



Votre délégation

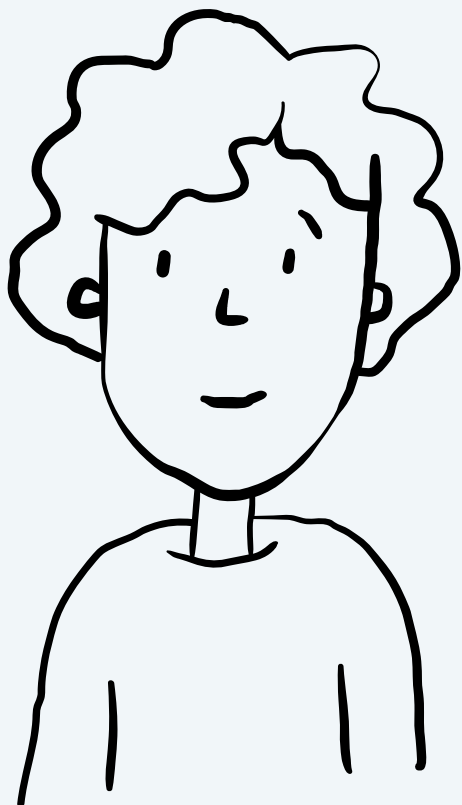
Maison des Association
Place Bessières
46000 CAHORS

06 28 19 50 47
lot@unafam.org

DEVENIR BENEVOLE A L'UNAFAM



Bienvenue à l'UNAFAM



Avec près de 16 000 adhérents et 354 points d'accueil répartis sur l'ensemble du territoire, nous proposons un accompagnement par des pairs pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. L'Unafam est engagée au quotidien pour la défense des intérêts communs des familles, des proches et des personnes souffrant de troubles psychiques.

Pour mener son action, l'Unafam s'appuie sur ses 1 800 bénévoles, ses 112 délégations départementales et régionales et près de 60 professionnels au siège et dans les délégations.

Devenir bénévole

L'Unafam ne pourrait mener ses missions sans l'engagement, sur tout le territoire, de ses 1 800 bénévoles, véritable cœur battant de l'association. 1 800 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. Que ce soit pour des missions au niveau départemental, régional ou national, **nous avons besoin de vous !**

Emmanuelle Rémond

PRÉSIDENTE DE L'UNAFAM



L'Unafam est une communauté d'entraide qui depuis 60 ans soutient les familles et œuvre sans relâche à l'inclusion de leurs proches fragilisés par la maladie, le handicap. C'est un honneur pour moi de la servir



Les missions : soutenir les aidants

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attèlent sur tout le territoire nos bénévoles formés, avec l'aide de professionnels : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatre...

NOS MISSIONS

Le transfert des connaissances et la montée en compétences des bénévoles sont des priorités de l'association pour bien accueillir, informer, orienter et former les familles se trouvant de fait en situation d'aidants. *Parce qu'être pair-aidant famille cela ne s'improvise pas, nous formons en interne tous nos bénévoles pour remplir au mieux cette mission qui est l'ADN de l'Unafam.*

DEVENIR ACCUEILLANT/ ACCUEILLANTE

Pour soutenir les familles et les aider à sortir de l'isolement, l'Unafam propose un accueil en binôme **par des bénévoles, concernés par la maladie psychique d'un proche**. Au-delà de l'écoute, ils informent sur les parcours de soins, les dispositifs de prise en charge, les structures et services adaptés à la situation et partagent leur expérience dans une perspective d'entraide et de soutien.

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille (e-learning + 2 jours en présentiel) + Formation Accueil (e-learning + 2 jours 1/2 en présentiel).

Disponibilité (minimum) : 1h à 1h30, 1 à 3 fois par mois pour les accueils en présentiel.

DEVENIR COORDINATEUR/ COORDINATRICE DE GROUPE DE PAROLE

Les groupes de parole sont animés par une/une psychologue et un coordinateur/trice bénévole de l'Unafam.

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille. L'expérience d'un groupe de parole Unafam et la formation accueil sont un plus.

Disponibilité (minimum) : 1h30 à 2h, 1 fois par mois (hors vacances d'été) + temps de préparation, bilan.



Les missions : soutenir les aidants

DEVENIR ANIMATEUR/ ANIMATRICE DE CAFE-RENCONTRE, ACTIVITÉS DE RÉPIT...

En complément des accueils et groupes de parole, les délégations peuvent proposer des cafés rencontre, des activités de répit (marche, visites culturelles, sophrologie,...), psytrialogues (temps d'échanges autour d'une thématique avec des soignants, proches et personnes concernées).

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille

Disponibilité : 1h30 à 2h, 1 fois par mois ou 1 fois par trimestre selon la mission + temps de préparation, bilan.

DEVENIR ANIMATEUR/ ANIMATRICE DE FORMATION POUR LES AIDANTS

L'Unafam propose aux aidants, une offre de formation gratuite, riche et variée : troubles psychiques; Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie; Atelier d'entraide PROSPECT; dépression résistante, troubles bipolaires, troubles anxieux... Journée animée par un professionnel de santé spécialiste des troubles psychiques et un bénévole de l'Unafam concerné par la maladie d'un proche.

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille + Formation(s) spécifique(s) pour animer la ou les formations.

Disponibilité (minimum) : 1 à 3 jours / an selon les formations + temps de préparation, bilan.

“Il est très satisfaisant d'animer un café rencontre ou un groupe de parole. Les retours positifs, les "merci", "vous m'avez manqué", sont très gratifiants. On sent que le collectif donne une grande force à chacun." Marc C.



“ Rien n'est plus agréable que de voir repartir avec un sourire une personne arrivée en détresse, simplement parce qu'elle s'est sentie comprise et épaulée et a pu partager sans crainte de jugement sa souffrance.”

Christian M.

Les missions : soutenir le fonctionnement de la délégation

Devenir Délégué.e (ou adjoint.e) Départemental

Les principales missions du Délégué Départemental sont de cinq ordre : organisation, orientation, animation, communication et gestion. Le Délégué Départemental est nommé pour 3 ans (renouvelable 1 fois) par le Conseil d'Administration. La Présidente de l'Unafam lui délègue des pouvoirs et des responsabilités pour l'exercice de sa mission. Il peut être soutenu par un ou deux adjoint.e.s.

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille + Formation à la responsabilité

Disponibilité : la mission de délégué.e demande une grande disponibilité

Devenir Trésorier/ Trésorière

Le Trésorier est le gestionnaire des comptes de la Délégation. Il en contrôle le budget, son évolution en recettes et en dépenses et veille à l'équilibre des comptes. Il participe à la recherche de financements locaux en aidant au montage des dossiers de demandes de subvention, en lien avec la ou le Délégué. Il est soutenu par le comptable des Délégations du Siège.

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille

Disponibilité : quelques heures par mois

Participer au rayonnement de l'Unafam

Aider à faire connaître l'Unafam et votre délégation en rencontrant d'autres acteurs du territoire, en distribuant des affiches et des dépliants, flyers...

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille

Disponibilité : ponctuel

Participer à la communication

Communiquer sur les actions de votre délégation en réalisant un bulletin d'infos, en rédigeant des articles pour le site internet, les réseaux sociaux... Vous pouvez aussi aider votre délégation à réaliser des affiches, dépliants...

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille

Disponibilité : ponctuel ou régulier selon vos disponibilités

“Je suis bénévole à l'Unafam pour ne plus rester seule, pour que les autres ne restent plus seuls face à cette situation qui touche tant de personnes mais qui isole tellement.”

Chloé A.



Les missions : Défense des intérêts communs



L'Unafam est agréée association habilitée à représenter les usagers de la psychiatrie et à ce titre est présente dans plus de 2 500 instances locales (institutions sanitaires, médico-sociales et sociales). Cette représentation étendue est assurée par des bénévoles spécialement formés par l'Unafam. Ils œuvrent à l'effectivité des droits des personnes malades et/ou handicapées psychiques.

Dans les départements, les bénévoles participent à des forums, organisent des événements de proximité pour briser les tabous et changer le regard sur les maladies psychiques.

Les missions de représentations sont multiples : CDU, MDPH, CDSP, CLSM, PTSM, CDCA, UDAF,... n'hésitez pas à échanger avec votre délégué.e ou un autre bénévole pour trouver la mission qui vous conviendra le mieux !

Devenir représentant.e des usagers (R.U)

L'Unafam défend les droits des usagers et de leur entourage au sein des CDU (Commission des Usagers) dans les établissements de santé. Et au sein des instances locales de démocratie sanitaire.

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille + Formation R.U de France Assos Santé + Formation R.U dans les établissements et services psychiatriques

Disponibilité : 4 CDU par an + préparation des études des plaintes.

Participer à des actions de sensibilisation

Sensibiliser, déstigmatiser, font partie des missions de l'Unafam. Votre délégation a besoin d'aide pour répondre aux demandes de sensibilisation auprès des professionnels, d'élus, de lycéens... et d'actions à destination du grand public (forums, SISM, ciné-débat...)

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille.

Disponibilité : ponctuel

Devenir référent.e GEM,

Les GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle) ont pour fonction première à favoriser le lien social et la citoyenneté des personnes fréquentant le GEM. L'Unafam parraine de nombreux GEM. Le rôle du/ de la référent.e consiste à soutenir le GEM dans son fonctionnement associatif avec une position de tiers et de médiateur. Il veille au respect de l'éthique des GEM.

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille.

Disponibilité : échanges réguliers avec le GEM

Devenir référent.e spécialisé.e

Au national comme dans les délégations départementales ou régionales, l'Unafam a besoin de référents sur différentes thématiques : parcours pénal, logement, emploi, MDPH...

Le parcours de formation : Formation initiale des pairs aidants famille + formation spécialisée selon la thématique

Disponibilité : ponctuel

“ Pourquoi devenir bénévole à l'Unafam ? ”

Le bénévolat à l'Unafam m'a permis de faire des formations, de rencontrer d'autres aidants et d'échanger sur nos expériences. Ces rencontres riches et variées m'ont ouvert l'esprit, m'ont fait développer plus d'écoute et ont réussi à apaiser et dédramatiser des situations personnelles. Lors des accueils, le retour des familles est très souvent gratifiant. C'est aussi toujours un plaisir de retrouver l'équipe de bénévoles lors de moments plus festifs. Catherine V.

✓ Soutien et Partage d'Expériences

Les rencontres et échanges avec d'autres aidants offrent un espace de partage et de compréhension mutuelle. Ces interactions permettent de sortir de l'isolement, d'apaiser les souffrances personnelles et de développer des compétences relationnelles précieuses.

✓ Solidarité et Esprit d'Équipe

Les bénévoles apprécient l'esprit de solidarité au sein de l'équipe, les moments conviviaux et l'action collective. La cohésion et le soutien mutuel renforcent leur engagement.

✓ Sens du Service

Le retour positif des familles aidées, les remerciements et la reconnaissance reçus sont des sources majeures de satisfaction. Voir des personnes repartir avec le sourire parce qu'elles ont été écoutées et comprises est gratifiant.

✓ Contribution Sociale

Participer à la sensibilisation de la société sur les troubles psychiques, lutter contre la discrimination et collaborer avec les autres acteurs territoriaux en santé mentale sont des sources de motivation importantes.

✓ Réconfort

Pour certains, le bénévolat à l'Unafam a été une manière de retrouver un équilibre et de transformer leur propre désespoir en force. Ils souhaitent à leur tour offrir cette aide et ce soutien à d'autres familles en détresse.

✓ Ecoute et Accompagnement

Offrir une écoute sans jugement, apporter du répit et de l'espoir aux familles, et les informer sur les troubles psychiques et les ressources disponibles sont des expériences marquantes et enrichissantes.

✓ Développement personnel

Les bénévoles bénéficient de formations continues, leur permettant d'acquérir des compétences en écoute, en gestion des urgences et en connaissance des troubles psychiques. Ces formations contribuent à leur épanouissement personnel.

