

INVITATION ASSEMBLÉE ANNUELLE 2026

**Vivre avec un trouble psychique,
Et le corps dans tout ça ?**

Mardi 21 avril 2026 de 18h00 à 20h00
Centre culturel et de la vie associative (CCVA)
234 Cours Émile Zola, 69100 Villeurbanne
Accès : Métro A - Flachet, Bus C26, 69

Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,

Nous avons le plaisir de vous **inviter** à l'**Assemblée Annuelle** de la délégation Unafam 69 Métropole de Lyon et Rhône qui se tiendra le **21 avril prochain à partir de 18 heures**; merci au CCVA de Villeurbanne qui nous accueille cette année encore.

Ce **temps fort** de la vie de notre délégation sera l'occasion de :

- Présenter le rapport d'activités 2025
- Échanger sur les actions menées et les projets à venir

À l'issue de l'assemblée, une **conférence suivie d'un temps d'échange** se tiendra sur le sujet de la prise en charge globale des personnes vivant avec un trouble psychique : **"Vivre avec un trouble psychique, et le corps dans tout ça ?"**

Retenez la date! Les détails vous parviendront très bientôt.

Pour terminer, nous nous retrouverons autour d'un buffet convivial pour prolonger les échanges.

Votre présence est précieuse : c'est un moment privilégié pour faire vivre notre association, renforcer les liens entre nous et affirmer ensemble notre engagement en faveur des familles et des personnes concernées par des troubles psychiques.

Nous comptons vivement sur votre participation, bien chaleureusement

L'équipe des bénévoles de l'Unafam 69

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.

Samedi 21 mars 2026

Samedi 4 juillet 2026

9h30 à 17h00

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie



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

Samedi 18 avril 2026

Samedi 20 juin 2026

9h00 à 12h30 et 14h00 à 17h00

Journée d'Information sur les troubles psychiques



Notions de base sur :

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

Connaissance du "monde" de la psychiatrie :

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

Objectifs :

- Acquérir des repères

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

Vendredi 29 mai 2026
(17h30-20h30), et
Samedi 30 mai 2026
(09h30-17h00)



Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

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.

Samedi 28 mars 2026

9h30 à 17h00

Journée d'information sur la dépression sévère et résistante



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

vendredi 12 juin, samedi 13 juin 2026
et dimanche 14 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.

Jeudi 11 et Vendredi 12 juin 2026

13ème édition du Congrès Réh@b'



Lieu : Faculté de médecine et maïeutique Lyon Sud

165 Chemin du Petit Revoyet à Oullins

Accès : métro B, arrêt St Genis Laval Hôpitaux Lyon Sud

Horaires : de 9h à 17h les 11 et 12 juin

Réhab pour tous, tous gagnants !

Une ambition partagée : susciter le désir de changement, au-delà des dogmes, au bénéfice de tous.

Réh@b' 2026 se donne pour mission de créer les conditions d'un **désir collectif de transformation**, en sortant du seul cercle des convaincus pour embarquer largement : personnes vivants avec les troubles psychiques, soignants, équipes de direction, acteurs sociaux et médico-sociaux, familles et proches, institutions, décideurs publics .

Un tarif adapté pour les proches et familles est proposé : 50€ (au lieu de 315€ tarif maximal)

[Plus d'infos et inscription 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



Télécharger la version PDF



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>

Cet email a été envoyé à 69@unafam.org, [cliquez ici pour vous désabonner](#) .

66 rue voltaire 69003 LYON FR

Cet email a été envoyé à 69@unafam.org, [cliquez ici pour vous désabonner](#).

66 rue Voltaire 69003 Lyon FR