



## La Lettre de la Présidente



### L'édito

#### Vivre ensemble

**C'est l'été, un temps pour vivre ensemble, un temps pour l'accueil, le partage, la détente.** Mais pas pour tous ! parce qu'il faut disposer des ressources, parce qu'il faut pouvoir déposer la charge mentale qui est parfois la nôtre. Cette lettre je la voudrais légère, je la voudrais riche d'espoir, je voudrais qu'elle soit votre masque à oxygène pour ce temps d'été mais trop de barrières à briser qui bloquent l'accès à la santé, qui entravent encore l'inclusion faute d'accompagnements et de ressources. Cette violation des droits fondamentaux des personnes en situation de handicap par l'état français, a été reconnue par le conseil de l'Europe.

Construire une société où chacun ait une existence digne. Nous avons envoyé une lettre aux élus. Cette lettre est un appel à l'action. Elle rappelle le rôle de chacun. Nous y soulignons combien ces dernières semaines les personnes vivant avec des troubles psychiques ont fait l'objet de préjugés. La maladie a été représentée de façon stigmatisante et anxiogène dans les médias. Or, cette stigmatisation a des répercussions sur leur accès aux soins ainsi que sur tous les pans de leur vie quotidienne et celle de leurs familles. Dans cette période où la psychiatrie traverse une crise profonde et dans laquelle les couvertures médiatiques accrocheuses de certains faits divers tragiques se multiplient, les réponses apportées par les pouvoirs publics doivent être à la hauteur des enjeux afin de limiter l'impact néfaste de cette stigmatisation et de la discrimination qui souvent l'accompagne. Associer troubles psychiques, violence et dangerosité condamnent les citoyens souffrant de troubles psychiques et les empêchent de se projeter dans le rétablissement, de garder espoir pour construire une vie satisfaisante. **Une maladie se soigne, un handicap se compense.**

Des actions doivent être engagées avec l'ensemble des acteurs. Faute de moyens et d'accompagnements, nombreux sont ceux qui voient leurs parcours de soin hachés, voir totalement arrêtés avec de terribles conséquences.

Chacun doit prendre sa responsabilité. Les élus ont un rôle essentiel pour agir tant contre certaines dérives relatives au traitement des derniers drames dans la sphère publique que sur les moyens à mettre en oeuvre pour soigner et accompagner ceux qui souffrent.

Je vous souhaite de bien vivre ensemble. Bel été✧

■ Marie-Jeanne Richard, Présidente

**A la Une**

 **Les 60 ans de l'Unafam : les 24 et 25 novembre à l'Espace Charenton, Paris.**

**Un anniversaire placé sous le signe de nos combats.**

**Un anniversaire pour regarder vers l'avenir.** Parce que le combat se nourrit de l'espoir, cet anniversaire fera la part belle aux raisons d'espérer.

**Un anniversaire pour se retrouver, partager et rire ensemble.**

 Les 60 ans de l'Unafam sont ouverts à tous les adhérents sur inscription moyennant une participation de 35€ par personne: [ici](#)

 Vous pouvez aussi participer jusqu'au 20 juillet en envoyant une photo pour créer un portrait collectif qui dessinera le mot « MERCI » avec les visages de ceux qui font l'Unafam, et continuer d'écrire l'avenir ensemble avec un mot.

Pour envoyer la photo : [ici](#).

Pour envoyer le mot : [ici](#).

## **Vie associative**

### **Assemblée générale 2023**

L'Assemblée générale ordinaire de l'Unafam s'est tenue le 16 juin. Une occasion de mettre en lumière le chemin parcouru ensemble et de présenter le plan stratégique 2023-2028.

Nous avons accueilli Madame Pau-Langevin qui nous a présenté les actions du défenseur des droits, institution indépendante à saisir si d'aucun est victime de discrimination. En écho, Mme Roselyne Touroude nous a présenté le retour du conseil de l'Europe sur notre réclamation collective. Une standing ovation lui a été faite pour son engagement à nos côtés. Mickael Ehrminger a clôturé ce temps avec cœur et talent. Il nous a parlé des maux bleus et de sa vision de la place des familles en nous invitant à attraper « notre masque à oxygène ».

L'Unafam tient à remercier sincèrement les administrateurs sortants pour leur implication et leurs actions tout au long de leur mandat : Mesdames Roselyne Touroude et Lucie Caubel et Messieurs Michel Rigault et Jean Pierre Lafleurriel.

Le nouveau Conseil d'Administration de l'Unafam est ainsi constitué :

Bureau : Marie-Jeanne Richard (Présidente), Brigitte Delphis (Vice-présidente), François Pilet (Vice- président), Jean Claude Aubert (trésorier), Jean-François Giovanetti (Trésorier adjoint), Martine Dos Santos (Secrétaire), Dominique Lecomte (Secrétaire adjointe),

Administrateurs : Catherine Broutin-Piolot, Hélène Chastanier-Dreyse, Jacques de Pesquidoux, Olivier du Cray, Martine Frager-Berlet, Jean-Paul Grattesol, Laurent Lefebvre, Laurence Lillié, Jean-Yves Maquet, Marie-Andrée Muller, et Alix Viel. Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux arrivés : Jean-Yves Blandel, Dominique Deffis, Sandrine Gros et Emmanuelle Gurtner !

### **Notre plan stratégique 2023-2028**

Vous avez été nombreux à participer à la construction de notre nouveau plan stratégique 2023-2028 et plus nombreux encore à le valider lors de notre AG. Vous avez choisi **une Unafam ambitieuse et pragmatique qui affirme sa volonté de renforcer son action pour peser toujours plus sur les instances** qui définissent les politiques publiques afin que nos proches et leur entourage ne soient pas oubliés. **Contribuer par une approche par les droits, à la**

reconnaissance d'une citoyenneté pleine et entière des personnes malades et/ou handicapées psychiques et, en affirmant le rôle des familles, se battre pour répondre à leurs besoins et attentes malgré les contraintes qui pèsent aujourd'hui sur le sanitaire, le social et le médicosocial.

## Evénement



### **Psycycllette : 9ème édition, ils l'ont faite et ils en parlent.**

« La Psycycllette n'a pas été facile, mais grâce au soutien de tous, les difficultés ont été franchies. J'ai vécu une expérience inoubliable, une belle aventure humaine. Si c'était à refaire, je n'hésiterai pas une seule seconde. Une expérience riche autant sur le plan humain que sportif. »

« La Psycycllette concerne les participants mais aussi leur entourage ; c'est une aventure porteuse d'espoir qui a une résonance dans la société. »

« Là où il y a des défis, il y a de l'espoir. Là où il y a des défis, il y a la joie. Là où il y a des défis, il y a la victoire. Dans le vaste univers, tous les éléments ne cessent de se lancer des défis. Chaque jour, le soleil se lève en brisant l'obscurité.

Modestement, avec patience, chacun et chacune de nous avons déployés ces efforts. Se lancer un défi, encore et toujours, c'est ce que signifie vivre. »

« C'est avec le cœur lourd que la Psycycllette se termine demain. C'est une expérience inédite pour moi mais qui est si belle. Je suis fière de faire partie de cette aventure. »

Bravo à tous ! Retrouvez Psycycllette 2023 en images [sur la page Facebook de l'Unafam](#)

 En route pour la 10ème édition !

## Save the date



### **Psychodon édition 2023**

Une 5ème édition avec les artistes de tous horizons qui, aux côtés de Yannick Noah, parrain du psychodon, se sont engagés pour la santé mentale. Le psychodon, ce sont aussi des personnes concernées qui sortent du silence pour

faire tomber les murs de la stigmatisation, des familles (dont l'Unafam de Lille) qui témoignent, des bénévoles motivés.

Faire de la santé mentale, une grande cause nationale... Parce que la santé mentale, ce n'est pas que dans la tête. Parce que nous sommes toutes et tous concernés, alors ? parlons-en clairement !

 **Le 11 juillet, sur C8 cette soirée festive et engagée pour dire NON au tabou !**

**Aidants**

 **L'aide aux aidants en Ile-de-France : "quels outils aux services des familles?"**

Une journée régionale d'échanges, centrée sur l'accompagnement des familles en psychiatrie par le soutien des pairs (pair-éducation) et des professionnels (psychoéducation). Une occasion de présenter un certain nombre de programmes proposés en Ile-de-France mais aussi de présenter les réseaux de familles et de personnes concernées . Une grande richesse et diversité d'outils que vous pouvez retrouver sur le site de [l'ARS Ile de France](#).

Ces outils sont généralistes ou adaptés aux différentes pathologies afin de répondre aux chemins individuels et de s'adapter à la disponibilité de chacun.

## **Focus**



**Module e-learning « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux » :**

Selon la Haute Autorité de Santé, 15% des adultes de 18 à 65 ans souffrent chaque année de troubles anxieux. Ils se manifestent sous la forme de TOC, de phobies, d'anxiété sociale, d'anxiété généralisée... qui peuvent rendre la vie quotidienne ingérable, entraînant repli social et handicap.

Face à ces troubles, l'entourage se sent très souvent démuni. C'est pourquoi nous avons créé un module e-learning intitulé « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux ».

**Vidéo de présentation**

Ce module e-learning est accessible gratuitement sur [notre plateforme de formation en ligne](#). Il est à réaliser en autonomie, à votre rythme.

## FAQ Service social

**« Ma fille bénéficiaire de l'AAH, souhaite faire une activité sportive, existe-t-il une aide pour le financement de son inscription ? »** Mme D (35)

Votre fille peut solliciter le Pass'sport. Cette aide est une déduction immédiate de 50 euros sur le coût de l'inscription en club (adhésion et/ou licence), prise entre le 1er juin et le 31 décembre 2023. Pour en bénéficier, il faut, au choix :

- avoir 6 à 17 ans révolus et bénéficier de l'Allocation de rentrée scolaire (ARS)
- avoir 6 à 20 ans et bénéficier de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)
- avoir entre 16 et 30 ans et bénéficier de l'Allocation adulte handicapé (AAH)
- être étudiant (jusqu'à 28 ans) et bénéficier d'une bourse d'enseignement supérieur sous conditions de ressources financée par l'État, d'une aide annuelle des CROUS ou d'une bourse délivrée par les conseils régionaux pour les formations sanitaires et sociales.

Ce dispositif peut être utilisé auprès des associations sportives ou structures suivantes :

- Associations sportives et structures affiliées aux fédérations sportives agréées par le ministère des sports et des JOP ;
- Associations sportives agréées Sport ou JEP, non affiliées à une fédération agréée, domiciliées dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville ou soutenues au titre de l'année 2022 par le programme « Cités éducatives » de l'Etat.
- Salle de fitness, d'escalade, patinoire etc...

Un email sera envoyé par le ministère des Sports aux jeunes et familles éligibles, fin août (octobre pour les étudiants boursiers). Cet email contiendra un code unique Pass'Sport permettant de bénéficier de la déduction de 50 euros au moment de l'inscription dans un club sportif éligible. Une application immédiate de la réduction par les clubs réalisant les inscriptions en juin est possible. Si l'inscription est inférieure à 50 euros, le club ne sera pas tenu de rembourser la différence à la famille mais s'engagera à ce que celle-ci bénéficie au jeune (ex. : attribution d'un T-shirt du club, matériel nécessaire à la pratique, etc.).

👉 Référence : [ici](#).

■ Lydia Bardin - Assistante sociale, Régions – 01 53 06 30 91 - [lydia.bardin@unafam.org](mailto:lydia.bardin@unafam.org)

## Ecoute-famille vous recommande

 [Les étonnantes vertus de la méditation | ARTE - YouTube](#)

La méditation est de plus en plus reconnue dans le monde médical. Ce documentaire explique ses bienfaits dans le traitement de différentes maladies psychiques comme la dépression et l'anxiété.

## Agenda de la rentrée

 **Webinaire Fragilis/Unafam sur l'après-soi :**

Dans la continuité de notre cycle de conférences consacré à l'après-soi, cette session, animée par Frédéric Hild, sera orientée "ressources" notamment sur l'épargne handicap.

- Mardi 26 septembre de 17H30 à 19H00 pour vous inscrire [ici](#).

## **Webinaire anxiété à l'école : comprendre et à agir :**

Ce webinaire est à destination des parents de jeunes en vulnérabilité ou souffrance psychique

- Jeudi 28 septembre de 18h30 à 20h00 pour vous inscrire : [ici](#).

## **Formations Unafam pour les aidants**

**[Pour vous inscrire, contactez la délégation la plus proche de chez vous !](#)**

### ■ [Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie](#)

10/09/2023 : Paris (75)

23/09/2023 : Epinal (88)

30/09/2023 : Grenoble (38) ; Orléans (45)

### ■ [Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires](#)

23 et 24/09/2023 : Rodez (12)

28 et 29/09/2023 : Périgueux (24)

30/09 et 01/10/2023 : Bois-Colombes (92)

### ■ [Atelier d'entraide P R O S P E C T](#)

7, 8 et 9 juillet 2023 : Orléans (45)

22, 23 et 24 septembre 2023 : Tallard (05)

23, 24 septembre et 7 octobre 2023 : Toulouse (31)

### ■ [Journée d'information sur la dépression sévère et résistante](#)

16/09/2023 : Mulhouse (68)

30/09/2023 : Evreux (27)

### ■ [Troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent](#)

26/09/2023 : Bois-Colombes (92)

30/09/2023 : Valence (26) ; Poitiers (86)

Unafam - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

12 Villa Compoint - 75017 Paris | 01 53 06 30 43 | [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages, suivez ce lien :

[Veillez me retirer de votre liste de diffusion](#)