

Guide de l'Aidant familial

Ce guide souhaite vous présenter les différentes aides que vous propose l'Unafam sur le long parcours d'accompagnement de votre proche malade et/ou handicapé psychique sur le chemin du rétablissement.

« Une famille qui est aidée est une famille qui retrouve la force de mener un combat quotidien pour redonner à son proche un avenir. »

Quelques conseils : Ne pas rester isolé avec ses difficultés, prendre soin de soi, se former, s'informer sur les aides possibles pour soi, sur les soins et accompagnements sanitaires, médico-sociaux, sociaux pour son proche. Rejoindre l'Unafam.

LE PARCOURS DE L'AIDANT FAMILIAL DE L'UNAFAM

1^{er} TEMPS

Ne pas rester isolé

- Entretien individuel : 1 ou plusieurs fois
- Les rencontres conviviales mensuelles et autres occasions de rencontres
- Le groupe de parole
- Prospect
- Le Centre de Documentation et d'Information (CDI)
- Ecoute famille au 01.42.63.03.03
- Délégation 38 au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org – site web : www.unafam.org/38

Prendre soin de soi

- Ateliers de médiation corporelle.

S'informer

Se former

- La journée d'information sur les Troubles psychiques
- Programme BREF

2^{ème} TEMPS

En fonction de la pathologie de votre proche, formations proposées :

- Mieux communiquer avec son proche bipolaire
- Groupe interactif des troubles bipolaires au CHU
- Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
- Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie
- Profamille (schizophrénie)

Ne pas rester isolé, rencontrer d'autres familles, créer des liens



▪ **Entretien individuel**

Les accueillants, formés par l'Unafam, sont des bénévoles eux-mêmes concernés par la maladie psychique d'un proche.

Vous trouverez un lieu d'accueil, d'écoute empathique des proches (familles, amis) de personnes malades/handicapées psychiques.

Ils sont organisés sur 3 secteurs géographiques :

Agglomération grenobloise

- **A la Délégation**, sur RV tous les mardis de 17h à 19h et le 2^{ème} et 4^{ème} vendredi du mois entre 11h et 13h. Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, bureau 309, Grenoble Tél. 04 76 43 12 71, email : 38@unafam.org
- **APEX (CHAI)** un mercredi par mois de 16h à 17h30 sur RdV

Les Représentants des Usagers (RU) vous accueillent également dans les différents établissements de soin pour vous faire connaître vos droits :

- **Maison des Usagers du CHAI** (St Egrève) 2^{ème} jeudi du mois de 14h à 16h
- **Clinique du Grésivaudan** sur RdV le 4^{ème} lundi du mois de 14h à 16h
Tel. 04 76 43 12 71
- **Clinique du Dauphiné**, le 2^{ème} jeudi du mois de 17h à 19h sans RV

Nord-Isère

- **Accueil des familles** sur RdV 07 82 51 74 58
- **Bourgoin-Jallieu** :
 - Maison des associations Salle "Hypatie d'Alexandrie", 73 rue de la libération 1^{er} jeudi du mois de 16h à 18h45
 - Maison des Usagers de l'ESMPI (Etablissement de Santé Mentale des Portes de l'Isère), Médipôle : 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois 14h30 à 16h.
- **La Tour du Pin** : 1^{er} mercredi du mois à partir de 16h, salle 5 Romain Bouquet, passage Romain Bouquet (près de la Poste).

Isère Rhodanienne

- **Vienne ou sur Roussillon** Se renseigner au 06 52 81 39 86

- **Les rencontres conviviales mensuelles (sans RV)**

Après un premier entretien individuel, vous pouvez rencontrer d'autres familles avant d'intégrer éventuellement un groupe de parole ou une formation.

Bassin grenoblois et Sud-Isère : A la Délégation, le 1er mardi du mois de 17h à 19h.

Voiron : Centre social Charles Béraudier, 6 avenue Jules-Ravat, le 1^{er} mercredi du mois de 18h à 20h.

Nord-Isère : Rencontres occasionnelles après informations des adhérents par courriel.

Isère Rhodanienne : Se renseigner auprès de cette équipe au 06 52 81 39 86.

- **Autres occasions de rencontres**

Des réunions conviviales de la rentrée en septembre, de la galette des rois, de l'Assemblée annuelle des adhérents de la Délégation 38 en juin, des conférences et la Semaine de Santé Mentale (SISM) en mars.

- **Les groupes de parole (1 fois par mois)**

Un groupe de parole Unafam est un lieu de partage, d'échanges et d'écoute pour des personnes (familles et amis) vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques. Il est animé par un.e psychologue clinicien.ne et coordonné par un.e bénévole référent.e Unafam concerné.e par la maladie psychique.

Les participants constituent un groupe dit « fermé » avec engagement de participation sur 10 séances annuelles reconductibles les années suivantes si tous ou partie des participants le souhaitent.

Possibilité de rejoindre un groupe de parole « ouvert » sur Grenoble, pour permettre à de nouvelles familles d'attendre l'ouverture d'un groupe de parole « fermé » en janvier.

Participation payante.

Informations et inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

- Le groupe FAMILLE : C'est un lieu d'entraide entre les participants par les encouragements réciproques basés sur des expériences similaires. Le groupe devient alors témoin des évolutions de chacun.e dans son parcours personnel. Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien et à réfléchir à de nouvelles attitudes avec leur proche.
- Le groupe APRES-SOI : il est ouvert aux adhérents ayant déjà fait un long chemin auprès de leur proche. Par la dynamique du groupe, par le réconfort trouvé, les participants seront en mouvement pour progressivement mieux vivre le quotidien, mieux gérer l'angoisse de l'avenir et réfléchir à de nouvelles attitudes pour mieux le préparer.
- Le groupe FRATRIE : pour que les frères et sœurs de malades psychiques ne se sentent pas oubliés mais soutenus et écoutés.

- **Prospect (3 jours répartis sur 3 week-end)**

Inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie de notre proche nous a permis d'acquérir.
- Identifier les stratégies pour faire face dans la durée.
- Renforcer un réseau d'aide qui nous soutienne dans l'avenir.
- Développer confiance et estime de soi.

- **Le Centre de Documentation et d'Information (CDI)**

A la Délégation, les adhérents peuvent consulter des documents aux heures d'ouverture du bureau. Les prêts de livres sont possibles le 1er jeudi du mois de 17h30 à 19h, hors vacances scolaires. Des moments d'échanges autour de différents ouvrages sont annoncés dans la Lettre du Mois ainsi que des visioconférences sur un thème donné autour de documents vidéos.

Prendre soin de soi

- **Ateliers de médiation corporelle**

Inscription obligatoire au 04 76 43 12 71



S'informer

Consulter le site de la Délégation38 www.unafam.org/38
et le site national www.unafam.org

Recevoir la **Lettre mensuelle** de la Délégation et son **Bulletin semestriel** en indiquant votre adresse courriel sur votre bulletin d'adhésion.

Se former

Toutes les formations sont gratuites et ouvertes aux proches et aux familles. Les formations Unafam sont animées par un binôme formé d'un/e psychologue et d'un/e bénévole Unafam.



Les inscriptions sont obligatoires et se font, sauf indications contraires, au 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

▪ La journée d'information sur les troubles psychiques

Formation Unafam d'une journée qui a lieu de 9h à 17h, 3 ou 4 fois par an.

- Notions de base sur les maladies psychiques : psychoses, névroses, etc.
- Notions de bases sur les différents soins possibles.
- Notion de base sur le handicap psychique (dont le dossier de demande de compensation du handicap à déposer à la maison de l'autonomie).
- Connaissance du "monde" de la maladie et du handicap psychique : organisation, structures sanitaires et médico-sociales et les associations œuvrant dans les champs de la psychiatrie et du rétablissement.

▪ Le programme BREF

Il s'adresse à **des proches** de personnes prises en charge en psychiatrie (CHAI).

Il se conçoit comme une **étape initiale dans le parcours des aidants** vers la psychoéducation.

Chaque famille est reçue **individuellement** par une **équipe soignante n'intervenant pas** dans le suivi du patient, à raison de 3 séances d'1h à 2h environ réparties sur 3 à 6 semaines, suivi par un entretien téléphonique à 3 mois.

Il a pour objectif de manière la plus systématique et la plus précoce possible de :

- **Motiver les participants à se faire aider et informer** sur les dispositifs d'aide
- **Amener les informations prioritaires** pour la famille
- Développer l'**alliance thérapeutique** et **individualiser** l'accueil des familles
- **Dédramatiser l'hospitalisation**
- **Déculpabiliser les aidants**
- **Connecter à la suite** du parcours aidant/aidé en se mettant en lien avec l'unafam

Plus d'informations : BREF-C3R@ch-alpes-isere.fr tél.04 56 58 88 00

ou service Calipso 04 76 56 43 40 ou LBESSAT@ch-alpes-isère.fr

2^{ème} TEMPS : En fonction de la pathologie de votre proche, formations proposées :



- **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** - formation Unafam sur 2 jours
 - Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
 - Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

- **Groupe interactif des troubles bipolaires**

L'Unafam 38 et l'équipe du pôle psychiatrie du CHU organisent dans le cadre du Centre Expert pour les troubles bipolaires un groupe interactif en direction principalement des membres de l'**entourage familial** d'une personne souffrant de troubles bipolaires : parent, conjoint.e, ami.e, enfant ou membre de la fratrie.

Si le **proche est stabilisé et demandeur**, il peut **vous accompagner**.

▪ **Journée d'information sur la dépression sévère et résistante**

Cette journée a pour objectif de permettre aux proches de personnes souffrant de dépression, de trouver des explications sur cette forme particulière qu'est la dépression sévère et résistante, et des informations pour pouvoir aider au mieux leurs proches et se préserver, de mieux cerner les spécificités et les retentissements de la dépression sévère et résistante et d'acquérir des repères sur les attitudes à privilégier au quotidien et en cas de crise.

Journée gratuite co-animée par un psychologue et un bénévole de l'Unafam.

▪ **Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie**

Cette formation a pour objectif d'apporter des informations pratiques (savoirs-être et savoirs-faire) aux proches de personnes souffrant de schizophrénie afin qu'ils puissent mieux les accompagner dans la durée et se préserver.

Journée d'information gratuite co-animée par un professionnel et un bénévole unafam.

▪ **Profamille**

Programme psycho-éducatif organisé sur 2 ans organisé par le Réseau Handicap Psychique (RéHPsy) en collaboration avec le Centre Référent de Remédiation cognitive et de Réhabilitation psychosociale (C3R) du Centre Hospitalier Alpes Isère (CHAI) avec la participation de l'Unafam.

Il permet aux familles de mieux comprendre comment « faire » avec un malade souffrant de schizophrénie ou de troubles schizo-affectifs dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer (mieux gérer les problèmes tel que le refus de se reconnaître comme malade et de prendre un traitement, opposition, agressivité, manque d'initiative, manque d'organisation, anxiété excessive, alcoolisme, toxicomanie, état dépressif.)

Il permet d'apprendre à réduire les conséquences du stress généré par la maladie d'un proche sur soi-même et sa propre santé, de mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux.

- ✓ Grenoble : **Participation obligatoire à l'information qui a lieu fin juin** (18h à 20h). Inscription au 04 56 58 88 00.
- ✓ Isère Rhodanienne : Possibilité de formation au Centre Hospitalier Le Vinatier à Lyon. Inscription au 04 37 91 52 80 ou envoyer un mail : [UPPP Profamille@ch-le-vinatier.fr](mailto:UPPP_Profamille@ch-le-vinatier.fr)



5 bonnes raisons d'adhérer à l'Unafam :

- **Sortir de l'isolement**, accueils, groupes de parole, ligne d'écoute assurée par des psychologues...
- **Tout savoir sur les actualités concernant la maladie psychique**, un magazine d'information trimestriel, une lettre mensuelle de la Présidente...
- **Mieux comprendre son proche pour mieux l'accompagner**, des formations pour mieux comprendre les troubles psychiques...
- **Défendre nos droits en matière de soins, logement, compensation... et lutter contre les préjugés**, accès au service social et juridique de l'Unafam...
- **Soutenir ensemble d'autres familles concernées par les troubles psychiques**, nous sommes plus de 4,5 millions à accompagner un proche souffrant de troubles psychiques.

Votre adhésion est importante pour eux, pour nous !

L'adhésion effectuée au bénéfice de l'Unafam donne droit à une réduction d'impôts de 66%, dans les conditions prévues par la Loi.

***** Version janvier 2021 *****