

# LA LETTRE DU MOIS

## AVRIL

Chers adhérents, chers sympathisants,

Le printemps est là et nous donne l'espoir de jours meilleurs.

Si les promesses de vaccination générale sont tenues cet été, voici que s'ouvre la perspective pour l'automne d'une vie débarrassée des craintes et restrictions de liberté que nous supportons depuis plus d'une année.

Une très bonne nouvelle pour tous :

Les complémentaires santé prendront en charge plusieurs consultations de psychologue par an, sur prescription médicale et dans la limite de 60€ par séance, avec un minimum de quatre séances par an.

La semaine de la schizophrénie du 13 au 21 mars a été une grande réussite. Elle a raconté la maladie, pour faire tomber les tabous, déstigmatiser et parler du rétablissement. Toutes les vidéos sont disponibles [en replay](#)

La rencontre du CDI du 18 mars nous a permis de présenter les formations et les guides de l'Unafam destinés aux familles. Le 30 mars s'est déroulée la Journée Mondiale des Troubles Bipolaires. Le 1er avril, la séance ouverte à tous du CDI sera consacrée à cette journée et aux formations et guides proposés aux familles et à leurs proches, par l'Unafam 38. Voir l'agenda .

Le 8 avril, de 12 heures à 14 heures, n'oubliez pas le ciné-débat « Et Alors » autour du film La Corde Sensible, film regroupant une dizaine de témoignages de différents points de vue sur l'importance de la santé mentale de chacun, en présence de Jules de Guillebon, l'un des réalisateurs et de plusieurs partenaires de l'accompagnement. Lien de connexion disponible sur le site de l'UNAFAM 38.

Dernière bonne nouvelle: Le Projet territorial de santé mental de l'Isère ( PTSM 38 ), co-construit avec la participation de l'Unafam 38, vient d'être validé par le Directeur général de L'ARS ARA. L'étape de la contractualisation va pouvoir commencer. Nous reviendrons sur cet événement prochainement.



**Restons  
confiants  
en  
notre pouvoir  
d'agir  
collectif.**

**Prenez soin  
de  
vous !**

### Edito

**Françoise Braoudakis,**

*Présidente Déléguée*

*Départementale*

*de l'Unafam*

**Michèle Leclercq,**

*Vice-Présidente*

*de la Délégation*

#### Dans cette Lettre

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Edito   |
| 2 | Accueil et formations à l'Unafam 38   |
| 3 | Agenda du mois  |
| 4 | Actualités - Ressources   |
| 5 | <b>Prix vidéo Arts Convergences</b><br>A retrouver sur le site <a href="http://unafam.org/38">unafam.org/38</a> |

## ACCUEIL ET FORMATIONS UNAFAM 38

Pour vous inscrire aux accueils, conviviales, groupes de parole et formations contactez Anaïs au **04 76 43 12 71** du lundi au jeudi 9h -12h30 / 13h30 -17h30 et vendredi 9h-13h ou **38@unafam.org** Plus d'informations sur <https://www.unafam.org/38>

### • 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

**Encore quelques places disponibles dans certains groupes !**

**Possibilité de bénéficier de l'aide technique de l'unafam pour un accès par visioconférence. N'hésitez pas à contacter la délégation au 04 76 43 12 71**

- **les groupes de parole familles** ont lieu pour l'instant en visioconférence sur
  - **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

PERMANENCES

D'ACCUEIL



CONVIVIALES

VISIOCONFERENCE



**Il reste  
des places !**

GROUPES  
DE PAROLEGRENOBLE  
BOURGAIN  
VIENNE

## AGENDA

### Jeudi 1 avril de 18h à 19h

Dans le cadre de la Journée Mondiale des Troubles Bipolaires la **Rencontre du Centre de Documentation et d'Information (CDI)** portera sur la présentation de :

- \* la Formation Unafam sur deux jours « **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** »
- \* La Formation interactive «**Troubles bipolaires**» du Centre Expert Bipolaire de Grenoble, à destination des familles et de leurs proches malades.

Pour participer à la rencontre, contactez [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org) pour recevoir les liens de connexion.

### Campagne " ET ALORS ! "

➤ **Jusqu'au vendredi 16 avril**

**Exposition** proposée par les Couleurs de l'Accompagnement et l'Unafam

➤ **Jeudi 8 avril de 12h à 14h |**

**Ciné-débat autour de « La Corde Sensible »**, film regroupant une dizaine de témoignages de différents points de vue sur l'importance de la santé mentale de chacun, en présence de Jules de Guillebon, l'un des réalisateurs.

Ouverture de Mr Beltran Lopez, conseiller municipal délégué à l'accessibilité et au handicap  
Avec la participation :

Dr Gouache, C3r,

Mr Philippe Bascunana, directeur de l'ESAT Messidor

Mme Maryline Garnier, médiatrice en santé, mentale du Pays Voironnais

Jean Louis Leviel pour les Couleurs de l'Accompagnement

Françoise Braoudakis, déléguée départementale de l'UNAFAM 38.

Pour recevoir le lien de connexion contactez le [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org) ou [unafam.org/38](http://unafam.org/38)

### Les Journées de la schizophrénie

**Vous pouvez retrouver le programme de l'édition 2021 dans son intégralité en replay :**

- Le site de la Maison de la Psychiatrie : <https://maison.schizinfo.com>
- Le site de TECHNOSY'21 : <https://technopsy21.com>
- La chaîne youtube de Schizinfo : <https://youtube.com/schizinfo>



JOURNÉE MONDIALE  
Troubles Bipolaires



du 13 au 20 mars 2021  
**18<sup>es</sup> JOURNÉES DE  
LA SCHIZOPHRENIE**

## ACTUALITES

L'Unafam AURA a décidé de porter cette question auprès de tous.  
Nous vous proposons donc de répondre à une seule question :

### Etes-vous grand-parent(s) d'enfant(s) grandissant auprès d'un parent malade ? oui/ non

Cette enquête permettra d'aborder concrètement le sujet de la parentalité, si difficile à questionner auprès de la société et des pouvoirs publics.  
Notre présidente, Marie-Jeanne Richard, y est particulièrement sensible et notre région pourra ainsi participer activement à la défense des droits de ces enfants.

Il vous suffit d'envoyer un mail au [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org)

**Dans le cadre de son étude s'intitulant « Couple et résilience face à la schizophrénie d'un frère ou d'une sœur »** Cory Julien, étudiante en **Master 1 de psychologie**, recherche des couples dont un des conjoints aurait un frère ou une sœur souffrant de schizophrénie, pour répondre à un questionnaire bref et anonyme.

[Lien vers le questionnaire](#)

## RESSOURCES

### Application Alix et moi

Pour les patients atteints de schizophrénie, le dysfonctionnement du cerveau entraîne des troubles cognitifs qui entravent son fonctionnement dans les activités quotidiennes et professionnelles.

L'application [Alix & Moi](#) permet l'accès à une nouvelle méthode d'entraînement cérébral développée dans le cadre d'un programme de recherche mené au centre hospitalier Le Vinatier, à Lyon, en partenariat avec PULSALYS. Pour l'instant, uniquement disponible pour Android.

### La schizophrénie, loin des idées reçues - 52 minutes

Pour réécouter l'émission sur France Inter cliquez sur [le lien](#)

Avec :

**Sébastien Bohler**, directeur de la rédaction de Cerveau & Psycho

**Nicolas Franck**, psychiatre, docteur en sciences cognitives, chercheur et professeur de médecine à l'université Claude-Bernard-Lyon-I. Il exerce au centre hospitalier Le Vinatier en banlieue de Lyon et a notamment publié *La schizophrénie : la reconnaître et la soigner* - Editions Odile Jacob, 2016.

**Mathieu Urbach**, psychiatre, responsable du centre expert schizophrénie au Centre Hospitalier de Versailles André Mignot.

**Marie-Laure Zonszain**, responsable du service Actualités au magazine Femme Actuelle  
Et **Marie-Jeanne Richard** en fin d'émission, présidente nationale de l'UNAFAM.

Appel  
aux aidants !



## Les VIDEOS du mois

Vous retrouverez toutes ces vidéos sur le site de la délégation :

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

**Le Prix Vidéo Arts Convergences**, récompense de très courts-métrages (4 min) qui visent à sensibiliser le Public sur la vie des personnes souffrant de maladies psychiques de l'adulte.

Il invite à réfléchir sur les enjeux de l'intégration de ces personnes aujourd'hui. Il interroge sur la manière dont le public peut changer son regard, montrant leurs difficultés, mais surtout leurs talents et leurs capacités à nous émouvoir.

### Voici une sélection de vidéos primées en 2018 et 2020

#### Le chien de Churchill

A travers un personnage historique Churchill, dont la maladie n'a pourtant jamais été vraiment diagnostiquée, un portrait singulier des maladies psychiques où l'on relativise la notion du « bien vivre ».

#### Saperlipopette

Itinéraires pour les pôles Nord et Sud. Trois moments. Un (MOT) vers l'apaisement

#### La compréhension de l'argile

Dans un monde où la pression et la peur s'agrandissent, une femme devient la forme.

#### Prêt pour une nouvelle journée ?

Nicolas est une personne vivant avec une maladie psychique. Dernièrement, on lui a proposé la toute dernière application à la mode : "il faut bien vivre avec sa maladie psychique" programme reconnu dans le monde entier. Nicolas va-t-il passer une bonne journée ? Nous suivons Nicolas, tout au long du court métrage, dans une journée presque ordinaire.