



Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,
 Alors que s'ouvre une nouvelle année, nous souhaitons revenir sur une année
 2025 dense et portée par une belle énergie collective.
 Grâce à l'**engagement de tous** (salariées, bénévoles, adhérents, partenaires),
 nous avons :

- maintenu le **rythme** des **accueils** et **services** proposés aux familles,
- poursuivi le **déploiement** du programme **BREF** dans tous les hôpitaux
psychiatriques du département
- porté dans toutes les instances de représentation, les propositions
du **manifeste** pour l'**abolition de la contention** et de l'isolement ainsi
que les **48 propositions** du plaidoyer pour une meilleure **qualité des
soins** en psychiatrie dans le **respect des droits**
- et nous nous sommes emparés des **rues de Lyon** avec
notre **PsyParade**, festive, joyeuse et porteuse d'une dynamique positive !

Pour 2026, avec la reconduction de la **Grande Cause nationale** « santé
mentale », nous conservons l'**espoir** qu'au-delà des paroles, des **actions
concrètes** voient le jour tant au niveau local que national.

La délégation Unafam 69, Métropole de Lyon et Rhône restera pleinement
mobilisée pour soutenir les familles et faire entendre leur voix et celle de leur
proche.

Merci pour votre engagement, votre solidarité et votre confiance.

Que 2026 soit une année d'avancées, d'écoute et d'espoir partagé.

Bien chaleureusement

L'équipe des bénévoles de l'Unafam 69



Nous vous invitons à noter la date du **prochain évènement** que nous organisons pour **rassembler** familles, sympathisants, partenaires et professionnels le mardi 21 avril pour l'Assemblée Annuelle de l'Unafam.

Vous recevrez **prochainement** votre **invitation**.

Par téléphone
04 72 73 41 22

Par mail
69@unafam.org

Site internet
Unafam 69

FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

Accédez **gratuitement** aux modules d'**e-learning thématiques**, sur notre plateforme **Form'aid@nts**, pour préparer et enrichir vos journées d'information.



[Accès à Form'aid@nts ici](#)

Deux nouveaux modules de formations en ligne gratuites conçus par l'Unafam

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques.



Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Samedi 21 mars 2026
samedi 4 juillet 2026

9h30 à 17h00

Cette journée abordera les questions suivantes

- Que faire lorsque son proche refuse de se faire aider ou lors de l'arrêt des traitements
- Accompagner le moment présent (l'importance du rôle des proches)
- Mieux réagir dans les situations difficiles (conduites agressives, risques suicidaires)
- Construire et développer un réseau de soutien
- Le rétablissement est possible



Journée d'Information sur les troubles psychiques

Samedi 21 février 2026

Samedi 18 avril 2026

Samedi 20 juin 2026

9h00 à 12h30 et 14h00 à 17h00

Notions de base sur :

- Les maladies psychiques
- Les différents soins possibles
- Le handicap psychique

Objectifs :

- Acquérir des repères
- Partager nos difficultés
- Reprendre espoir
- Donner envie de rencontrer des pairs-aidants

Connaissance du "monde" de la psychiatrie :

- Organisation
- Structures sanitaires et médico-sociales
- Associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie



Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Vendredi 23 janvier 2026

(17h30-20h30), et

Samedi 24 janvier 2026

(09h30-17h00)

Vendredi 29 mai et samedi 30 mai

Cette formation permettra aux proches aidants

- D'utiliser les leviers de communication pour échanger de la façon la plus adaptée avec son proche atteint de troubles bipolaires, quelle que soit la phase de la maladie dans laquelle il est.
- De transmettre des outils pour permettre aux proches de se distancer, se préserver et se ressourcer.



Journée d'information sur la dépression sévère et résistante

Samedi 28 mars 2026

9h30 à 17h00

Cette journée vous permettra d'aborder

- Les stratégies thérapeutiques adaptées
- Les ressources disponibles pour vous et votre proche
- Les attitudes aidantes
- Les actions et réactions en cas d'idées suicidaires
- Le besoin de se préserver

Atelier Prospect

Samedi 6 juin et dimanche 7 juin 2026

Samedi 13 juin

(3jours)



Objectifs de cet atelier :

- Vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs.trices, des savoir-faire et des stratégies pour une **reprise en main de votre propre vie**
- Vous donner la possibilité de construire des **projets d'avenir**.

La dynamique de l'atelier repose sur l'**aide de pairs à**

pairs.

La participation est gratuite (repas compris).

Une journée Après-Prospect, 6 à 9 mois après l'atelier, permet aux proches aidants de poursuivre le travail engagé, en reprenant et en approfondissant les savoir-faire.

LES GROUPES DE PAROLE



Le groupe de parole offre un lieu **d'échanges** et **d'écoute** pour les proches d'une personne vivant avec des troubles psychiques.

C'est un **temps de pause**, un espace privilégié qui permet d'être entendu(e), compris(e) et de s'exprimer sans jugement et en toute confidentialité.

Les groupes de parole se déroulent une fois par mois (hors juillet et août).

Le saviez-vous ?

La délégation 69 Métropole de Lyon et Rhône propose **18 groupes de parole** sur le département dont **2 à Villefranche-sur-Saône** et **1 en visioconférence**.

Ces groupes sont **spécialisés** en fonction du lien que vous avez avec votre proche : **parents, enfants, conjoints** ou **frère/sœur**.

Les groupes de parole sont **coordonnés** par un **bénévole UNAFAM** et **animés** par un(e) **psychologue** qui favorise les échanges des participants, répartit équitablement le temps de parole, enrichit et recentre la discussion en donnant des repères susceptibles de faire progresser le groupe. Les participants doivent être adhérents. Une participation financière est demandée.

Si vous êtes intéressé(e), prenez rendez-vous pour un accueil en appelant le 04.72.73.41.22.

Mercredi 4 et jeudi 5 février 2026
14ème édition des Journées Cinéma et Psychiatrie de Lyon



Lieu : Centre culturel de la Vie Associative (CCVA)
234 cours Émile Zola 69100 Villeurbanne - Métro A - Flachet
Horaires : de 9h à 17h les 4 et 5 février

Par la tenue de **ciné-débats** et la **rencontre des publics**, ces journées annuelles contribuent à **lutter** contre la **stigmatisation** des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Cette 14^{ème} édition vous propose une plongée dans les méandres des **relations familiales**.

Trois bénévoles de l'Unafam participeront à l'**animation** de **4 tables rondes**.

- Le 4 février matin : après les films "Les mirages de Joseph" et "Un café allongé à dormir debout"
- le 4 février après-midi : après les films "Les miennes", "Pas de pleurs à table" et "Hippocampe"
- le 5 février après-midi : après le film "Lettres à Vincent"

Plus d'infos ici

USAGERS : Gratuit. Inscriptions : auprès des maisons des usagers

PERSONNES EXTÉRIEURES

Tarifs : 1 jour - 30€ / 2 jours - 50€

TARIFS RÉDUITS : familles d'usager, étudiants, chômeurs et retraités 1 jour - 10€ / 2 jours - 15€

Inscription ici

Connaissez-vous les marches Colina ?

Colina est une association d'intérêt général à but non lucratif dont l'objectif est d'œuvrer pour la santé mentale des jeunes adultes à travers une remise en mouvement par le corps, le lien social et la nature.



Concrètement, des **marches itinérantes** pour les **18-35 ans** – en rétablissement de troubles psy – et **leurs proches** (parent, frère, sœur ou ami) sont organisées pour contribuer au mieux-être et à l'élaboration du projet de vie de chacun(e).

11 propositions en France : chemins de Compostelle, Vosges, sentiers côtiers (Auvergne-Rhône-Alpes, Bretagne, Bourgogne, Grand-Est, Hauts de France, Occitanie)

Le programme complet ici

Nous avons besoin de votre soutien

Agir avec nous, c'est rejoindre **une communauté** pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs.

En devenant **adhérent**, **donateur** ou **bénévole**, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage : ensemble nous sommes plus forts !

Pour adhérer, renouveler votre adhésion ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent par chèque adressé par courrier à l' Unafam 69

**Contactez-nous pour devenir bénévole
par mail à l'adresse mail : 69@unafam.org**




unafam 69
MÉTROPOLE DE LYON ET RHÔNE

UNAFAM 69
Métropole de Lyon et Rhône
66 rue Voltaire LYON 3
04.72.73.41.22
69@unafam.org
<https://www.unafam.org/rhone>