



**UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE
PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES
PSYCHIQUES
Délégation de l'Essonne**

Sommaire décembre 2025 : Edito du délégué, actualités, formations 2026, podcast et livre

EDITO du Délégué de l'Unafam Essonne

Bonjour à toutes et tous,

Le gouvernement, le 27 novembre, a décidé de reconduire la Grande Cause Nationale sur la santé mentale en 2026.

C'est une bonne chose, cette année 2025 a été bouleversée par les multiples événements nationaux et internationaux, ce qui n'a pas permis à la grande cause nationale de prendre toute sa place.

Une année supplémentaire est donc la bienvenue pour communiquer et agir sur ce sujet important. La santé mentale se dégrade en France et il est urgent de lancer des actions d'envergure.

C'est d'autant plus le cas en Essonne où les services de soins sont déficients à l'image du service d'urgence de Longjumeau souvent saturé avec des situations inacceptables pour les personnes souffrant de troubles psychiques.

Nous devons sur un plan local alerter au plus haut niveau sur cette situation et pousser pour que les choses changent en 2026.

J'en profite pour vous encourager à nous rejoindre en tant que bénévole afin d'aider les familles concernées et porter nos combats.

En attendant, je vous souhaite à toutes et tous d'excellentes fêtes de fin d'année et de profiter un maximum de ces moments chaleureux avec vos proches.

Franck Chauveau, Délégué de l'Unafam Essonne

L'équipe Unafam Essonne a besoin de nouveaux bénévoles, rejoignez-nous !
Pour nous contacter, [cliquer ici](#)

ACTUALITÉS de l'Unafam Essonne

Pour les vacances de Noël 2025, la délégation sera fermée du 20/12/2025 au 04/01/2026.

En l'absence de notre chargée de mission, les familles peuvent contacter la ligne d'écoute de l'Unafam au 01 42 63 03 03 et laisser un message sur notre répondeur, elle seront recontactées à partir du 5 Janvier 2026.

Nous contacter par e-mail : 91@unafam.org



Nominations aux Commissions Départementales des Usagers (CDU) :

L'ARS Ile-de-France a finalisé mi-décembre les nominations des nouvelles Commissions des Usagers dans les établissements hospitaliers et les cliniques de l'Essonne pour la période 2025-2028.

L'UNAFAM Essonne est représentée dans les CDU des 3 établissements hospitaliers responsables de secteurs psychiatriques, des 4 cliniques psychiatriques et de Centre hospitalier Manhès qui présente une activité en lien avec la psychiatrie.

Dates des cafés-rencontres 2026, lieux d'échanges gratuits, ouverts à toutes les familles confrontées aux troubles psychiques d'un de leur proche :

- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°3), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay, les samedis de 14h30 à 17h : 17/01 - 14/02 - 14/03 - 11/04 - 16/05 - 13/06
- à **Palaiseau**, Maison des permanences, 69 Rue Alexandre Néreau, 91120 Palaiseau, les samedis de 14h30 à 16h30 : 10/01 - 07/02 - 14/03 - 11/04 - 09/05 - 13/06
- à **Savigny-sur-Orge**, 6 rue René Legros (Ancienne Perception)- 91600 Savigny-sur-Orge : les samedis de 15h 30 à 18h : 24/01 - 28/02 - 28/03 - 25/04 - 30/05 - 27/06

Journée d'information : "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires" les 10 et 11 janvier 2026, à Crosne

Retrouvez la force d'avancer

- Des permanences spécialisées : accompagnement, soutien, écoute, conseil, aide à la prise de décision, aide à la mise en œuvre de projets.
- Une ligne d'écoute gratuite et anonyme : Écoute-famille - 01 69 02 01 00
- Des guides dédiés à commander sur notre site : accompagnement, soutien, écoute, conseil, aide à la prise de décision, aide à la mise en œuvre de projets.
- Un répertoire des structures sociales et médico-sociales spécialisées pour les personnes adultes handicapées psychiques : accompagnement, soutien, écoute, conseil, aide à la prise de décision, aide à la mise en œuvre de projets.

Informations pratiques

- Public : entourage d'une personne souffrant de troubles bipolaires
- 1,5 jours (week-end)
- 8 participants min - 15 max
- Gratuit et sur inscription auprès de la délégation organisatrice

Toutes les informations sur www.unafam.org Rubrique "Formations"

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Réjoignez l'Unafam et retrouvez la force d'avancer

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

01 63 06 30 43 www.unafam.org

Vous voulez en savoir plus sur les troubles bipolaires ?

Vous apprendrez à mieux repérer les symptômes pour ajuster votre comportement :

- Les caractéristiques des phases maniaques et dépressives et les formes de troubles bipolaires ;
- La perturbation des facultés cognitives ;
- Les perturbations émotionnelles entraînant des difficultés de communication.

Pour bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé d'apporter votre module « learning » dédié, accessible gratuitement sur notre plateforme www.formadelta.fr

Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre proche et vous préserver ?

Vous apprendrez à communiquer plus efficacement :

- Comment adapter sa communication en fonction des phases et des manifestations des troubles ;
- Les comportements à adopter en cas de crise ;
- Le renforcement de la communication pour favoriser la prévention des rechutes.

Participation gratuite

- Journée animée par un psychologue orienté thérapies cognitivo-comportementales et un bénévole de l'Unafam concerné par la maladie d'un proche
- Des cas pratiques, des mises en situations vous seront proposées

L'Unafam peut vous aider

En France, les troubles bipolaires touchent 1% à 2.5% de la population

Pour l'Unafam, former l'entourage des personnes souffrant de troubles bipolaires le plus précocement possible, dans un souci de restaurer leur pouvoir d'agir, c'est leur permettre d'accompagner leur proche malade vers le rétablissement tout en se préservant.

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attachent sur tout le territoire nos 1000 bénévoles avec l'aide de professionnels.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, représente près de 10 000 familles adhérentes. Nous proposons un accompagnement par des pairs formés dans 350 points d'accueil, pour faciliter l'accès et permettre de retrouver la force d'avancer.

* Source : Haute-Autorité de Santé

Cette formation, qui dure une journée et demie, permet d'en savoir plus sur les phases de la maladie et les symptômes associés, sur les prises en charge qui concourent au rétablissement, et permet de découvrir les clés d'une communication efficace, en s'exerçant grâce à des cas pratiques. Animée par une psychologue spécialiste des thérapies cognitivo-comportementales et une bénévole concernée par la maladie d'un proche, elle réunit une douzaine de proches de personnes atteintes de troubles bipolaires.

La participation à cette journée est gratuite, la restauration du dimanche est prise en charge par l'Unafam grâce aux financements de la Caisse nationale pour la solidarité et l'autonomie.

Inscrivez-vous vite, cette formation aura lieu si le nombre de participants est suffisant : par e-mail : 91@unafam.org

[Téléchargez le dépliant "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires"](#)

Atelier d'entraide PROSPECT : 20, 21 et 22 Février 2026, à Crosne

Retrouvez la force d'avancer

- Des permanences spécialisées au sein de l'association « Ensemble Familial » :
 - Une consultation psychiatrique
 - Une consultation psychologique
 - Une consultation sociale
 - Une consultation juridique
- Une ligne d'écoute gratuite et anonyme « Ensemble Familial » : 01 42 63 03 03
 - Service d'urgence 24h/24
 - Service de jour de 9h à 18h
 - Service de nuit de 18h à 6h
- Des guides dédiés à commander sur notre site :
 - « Ensemble Familial »
 - « Ensemble Familial »
 - « Ensemble Familial »
- Un répertoire des structures sociales et médico-sociales spécialisées pour les personnes adultes handicapées psychiques :
 - www.unafam.org
 - unafam.org
 - unafam.org

Informations pratiques

- 3 jours consécutifs ou non, dont un week-end
- 8 participants min - 12 max
- Les participants s'engagent à suivre l'intégralité de l'atelier
- Gratuit et sur inscription auprès de la délégation organisatrice

Toutes les informations sur www.unafam.org Rubrique « Se former »

Logo UNAFAM et CHSA

Atelier d'entraide Prospect

Rejoignez l'Unafam et retrouvez la force d'avancer

UNION NATIONALE D'ÉTAPES ET D'ANES DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

01 53 06 30 43 www.unafam.org

Comment prendre soin de soi ?

Se recentrer et se ressourcer pour :

- Prendre du recul par rapport à l'impact de la maladie sur vous et votre entourage ;
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie vous a fait acquérir.

Le programme d'entraide Prospect a été conçu par l'UNAFAM en partenariat avec l'Association des Familiales et des Amis des Personnes Handicapées Psychiques (AFAHP)

Et accompagner sans s'épuiser ?

Un travail collectif de réflexion et d'élaboration pour :

- Construire ensemble des stratégies pour faire face dans la durée ;
- Identifier et enrichir votre réseau d'aide ;
- Développer confiance et estime de soi.

Participation gratuite

- Atelier animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie psychique d'un proche et formés au programme Prospect
- Une pédagogie interactive fondée sur l'échange d'expériences communes

L'Unafam peut vous aider

En France, les maladies psychiques concernent 3 millions de personnes

Pour l'Unafam, former l'entourage des personnes souffrant de troubles psychiques, le plus précocement possible, dans un souci de restaurer leur pouvoir d'agir, c'est leur permettre d'accompagner leur proche malade vers le rétablissement tout en se préservant.

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attachent sur tout le territoire nos 1500 bénévoles avec l'aide de professionnels.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, rassemble près de 15 000 familles concernées. Nous proposons et accompagnons par des pairs formés dans 205 points d'accueil, pour l'instant, et permettons de retrouver la force d'avancer.

*Source : Santé Publique France 2023

Les ateliers « PROSPECT » ont été élaborés par des familles pour des familles.

"Prendre soin de soi et accompagner un proche atteint de troubles psychiques sans s'épuiser", trois jours d'atelier d'entraide Prospect, un programme écrit par des familles pour des familles pour entretenir sa vitalité d'aidant.

Face à l'émergence de troubles psychiques, la famille est confrontée à l'imprévisibilité et à l'étrangeté de la maladie. Une mère, un père, une sœur, un frère, un conjoint ou encore un enfant, se retrouvent soudain en position d'aidant.

L'atelier d'entraide « Prospect » propose une aide de pairs à pairs, avec pour objectif :

- de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie.
- de prendre conscience des savoir-faire acquis et de la valeur de leur expérience d'aidant.
- d'identifier des stratégies efficaces pour faire face dans la durée.
- de développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir.
- de renforcer l'estime de soi en dynamisant ses ressources personnelles.
- l'atelier « Prospect » aborde des thématiques successives qui conduisent les participants à prendre conscience :
 - de l'impact de la maladie de leur proche sur leur propre santé physique et psychique.
 - des savoirs que la maladie de leur proche leur a appris.
 - de leur capacité à développer des perspectives d'avenir.

Les ateliers sont organisés en fonction des demandes, un minimum de 10 inscrits étant nécessaire pour ouvrir une session.

Les participants (10 à 12 personnes) s'engagent à participer activement à l'ensemble des dix modules de l'atelier (20 heures, réparties sur 3 jours).

Téléchargez le dépliant "Atelier d'entraide PROSPECT"

Inscrivez-vous vite, cette formation aura lieu si le nombre de participants est suffisant : par e-mail : 91@unafam.org

Promenades-rencontres en 2026

Le groupe Promenades-Rencontres de l'Unafam Essonne organisera :

- En janvier la visite de la Bibliothèque Nationale Richelieu, expo et musée. Les dates suivantes sont en attente de la réponse de la BNF.: mercredi 7 janvier, dimanche 11 janvier ou samedi 31 janvier.
- En février, il prévoit la visite de la Fondation Cartier, probablement le 15 ou 18 février.
- En mars, la visite de l'expo Égypte au Louvre, dates retenues : mercredi 4 ou 25 mars ou dimanche 15 mars.
- En avril, le quartier du Marais, dates retenues, le mercredi 1er ou le 8 avril
- En mai , le Pont de Bellefontaine et ses environs à Juvisy, pique-nique, date retenue : mercredi 27 mai
- En juin, Port Marly, son patrimoine historique, dates retenues : dimanche 7 ou 21 juin.

Inscription par e-mail : 91@unafam.org

ACTUALITÉS PARTENAIRES de l'Unafam Essonne



VOTRE EXPERIENCE AUX URGENCES PSYCHIATRIQUES NOUS INTÉRESSE !

Vous êtes une personne majeure, résidant en France,
ayant l'expérience des urgences pour motif
psychiatrique en tant que :

- patient(e) et/ou
- aidant(e) et/ou
- professionnel(le) des urgences



Participez au projet de recherche
AMADEUS
en répondant à ce questionnaire :
<https://enquetes.univ-lyon1.fr/index.php/749358?lang=fr>



**SAS Psy 91 : Mise en service de la
filière Psychiatrie du Service
d'Accès aux Soins de l'Essonne
pour améliorer la prise en charge
de la santé mentale dans le 91**

Sous l'égide de l'Agence Régionale
de Santé Ile-de-France, le Centre
Hospitalier Sud Francilien (CHSF)
met en service le Service d'Accès aux
Soins de Psychiatrie de l'Essonne
(SAS Psy 91). Ce dispositif innovant
vise à améliorer l'orientation et la
prise en charge des habitants du

département confrontés à une situation de crise psychiatrique, pour eux-mêmes ou pour un proche.
[En savoir plus, cliquez ici](#)

Des bénévoles de la délégation vont participer en 2026 à l'enrichissement de la nouvelle plateforme MyMood pour la santé mentale des jeunes

En partenariat avec l'agglomération de Paris-Saclay et la Fondation FondaMental. Ce projet piloté par la Fondation Fondamental avec le soutien de la Région Ile-de-France est une plateforme numérique inédite dédiée à la santé mentale des jeunes. Destinée aux 15–25 ans et gratuite, elle vise à prévenir, évaluer et orienter les publics en souffrance psychologique

[MyMood le Hub de Ressources santé mentale pour les Jeunes](#)

MyMood : une nouvelle plateforme pour la santé mentale des jeunes

📅 Publié 30 juin 2025 ⌚ 3 minutes



Crédit photo : © iStock

Podcast



Mon entourage, mon miroir

Comment les autres façonnent
ma santé mentale

Dans ce podcast intitulé « Mon entourage, mon miroir : comment les autres façonnent ma santé mentale ? »

le psychiatre Olivier Canceil, spécialiste de la santé mentale des adolescents, décrit de quelle manière l'entourage influence leur équilibre psychique. Il explique qu'un environnement bienveillant agit comme un véritable facteur protecteur, tandis qu'un climat dévalorisant, négatif ou excluant peut les fragiliser.

[Lien pour écouter ce podcast](#)

Nouveauté livre



Comment ça va, toi ? Le guide pratique de la santé mentale - Dr Hugo Baup

Dans ce guide, le Dr Hugo Baup, médecin psychiatre, nous aide à prendre en main notre santé mentale et répond à toutes nos interrogations :

- Quand consulter ? Repérer les signes d'alerte, différencier un mal-être passager d'une détresse psychologique ou d'un trouble psychique...
- Qui consulter ? Les différents types de psys et leurs approches, trouver la personne qui nous convient...
- Quel type de thérapie pour quelles difficultés ? Faire face à un événement de vie avec la psychothérapie de soutien, lutter contre un trouble anxieux ou une phobie grâce aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), etc.
- Le déroulement d'une psychothérapie : les grandes étapes, est-ce qu'on va forcément mieux tout de suite, quand arrêter...
- Les principaux troubles psychiques et leurs traitements : comprendre un diagnostic et le fonctionnement des familles de médicaments, déjouer les idées reçues...
- Quand emmener son enfant chez le ou la psy ? Les signaux qui doivent alerter les parents, les spécificités d'une psychothérapie pour enfant ou adolescent-e...
- Aider un-e proche qui va mal psychiquement : soutenir et accompagner un-e proche, sans s'épuiser...

Hugo Baup est psychiatre au sein du centre hospitalier de Périgueux et dans des établissements médico-sociaux (foyers de vie, maisons d'accueil spécialisées, etc.). Il vulgarise la santé mentale et les troubles psychiques auprès de 20 000 abonné-es sur les réseaux sociaux (Twitter/X, LinkedIn, Bluesky), où il lutte aussi contre les idées reçues.

[Aux éditions Larousse](#)

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

Contribuez à la Lettre de la délégation : envoyez vos informations à 91@unafam.org avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

Unafam Essonne

14 rue Léo Lagrange - 91700 Sainte-Geneviève-des-Bois

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous l'avez reçu en tant qu'adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

