



Retour sur les événements marquants en  
avril / mai

Agenda juin / juillet 2025

## UNAFAM 69

### Métropole de Lyon et Rhône

Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,

Deux **événements marquants** pour notre association ont eu lieu en avril et mai :

L'**Assemblée Annuelle** de l'Unafam 69 a rassemblé **140 personnes** le 8 avril ; nous vous **remercions** vivement pour votre **soutien** et votre **confiance**.

Au-delà du traditionnel **bilan** d'activités, cette soirée a été l'occasion d'aborder des pratiques non médicamenteuses en psychiatrie, grâce aux **interventions de professionnels** et aux **témoignages de personnes concernées**. Elle s'est clôturée par une "expérience boutures" et un moment convivial consacré aux échanges.

Nous vous proposons de revenir sur les temps forts de ces soirées dans les pages suivantes, et bien sûr de retrouver les dates-clés des mois à venir.

Notre enjeu principal est de donner envie de s'engager à nos côtés, pour ne plus être seuls, bénéficier de l'entraide de notre collectif, et faire bouger les choses.

L'équipe des bénévoles de l'Unafam 69

Par téléphone  
04 72 73 41 22

Par mail  
69@unafam.org

Site internet  
Unafam 69

Rapport d'activité Unafam 69 - Année 2024  
Le mot de la Déléguée Départementale - Sylvie Jardot

## Rapport d'activité 2024 Perspectives 2025



Délégation Unafam69, Métropole de Lyon et Rhône  
66 rue Voltaire 69003 Lyon  
04 72 73 41 22 / 69@unafam.org  
www.unafam.org/rhone

En 2024, les professionnelles, bénévoles et psychologues ont encore «tenu la barre» et fait face à **l'augmentation des activités** de la délégation.

Les entretiens d'**accueils** des familles ont progressé de + 14% par rapport à 2023. Plus de **402 nouvelles familles** ont ainsi pu bénéficier de notre soutien. Parmi ces accueils, les rendez-vous du programme de psychoéducation **BREF**, développé en collaboration avec le CLAP, ont connu une **très forte accélération (+34%)**. Cette tendance devrait se poursuivre en 2025 avec le déploiement de BREF dans les hôpitaux de Saint-Jean de Dieu et de Saint-Cyr généralisant ainsi la **connexion, au plus tôt, des familles avec l'aide aux aidants**.

**Nous avons besoin de vous !** N'hésitez pas à nous rejoindre comme bénévole et/ou à nous soutenir par vos compétences, vos contacts.

**Tous les soutiens sont les bienvenus !**

Nos **services** ont permis à de nombreuses familles d'avancer dans leur parcours d'aidant :

Près de 110 personnes ont participé à nos **journées d'information et de formation** leur permettant de mieux appréhender les troubles de leur proche, **2 ateliers d'entraide Prospect** (31 personnes) les ont aidés à se tourner vers des objectifs et perspectives d'avenir,

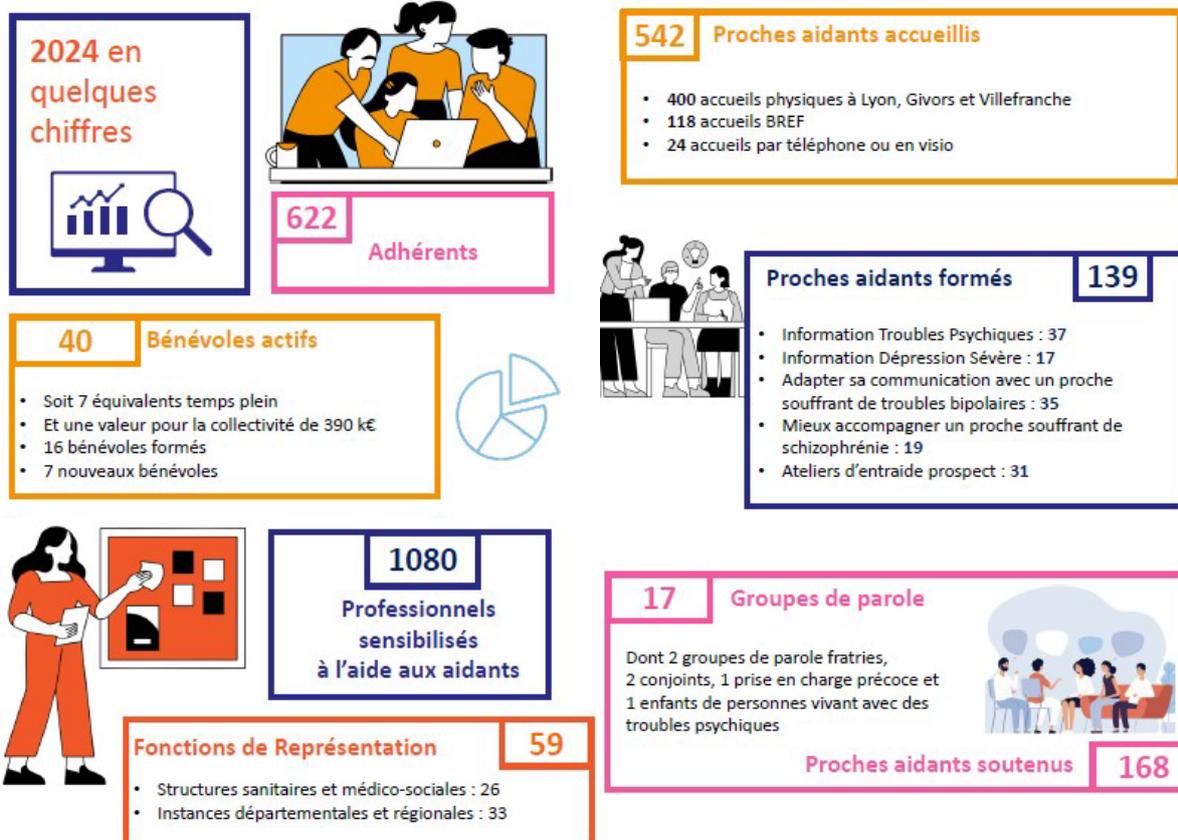
Les **17 groupes de paroles** ont rassemblé plus de 168 parents, conjoints, frères et sœurs. **90 %** considèrent que cette participation a contribué à **l'amélioration de la communication avec leur proche** et 81 % qu'elle les a aidés à se sentir moins déprimé.

Nous sommes restés pleinement engagés dans **59 fonctions de représentation des usagers** dans les structures du sanitaire, du médico-social et dans les instances de démocratie sanitaire. Cette implication au cœur des structures permet de **défendre les droits de nos proches**, de faire entendre leur et notre voix et d'agir pour faire évoluer les pratiques de la psychiatrie pour une meilleure prise en charge.

Mais le **contexte se tend** :

Nos **moyens** financiers couvrent de plus en plus difficilement **l'augmentation de nos charges** de fonctionnement malgré nos efforts pour les juguler et malgré une **forte augmentation de vos adhésions et dons en 2024. Merci !**

Le **nombre de bénévoles stagne** face à une activité en fort développement. Faute de recrutement suffisant en 2025, des missions devront être délaissées et les **délais d'attente** pour nos services risquent de s'allonger.



[Téléchargez le rapport annuel au format pdf ici](#)

## Environnement et santé : s'appuyer sur la nature pour améliorer notre santé mentale?



Le **Professeur Frédéric Haesebaert**, psychiatre au centre hospitalier Le Vinatier, a ouvert la conférence en

De nombreuses **études** confirment que vivre à proximité d'espaces verts, passer du temps dans la **nature** ou simplement bénéficier d'une chambre d'hôpital avec vue sur un jardin peut significativement **réduire le stress, améliorer l'humeur, et même écourter les hospitalisations.**

Il rappelle que les environnements urbains sont souvent inadaptés à notre physiologie, et que « **prescrire la nature** » pourrait devenir un outil thérapeutique à part entière. Des

soulignant les bienfaits démontrés de la nature sur la santé mentale

pratiques comme **l'hortithérapie** (jardinage), les **bains de forêt** ou encore les **thérapies par l'aventure** montrent des effets positifs sur l'estime de soi, l'anxiété et les troubles de l'attention.

## Réveiller le désir d'agir par l'activité



L'intervention de **Christophe Buffavand**, ergothérapeute au Pôle Centre du Vinatier, a mis l'accent sur la **dimension occupationnelle** des personnes atteintes de troubles psychiques.

Pour lui, ce n'est pas la motivation qui entraîne l'action, mais l'action qui redonne la motivation. L'objectif est de proposer des **activités porteuses de sens et de plaisir**, intégrées dans le quotidien.

Il propose une lecture fine des préférences individuelles autour de cinq besoins : Centration, Contemplation, Création, Contribution et Connexion. Identifier ces leviers, ainsi que le **profil sensoriel de chacun**, permet de construire un **accompagnement personnalisé**. L'**activité physique**, surtout en groupe, joue un rôle clé : elle favorise la **socialisation**, la **confiance** en soi et la **motivation partagée**. L'escalade, par exemple, est une discipline particulièrement valorisante pour les personnes en souffrance psychique.

Quand la création devient soin  
Deux témoignages très forts



Deux membres du ClubHouse de Lyon sont venus **enrichir** les présentations des professionnels par leurs **témoignages** :

**Ca.** a présenté comment la découverte, par hasard sur Youtube, de la pratique du micro

**Ch.** a exposé comment la découverte puis la pratique de la **peinture** l'ont accompagnée dans son parcours de **rétablissement**. Elle a enchaîné les expériences et formations dans ce domaine et a acquis une **compétence en art-thérapie**.

Peindre des **personnages imaginaires** lui ont permis de s'éloigner de son exigence de perfectionnisme ce que ne lui permettrait pas la reproduction. Créer du «

macramé l'a **apaisée** et aidée à retrouver **l'estime de soi**. Elle fabrique de **très beaux bijoux** mêlant points de **macramé** avec des fils aux couleurs chatoyantes, des pierres et des perles.

Cette activité faite de gestes répétitifs et très minutieux l'oblige à une **concentration** qui l'ancre dans le **moment présent** et estompe ses pensées négatives. La créativité nécessaire pour le choix des couleurs et des formes est « **un exutoire fabuleux pour rejeter les émotions trop fortes** ».

beau » par l'apposition de couleurs et l'accueil favorable de ses peintures l'ont aidée à s'apprécier et à **retrouver confiance en elle**. Mais l'exposition de ses œuvres l'a aussi confrontée à des critiques qu'il est difficile de gérer émotionnellement et à se questionner sur le sens de sa pratique : se faire du bien oui, mais après ?

« **Créer du beau** » apprécié par les autres provoque une grande satisfaction et redonne confiance en soi.

### L'expérience Boutures



Pour prolonger le propos sur les bienfaits de la nature sur la santé mentale, les bénévoles de l'Unafam ont proposé aux participants "**l'expérience boutures**", en **offrant** aux participants une **mini plante**.

Expérimentée avec certains de nos proches, l'expérience boutures nous a apporté de beaux **moments de partage** : leur offrir une petite plante, les voir en prendre soin, **créer du lien par les plantes**.

Cette expérience peut aussi exister pendant les périodes pendant lesquelles nos proches sont hospitalisés : prendre la bouture en photo et la lui envoyer, tenter d'échanger sur son évolution par exemple.

N'hésitez pas à laisser votre imagination **inventer votre propre "expérience bouture" avec votre proche**.

" Derrière le brouillard, l'espoir "



Écrite par **Sybille Dequero** et **Rémy Delhomme**, la pièce "Derrière le brouillard, l'espoir" raconte le **combat d'une mère** face aux difficultés de son fils atteint de troubles bipolaires et qui se retrouve **projetée** avec sa famille dans **l'univers de la psychiatrie** et de la dépendance. Elle va découvrir ce qu'est vraiment l'impuissance, mais aussi la force de vivre avec, l'entraide, la bienveillance et la solidarité.

« L'objectif de la pièce est de promouvoir la **pair-aidance** et de déstigmatiser les troubles psychiques. C'est une pièce **inspirée d'une histoire vraie**, qui délivre un message d'espoir aux personnes vivant avec des troubles psychiques et à leurs familles, ce qui est très rare sur scène actuellement"

**Juliette Delhomme**, metteuse en scène et comédienne.

La centaine de spectateurs présente ce 23 mai est restée sans voix et la gorge nouée d'**émotions** à la vue de ce spectacle si réaliste.

Les échanges lors du "**bord de scène**" avec l'**Unafam**, le **ClubHouse** de Lyon et la **Maison Perchée** ont mis en lumière les difficultés, mais aussi les espoirs des personnes concernées et de leurs proches dans ce chemin, parfois long, vers le rétablissement.

Ces trois associations promeuvent la **pair-aidance**, entre personnes concernées et entre proches.

Agenda des formations et journées d'information

FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

Accédez **gratuitement** aux modules d'**e-learning thématiques**, sur notre plateforme **Form'aid@nts**, pour préparer et enrichir vos journées d'information.

[Accès à Form'aid@nts ici](#)



**Deux nouveaux modules de formations en ligne gratuites conçus par l'Unafam**

**Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux**

**Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques.**

---

Vendredi 3 octobre 2025  
(17h00-21h00), et  
Samedi 4 octobre 2025  
(09h30-17h00)



Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Cette formation permettra aux proches aidants

- D'utiliser les leviers de communication pour échanger de la façon la plus adaptée avec son proche atteint de troubles bipolaires, quelle que soit la phase de la maladie dans laquelle il est.

- De transmettre des outils pour permettre aux proches de se distancer, se préserver et se ressourcer.

---

Samedi 7 juin 2025  
Samedi 27 septembre 2025  
Journée d'Information sur les troubles psychiques

Notions de base sur :

- Les maladies psychiques
- Les différents soins possibles
- Le handicap psychique

Connaissance du "monde" de la psychiatrie :

- Organisation
- Structures sanitaires et médico-sociales
- Associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie



Objectifs :

- Acquérir des repères
- Partager nos difficultés
- Reprendre espoir
- Donner envie de rencontrer des pairs-aidants

---

Samedi 5 juillet 2025  
Samedi 22 novembre 2025

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie



Cette journée abordera les questions suivantes

- Que faire lorsque son proche refuse de se faire aider ou lors de l'arrêt des traitements
- Accompagner le moment présent (l'importance du rôle des proches)
- Mieux réagir dans les situations difficiles (conduites agressives, risques suicidaires)
- Construire et développer un réseau de soutien
- Le rétablissement est possible

---

Samedi 8 novembre 2025  
Journée d'information sur la dépression sévère et résistante

Cette journée vous permettra d'aborder

- Les stratégies thérapeutiques adaptées
- Les ressources disponibles pour vous et votre proche
- Les attitudes aidantes



- Les actions et réactions en cas d'idées suicidaires
- Le besoin de se préserver

## PROCHAIN ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT à LYON

Samedi 14 , samedi 21 et dimanche 22  
juin 2025 - (3jours)

Samedi 15 , samedi 16 et dimanche 23  
novembre 2025 - (3jours)



Objectifs de cet atelier :

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

La dynamique de l'atelier repose sur **l'aide de pairs à pairs**.

La participation est gratuite (repas compris).

*Une journée Après-Prospect, 6 à 9 mois après l'atelier, permet aux proches aidants de poursuivre le travail engagé, en reprenant et en approfondissant les savoir-faire.*

Bon à savoir !

Toutes les formations UNAFAM 69 sont organisées à Lyon et sont gratuites

Vous pouvez nous contacter au :  
04.72.73.41.22

Si vous souhaitez en savoir plus sur toutes les actions de formation et d'information qui vous seront proposées par l'UNAFAM sur l'année 2025 rendez-vous sur :

[Le site de  
l'UNAFAM 69](#)

12 juin - Webinaire - 18h30 à 20h  
Fragilité psychique d'un jeune et troubles borderline



WEBINAIRE

## Fragilité psychique d'un jeune et troubles borderline

Avec Dr Clémentine Estric, psychiatre,  
et Hayden, jeune en voie de rétablissement

**Le jeudi 12 juin  
de 18h30 à 20h**  
sur Zoom



Ce webinaire est à destination des parents de jeunes en difficulté

HYPE-France "Helping Young People Early" est un nouveau centre dédié aux soins précoces et à la réhabilitation des jeunes avec troubles émotionnels borderline.

Le webinaire sera animé par

- Le Docteur Clémentine ESTRIC, psychiatre au CHU de Nîmes et coordonnateur HYPE-France
- Et Hayden, jeune en voie de rétablissement

[Inscrivez-vous ici](#)

---

LIRE, ECOUTER, VOIR

Le 25 juin à 20 heures au Théâtre du Point du Jour  
Des Obéris(s), une représentation théâtrale de la Villa des Roses



Mise en scène : Stéphane Daublin

Théâtre du Point du Jour  
7 rue des Acqueducs, 69005 Lyon  
En bus : C21, 90, 45 (arrêt Point du Jour)  
46 (arrêt Théâtre-Église Notre-Dame)

Tout au long de la saison, lors d'ateliers hebdomadaires au sein de la clinique Villa des Roses, nous avons inventé un spectacle autour du thème de la désobéissance. Selon ce que faisait résonner ce sujet, chacun a pu apporter son témoignage, un texte théâtral ou philosophique, ou des chansons et ainsi prendre part à l'écriture du spectacle.

Le groupe a également eu l'opportunité de venir régulièrement au Théâtre du Point du Jour pour assister aux spectacles de la programmation qui traitaient de la désobéissance.

Après 5 jours de répétitions au plateau, amateurs, amatrices et professionnels présenteront un spectacle né des propositions de tous.

[Gratuit sur réservation ici](#)

## Nous avons besoin de votre soutien

Agir avec nous, c'est rejoindre **une communauté** pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs.

En devenant **adhérent**, **donateur** ou **bénévole**, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage : ensemble nous sommes plus forts !

Pour adhérer, renouveler votre adhésion ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent par chèque adressé par courrier à l' UNAFAM 69

[Contactez-nous pour devenir bénévole  
par mail à l'adresse mail : 69@unafam.org](#)

[VERSION PDF](#)



UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

66 rue Voltaire LYON 3

04.72.73.41.22

[69@unafam.org](mailto:69@unafam.org)

<https://www.unafam.org/rhone>

Cet email a été envoyé à [69@unafam.org](mailto:69@unafam.org), [cliquez ici pour vous désabonner](#) .

66 rue voltaire 69003 LYON FR