'analyser ses émotions, la solidarité et la communication entre patients, assumer sa pathologie pour mieux repérer ses pièges, prendre soin de son corps et même, pour l'un d'entre eux : éviter l'hôpital – qui « ne soigne pas, il accentue la folie ». Des histoires

de reprise du contrôle de sa vie, de relations humaines, un mélange de modestie et d'ambition qui, petit à petit, mène au rétablissement. À terme, plusieurs ont créé leur blog, d'autres se sont orientées vers la pair-aidance en suivant une formation, et elles ne le regrettent pas...