



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

## LE SOUTIEN DE L'UNAFAM AUX FAMILLES AYANT UN PROCHE VIVANT AVEC DES TROUBLES PSYCHIQUES SEVERES

L'UNAFAM œuvre depuis 1963 pour accueillir, écouter, soutenir, accompagner, informer, former, et représenter les familles et les personnes vivant avec des troubles psychiques: schizophrénie, troubles bipolaires, troubles obsessionnels compulsifs, dépression sévère... Elle regroupe plus de 15 000 familles. Présente dans toute la France, elle agit dans la proximité à travers 100 délégations départementales et 300 points d'accueil animés par 2 000 bénévoles, eux aussi, concernés par la maladie psychique d'un proche et ayant reçu une formation.

### ACCUEILLIR, ECOUTER, ORIENTER, AIDER

#### ● Permanences d'accueil locales

L'accueil des familles s'effectue au niveau départemental dans le cadre de permanences ou sur rendez-vous par des bénévoles. Cette écoute confidentielle permet ensemble de chercher des pistes d'amélioration à la situation (information, et orientation).

#### ● Groupes de parole

Les délégations départementales proposent aux familles d'intégrer des groupes de parole mensuels, lieux d'échanges et d'écoute entre pairs animés par un professionnel.

#### ● Aide à la médiation

Les bénévoles aident les familles dans l'élaboration des dossiers MDPH, la mise en relation avec des soignants des CMP, la rédaction de réclamations...

#### ● Animation d'espaces informatifs et conviviaux

Petits déjeuners thématiques, espaces-café, réunions des familles sont des espaces de convivialité où de façon informelle les familles trouvent des informations et peuvent questionner les bénévoles.

#### ● Apprendre à gérer son stress

Selon les lieux, différentes activités sont organisées qui permettent de se détendre (sorties culturelles ou de loisirs) ou de se préserver (art-thérapie, ateliers d'écriture, ateliers de gestion du stress, relaxation, sophrologie, Qi-Gong, Pilates...)

### INFORMER POUR COMPRENDRE et AGIR

#### ● Journées d'information sur les troubles psychiques pour les aidants familiaux

Animées par un psychologue et un bénévole ces journées permettent aux familles d'acquérir des connaissances sur les troubles psychiques et d'identifier les principaux organismes en lien au handicap psychique et à la maladie sur leur territoire.

#### ● Réunions d'information thématiques, conférences-débats, colloques,

(Le monde de la psychiatrie, protection juridique, médication, insertion sociale et professionnelle, protection juridique, addictions)

#### ● Fonds documentaires mis à disposition et Publications de l'UNAFAM

Les délégations départementales disposent de bibliothèques spécialisées et prêtent des ouvrages. L'Unafam publie des guides pour l'entourage des proches malades. Des bulletins locaux sont édités.

### SE FORMER POUR TENIR DANS LA DURÉE

#### ● Ateliers d'entraide PROSPECT- Famille

Ces ateliers d'entraide se déroulent sur 20h entre pairs et permettent notamment de prendre du recul, de s'approprier des savoir-faire, de développer un réseau, de dédramatiser, de rompre l'isolement, de faire face aux difficultés...

#### ● Mieux communiquer avec son proche bipolaire

Formation de 2 jours pour l'entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires orientée sur la communication.

#### ● Formation des bénévoles

Diverses formations sont organisées pour ceux qui veulent devenir bénévoles (Découverte de l'Unafam, accueil, responsabilité, MDPH, représentation des usagers de la psychiatrie, etc.)

### DÉFENDRE LES FAMILLES et LES USAGERS

#### ● Représentation des usagers

L'agrément du Ministère de la Santé, permet aux bénévoles de siéger au sein d'instances sanitaires, médico-sociales et sociales (Commissions de l'Agence Régionale de Santé, Commission des Usagers des hôpitaux, Commission Départementale des Soins Psychiatriques, Commissions des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH-MDPH) ...

### L'AIDE AU PLAN NATIONAL

#### ● 01 42 63 03 03 Ecoute-Famille : un numéro d'appel national

Un service d'écoute téléphonique national animé par une équipe de psychologues permet un soutien, la transmission d'informations, l'orientation vers des organismes dédiés dans le respect de l'anonymat.

#### ● Bénéficiaire de l'appui de professionnels pour les cas complexes

(assistante sociale, avocat, psychiatre)

#### ● Rester informé sur l'actualité

Avec la revue trimestrielle *Un autre regard*, la lettre électronique mensuelle de la Présidence et aussi des colloques scientifiques

#### ● Consulter le site Internet : <http://www.unafam.org>

## L'UNAFAM en région Grand-Est : 10 délégations départementales pour accueillir les familles dans la proximité et offrir une entraide de pair à pair

### 08 ARDENNES

08@unafam.org • 03 24 56 23 88  
5, rue Jean Moulin  
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

### 10 AUBE

unafam.aube@orange.fr • 03 25 40 62 74  
24 quater, avenue Roger Salengro  
10600 LA CHAPELLE SAINT LUC

### 51 MARNE

51@unafam.org • 06 73 66 13 02  
Maison de la vie associative, 122 bis rue du Barbâtre  
51100 REIMS

### 52 HAUTE-MARNE

52@unafam.org • 06 48 39 38 52  
5, rue Paul Valéry  
52000 CHAUMONT

### 54 MEURTHE-ET-MOSELLE

54@unafam.org • 03 83 53 26 57  
6, rue du général Chevert  
54000 NANCY

### 55 MEUSE

55@unafam.org • 06 70 70 75 81  
C/O UDAF 7 bis, quai Carnot  
55000 BAR-LE-DUC

### 57 MOSELLE

57@unafam.org • 06 42 39 83 77  
24, rue du Palais  
57000 METZ

### 67 BAS-RHIN

unafam67@orange.fr • 03 88 65 96 40  
34, route de la fédération  
67100 STRASBOURG

### 68 HAUT-RHIN

68@unafam.org • 06 25 83 47 90  
C/O GEM Les ailes de l'espoir 4, avenue R. Schuman  
68100 MULHOUSE

### 88 VOSGES

88@unafam.org • 03 29 64 05 73  
Maison des associations, 10, quartier de la Magdeleine  
88000 EPINAL

### FACE A LA MALADIE PSYCHIQUE, NE RESTEZ PAS SEUL !

- Population de la nouvelle région Grand-Est : 5,6 Millions d'habitants
- Nombre de personnes atteintes de troubles psychiques : **168 000** (3% de la population)
- Nombre de personnes de l'entourage impactées : **336 000** (2 personnes en moyenne par patient)
- Nombre total de personnes concernées directement ou indirectement : **504 000**.

### UNAFAM

**DÉLÉGATION RÉGIONALE GRAND-EST**  
grand-est@unafam.org / 03 83 96 04 06  
6, rue du Général Chevert 54000 NANCY

### L'UNAFAM DANS LE GRAND-EST, C'EST :

(Chiffres 2019 bilans d'activités)

- 1 135 adhérents et 150 bénévoles
- 540 familles accueillies en 2018 sur 24 points d'accueil
- 31 groupes de parole et 365 personnes qui en bénéficient
- 77 représentants dans le secteur sanitaire (conseil de surveillance, Commissions des Usagers)
- 137 représentants dans les établissements médico-sociaux
- des représentations à la CRSA et dans les territoires de démocratie sanitaire
- une participation dans 20 Conseils Locaux en Santé Mentale (CLSM)

Avril 2020

Au plan national l'UNAFAM est soutenue par la CNSA et la DGCS et au plan régional par l'Agence Régionale de Santé Grand-Est