

Sommaire Février 2023 : Actualités de la délégation, documentation, enquête nationale, actualité logement, conférences, livre du mois, idée bien-être



Actualités de la délégation

- **Groupes de parole en Essonne**, [retrouvez l'agenda 2023 de chaque groupe par ville ici](#)
- **Le groupe de parole de Brunoy** peut accueillir de nouveaux participants, contactez Marie-Hélène VIOLETTE au 06 81 58 59 41
- [L'agenda des cafés-rencontres est ici](#)
- **Une formation sur les troubles psychiques** aura lieu à Palaiseau le 29 mars. Informations et inscriptions auprès de la délégation 91 par email : 91@unafam.org ou par téléphone au 01 64 46 96 21
- **Prochaine Balade-rencontres : Mercredi 15 mars 2023 - RDV au métro Ledru Rollin à 10h30**
Nous vous proposons de parcourir le faubourg St Antoine vers la place de la Nation, de visiter les jolies cours et passages riches d'histoire et d'anecdotes. Le faubourg a été la plus importante artère d'artisans de bois et de meubles de Paris jusqu'au 20^e siècle.
Une vraie découverte originale !
Repas au restaurant mais il est toujours possible d'apporter son sandwich.



Documentation Unafam pour les familles

Nouveau livret d'information : "Troubles psychiques, et si on en parlait ?" édité par la délégation de Paris en partenariat avec la région Ile-de-France, la ville de Paris et l'Unafam
[Vous pouvez le télécharger ici](#)

Grande enquête nationale sur l'importance du diagnostic des troubles bipolaires

Bipolarité France

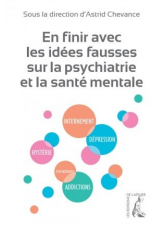
L'association Bipolarité France et ses partenaires ont lancé en janvier une **enquête nationale auprès des patients bipolaires** pour mieux comprendre les enjeux liés au diagnostic.
[Pour y répondre, le questionnaire est encore accessible ici](#)

Conférences

- **"Mieux comprendre la génétique des troubles psychiatriques et les avancées scientifiques"** : une Caf'Conf' du 10 octobre avec Boris Chaumette, médecin responsable du centre de référence pour les maladies rares à expression psychiatrique
[Voir le replay de la rencontre ici.](#)
- [Revoir les conférences de l'Unafam c'est ici](#)

Le livre du mois

"En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé"



mentale" un livre d'Astrid Chevance paru en septembre 2022 aux éditions de l'Atelier.

Résumé :

"Il a deux personnalités, c'est un vrai schizo !", "Un joint n'a jamais fait de mal à personne", "Les pysys, c'est pour les fous !", "Tout le monde a des idées suicidaires", "C'est normal d'être déprimé.e quand on est vieux.eille".

Ce livre propose de sortir de ces clichés en déconstruisant 70 idées reçues concernant la banalisation des souffrances psychiques, les mythes autour des psychothérapies et des "psy", la peur du contrôle social.

Écrit et dirigé par Astrid Chevance, cheffe de clinique en Santé publique à l'Université Paris-Cité, avec un collectif d'auteurs, chercheurs et/ou cliniciens, il constitue un outil précieux pour s'informer et sensibiliser, déstigmatiser, combattre les préjugés et susciter des échanges.

[Aux éditions de l'Atelier](#)



Idée Bien-Etre

Les marches itinérantes de l'association Colina :

Se remettre en mouvement, se réapproprié son corps et sa forme en partant avec un petit groupe de binômes composés de jeunes adultes en rétablissement de troubles psychiques avec un proche : père, mère, frère ou sœur, ami et d'un duo d'accompagnants.

[Planning 2023, renseignements et inscriptions ici](#)

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

Union Nationale des Amis et Familles de Personnes
Malades et/ou handicapées Psychiques
Reconnue d'utilité publique
www.unafam.org

Unafam Essonne
Courriel : 91@unafam.org
Tél. : 01 64 46 96 21
www.unafam.org/essonne

Unafam Essonne

4 rue d'Ardenay, 91120, PALAISEAU

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

