

# LA LETTRE DU MOIS

## FEVRIER

Chers adhérents, chers sympathisants,

En ce début d'année 2021, devons-nous considérer seulement de sombres perspectives d'une situation sanitaire sans issue favorable pour les prochains mois, ou plutôt, comme le suggère notre présidente nationale, Marie-Jeanne Richard, « profiter de cette opportunité pour libérer notre pouvoir d'agir et être acteurs de transformation » ?

La délégation de l'Isère s'est organisée pour maintenir en visioconférence ses activités au service des familles de malades psychiques : accueil, groupes de parole, réunions conviviales, rencontres du CDI ( Centre de documentation et d'information ).

La nouvelle loi sur la contention et l'isolement dont le décret d'application est à paraître, permettra, nous l'espérons, une réduction de ces pratiques hospitalières réclamée depuis longtemps par l'UNAFAM, avec la possibilité de saisir le Juge de Libertés et de la Déten-tion dès que l'isolement ou la contention dépassent les durées définies.

Des réformes majeures se mettent en place et renforcent notre « pouvoir d'agir » : la mise en œuvre des PTSM sur cinq ans dans chaque département, la création du nu-méro d'appel gratuit mis en place en Isère le 0 800 360 360 qui est destiné aux per-sonnes en situation de handicap et aux proches aidants en grande difficulté ou sans solution immédiate dans le cadre de la crise, la création de la commission nationale de la psychiatrie qui rassemble les acteurs de santé mentale où l'UNAFAM est représentée...

**Courage à vous tous !**

**Restons solidaires et veillons au bien-être de nos proches et de nos familles.**

### Dans cette Lettre

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Edito   |
| 2 | Accueil et formations à l'Unafam 38   |
| 3 | • Agenda<br>• Actualités  |
| 5 | Vidéos du mois sur le site <a href="http://unafam.org/38">unafam.org/38</a> |



Photo J-Pierre Nicolle

## ACCUEIL ET FORMATIONS UNAFAM 38

Pour vous inscrire aux accueils, conviviales, groupes de parole et formations contactez Anaïs au **04 76 43 12 71** ou **38@unafam.org**

Nous vous rappelons que nous avons renforcé notre **accueil téléphonique** en réactivant notre **cellule d'accueil et de soutien**, créée pendant le 1<sup>er</sup> confinement **pour les familles accompagnant un proche souffrant de troubles psychiques** sur le territoire de l'Isère.

Pour être recontacté par les accueillants de cette cellule, téléphonez directement au 04.76.43.12.71 du lundi au jeudi 9h -12h30 / 13h30 -17h30 et vendredi 9h-13h .

### • **Accueils individuels par téléphone, visioconférence ou présentiel**

#### **Bassin grenoblois et Sud Isère**

Un **accueil sur RDV**, est assuré par les bénévoles pair-aidants famille, tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 **par visioconférence ou téléphone** et le **2ème et 4ème vendredi** du mois de 11h00 à 13h00 **en présentiel**.

#### **Nord-Isère**

- **Bourgoin-Jallieu** Accueil, le **1er jeudi du mois de 16h00 à 18h**, par visioconférence ou téléphone, **sur RdV** au 04 76 43 12 71

- **La Tour du Pin** Accueil, le **1er mercredi du mois**, à partir de 16h00, sur RdV au 04 76 43 12 71

#### **Roussillon et Vienne**

Accueil **sur RdV** en téléphonant au 06 52 81 39 86

### • **Réunions conviviales par visioconférence**

- **Grenoble**, le premier mardi du mois de 17h à 19h
- **Voiron**, le 1er mercredi du mois de 18h à 20h

### • **Groupes de Parole**

- **les groupes de parole familles** ont lieu pour l'instant en visioconférence à
  - **Grenoble** , le mercredi à 18h30  
le jeudi à 18h00
  - **Bourgoin-Jallieu**, le lundi à 18h30
- **Vienne**, le mercredi
- **le groupe « Frères et soeurs »**
- **Grenoble**, le lundi à 18h30
- **le groupe « Après-soi »**
- **Grenoble**, le mardi à 18h15 à partir du **23 février**

Plus d'informations sur [le site unafam38](http://le.site.unafam38)

PERMANENCES

D'ACCUEIL



CONVIVIALES

VISIOCONFERENCE



GROUPES DE PAROLE

**GRENOBLE  
BOURGOIN  
VIENNE**





- **Journée d'information sur les troubles psychiques**

- Grésivaudan/Crolles, samedi 13 mars

Plus d'informations sur [le site unafam38](#)

- **Atelier d'entraide PROSPECT (3 jours)**

- Bourgoin-Jallieu, samedi 6, 13 et 14 mars

Plus d'informations sur [le site unafam38](#)

## AGENDA

### Mercredi 16 février de 18h à 19h en visioconférence

**La Rencontre du Centre de Documentation et d'Information (CDI)** portera sur la présentation des services unafam38 (groupes de parole..) et les journées d'information et de formation destinées aux aidants familiaux.

Pour participer à la rencontre, les adhérents recevront une invitation de la délégation.

### Du samedi 13 mars au samedi 20 mars

Rendez-vous pour la **18ème édition des Journées de la schizophrénie**.

## ACTUALITES

### Maison de l'Autonomie (MDA) - Continuité des services - contact : 04 38 12 48 88

Si vous avez des problèmes de traitement de dossiers par la MDPH, faites-le nous savoir et nous le leur communiquerons lors d'une prochaine rencontre courant mars.

Contactez la délégation au [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org)

### Un nouveau N° vert à votre disposition : le 0 800 360 360

Ce N° vert a été lancé par Sophie Cluzel, Secrétaire d'Etat chargée des personnes handicapées, en juin 2020. Ce numéro unique national, gratuit, vise à apporter de l'aide aux personnes en situation de handicap et à leurs aidants, isolées ou sans solutions. La ministre



CDI

visioconférence



a souhaité la création d'une « communauté 360 » dans chaque département, pour donner des réponses au plus près des territoires.

La communauté 360 de l'Isère a été créée en décembre 2020. Elle réunit de nombreux organismes et associations de l'accompagnement, la MDPH, l'Education Nationale, l'ARS, coordonnés par Handi-Réseaux ; L'Unafam 38 vient d'intégrer cette communauté.

Une conseillère en parcours a pris ses fonctions le 18 janvier 2021 ; elle répond aux appels et assure ensuite la coordination des acteurs concernés pour la mise en place d'une solution.

**Sans solution pour votre proche, n'hésitez pas à appeler le : 0 800 360 360**

### Vercors Terre de Répit <[repit.vercors@gmail.com](mailto:repit.vercors@gmail.com)>

L'Association qui propose des temps de répit à des familles dont l'un des membres est porteur de handicap, continue de faire des propositions, en les adaptant à la situation sanitaire : Ateliers en visio (yoga-relaxation, activités pour les parents...), balades familiales, accompagnements téléphoniques....)

### Help

Ce guide, réalisé par la MDA38, recense les ressources mises en place sur le territoire national et isérois à destination des personnes âgées, en situation de handicap et de leurs aidants dans le cadre de la crise sanitaire du COVID-19. [Vous pouvez le consulter ici](#)

### Ressources en santé mentale

[L'Institut Régional Jean Bergeret](#) ainsi que [L'Instance Régionale d'Education et de Promotion Santé Rhône Alpes Auvergne-Rhône-Alpes \(IREPS\)](#) vous proposent des recueils de nombreuses ressources en lien avec la situation actuelle.

### Mon GPS

« Mon GPS » est ce qu'on appelle un plan de crise conjoint. Il est destiné à toutes les personnes vivant ou ayant vécu des difficultés psychiques. **Cet outil est un support pour que votre proche puisse mieux prendre part aux décisions concernant sa santé mentale.**

C'est une aide pour :

- > Anticiper les moments difficiles, pour mieux y faire face.
- > Identifier les ressources disponibles.
- > Envisager les soins et l'accompagnement les plus adaptés

---

Plus [d'informations ici](#) pour télécharger le guide et les notices usagers et aidants

---

### Enquête fratrie et schizophrénie

#### Relations fraternelles tout au long de la vie et schizophrénie

Dans le cadre d'un Master en psychologie clinique à l'Université d'Aix-Marseille, une recherche est menée afin de comprendre comment évolue la relation fraternelle entre le temps de l'enfance et l'âge adulte lorsqu'un membre de la fratrie souffre de schizophrénie.

**Si vous êtes concerné, vous pouvez [répondre à l'enquête.](#)**

## Les VIDEOS du mois

À retrouver sur le site

[www.unafam.org/38](http://www.unafam.org/38)

### Dr. Philippe Nuss: La Schizophrénie, interview intégrale.

Présentation des symptômes. La maladie selon le point de vue du soignant, de la personne concernée, du proche. La mise en place du délire. Le questionnement du soignant sur le ressenti du patient vis-à-vis de son délire. Le rôle respectif des parents et des soignants face à la maladie...

Pour accéder à l'interview, [cliquer ici](#)

### Témoignage de Jules, étudiant confiné vivant avec un trouble schizo-Affectif.

Avec la participation de Aude, sa mère et de Marie-Jeanne Richard, présidente de l'Unafam.

Pour accéder à l'interview, [c'est ici](#).

### Collection Vidéogem

Une série de 44 courts épisodes sur les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM).

Le GEM est un collectif qui autorise l'autonomie des personnes concernées par les troubles psychiques et qui permet aux gemmeurs de reprendre pied dans leur parcours de vie.

[Témoignage de Marjaan van Opstal, parrain Unafam du GEM Étoile du sud ici](#)

### Podcast de l'Udaf « A l'écoute des associations familiales »

L'Unafam vue par Françoise Braoudakis et Anaïs Rousson

Pour écouter le podcast [cliquer ici](#)