



**Union nationale de familles et amis de personnes
Malades et/ou handicapées psychiques**

Délégation de l'Essonne

Avril 2021 - Lettre d'informations N° 2022 - 04



**FORMATION :
« MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE
SOUFFRANT DE SCHIZOPHRENIE »**

15 AVRIL 2022

Cette formation d'une journée, animée par un professionnel de santé spécialiste des troubles psychiques et une bénévole de l'Unafam concernée par la maladie d'un proche vous permettra :

- d'apprendre à interagir plus efficacement avec votre proche,
- d'obtenir des repères et des outils pour mieux faire face ensemble.

Pour bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre le module « e-learning » "Les schizophrénies", accessible gratuitement sur la plateforme Form'@idants de l'Unafam : [cliquer ici](#)

La prochaine session aura lieu le 15 avril, à Palaiseau

L'accès est gratuit, il est cependant obligatoire de vous inscrire en nous appelant au 01 64 46 96 21.



SEMINAIRE « ACCOMPAGNEMENT »

**JEUDI 21 AVRIL
DE 9H00 A 11H30**

Le Céapsy, partenaire et membre du réseau Santé Mentale France, vous invite à participer aux SÉMINAIRES « ACCOMPAGNEMENT ».

**Le prochain séminaire aura lieu le 21 avril, à
l'Hôpital de jour de Saint Germain - 30 rue du Maréchal Galliéni - 78100 Saint-Germain en Laye**

Chaque séance sera introduite par la présentation d'une pratique d'accompagnement, qui sera ensuite enrichie et discutée par les contributions des participants.

Inscription gratuite pour les usagers et leurs familles ; pour tout renseignement complémentaire :
Carmen Delavaloire - SMF IDF - c.delavaloire@ceapsy.org



**CHILLY-MAZARIN
ACCUEILLE L'UNAFAM**



La municipalité de Chilly-Mazarin ouvre les pages de son magazine d'avril à l'Unafam, dans la rubrique « Vie Associative » : [cliquez ici](#), puis rendez-vous page 26.

Bientôt un accueil Unafam pourra se tenir dans un local mis à sa disposition par la municipalité : dès signature de la convention avec la ville, nous vous tiendrons informés de son ouverture.

Nous remercions vivement la municipalité pour l'attention qu'elle porte à notre association, à ses valeurs et à notre aide auprès des proches de patients.



PROCHAINS CAFES-RENCONTRE



Rejoignez ces lieux d'échange ouverts à tous (pour plus d'information, [cliquer ici](#)) :

- **Crosne** : le 21 mai de 14h à 16h (**celui prévu le 16 avril prochain est exceptionnellement annulé**)
- **Orsay** : le 14 mai de 14h30 à 16h30
- **Savigny-sur-Orge** : le 23 avril de 16h à 19h.

Aucune inscription n'est demandée, la partie "café" étant assurée par l'apport de chacun ou à tour de rôle de quelques boissons et éléments de goûter en commun, dans le respect mutuel des gestes barrière.

LIVRES

« Covid – 19 et détresse psychologique - 2020, l'odyssée du confinement » du Pr. Nicolas FRANCK (médecin psychiatre, chef de pôle au centre hospitalier Le Vinatier et responsable d'enseignement à l'université Claude-Bernard à Lyon)

Odile Jacob – Paris



Se basant sur une vaste enquête, le professeur Nicolas Franck décrypte les conséquences sur la santé mentale de la crise sanitaire consécutive à la pandémie de coronavirus.

Il les compare à d'autres situations d'isolement, telles que celles qui sont vécues par les astronautes, les navigateurs solitaires ou les spéléologues.

Des situations qui aident à comprendre comment le stress affecte notre corps et notre activité mentale. Ce livre permet de dégager des recommandations pour affronter au mieux les situations futures de crise sanitaire.

« Je reviens d'un long voyage - Candide au pays des schizophrènes » de Stéphane COGNON

Editions Frison-Roche

Ce livre aide à comprendre la détresse des malades et de leur famille.

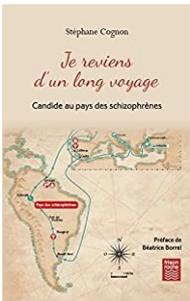
« Je reviens d'un long voyage.

À 48 ans, j'ai éprouvé le besoin d'écrire sur ce qui m'était arrivé à l'âge de 20 ans.

Je n'ai rien oublié de cette période, et désormais je peux en parler avec suffisamment de recul et de distance au point de trouver certaines situations drôles, cocasses ou au contraire tristes, mais sans complaisance.

Grâce à mon entourage et au monde médical, j'ai réussi à trouver mon équilibre, à fonder une famille.

En partageant mon histoire, mes rencontres, mes réflexions, j'aimerais vous proposer un autre regard sur la maladie psychique. Un témoignage optimiste sur mon voyage initiatique. »



« Brouill'Noir - Le carnaval des idées noires » de Anabelle LANGLAIS et Gaëlle GILL

Editions Ati(t)re d'Elles

Un conte thérapeutique qui permet de poser des mots sur les maux psychiques, en abordant symptômes et situations générées par ces maladies invisibles.

Brouill'Noir est un petit personnage qui adoooooore les gens ! Les gens qui ont un petit trou dans leur cœur...

Muni de ses lourdes valises emplies de costumes, le voilà qui s'installe au fond d'eux.

Brouill'Bulle, Brouill'zard, Brouill'brume sont autant de costumes douloureux qu'il aime leur faire revêtir.

Démarré alors un véritable carnaval d'idées noires !!

Mais s'annonce également un long parcours de guérison.



FILM et PODCAST

A LA FOLIE, film de Audrey ESTROUGO

Emmanuelle retourne dans la maison de son enfance le temps d'un week-end pour l'anniversaire de sa mère.

Elle y retrouve Nathalie, une jeune femme intense à qui la schizophrénie n'a pas permis de quitter la maison maternelle et dont les troubles ont longtemps reposé sur les épaules de la petite sœur Emmanuelle.

D'élan d'amour en épuisement, en passant par l'évitement, la colère et la jalousie, la réalisatrice Audrey Estrougo s'inspire de son vécu pour ce film puissant que l'Unafam a choisi de soutenir, entre la fresque et le huis-clos : «La maladie est le rongeur qui a bouffé tous les câbles : on passe du court-circuit à plus de courant du tout. Chacun vit la maladie avec ce qu'il est, mais tout seul.»

DECALES, podcast de Léa HIRSCHFELD

La réalisatrice invite les jeunes et moins jeunes à discuter de leur relation avec leur sœur ou leur frère en situation de handicap mental/psychique ou avec autisme.

Certains ont accepté d'être enregistrés... Bonne écoute !

[en cliquant ici.](#)

Il s'agit d'espaces destinés aux personnes confrontées aux troubles psychiques d'un frère ou d'une sœur.

Dans notre lettre de mai 2021, nous vous informions que, pour les adhérents de l'Unafam en Essonne et leurs enfants, deux délégations nous faisaient l'amitié de donner accès à leur espace "frères et sœurs".

Nous avons le plaisir de vous informer qu'une troisième délégation nous ouvre maintenant les portes de son espace.

Les frères et sœurs peuvent maintenant s'adresser à trois délégations en Ile-de-France, en fonction de ce qui leur est le plus pratique :

- groupes de parole à Paris (75) : pour plus d'information et inscription, [cliquez ici](#)
- écoute téléphonique par une bénévole de la délégation des Yvelines.
Pour plus d'information et contact direct par mail à freresetsoeurs@live.fr ou par l'Unafam Yvelines en téléphonant au 01 39 54 17 12 ou par mail à 78@unafam.org
- groupe de parole à Bois-Colombes (92) : pour plus d'information et inscription, rendez-vous en bas de la page qui s'ouvre [en cliquant ici](#).

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

Unafam Essonne - 4 rue d'Ardenay – 91120 - Palaiseau Tél. 01 64 46 96 21-

Site WEB : www.unafam.org

Site WEB : www.unafam.org/essonne

Courriel : 91@unafam.org