



### UNAFAM 69

#### Métropole de Lyon et Rhône

Chers adhérents, chers sympathisants,

**Le 26 avril 2023**, nous avons eu le grand plaisir de vous accueillir à notre **assemblée annuelle** et vous présenter **notre bilan d'activité 2022** ainsi que **nos perspectives**.

**Vous avez été nombreux à y participer** et nous vous remercions vivement pour votre soutien et votre confiance !

Comme chaque année, nous apprécions ce moment de rencontre annuelle qui nous permet de vous rendre compte des actions que nous menons au sein de l'UNAFAM 69 grâce à vous tous - adhérents, familles et partenaires professionnels - et de vous présenter nos projets.

Cette année 2022 a vu s'éloigner progressivement les assauts de la crise sanitaire mais son retentissement a encore marqué nos activités. Cependant, malgré un contexte difficile de diminution sensible du nombre de nos bénévoles **nous avons su maintenir le bon fonctionnement de nos activités d'information et d'accompagnement des familles** pour les soutenir dans leur rôle d'aidants auprès de leur proche en difficulté psychique.

**Nous bénéficions de la confiance et du soutien renouvelés de nos partenaires qui nous invitent régulièrement à partager des groupes de travail et de réflexion.**

**Nous sommes particulièrement heureux d'avoir contribué à la progression remarquable du programme psychoéducatif BREF**, fruit du partenariat de l'UNAFAM avec le Centre Lyonnais des Aidants/familles en Psychiatrie (CLAP) du Centre Hospitalier Le Vinatier.

**Grâce à l'implication de nos bénévoles, nous avons également mené un long travail de réflexion en vue de construire notre nouveau projet associatif pour les 5 ans à venir.** Ce nouveau projet associatif pour 2023-2027 a été finalisé début 2023 et accompagnera les enjeux de la transformation de la psychiatrie au bénéfice des personnes concernées et de leurs familles. Une nouvelle période s'ouvre pour la délégation, riche en projets !

C'est grâce à votre engagement, à votre confiance, à votre adhésion et à votre soutien, que nous pouvons poursuivre toutes nos actions. **MERCI A VOUS!**

**Et très bel été à toutes et à tous !...**

Dès le mois de septembre, comme à chaque rentrée, nos formations reprendront en présentiel et vous pouvez dès à présent vous y inscrire.

Nous vous y attendons nombreux!

Avec vous tous, nous œuvrons pour que nos proches puissent vivre dignement et bénéficier d'un parcours de soins et de vie personnalisés, répondant à leurs attentes et à leurs besoins !

**Ensemble nous pouvons avancer plus loin !**

**Ensemble nous sommes plus forts !**

L'équipe des bénévoles de l'UNAFAM 69

---

# Nous sommes là pour vous accueillir...

## FACE A LA MALADIE PSYCHIQUE D'UN PROCHE

### VOUS N'ÊTES PAS SEUL-E !

L'UNAFAM est là pour vous **écouter**, vous **aider**, vous **soutenir** et vous **accompagner** grâce à une équipe de **bénévoles** eux-mêmes confrontés à la maladie psychique d'un de leurs proches, et spécifiquement **formés à l'accueil et à l'écoute**.

Nos bénévoles se tiennent à votre disposition et vous proposent :

- **un accueil individuel**, sur rendez-vous, sur différents sites :
  - Lyon (site de l'UNAFAM 69) : 66 rue Voltaire 69003
  - Villefranche-Sur-Saône
  - Givors
  - Vaulx-en-Velin
- **des groupes de parole** animés par des bénévoles et des professionnels (psychologues)
- des actions d'**entraide** et de **formation** dans le domaine de la santé mentale

#### Bon à savoir !

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

L'inscription est obligatoire

téléphone: 04.72.73.41.22

mail:69@unafam.org

**Si vous souhaitez en savoir plus** sur toutes les actions de formation et les services d'accueil et d'accompagnement proposés par notre Délégation d'ici fin 2023 rendez-vous sur :

site UNAFAM 69

#### Nouveaux modules e-learning

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

S'informer sur la dépression sévère et résistante



#### Inscription gratuite

Durée estimée des e-learning : 3h

Modules créés par l'UNAFAM

site Form'aid@nts

## Nos prochaines formations et journées d'information à Lyon à partir de septembre

#### ADAPTER SA COMMUNICATION AVEC UN PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES BIPOLAIRES

(1 jour et demi)

**Vendredi 29 septembre (16h30-20h30) et samedi 30 septembre 2023 (9h30-17h)**

#### *Cette formation vous permettra :*

- **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

Il est recommandé de suivre en amont le **module e-learning**: "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires" disponible gratuitement sur notre plateforme [Form'aid@nts](mailto:Form'aid@nts)

[Form'aid@nts  
cliquez ici](#)

## JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

(1 jour)

**Samedi 7 octobre 2023**

**Samedi 2 décembre 2023**



### Objectifs

- **Acquérir des repères** se rapportant au milieu psychiatrique
- **Découvrir que nous ne sommes pas tout seul** à connaître des difficultés
- **Reprendre espoir** et découvrir que nous pouvons être aidant familial
- **Donner envie de rencontrer des pairs aidants**

**Le module e-learning** : "Les troubles psychiques, des clés pour comprendre" est disponible gratuitement sur notre plateforme [Form'aid@nts](mailto:Form'aid@nts) et vous permettra de bénéficier pleinement de cette journée.

[Form'aid@nts  
cliquez ici](#)

## « MIEUX ACCOMPAGNER SON PROCHE SOUFFRANT DE SCHIZOPHRENIE »

(1 jour)

**Samedi 18 novembre**



### 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**
- **Mieux réagir dans les situations difficiles**
- **Construire et développer un réseau de soutien**
- **Le rétablissement est possible**

Il est recommandé de suivre en amont le **module e-learning** "Les schizophrénies" disponible gratuitement sur notre plateforme [Form'aid@nts](mailto:Form'aid@nts)

[Form'aid@nts  
cliquez ici](#)

## JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA DÉPRESSION SÉVÈRE ET RÉSISTANTE

(1 jour)

Samedi 25 novembre



### *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

*Le module e-learning « s'informer sur la dépression sévère et résistante » est disponible gratuitement sur notre plateforme Form'aid@nts et vous permettra de bénéficier pleinement de cette journée."*

## Notre prochain ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT à Lyon

### ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT

(3 jours)

Dimanche 3 décembre

Samedi 9 décembre

et Dimanche 10 décembre



### *Objectifs :*

- **Prendre du recul** par rapport à l'incidence de la maladie sur votre vie
- **Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire** que l'expérience de la maladie vous a permis d'acquérir
- **Identifier des stratégies nouvelles** pour faire face dans la durée
- **Renforcer un réseau** qui vous soutienne dans l'avenir
- **Développer confiance et estime de soi**

*La structuration de l'atelier en activités thématiques successives vous permet de prendre conscience de vos savoirs et savoir-faire et d'adopter des stratégies nouvelles qui vous aideront à développer des perspectives d'avenir.*

## NOS GROUPES DE PAROLE UNAFAM 69

*Le groupe de parole* offre un lieu d'échanges et d'écoute pour les proches

*Le saviez-vous?*

d'une personne vivant avec des troubles psychiques.

C'est un temps de pause, un espace privilégié qui permet d'être entendu.e, compris.e et de s'exprimer sans jugement et en toute confidentialité.

**A noter:**

**Les groupes de parole se déroulent une fois par mois** (hors juillet et août).

**Ils sont coordonnés par un bénévole UNAFAM et animés par un psychologue** qui favorise les échanges des participants, répartit équitablement le temps de parole, enrichit et recentre la discussion en donnant des repères susceptibles de faire progresser le groupe.

La délégation 69 Métropole de Lyon et Rhône propose actuellement 17 groupes de parole sur le département dont 2 à Villefranche-Sur-Saône et 1 en visioconférence.

**Il est possible également d'intégrer des groupes spécialisés** en fonction du lien que vous avez avec votre proche malade : parents, enfants, conjoints ou frère/sœur.

Les participants doivent être adhérents. Une participation financière est demandée.

Si vous êtes intéressé(e), prenez rendez-vous lors d'une permanence d'accueil en appelant le 04.72.73.41.22.



## NOTRE ASSEMBLÉE ANNUELLE, un temps d'échanges privilégié

### RAPPORT D'ACTIVITÉ 2022 ET PERSPECTIVES 2023

Assemblée annuelle 26 avril 2023



**Ce moment de rencontre a été l'occasion de donner la parole à nos bénévoles, aux familles et à nos partenaires professionnels**

### Quelques mots sur notre bilan d'activité 2022

En 2022, grâce à l'engagement de nos bénévoles et de nos salariées, nous avons poursuivi avec un rythme toujours soutenu nos groupes de parole, nos Rencontres Familles Professionnels (RFP), nos accueils individuels (à Lyon et également dans nos antennes de Villefranche, Givors et Vaulx-en-Velin), nos actions de formation, de communication et d'information auprès des familles et des professionnels de santé, notre activité de représentation

Nous siégeons dans les principales instances de démocratie sanitaire locales, départementale et régionale et nous y portons les exigences de l'UNAFAM sur les réponses aux besoins des familles en vue d'améliorer le parcours de soin et de vie des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Nous nous sommes mobilisés pour que soient respectés les droits des personnes hospitalisées sous contrainte et placées sous mesure



des usagers et des familles dans les différentes instances.



**Nous vous avons également accueilli dans nos groupes de parole** qui offrent un espace privilégié permettant de se retrouver à plusieurs pour rompre l'isolement, d'être entendu.e et compris.e afin que chaque participant puisse cheminer plus facilement et efficacement dans le difficile parcours de la maladie psychique.

Grâce à toutes nos actions en faveur des proches de personnes en difficultés psychiques, **nous avons accompagné 409 familles.**

**Nous avons également poursuivi nos actions de sensibilisation** auprès des professionnels (970 professionnels en ont bénéficié en 2022)



d'isolement et de contention, et pour que les familles soient informées des mesures prises à l'égard de leurs proches.

**Nous nous réjouissons de la reconnaissance par nos partenaires** de toutes les actions d'aide aux aidants que nous menons en étroite collaboration avec eux.

A cours de l'année 2022, nous avons contribué activement au **déploiement du programme psychoéducatif court BREF** - qui est un objectif opérationnel décisif de la fiche action du PTSM du Rhône sur la systématisation de l'aide aux aidants et vise à élargir l'accès des familles à l'éducation thérapeutique.

Six bénévoles de la délégation UNAFAM 69 ayant bénéficié d'une formation spécifique, se relayent actuellement pour intervenir à BREF, essentiellement au Centre Hospitalier Le Vinatier - au CLAP (Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie) et au Pôle Centre (unité d'Aide aux Aidants pour les 3e, 6e et 8e arrondissements) - ainsi que sur le site de l'hôpital Saint Jean de Dieu. Au total, nous enregistrons une augmentation remarquable de 47 % de ces séances par rapport à 2021.

**Nous avons participé également au programme de psychoéducation PEP's Famille** (renommé depuis peu « PEP's Aidants ») proposé aux familles dont le proche est suivi par le service PEP's (prise en charge précoce des Premiers Episodes Psychotiques) du Centre Hospitalier Le Vinatier.

Ce programme comporte une séance de sensibilisation spécifiquement dédiée à l'aide aux aidants, co-animée par un binôme de soignants de l'équipe PEP's et un bénévole UNAFAM. Une quinzaine de familles ont bénéficié de cette séance de sensibilisation.

#### Notre bilan d'activité 2022



Lors de notre assemblée annuelle, **nous avons eu le plaisir d'accueillir des représentants de l'association ESPAIRS.**

---

Yann Dante, Directeur pair de l'association ESPAIRS, Anne Royneau et Matthieu Delichère, pairs-aidants, nous ont présenté leur association, ainsi que leurs pratiques et leurs missions auprès des personnes confrontées aux troubles psychiques et leurs proches.

**Leurs témoignages, riches en enseignement, ont été un moment fort de la soirée.**

**Ils ont été suivis d'un temps d'échanges avec les participants.**

---



### **Qu'est-ce que la pair-aidance en santé mentale?**

**C'est mettre son vécu au service des autres.**

**C'est une relation d'entraide et d'émulation**

**Au cœur de cette démarche : la valorisation de l'expérience des personnes rétablies.**

---

### **Les pairs-aidants en santé mentale**

**sont des personnes vivant avec un trouble psychique chronique, ayant un parcours de rétablissement et formées,**

**qui s'appuient sur un savoir expérientiel des troubles psychiques, de la psychiatrie et du rétablissement, pour:**

- **Soutenir d'autres personnes concernées par un trouble psychique et/ou neurodéveloppemental et leur permettre à leur tour de se rétablir**
- **Et sensibiliser les professionnels de santé à des pratiques orientées vers le rétablissement.**

### **Leur rôle est essentiel**

**Ils contribuent à la déstigmatisation, à la diffusion du concept de rétablissement et à la progression des pratiques orientées vers le rétablissement**

**Ils permettent aux personnes concernées de porter un regard plus optimiste sur le rétablissement**

*En santé mentale, cette pratique d'entraide se professionnalise.*

*Elle nécessite de se former et peut se pratiquer de manière bénévole ou rémunérée.*

---

### **Qu'est-ce que l'association ESPAIRS ?**

**Une association de pairs-aidants, professionnels salariés et formés**

ESPAIRS bénéficie du soutien de différents partenaires: CH Vinatier; UNAFAM; FHP; Coordination 69; Association des établissements du service public...

Lauréate du Fonds d'Innovation Organisationnelle en Psychiatrie, son financement a été pérennisé récemment par le Ministère de la Santé.

**Ses objectifs:**



### **Le saviez-vous ?**

**En santé mentale, la pair-aidance qui est de plus en plus reconnue** par les professionnels de la santé, les personnes concernées par la maladie,

- Répondre au manque conséquent d'interventions de pairs dans les services de soins.
- Proposer le soutien rapide d'un pair-aidant pour des personnes hors parcours de soins, éloignées ou réfractaires aux soins.
- Transversaliser l'intervention de pairs professionnels : Domicile / Cité / Institutions.
- Améliorer l'accès aux soins.
- Participer à la diminution de la stigmatisation et de l'auto-stigmatisation.

### Ses espoirs pour l'avenir:

Développer la pair-aidance par la création d'antennes d'un modèle similaire à ESPAIRS et par la constitution d'un réseau.

et leur entourage, se développe dans les établissements de santé mentale (sanitaires et médico-sociaux).

### Des études ont prouvé que les pairs-aidants peuvent être intégrés dans tous les types de services hospitaliers y compris les services aigus.

*A Lyon, une formation est ouverte aux personnes rétablies d'un trouble psychique en vue du **Diplôme Universitaire "Pair-aidance en santé mentale"**.*

*Elle est co-portée par le centre ressource de réhabilitation psychosociale du Vinatier et l'Université Lyon 1.*



### Comment fonctionne ESPAIRS ?

L'association ESPAIRS est organisée en lieu physique d'accueil et en plateforme et met à disposition 10 pairs-aidants.

Grâce à un **fonctionnement en plateforme**, les pairs-aidants d'ESPAIRS bénéficient de temps collectifs de partage et d'échanges permettant un renforcement et une co-construction des savoir-faire et des pratiques, et une entraide professionnelle constante.

Les interventions sont encadrées par des **conventions partenariales** définies selon les besoins.

### Quatre axes d'intervention sont proposés :

- les entretiens individuels pour les personnes concernées et leurs proches,
- les ateliers
- les formations et sensibilisations
- les groupes de travail

### Ses missions d'accompagnement

#### et de soutien

#### sont menées en partenariat

- **Accompagnements individuels** en milieux sanitaire, médico-social...
- **Groupes de paroles**
- **Permanences d'accueil, d'écoute et d'échanges**
- Interventions en **équipes mobiles** (trinômes avec psychiatres et infirmiers)
- **Éducation thérapeutique** du patient et **psychoéducation**
- **Conception de livrets** pour les usagers /professionnels
- **Aide à la rédaction** des Directives Anticipées Incitatives en Psychiatrie (D.A.I.P.)
- **Accompagnements des soignants et des patients**
- **Formations** auprès des usagers, des professionnels
- **Présence au comité d'éthique et comité des usagers.**



## Une évidence :

**Le pair-aidant est un acteur pivot entre soignants et usagers.** Il permet plus d'horizontalité et **renforce la cohésion des équipes soignantes.**

**La pair-aidance amène des apports pour tous :** personnes accompagnées et soignants.

### A NOTER

- Les pairs-aidants ESPAIRS favorisent la participation active des personnes concernées tout au long de leur accompagnement.

- **Il est essentiel que la personne concernée soit en état d'être demandeuse et actrice de son propre parcours de rétablissement.**

- **Elle doit être à l'origine de la démarche et contacter elle-même ESPAIRS** (par téléphone ou par mail) afin d'avoir un échange préalable à l'issue duquel pourra lui être proposée une orientation vers un pair-aidant. Si la personne est trop en souffrance, elle sera orientée vers le soin, la pair-aidance n'étant pas adaptée à cette étape de son parcours.



Les pairs-aidants ESPAIRS:

- ne réalisent pas de visites à domicile
- ne contactent pas eux-mêmes la personne concernée
- n'organisent pas de rendez-vous tripartite entre le pair-aidant, le proche aidant et la personne aidée
- ne font pas de médiation familiale.

**Vous pouvez contacter l'association:**

- par téléphone: 04 26 73 87 99

- ou par mail: [admin@espairs.org](mailto:admin@espairs.org)

**Pour aller sur le site de l'association  
Cliquez ici**

## Paroles de pairs-aidants ESPAIRS



**”Nous venons en complémentarité des soignants.**

**Notre rôle : favoriser le lien, réduire l'auto-stigmatisation et restaurer l'espoir chez les personnes concernées.**

Une écoute empathique et motivationnelle dans l'objectif d'améliorer le pouvoir d'agir des personnes concernées tant au niveau de leur soin que de leur vie dans la cité.” .

“La pair-aidance en santé mentale a pour but de **faciliter le parcours de rétablissement d'une personne**; c'est

**Témoignages en vidéo de pairs-aidants**

une pratique qui repose sur **l'entraide entre personnes concernées** par des troubles psychiques."

"Le pair-aidant est une personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. **A partir de son expérience** de la maladie et de la compréhension de son propre processus de rétablissement (savoir expérientiel), **il/elle aide ses pairs à surmonter les obstacles et à identifier ce qui les aide à se rétablir.**



Témoignages 1  
Matthieu, Flavien et François

Témoignage 2  
François

## Paroles de personnes accompagnées par des pairs-aidants ESPAIRS

**" La pair-aidance m'a apporté énormément, d'une part en terme de soutien mais aussi en terme d'éclairage sur la maladie.**

C'est un regard sur notre maladie et sur notre situation qui permet finalement de mieux maîtriser et de prendre de la distance par rapport à sa pathologie. J'ai été diagnostiquée il y a 28 ans et la pair-aidance m'a permis de déconstruire pleins de stéréotypes, d'idées préconçues, (baisse auto- stigmatisation).

Au début je n'étais pas conquise, je ne voyais pas ce que cela m'apporterait et finalement j'ai eu l'impression de faire des pas de géants. "



**"Dans des moments difficiles, j'ai eu besoin d'un regard non médical sur ma situation** et j'ai pu la contacter et elle m'a donné des pistes pour m'apaiser. "



" Je pensais que parler à quelqu'un de ma pathologie ne servirait pas à grand-chose, mais en fait **la pair-aidante m'a transmis en quelque sorte de la volonté** pour continuer à aller de l'avant et surtout **de la confiance en moi** que j'avais perdu. Elle a vraiment été moteur d'espoir et grâce à elle j'ai pu mettre des projets en place comme faire du bénévolat, reprendre mes études... des choses auxquelles je ne pensais même pas avant ma rencontre avec une pair aidante. "

"Je suis très content d'avoir pu bénéficier du soutien d'un pair aidant en l'occurrence Monsieur DC. J'aurais même souhaité que cela perdure.... Je me souviens d'une phrase "clé" de F. : **ma personne ne se résume pas à ma maladie.** De plus, tout ce qui va dans le sens d'augmenter le pouvoir d'agir de gens comme nous est bien-sûr très bénéfique, **on peut se rétablir de ce type de maladies et c'est source d'espoir.**"



## Paroles de professionnels

### Chef de service/Chef de pôle

#### SESSAD les Passementiers

##### CH le Vinatier:

“ La pair-aidante a une certaine vigilance quant à la cohésion du travail engagé avec les professionnels.

Elle fait preuve d'adaptation au fonctionnement de l'équipe pluridisciplinaire.

Elle est une adepte du dialogue afin de favoriser les ajustements nécessaires en ce qui concerne le soutien apporté aux jeunes. “

### Responsable formation MESSIDOR

“Atout considérable du pair aidant pour animer un groupe mixte encadrants / personnes accompagnées en parcours d'insertion.”

### Directeur, ADDIPSY et Bipol-AIR:

“C'est une corde supplémentaire à l'arc thérapeutique”

### Coordinatrice CLSM:

“ En CA, leur présence dans les instances CLSM fait avancer les pratiques professionnelles”

## A VOS AGENDAS!

### JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS LE 6 OCTOBRE 2023

Vendredi 6 octobre 2023

La métropole aidante organise sa quatrième édition de la Journée Nationale des Aidants

Cette journée s'adresse à tous:

- proches aidants,
- professionnels,
- personnes concernées,
- grand public.

Sur les stands organisés en villages, différents acteurs seront là pour répondre à vos questions et vous présenter l'offre disponible et les solutions qui s'offrent à vous.

L'UNAFAM 69 sera présente pour proposer son offre de soutien pour les aidants des personnes atteintes de troubles psychiques.

## 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, alors n'hésitez plus, contactez-nous et rejoignez-nous ! Nous avons besoin de vous ! Ensemble nous sommes plus forts!

*Pour adhérer, renouveler votre adhésion pour l'année 2023 ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent:*

**- par chèque adressé par courrier à l'UNAFAM**

**- ou en ligne, en vous rendant sur [unafam.org](http://unafam.org).**

*Pour tous les règlements en ligne, les reçus fiscaux vous seront transmis par mail.*

**Adhérer à l'UNAFAM**

**Contactez-nous pour devenir bénévole**

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

66 rue voltaire 69003 LYON FR



**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>**