



**UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE
PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES
PSYCHIQUES
Délégation de l'Essonne**

Sommaire Avril 2025 : rencontres, formations, actualités partenaires, Recherche, conférences, webinaires, outils

Rencontres familles et bénévoles Unafam Essonne en mai :

Les cafés-rencontres, lieux d'échanges gratuits, ouverts à toutes les familles confrontées aux troubles psychiques d'un de leur proche :

- à **Crosne**, salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560
Crosne : samedi 10 mai de 10h à 12h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch
- 91410 Orsay : samedi 3 mai de 14h30 à 17h00
- à **Palaiseau**, Maison des associations, 69 Rue Alexandre Néreau, 91120
Palaiseau, le 2e samedi du mois
- à **Savigny-sur-Orge**, 6 rue René Legros (Ancienne Perception)- 91600
Savigny-sur-Orge : samedi 26 avril de 15h30 à 18h

[Retrouvez les dates des cafés-rencontres suivants jusqu'en juin 2025, en cliquant ici](#)

Les groupes de parole pour toute personne ayant un proche en souffrance psychique :

Un premier entretien est nécessaire avant l'orientation vers un groupe de parole.

Ils sont animés par une psychologue et coordonnés par un-e bénévole.

Sur inscription au 06 61 56 85 19 de 8h30 à 16h15 (laissez un message avec vos coordonnées sur le répondeur si vous souhaitez être rappelé).

Les groupes de parole sont réservés aux adhérent-es de l'Unafam.

[En savoir plus sur les groupes de parole en cliquant ici](#)

Les journées d'information de l'Unafam Essonne

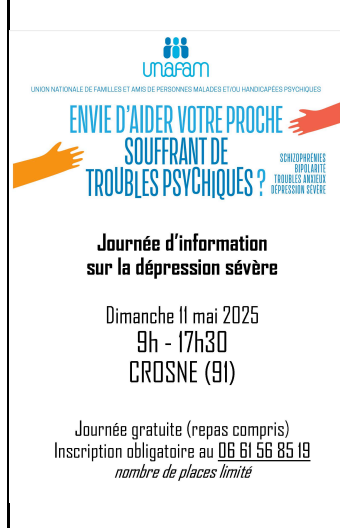
Animées par une psychologue et un-e bénévole de l'Unafam 91 elles sont ouvertes à toute personne touchée par les troubles psychiques d'un proche, qu'elle soit adhérente ou non à l'Unafam et elles sont **gratuites**.

Pour toute demande d'information et pour s'inscrire : 91@unafam.org

[Retrouvez les dates des journées d'information et de formations 2025, en cliquant ici](#)

**Journée d'information sur la
dépression sévère et résistante :
dimanche 11 mai 2025 à Crosne**

Vous voulez en savoir plus sur la
dépression sévère ou résistante ?
Vous souhaitez améliorer vos
relations avec votre proche et vous



préserver ?

Vous aurez des repères et des outils pour mieux faire face ensemble

[Télécharger le dépliant de la Journée d'information sur la dépression sévère et résistante](#)



Conférence Unafam du 10 mars 2025 : La violence, si on en parlait", avec le Dr Catherine BOITEUX, psychiatre, cheffe du Pôle 20, Paris Nord-Est, GHU Paris

Replacer la violence dans le contexte général et déconstruire les idées reçues sur la violence et sur violence et troubles psychique.

Comprendre les mécanismes, identifier les facteurs de risque et les signaux d'alerte, se poser la question de la dangerosité.

Identifier pistes et stratégies de prévention et de gestion de la violence.

Identifier les ressources de soutien pour les aidants.

[Téléchargez le support de la conférence](#)

L'équipe de l'Unafam Essonne a besoin de nouveaux bénévoles pour renforcer ses actions auprès des familles et assurer ses missions administratives : trésorier-trésorière, animateur-animatrice pour les accueils, chargé-e de la communication locale.

Toutes ces missions seront parrainées par un-e bénévole agueri-e dans un premier temps avant une formation à l'Unafam.

Je postule, cliquer ici



- S'informer sur les troubles psychiques
- Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques ?
- Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
- Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- Les troubles psychiques : des clés pour comprendre
- Les schizophrénies

Gratuite, [il suffit de créer un compte](#) et de choisir la/les formations(s) qui vous concernent et de la faire à votre rythme : de courtes vidéos entre-coupées de questions et de réponses.

Actualités des partenaires de l'Unafam



CAF'CONF' DEBAT
Lundi 28 avril à 18h30

L'OPEN DIALOGUE : Une approche qui place d'emblée le patient en crise, son entourage et son réseau au cœur des soins

L'équipe de PromesseS vous propose une rencontre en ligne le lundi 28 avril 2025 à 18h30 avec Maëva Musso (psychiatre/pédopsychiatre) sur la thématique de l'OPEN DIALOGUE : une approche qui place d'emblée le patient en crise, son entourage et son réseau au cœur des soins

[En savoir plus et s'inscrire](#)

Viens marcher
AVEC COLINA

Marches itinérantes en France d'avril à septembre, marches à la journée mensuelles

Retrouver son pouvoir d'agir

Colina est une association d'intérêt général qui propose des actions concrètes sur le parcours du rétablissement pour contribuer au mieux-être et à l'élaboration du projet de vie de chacun(e).

Tu as entre 16 et 35 ans, tu es concerné-e par le trouble psychique et tu souhaites retrouver du lien social, du plaisir, de l'énergie et de la confiance en soi ? Viens marcher avec un proche (parent, frère, sœur, ami) avec Colina !

colina

www.colina-asso.org +33 6 76 75 53 88 contact@colina-asso.org

Les marches itinérantes en 2025 de Colina

Une semaine de marche itinérante, il reste des possibilités en juin, juillet ou août : Chemins de Compostelle (voie de Genève et voie du Puy) et de Stevenson - Auvergne-Rhône-Alpes.

- Un groupe à chaque fois de maximum 12 personnes : binômes composés d'un jeune adulte en rétablissement de troubles psychiques avec un proche : père, mère, frère ou sœur, ami et d'un du d'accompagnants.
- Un projet accessible à tous, seule l'envie compte et un peu de préparation (des étapes d'environ 20 km par jour)
- Quel que soit son lieu d'habitation.
- Aides financières possibles.

[E-mail : contact@colina-asso.org](mailto:contact@colina-asso.org)

Actualités Recherche, conférences, webinaires, outils



Troubles de la motivation sociale : un symptôme commun aux maladies neurologiques et psychiatriques

Les troubles de la motivation, dont la motivation à rechercher des interactions sociales, sont communes à divers troubles tels que l'addiction, l'autisme, la dépression et la schizophrénie. Le noyau sous-thalamique serait une structure clé dans la régulation de la motivation et des processus affectifs. L'inactivation de ce noyau, stratégie utilisée dans la maladie de Parkinson, réduit la motivation pour obtenir des drogues et prévient la perte de contrôle sur la consommation.

Comprendre les bases cérébrales de ces dérégulations est crucial pour mieux appréhender les symptômes de certaines pathologies neurologiques et psychiatriques. C'est l'objectif du projet de Christelle Baunez, Directrice de Recherche CNRS.

[En savoir plus...](#)

[Tous les replays des conférences des 22e Journées de la Schizophrénie de mars 2025 sont en lien ici](#)





Léo 2.0 : Le soutien des aidants à portée de clic !

Développé par le Centre Lyonnais des aidants en Psychiatrie (Le Vinatier Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole), la fondation Fondamental et sydo. En partenariat avec Klésia, Léo 2.0 propose un espace digital sécurisé d'apprentissage et d'autosoins pour les aidants, basé sur la psychoéducation.

[Léo 2.0, le programme psychoéducatif en e-learning](#)

Conçu pour les aidants accompagnant un proche vivant avec un trouble psychique, Léo 2.0 propose une version digitale du programme Léo. Ce format e-learning vise à offrir des connaissances et des compétences pour améliorer sa communication, accompagner son proche vers l'autonomie et prendre de soi.

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE

Parlons santé mentale !

"2025 sera donc une année de sensibilisation pour libérer la parole, décomplexer les conversations et promouvoir l'écoute et l'inclusion dans tous les pans de la société"

[Lire la suite sur le site officiel du gouvernement](#)

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

Contribuez à la Lettre de la délégation : envoyez vos informations à 91@unafam.org avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

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

Unafam Essonne
E-mail : 91@unafam.org
Tél. : 06 61 56 85 19
www.unafam.org/essonne

Unafam Essonne

4 rue d'Ardenay, 91120, PALAISEAU

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}. Vous l'avez reçu en tant qu'adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

