

L'un de vos proches souffre de troubles psychiques ? VOUS n'êtes pas seul, l'Unafam peut vous aider.

Vous trouverez dans ce guide les différentes aides que vous propose l'Unafam 38 pour retrouver la force d'avancer sur le long parcours d'accompagnement de votre proche. Elles vous aideront à rompre l'isolement face aux difficultés, à prendre soin de vous, à vous informer sur les ressources disponibles et sur les dispositifs de soins et d'accompagnement médico-sociaux et sociaux destinés à votre proche et à vous former pour mieux connaître la maladie et accompagner au mieux votre proche.

LE PARCOURS DE L'AIDANT FAMILIAL À L'UNAFAM 38



Ne pas rester seul

Entretien individuel : 1 ou plusieurs fois
Les rencontres conviviales et autres occasions de rencontres
Les groupes de parole
Le centre de Documentation et d'Information (CDI)
Ecoute famille au 01 42 63 03 03



Prendre soin de soi

Ateliers d'entraide Prospect et Après-Prospect



S'informer



Se former

Journée d'Information sur les Troubles psychiques

En fonction de la pathologie de votre proche :

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie
Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
Journée sur les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent

Programmes en lien avec nos partenaires ou proposés par le C3R

Programme BREF
Profamille (troubles de schizophrénie)
Communiquer avec mon proche (toute pathologie sauf TSA)
Programme connections familiales (troubles borderlines)

Plateforme de formation en ligne : Form'aidants



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

Entretien individuel sur RV

Les accueillants, bénévoles formés par l'Unafam, sont eux-mêmes concernés par les troubles psychiques d'un proche. Ils vous proposent dans différents points du département, un espace d'écoute et de soutien bienveillant, spécialement dédié aux familles et aux proches de personnes vivant avec des troubles psychiques :

- **Grenoble sur RV au 04 76 43 12 71 ou email : isere@unafam.org**
Les mardis de 17h à 19h, vendredis de 14h30 à 16h30 et les 3 premiers vendredis du mois de 12 h à 14h. Maison de la Vie Associative et Citoyenne, 6 rue Berthe de Boissieux ou Maison des Habitants Teisseire-Malherbe, 110 av. Jean Perrot
- **Voiron, sur RV au 07 68 02 97 86 ou 07 68 73 13 47**
6 av. Léon Joanny Tardy, Centre Alhpi
- **Bourgoin-Jallieu, sur RV au 07 82 51 74 58 ou 07 67 91 87 74**
1e jeudi de 15h à 18h, Maison Diederichs, 16 place J.J. Rousseau
- **La Tour du Pin sur RV au 07 67 91 87 74 ou 07 82 51 74 58**
le mercredi de 15h à 18h, 5 impasse Romain Bouquet.
- **Vienne et Roussillon sur RV au 06 52 81 39 86**

Entretiens individuels dans les Etablissements de soins

Les Représentants des Usagers (RU) vous accueillent vous et vos proches dans les différents établissements de soins pour vous informer sur vos droits.

- **Maison des Usagers du CHAI, St Egrève, sur RV au 04 76 43 12 71**
1er jeudi du mois de 17h à 19h et 1er samedi du mois de 14h à 16h
- **Clinique du Dauphiné, sans RV, pour les personnes concernées**
2ème jeudi du mois de 17h à 19h
- **Maison des usagers ESMPI (Etablissement de Santé Mentale des Portes de l'Isère), sur RV au 07 82 51 74 58**
- **CHPO (Centre Hospitalier Pierre Oudot) Bourgoin-Jallieu, sur RDV**
1er mardi du mois de 15h à 17h

Les rencontres conviviales

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

- **Grenoble, sur RV au 04 76 43 12 71**
1er et 3ème lundi du mois de 17h à 19h, Maison de la Vie Associative et Citoyenne, 6 rue Berthe de Boissieux
- **Voiron, sur RV au 07 68 02 97 86 ou 07 68 73 13 47**
1er lundi du mois de 18h à 20h, 6 av. Léon Joanny Tardy, centre ALHPI

Autres occasions de rencontres entre proches-aidants

Réunions familles-bénévoles lors de la réunion de rentrée (septembre), de la galette des rois (février) et de l'Assemblée annuelle de la délégation (juin).

Groupes de parole

Le groupe de parole est un lieu de partage, d'échanges et d'écoute pour les personnes vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques. Il est animé par un psychologue clinicien et coordonné par un bénévole référent concerné par la maladie psychique d'un proche.

Inscriptions : isere@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

Deux formules sont proposées :

- Groupe fermé : démarre en début d'année, avec 10 séances mensuelles. Les participants s'engagent sur l'année et peuvent renouveler leur participation jusqu'à deux ans.
- Groupe ouvert : accessible à tout moment, il débute en cours d'année et permet une initiation progressive avant de rejoindre un groupe fermé l'année suivante.

Groupe de parole famille

C'est un lieu d'entraide pour les parents. 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.

Ce groupe de parole est également proposé en visio

Groupe fratrie, conjoints et enfant de..

Pour que les frères et sœurs, les conjoints et les enfants (majeurs) de malades psychiques ne se sentent pas oubliés mais soutenus et écoutés.

Groupe grands-parents

dédié aux grands-parents ayant un proche vivant avec des troubles psychiques, lui-même, devenu parent.

Groupe après-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.

Centre de Documentation et d'Information - CDI

Les adhérents peuvent consulter ou emprunter des documents, sur RV aux heures d'ouverture du bureau.

La liste des ouvrages à emprunter est consultable sur notre site Isère
<https://www.unafam.org/isere/centre-de-documentation-et-dinformation>





Prendre soin de soi

Atelier d'entraide Prospect (3 jours répartis sur 2 week-end)

Cet atelier va vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs, des savoir-faire et des stratégies pour une reprise en main de votre propre vie et vous donner la possibilité de construire des projets d'avenir.

Journée Après-Prospect (1 journée)

Atelier de consolidation des acquis à suivre après un atelier Prospect.



S'informer

Le site de la Délégation38 www.unafam.org/isere



Vous retrouverez les différentes formations proposées dans le département et leur calendrier, la Lettre du mois, le Bulletin semestriel, notre sélection de vidéos et de conférences, les dernières actualités de la délégation...

La Lettre mensuelle et le Bulletin semestriel de la délégation.

La page facebook de la délégation  www.facebook.com/Unafam.Isere



Le site national www.unafam.org



Se former

Toutes les formations Unafam sont gratuites et ouvertes aux proches-aidants de personnes souffrant de troubles psychiques.

Elles sont animées par un binôme formé d'un psychologue clinicien et d'un bénévole Unafam, référent.

Inscriptions au 04 76 43 12 71 ou isere@unafam.org

Journée d'information sur les troubles psychiques (1 jour)

- Notions de base sur les maladies psychiques : psychoses, névroses ...
- 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.

Formations en fonction de la pathologie de votre proche

Adapter sa communication avec un proche souffrant de trouble bipolaires

- o Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
- o Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

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

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.

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

Cette journée a comme objectif de vous permettre de mieux connaître les troubles anxieux et les comportements à privilégier en tant qu'aidant, pour soutenir votre proche tout en vous préservant.

Afin de bénéficier pleinement de ces 4 dernières formations, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning correspondant « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires » « Les schizophrénies » « Dépression sévère, dépression résistante » ou « troubles anxieux » disponible gratuitement sur la plateforme de formation en ligne formaidants www.formaidants.fr



Journée d'information : les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent -

Cette journée s'adresse aux parents d'enfant et d'adolescent en difficulté pour mieux comprendre leur développement psychique afin de mieux repérer leurs difficultés et savoir à quels professionnels s'adresser et comment le faire.

Programme en lien avec nos partenaires

Programme BREF

Il s'adresse à des aidants de personnes ayant eu ou ayant un suivi en psychiatrie, qui habitent sur le territoire ou dont le proche est soigné sur le territoire. Ce programme réparti sur 3 à 6 semaines, à raison de 3 séances d'1h à 2h environ est suivi par un entretien téléphonique à 3 mois.

C'est 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.

Plus d'informations sur www.unafam.org/isere/programme-bref



Programme Profamille (schizophrénies)

Programme psycho-éducatif organisé sur 2 ans organisé par le Réseau en Santé Mentale (RéPsy) 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 : La participation à la réunion d'information prévue fin juin est obligatoire avant le démarrage du programme en septembre.

Inscription au 04 56 58 88 00.

Isère Rhodanienne : Formation au Centre Hospitalier Le Vinatier à Lyon.

Inscription au 04 37 91 52 80 ou _UPPP_Profamille@ch-le-vinatier.fr

Formations proposées par le C3R Centre Réf de Remédiation cognitive et de Réhabilitation psychosociale

Communiquer avec mon proche

Pour toute personne souhaitant améliorer sa communication avec un proche adulte ayant un diagnostic dans le champ de la santé mentale (sauf Trouble du Spectre de l'Autisme).

8 séances hebdomadaires de 3h + 1 séance à distance (1mois)

Pour vous inscrire contactez le C3R au 04 56 58 88 00

En savoir plus www.unafam.org/isere/communiquer-avec-mon-proche-C3R



Programme Connections familiales (trouble borderline)

Ce programme est proposé à toute personne souhaitant améliorer sa relation avec un proche présentant un trouble de la personnalité borderline.

Il permet de mieux comprendre le diagnostic, le fonctionnement et l'accompagnement de ces personnes et la notion de rétablissement.

o Apprendre des compétences relationnelles fondées sur la TCD (Thérapie Comportementale Dialectique).

o Réduire la souffrance émotionnelle et améliorer VOTRE qualité de vie.

o Échanger avec des personnes vivant une situation similaire et partager vos stratégies.

o Créer un réseau de soutien entre membres de familles via l'association nationale Connexions familiales.

11 séances au rythme d'une séance par semaine.

Inscription : Secrétariat du C3R - 04 56 58 88 00

Form'aidants : Plateforme de formation en ligne

- ✓ Stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques
- ✓ Dépression sévère , dépression résistante
- ✓ Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- ✓ Les schizophrénies
- ✓ Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
- ✓ Les troubles psychiques : des clés pour comprendre

Pour en savoir plus : www.formaidants.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.

**Et si vous aussi,
vous deveniez bénévole !**

L'Unafam ne pourrait mener ses missions sans l'engagement, sur tout le territoire, de ses 2 000 bénévoles, véritable cœur battant de l'association.

2 000 cela semble beaucoup, mais c'est encore trop peu au regard des besoins pour soutenir les familles et défendre les intérêts communs des personnes malades et/ou en situation de handicap psychique et de leur entourage.

Retrouvez-nous sur le site de la délégation Isère pour plus d'informations

www.unafam.org/isere

