

2022

RAPPORT D'ACTIVITÉ



unafam

VAL D'OISE



2022

RAPPORT D'ACTIVITÉ



SOMMAIRE

Introduction	5
En bref	6
L'Unafam s'engage	7
Le Baromètre 2022 de l'Unafam	7
Valeurs et missions	8
Notre délégation	10
Les actions de la délégation	11
Les demandes des familles accueillies.....	14
Les partenariats de l'Unafam	16
Les actions de déstigmatisation.....	17
Les actions de communication.....	18
Les comptes de la délégation	19
Les ressources de la délégation.....	20

MOBILISONS NOS ÉNERGIES
POUR FAIRE DE 2022 UNE ANNÉE
SOLIDAIRE ET INCLUSIVE




unafam
unafam.org

Introduction

En tout premier lieu, nous tenons à remercier le Conseil Départemental, le REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement à la Parentalité porté par la CAF) et les 15 communes du Val d'Oise qui nous soutiennent, y compris financièrement. Nos remerciements s'adressent également à la Mutuelle La Mayotte qui nous héberge dans son parc dans le pavillon Alsacien ce qui nous permet de recevoir et d'accueillir aussi bien des entretiens que des réunions et des moments festifs. La Mayotte s'est engagée à soutenir et porter des actions innovantes au bénéfice d'adultes vivant avec des troubles psychiques, dans leur démarche de rétablissement : des GEM (groupe d'entraide mutuelle) et le projet CARE (Club de type Club House pour l'insertion professionnelle).

Concernant le PTSM mené par le Dr Dominique CARAGE, Présidente de la Commission spécialisée santé mentale du CTS 95, bénévole de l'UNAFAM, nous sommes présents dans la mise en œuvre du Contrat Territorial de Santé Mentale du Val d'Oise « CTSM 95 » depuis début 2021 avec la mise en place des 24 actions prioritaires.

À Argenteuil, grâce aux efforts de l'ARMME, l'ouverture d'une résidence accueil pour personnes souffrant de troubles psychiques de 25 places, après 10 ans d'espoir et de batailles, a vu le jour. L'Unafam fait partie du COPIL et du comité d'attribution.

Les besoins de logements correspondant à différents niveaux d'autonomie sont immenses.

D'autres projets, comme "Un chez soi d'abord" vont retenir notre attention en 2023.

Au sein du Comité d'Entente Départemental, nous participons aux concertations avec les autres associations représentantes de personnes en situation de handicap.

Ceci dans un souci de faire avancer sur notre département les réponses au besoin de tous. Notre priorité est l'accompagnement des familles : écoute, information, soutien et formation.

La place de l'entourage familial, dans le rétablissement est essentielle.

Il est nécessaire de continuer à avancer, conjointement aux services sanitaires et médico-sociaux afin d'optimiser le rétablissement de nos proches.

Pour cela, la collaboration positive, dont les démarches d'Education Thérapeutique des familles, se développent dans tout le département.

L'implication de 11 bénévoles formés au programme BREF en est l'illustration.

Nous notons avec satisfaction que les démarches de Rétablissement et de Réhabilitation se développent grâce aux plateformes de réhabilitation psychosociale et cognitive sur les secteurs d'Argenteuil et Cergy Pontoise qui ont obtenu une labellisation.

Nous souhaitons que ces actions se multiplient dans tous les centres.

L'action de la délégation n'est possible que grâce à l'engagement des personnes qui se sont investies en temps, énergie, formation et travail collectif, bénévolement.

Merci à eux et bienvenue à de nouvelles personnes dans cette équipe.

Dalila Moro, Déléguée
Christine Jamet, Déléguée Adjointe

En bref

NOTRE DÉLÉGATION DU VAL D'OISE



240 Familles adhérentes
265 Familles suivies
qui ne sont pas encore
adhérentes



337 accueils téléphonique
et 50 accueils de suivi de
situation pour les familles
130 nouvelles personnes
accueillies



19 mandats de
représentations locaux,
départementaux ou
nationaux

SES ACTIONS

- Elle vient en aide aux proches de malades psychiques
- Elle promeut la création de structures adaptées,
- Elle défend les droits des personnes vivant avec des troubles psychiques.

SON FONCTIONNEMENT

- une équipe de 29 bénévoles
- 9 lieux d'accueil des familles
- 1 chargée de mission, mise à disposition par l'ARS à temps plein

LES BÉNÉVOLES ASSURENT

- L'accueil téléphonique pour les familles
- L'animation d'actions collectives d'entraide et d'information pour les familles.
- Le parrainage de 5 Groupes d'Entraide Mutuelle+ le CARE



RÉSULTATS

4 351 h
 de bénévolat pour
 14 680 €

40 969 €
 de budget
 de fonctionnement

L'Unafam s'engage

AU NIVEAU NATIONAL, C'EST L'ENSEMBLE DE NOTRE ASSOCIATION

Plus de 3 millions de personnes vivent avec des troubles psychiques sévères. Plus de 4,5 millions les accompagnent au quotidien. Écouter, soutenir et former les familles et l'entourage, défendre les intérêts communs des familles et des malades, voilà les missions auxquelles s'attèlent les bénévoles de l'Unafam dans toute la France. Un accompagnement par des pairs, dans 300 points d'accueil, pour briser l'isolement, redonner espoir et retrouver le pouvoir d'agir.

5 chiffres à retenir

Le Baromètre 2022 de l'Unafam

Baromètre Unafam 2022



60%

des répondants pensent que la maladie de leur proche est représentée de façon stigmatisante et anxiogène dans les médias



60%

des répondants aimeraient pouvoir bénéficier d'un relai quotidien de la part d'un professionnel pour avoir du repos et du répit



84%

des interrogés déclarent rencontrer des difficultés lors des prises en charge dans le cas d'une urgence



7%

seulement des aidants ont confiance dans l'accompagnement dont leur proche bénéficiera quand ils ne seront plus là



73%

se sont déjà sentis seuls face à la maladie / au handicap de leur frère ou sœur



Soutien par l'écoute, l'accueil & l'information

Accueil dans les délégations
par des pairs et groupes de paroles

Service écoute-famille,
écoute par des psychologues cliniciens

Assistante sociale

Service juridique

Consultation psychiatrique

Publication de la revue
«UN AUTRE REGARD» - «CONTACT»

Publications de guides pratiques....

Annuaire des structures
sur le site internet

Soutien par la Formation & l'entraide

Formation des proches aidants :
- Atelier d'entraide PROSPECT
- Journée d'information sur les troubles
psychiques.....

Formation des bénévoles :
- Formation initiale
- Formation à l'accueil
- Formation à la représentation
(CDU, CDSF, MDPH...)

Formation des formateurs
et des animateurs

Déstigmatisation & défense des intérêts communs

Revendications pour améliorer
le parcours de vie des malades

Mandat de représentations des usagers

Evènement de déstigmatisation
- Psycyclette
- Mad Days
- Concours d'art postal...

Communication diverses
- Lettre de la Présidente, réseaux
sociaux, relation presse, affiches,
dépliants...

Formations externes et sensibilisation

Recherche & innovation dans les pratiques de soins & d'accompagnement

Prix recherche, informations
scientifiques et financement d'études

Conférences et colloques scientifiques

Observatoire des pratiques :
recensement et diffusion des bonnes
pratiques en soins, emploi et logement.



En 2022

le Val d'Oise comptait :

1 276 500 habitants

L'OMS estime que 25 % de la population mondiale est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental.

Valeurs et missions

DANS LE VAL D'OISE

NOS VALEURS

Le souci et le respect de la personne, la solidarité, le militantisme, la démocratie en santé constituent le socle des valeurs sur lesquelles l'Unafam construit son action pour soutenir les familles, défendre les intérêts des familles et des personnes vivant avec des troubles psychiques, améliorer leur accès à des soins de qualité, améliorer leur parcours de vie, favoriser leur insertion sociale et professionnelle et accroître leur autonomie dans la cité.

NOS MISSIONS

Soutien des familles par l'écoute, l'accueil et l'information

Soutien des familles par la formation & l'entraide

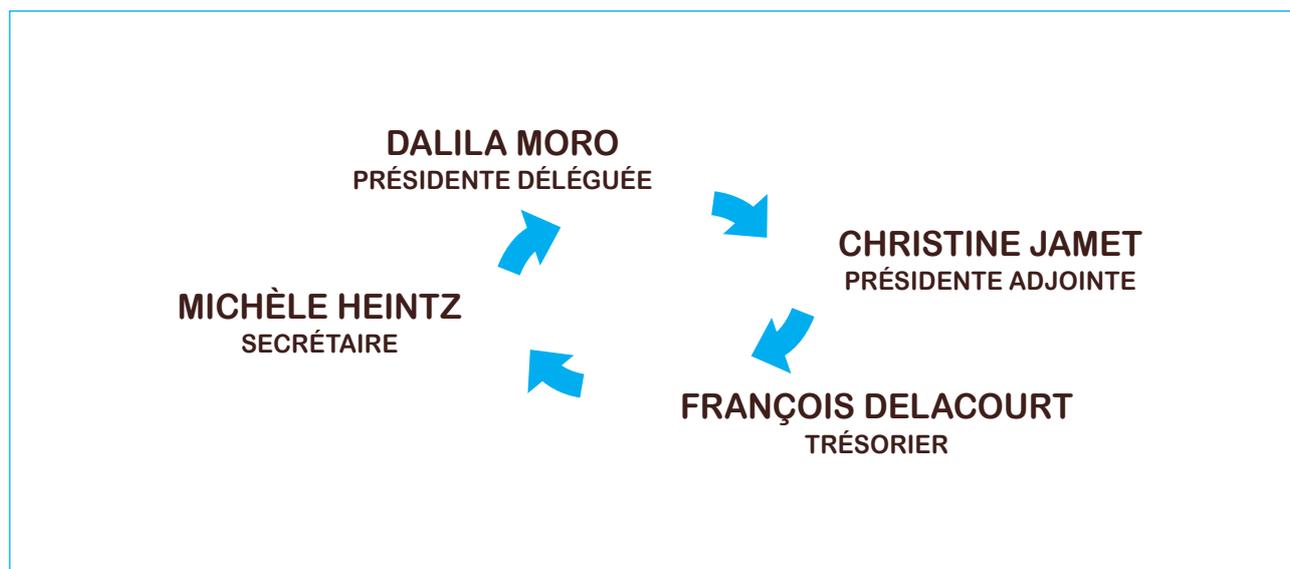
Dé-stigmatisation & défense des intérêts communs

Recherche & innovation dans les pratiques de soins & d'accompagnement

Notre délégation

UN BUREAU, DES BÉNÉVOLES

COMPOSITION DU BUREAU AU 31 DÉCEMBRE 2022



L'UNAFAM FORME SES BÉNÉVOLES.

En 2022 pour assurer au mieux les missions qui leur sont confiées,
5 formations de l'Unafam ont été dispensées :

- 1 Bénévole en formation Initiale,
- 2 Bénévoles en Accueil,
- 1 Bénévole formation Prospect
- 1 Bénévole formation à la Responsabilité.

3 formations extérieures ont été suivies :

- 11 Bénévoles ont suivi la formation au programme BREF
- 1 Bénévole a suivi une formation d'Intervenant pair, Professionnalisation de l'expertise d'usage auprès de l'ARIFTS, (Association Régionale pour l'Institut de Formation en travail Social).
- 6 Bénévoles ont suivi la formation PSSM (Premier secours en Santé Mentale)



**En 2022, 5 formations de
l'Unafam ont été dispensées**

Les actions de la délégation

DANS NOTRE DÉPARTEMENT

L'ACCUEIL

L'accueil de l'entourage familial est la première mission de l'UNAFAM.

L'écoute et le soutien s'adressent à toute famille, adhérente ou non, bouleversée par l'irruption ou la permanence de troubles psychiques chez l'un de ses membres (enfant, conjoint, parent...). L'importance de l'aide aux aidants familiaux des personnes vivant avec des troubles psychiques fait partie des recommandations de tous les derniers plans concernant la santé mentale (loi de juillet 2011, Plan Psychiatrie santé mentale de février 2012).

Nous accueillons toute famille qui nous sollicite, quel que soit l'âge de la personne présentée comme souffrant, (enfant, adolescent, adulte ou plus âgé) quel que soit le trouble psychique nommé, diagnostiqué ou suspecté. Et quelle que soit la place d'aidant de celui qui se présente: parent, fratrie, conjoint ou compagnon, enfant, ami.

La souffrance essentielle pour les familles réside dans cette impuissance personnelle à aider directement celui qui est proche, aimé. Nous entendons et accompagnons l'entourage à poursuivre son soutien mais en faisant appel à ses ressources sociales et aux aides essentielles de professionnels.

L'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE ET L'ENTRETIEN INDIVIDUEL

Le téléphone est le plus souvent le premier moyen d'entrer en contact.

Il s'agit de ne pas laisser l'aidant seul face à la maladie psychique de son proche. Dans ces situations difficiles et douloureuses, sont évoquées des questions de vie familiale, d'orientation, d'accompagnement, de démarches administratives, de recherche de structure...dans le désordre et la confusion. Confusion inhérente à la proximité avec une personne qui présente des troubles psychiques.

Une adresse mail et deux numéros sont à disposition : à la délégation, la Chargée de mission réceptionne les appels et les retransmet aux bénévoles, et un numéro direct pour joindre les aidants.

C'est le moyen privilégié pour échanger avec les proches en demande, la plupart des entretiens individuels se sont passés par téléphone.



**130 nouvelles personnes accueillies en 2022
Et 50 accueils de suivi de situation**



337 appels téléphoniques en 2022

2 numéros à disposition :

Vers les aidants : **06 80 73 94 13**

Vers la délégation : **01.34.16.70.79**

Et aussi un mail : **95@unafam.org**

Les actions de la délégation

DANS NOTRE DÉPARTEMENT (SUITE)

LES RENCONTRES COLLECTIVES

Pour sortir de l'isolement et de la honte, le plus utile est la rencontre d'autres familles concernées par des troubles similaires.

Nous favorisons pour cela les rencontres collectives :

LES RÉUNIONS CONVIVIALES

- 102 personnes ont pu être accueillies chaque mois en alternance entre Montlignon et Pontoise

LES RÉUNIONS THÉMATIQUES

- 1 conférence sur le logement (33 personnes)
- 1 conférence sur le rétablissement (22 personnes)
- Le troisième volet sur l'Emploi sera proposé en janvier 2023

LES ÉVÉNEMENTS FESTIFS

Inauguration, Portes ouvertes (50 personnes)
L'Apéro de la rentrée (24 personnes)



En 2022 :
10 réunions conviviales
102 personnes



50 personnes présentes pour nos portes ouvertes en Mai 2022



Les actions de la délégation

DANS NOTRE DÉPARTEMENT (SUITE)

LES BALADES MÉDITATIVES AVEC ALAIN

Cela fait maintenant un an que le Gem 1001vie connaît Alain .

C'est quelqu'un de très zen et altruiste qui nous entraîne dans des promenades avec pique-nique dans la nature (principalement en forêts du Val d'Oise) et qui nous propose des séances de méditation en pleine conscience

Cette méditation consiste à garder son attention dans le moment présent ; il faut donc essayer de faire le vide dans son esprit et plutôt laisser passer les pensées, les sensations et les sentiments sans s'y attarder.

Cette pratique de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant en y intégrant une dimension de bienveillance. La technique est de porter son attention sur la respiration par le biais d'exercices de façon libre de tout jugement afin de combattre le stress, de favoriser l'optimisme et le bonheur.

LES GROUPES DE PAROLE

La solidarité, l'échange et le partage pour aller mieux et changer

Ce partage d'expériences souvent communes, loin d'aggraver la souffrance individuelle, permet au contraire de l'alléger. La plupart de ceux qui ont participé à un groupe de parole déclarent que cela a été une étape décisive pour eux dans la compréhension et l'accompagnement de leur proche malade, et a permis une remise en mouvement, la sortie du sentiment d'impuissance, et la découverte de la richesse de l'entraide.

- 4 groupes de parole (2 à Pontoise, 1 à Argenteuil, et 1 à Montignion) animés par une psychologue et une bénévole de l'Unafam, à raison d'un par mois.
- 2 groupes de parole dédiés aux parents de jeunes (labellisés et aidés par le REAAP de la CAF— Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de la Caisse d'Allocations Familiales)
- 1 groupe pour les fratries
- 1 groupe spécifique de "Mamans" d'enfants du PCPE de la Mayotte



**52 personnes
ont participé en 2022
à nos groupes de parole**

Les demandes des familles accueillies

DANS LE VAL D'OISE



D'APRÈS LA DERNIÈRE ENQUÊTE NATIONALE DE L'UNAFAM

Les principales demandes des familles concernent :

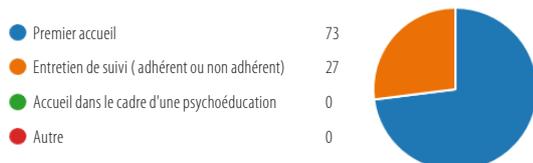
- Les **soins** : c'est la demande essentielle
- La place dans la société : le besoin d'un **hébergement** ou d'un **logement** indépendant et des **accompagnements** pour que la personne malade reste autonome.
- Des **activités sociales et/ou un emploi** sont nécessaires pour que la personne malade ait une vie citoyenne.
- Une **aide au dossier MDPH**, devenu très complexe.
- Des progrès sont à faire en matière de **dé-stigmatisation**

D'APRÈS NOS PROPRES STATISTIQUES

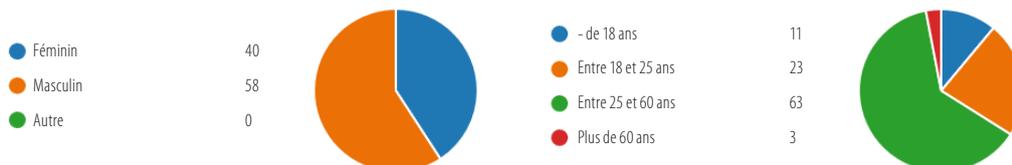
La préoccupation centrale reste depuis des années celle des **soins** : accès aux soins et accompagnement sanitaire tout au long du parcours (diagnostic, prise en charge adaptée et globale).

Les autres besoins exprimés concernent les conditions nécessaires au **parcours de vie** de la personne (lieu de vie, ressources, activités...) et à la **distanciation nécessaire d'avec ses parents**.

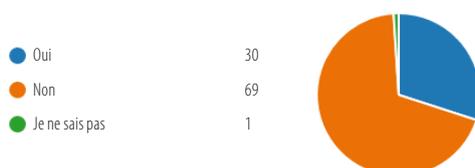
POURQUOI APPELLE-T-ON L'UNAFAM ?



QUI EST LA PERSONNE, ATTEINTE DES TROUBLES DONT ON NOUS PARLE ?



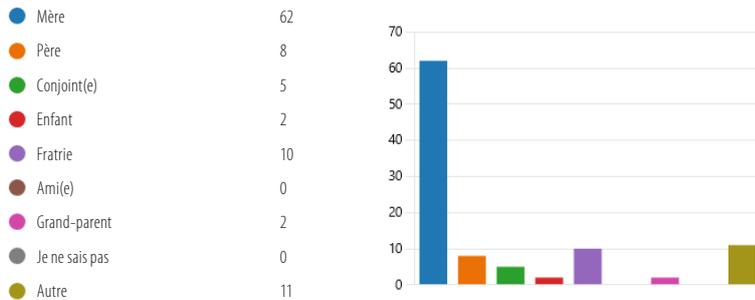
LA PERSONNE ACCUEILLI A-T-ELLE UN LIEN AVEC L'UNAFAM ?



Les demandes des familles accueillies

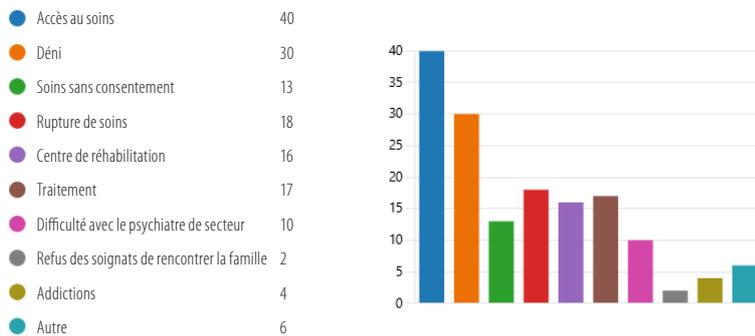
DANS LE VAL D'OISE (SUITE)

QUEL EST LE LIEN ENTRE LA PERSONNE ACCUEILLIE ET CELLE EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE ?

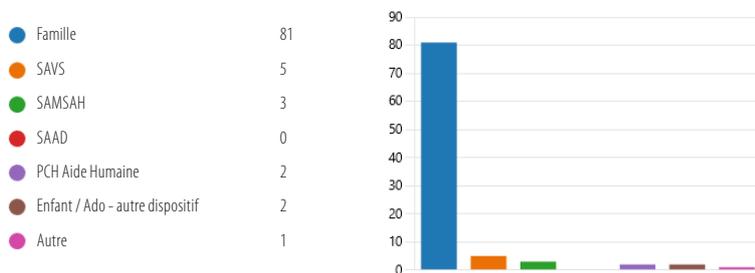


Les parents restent nos principaux interlocuteurs, mais on note une répartition un peu différente avec d'autres membres de la famille ainsi que des professionnels qui nous sollicitent. On note également de plus en plus de personnes malades qui nous contactent

LE PARCOURS DE SOIN



LES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT



Les partenariats de l'Unafam

DÉVELOPPÉS SUR PLUSIEURS AXES ESSENTIELS

LE SOIN

Dans une relation privilégiée avec les soignants, les administrations hospitalières et les responsables des relations avec les usagers des secteurs de psychiatrie, ainsi qu'avec l'ARS.

- L'ARS
- COPIL des deux plateformes de réhabilitation psychosociale et cognitive nord et sud du Val d'Oise, avec comme point d'orgue la journée de la réhabilitation.
- La participation à la communauté 360.
- Le programme de psychoéducation BREF (Argenteuil, Eaubonne, Cergy et Beaumont) 11 bénévoles de notre délégation ont été formés sur ce programme.
- Programme PROFAMILLE (Argenteuil)
- Le Conseil Territorial de Santé, et plus particulièrement le CTSM qui a produit le 1er PTSM (Projet Territorial de Santé mentale), travaille autour des fiches actions retenues comme prioritaires. <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/projets-territoriaux-de-sante-mentale-3>
- Représentation des usagers en CDU et Conseil de Surveillance.

LE MÉDICO SOCIAL

- MDPH (CDAPH, Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées)
- La CTS (Commission Territoriale de Santé)
- Le Comité d'Entente
- Le logement Inclusif (accompagné) sur Argenteuil et Persan
- La Résidence Accueil d'Argenteuil inaugurée cette année et la Résidence Accueil d'Eragny.
- Le programme "un chez-soi d'abord" en attente de démarrage.
- Le CARE (Club Autogéré de Rétablissement par l'Emploi)
- Le PCPE (Pôle de Compétence et Prestations externalisées)
- Représentation dans certains Conseils d'administration.

LE SOCIAL

- Les 5 CLSM
- TZCLD (Territoire zéro chômeur de longue durée).
- CDCA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie)
- La CAF et plus particulièrement le REAAP (Réseau d'écoute d'appui et d'accompagnement des Parents)
- Représentation dans des CCAS
- Parrainage des GEMs et du CARE

LES ÉLUS

Nous remercions les municipalités qui nous soutiennent :

Persan, Saint-Ouen-l'Aumône, Louvres, Taverny, Franconville, Sannois, Bouffémont, Herblay, Enghien, Eragny, Garges-lès-Gonesse, Argenteuil, Bessancourt, Marly-la-ville, Pontoise et la communauté d'Agglomération de Cergy.

Les actions de déstigmatisation

DANS NOTRE DÉPARTEMENT

LE PSYCHODON

Nous avons participé à la promotion du psychodon en juin 2022

— Le Psychodon a pour vocation de mettre en relation les associations, les bénéficiaires et les mécènes dans le champ de la santé mentale. L'objectif est de les aider à se fédérer pour innover ensemble et travailler sur des projets et des initiatives locales remontant des territoires. Au-delà de ce travail de mise en réseau des acteurs, le Psychodon c'est aussi de la sensibilisation sur le sujet de la maladie psychique afin de dire #STOP au tabou ! Informer, sensibiliser et mobiliser sur trois grands axes : la recherche, l'accompagnement des malades et des familles et la prévention sur les territoires —

Pour contribuer à ces objectifs, le Psychodon organise chaque année **la grande soirée de la maladie mentale**. Cette année, il a investi l'Olympia, pour essayer ensemble de briser le tabou et de célébrer la vie avec la maladie psychique.



LES PORTES OUVERTES AU GEM DE PONTOISE

Sur 2 jours, cet évènement nous a permis de rencontrer de nouveaux partenaires comme le Conseil des Sages de Pontoise, avec qui nous collaborons depuis.

LES SISM

Du 10 au 23 octobre 2022, la 33e édition des Semaines d'informations sur la santé mentale (Sism) ont porté sur : "**Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement**".

LES FORUMS

En 2022 nous avons participé à **2 forums des associations à Cergy et Eragny**. Nous avons ensuite privilégié les forums "Handicap" à Beauchamp, à la Maison des Usagers d'Argenteuil et à Franconville. Nous étions présents aux portes ouvertes de la MDPH.

LES CINÉ-DÉBATS



Jun 2022
Utopia de Saint Ouen l'Aumône

À LA FOLIE
confrontée à l'instabilité psychologique de sa sœur, Emmanuelle voit cette fête de famille prendre une tournure inattendue.

Film suivi d'un débat mené par l'Unafam 95.



Octobre 2022
Au Figuier Blanc d'Argenteuil

LE SOLEIL DE TROP PRÈS.
Hébergé par sa sœur à sa sortie de l'hôpital psychiatrique, Basile rêve d'une vie "normale"

Film suivi d'un débat avec le réalisateur Briec Carnaille, des soignants du CH Argenteuil, de Gemmeurs et l'Unafam 95

Les actions de communication

WEB ET TERRAIN



NOTRE SITE WEB

avec toutes notre actualité et infos utiles dont les fiches complémentaires MDPH (élaborées par l'Unafam et validées par la MDPH) Consultation et téléchargements sur : <https://www.unafam.org/val-doise>



NOTRE GUIDE

des services d'aide et de soins dans le Val d'Oise, à consulter depuis notre site web



CONTACT, LA REVUE

envoyée 2 fois par an à 400 adhérents, familles et partenaires.



NOTRE BIBLIOTHÈQUE

à disposition à Montlignon et enrichie régulièrement d'ouvrages récents sur la maladie psychique, le handicap des témoignages et des études.



NOTRE NEWSLETTER

régulièrement envoyée par mail



UN FILM DE 19 MINUTES

réalisé par l'association INCITE d'Eragny sur Oise.

Le film présente l'Unafam National et sa Présidente, Marie-Jeanne Richard, notre délégation du Val-d'Oise avec ses bénévoles et leurs missions, nos diverses représentations, nos partenaires.

Le film est projeté en introduction de nos manifestations ou de nos conférences.

4 981€

Valeur du tournage prélevé sur notre budget 2022



Pour illustrer toutes nos missions, les bénévoles de la délégation ont participé au tournage. La plupart de nos partenaires du Val-d'Oise ont eux aussi joué le jeu.

une suite est prévue au 1er trimestre 2023.

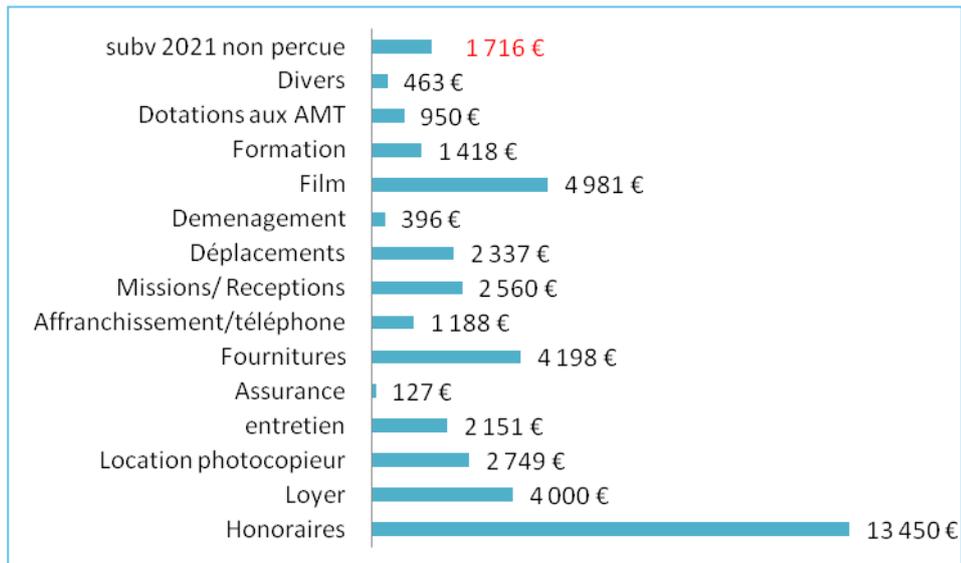


Les comptes de la délégation

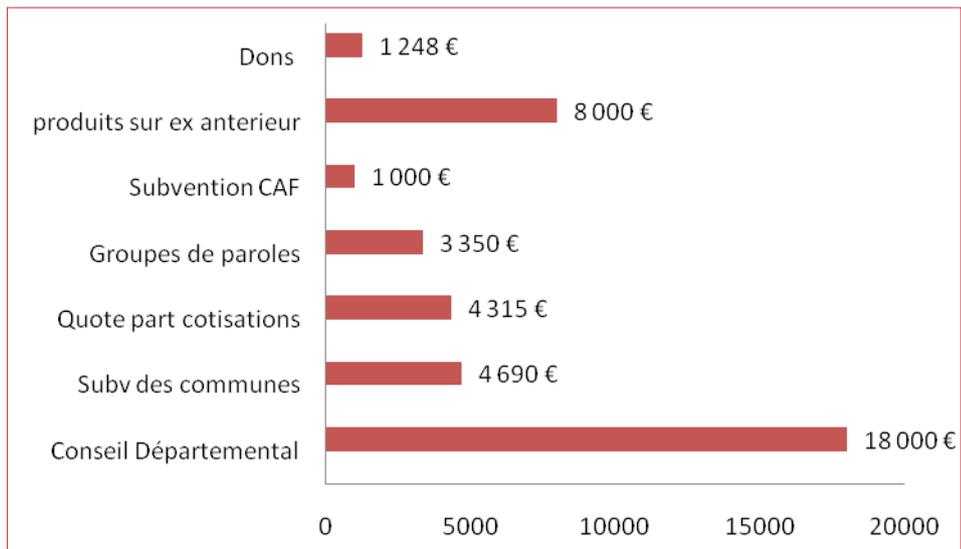
DÉPENSES ET RECETTES

NOS RESSOURCES FINANCIÈRES

Les dépenses 2021 : 40969€ +1716€ regul 2021 = 42685€



Les recettes 2021 : 40604€



Les ressources de la délégation

LES COMMUNES, LES PARTENAIRES

UNE AUTRE RICHESSE DE NOTRE ASSOCIATION

L'ARS IDF nous octroie une subvention annuelle de 45 000 € pour la mise à disposition de la chargée de mission via le groupe hospitalier Simone Veil d'Eaubonne Montmorency

LES COMMUNES

L'UNAFAM sollicite régulièrement les communes, pour la mise à disposition gratuite de salles de réunions, ou de bureaux pour les entretiens.

- à Argenteuil, Eaubonne, Pontoise pour les groupes de parole et les réunions conviviales,
- à Argenteuil, Eaubonne, Cergy et Taverny, Garges, Gonesse, Deuil la Barre pour des réunions et entretiens particuliers.
- La Mutuelle La Mayotte nous héberge sur un loyer amical.
- La Maison Hospitalière (LAD) de Cergy nous héberge pour des rencontres des familles et les sessions «Informations aux troubles psychiques».
- Une convention est signée avec la MDPH pour que nous puissions accueillir les familles dans ses locaux.

LES PARTENAIRES POUR AGIR

Nos relations régulières avec le Conseil Départemental et avec la Direction départementale de l'Agence Départementale de Santé nous encouragent dans nos actions pour la défense des personnes qui nous préoccupent: tant l'entourage familial que les personnes qui vivent avec des troubles psychiques.

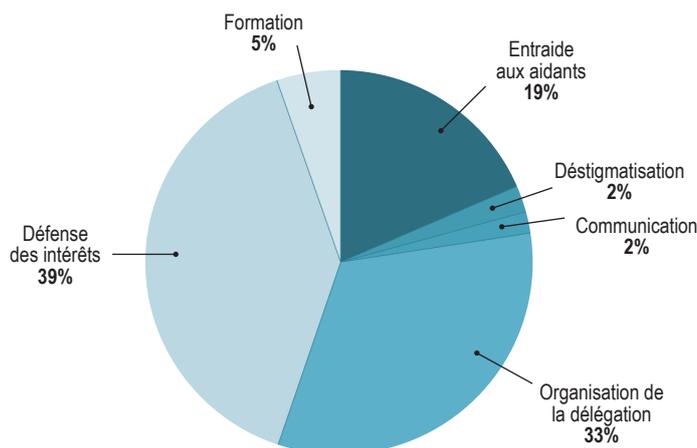
Nous participons aux concertations avec les autres associations représentantes de personnes en situation de handicap, au sein du Comité d'Entente départemental, dans un souci de faire avancer dans notre département les réponses aux besoins de tous

Les ressources de la délégation

LE BÉNÉVOLAT

LES BÉNÉVOLES

Répartition des heures de bénévolat en 2022, pour mener à bien les différentes missions :



ACTIVITÉ DES BÉNÉVOLES	HEURES	TOTAL	MISSIONS	%
Accueil des Familles	346	814	Entraide aux aidants	19%
Groupes de Parole	298			
Réunions conviviales				
Méditation pleine conscience	128			
BREF	42			
Manifestations	99	99	Déstigmatisation	2%
Sensibilisations				
Revue «Contact»/Biblio	80	80	Communication	2%
Bureau élargi aux bénévoles	168	1437	Organisation de la délégation	33%
Réunions/Organisation	1269			
PTSM	570			
CLSM	189			
Groupe travail emploi National	36			
Représentation	228			
Projets partenaires	443	1735	Défense des intérêts des usagers	39%
Parrainage de Gem	269			
Formation des bénévoles	235	235	Formation	5%
		4400		

PROJET D'ACTIVITÉ



2023



**PROJET
D'ACTIVITÉ**



VAL D'OISE

2023

Sommaire

Introduction	6
Poursuivre et développer	7
Au-delà du soin, un parcours de vie digne.....	10
Nos leviers d'action.....	11



**En Novembre 2023,
l'Unafam fêtera ses
60 années d'existence**

Pour cette occasion, il nous semblait important de
laisser la parole à notre Présidente,
Marie Jeanne Richard :

« Voilà 60 ans que l'Unafam mène le combat en faveur des
droits des personnes vivant avec des troubles psychiques et de
leur famille : droits à la santé, droits à une vie citoyenne. 60 ans
de combats pour la déstigmatisation, pour un accès aux meil-
leurs soins, pour l'application des recommandations de bonnes
pratiques, pour un soutien à l'autonomie, pour une réponse
adaptée aux attentes et besoins des personnes, pour un droit
à l'éducation. »

Introduction

Nous profitons de cet anniversaire pour rappeler l'origine de notre association.

L'UNAFAM, notre association a été créée le **4 août 1963** par quelques familles ayant un proche souffrant de troubles psychiques, avec le soutien de la **Ligue française d'hygiène mentale**, le Professeur **Paul Sivadon**, un des pionniers de la **psychiatrie** moderne et le Docteur **Édouard Toulouse**, un de ses fondateurs.

En **1968** elle est **reconnue d'utilité publique**.

En **2023**, L'association reçoit dans ses délégations et permanences locales les familles pour les accompagner ou répondre à leurs demandes, elle met à disposition des centres de ressources et documentations pour ses membres, réalise des ateliers de formation pour les bénévoles et des groupes de paroles.

L'Unafam a mis en place un service téléphonique gratuit et anonyme intitulé «**écoute-famille**», assuré par des psychologues pour répondre aux proches et amis des malades psychiques qui le souhaitent.

L'Unafam fait également partie du **réseau Handiplanet** (programme de la Fondation des Amis de l'Atelier). C'est un réseau international d'échanges réciproques d'expériences et de savoirs sur le handicap mental et psychique par le partage et la capitalisation d'idées, d'informations

et d'expériences. Les membres du réseau souhaitent ainsi contribuer à un meilleur exercice des droits des personnes handicapées mentales et psychiques de tout pays, en s'appuyant sur la **Convention relative aux droits des personnes handicapées** de l'ONU du 6 décembre 2006 (A/61/611).

L'association, organisée en délégations départementales et régionales fédérées au siège, est l'une des associations de familles les plus importantes en France : elle compte près de **15 000 membres** et **300 points d'accueil** répartis sur le territoire national, avec le soutien de **2 000 bénévoles** qui apportent une écoute et des informations aux personnes souffrant de troubles psychiques et à leurs proches.

L'Unafam participe à la politique de santé publique en effectuant des actions auprès des pouvoirs publics visant à soutenir la protection juridique et sociale, en développant des pôles de recherches et l'information sur la santé psychique pour les malades et leurs familles ou en contribuant à l'établissement de structures d'accueil.

Son comité de recherche forme une cellule de veille et produit des avis consultatifs sur les projets de l'Unafam et les avancées scientifiques.

Pour que tout cela continue, rejoignez -nous...

LES BÉNÉVOLES

Poursuivre et développer le soutien des familles et de leurs proches par l'écoute, l'accueil et la formation

Après l'accueil téléphonique et les rencontres individuelles, les familles sont invitées à retrouver d'autres familles, participer avec d'autres à des actions spécifiques.

GROUPES DE PAROLE POUR LES PARENTS

Leur objectif est par l'échange et le partage, de mieux se situer, mieux aider la personne en grave difficulté et envisager de changer soi-même. Nous proposons en plus de nos 4 groupes de parole de tout parent, 1 groupe spécifiquement dédié aux parents de jeunes, 1 groupe de grands parents. Nous accueillons également les parents des enfants pris en charge par le PCPE. Ce groupe concerne à ce jour des Mamans dont l'enfant adolescent souffre d'autisme.

Nous projetons de créer un groupe avec la mutuelle la Mayotte pour les parents lors des séjours de répit.

ESPACE DE PAROLE POUR LES FRÈRES ET SŒURS.

Cet espace frères/sœurs adultes est ouvert depuis 2017 et se poursuit.

ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT

Atelier d'échange d'expérience et d'aide face aux difficultés rencontrées, incitation à sortir de l'isolement et oser changer. Une bénévole de notre délégation est formée pour animer cet atelier qui démarrera en septembre 2023.

RÉUNIONS CONVIVIALES

Elles concernent tous les adhérents et personnes accueillies, libre d'accès sans inscription, partage d'expérience autour d'un café ou thé et de petites douceurs.

ANIMATIONS

La galette – En janvier 2023 accueil des adhérents et sympathisants avec présentation de quelques pistes pour répondre aux besoins que nous pouvons avoir dans notre parcours de proche aidant (psychoéducation, formation...)

Réunion conférence thématique – En janvier 2023 autour de la capacité à être autonome : l'emploi et l'activité

Allocation journalière du proche aidant – Nous appuyant sur des partenaires extérieurs apportant leur expertise, en particulier la CAF, nous allons proposer en 2023 une présentation de L'AJPA.

LE PROGRAMME BREF

C'est un module de 3 réunions d'une heure avec un soignant autre que celui qui connaît votre proche et avec un bénévole de l'UNAFAM lors de la 3^{ème} heure. C'est un moment privilégié proposé pour une prise de contact avec des soignants, et aborder simplement avec eux la situation liée aux différents troubles de notre proche, aborder directement en quoi la maladie de notre proche nous questionne et nous bouscule. C'est un moment d'information en particulier sur les aides possibles pour l'entourage familial. BREF se met en place à l'hôpital d'Argenteuil, dans les structures ambulatoires de l'hôpital d'Eaubonne, à l'hôpital de Jour de Pontoise et devrait suivre à l'hôpital de Beaumont.

UNE SESSION DE PROFAMILLE

Elle a été proposée en juin 2022, à l'hôpital d'Argenteuil, une nouvelle le sera en juin 2023.

C'est un temps d'échanges et de formation des membres des familles, en petit groupe, pour mieux comprendre et mieux accompagner nos proches schizophrènes.

Ce programme se décline avec une périodicité de 4 h par mois, d'une durée de deux ans.

LE PROGRAMME BIPOLARITÉ

Un programme sur l'éducation thérapeutique des personnes souffrant de troubles bipolaires a été construit depuis 2020 par l'hôpital d'Argenteuil et a reçu l'autorisation de l'ARS. Il a démarré le 7/3/2023. L'Unafam va s'associer à l'hôpital afin de participer à la mise en œuvre d'une séance de présentation et d'explication auprès des familles

BÉNÉVOLE UNAFAM INTERVENANT PAIR

Il forme et accompagne les bénévoles de l'UNAFAM aux outils de la Méditation de Pleine Conscience. C'est permettre aux aidants de renforcer, en quelque sorte, le corps et l'esprit, afin d'être moins dans le stress et plus à leur propre écoute, et d'être davantage à l'écoute de ceux qu'ils aiment. Il propose un stage de 8 séances aux personnes souffrant de troubles psychiques (par le biais du GEM d'Arnouville, et de Persan, ainsi que du CARE) et leurs aidants (sur la délégation).

Il intervient au Centre hospitalier d'Eaubonne, au centre hospitalier de Beaumont.

ACCUEIL DES GEMMEURS

Au sein de notre délégation pour

- jeux de société, galette,
- Pique -nique
- Aux ciné débats
- Dans les plateformes

SOUTIEN DES FAMILLES PAR L'INFORMATION

- Newsletter
- Site unafam Val-d-oise.org
- Revue Contact

DÉSTIGMATISATION

- SISM 2023

La 34ème édition des **SISM** aura lieu du 9 au 22 octobre **2023**, autour de la thématique suivante : « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit »

- Actions de sensibilisation

Le 25 mai 2023, à la demande de la ville d'Argenteuil le CLSM proposera une RESAD exceptionnelle afin de répondre à ce besoin dans une instance cadrée. Lors de ces deux rencontres (élus, pompiers, police municipale et nationale, direction générale), qui sont à l'initiative de cette demande proposent à l'Unafam d'apporter son expertise dans le cadre de nos missions mais aussi de sensibiliser ces professionnels à la question de la santé mentale en général et du trouble psychique plus spécifiquement.

- En participant aux forums organisés par les communes
- WEBINAIRE AORIF / UNAFAM - 20 AVRIL 2023

Logement social et santé mentale avec toutes les délégations île de France

PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

Une bénévole formée pour être formatrice de ce programme animera plusieurs sessions en 2022.

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

- Un chez soi d'abord

Les personnes sans abri vivent en moyenne 30 ans de moins que la population générale, et un tiers des personnes vivant à la rue souffrent de problèmes psychiques sévères.

C'est pour combattre ce phénomène que les ministères en charge de la santé et du logement ont lancé, **en 2011, le dispositif Un chez soi d'abord à Marseille, Lille, Toulouse et Paris.**

Ce dispositif a été le précurseur du plan quinquennal pour le logement d'abord et la lutte contre le sans-abrisme, dit **plan Logement d'abord.**



Dans le programme Un chez soi d'abord, l'installation de la personne dans un logement (qu'elle aura choisi) n'est qu'un moyen à partir duquel s'articule un accompagnement global du locataire par une équipe médico-sociale, qui assure la création et la continuité d'un réseau d'acteurs personnels et professionnels autour d'elle.

La délégation du Val d'Oise s'est déjà engagée pour travailler sur ce dispositif auprès des 5 CLSM du département. Ce projet présenté dans le Val d'Oise en 2019, n'est toujours pas mis en œuvre dans notre département à ce jour.

Nos leviers d'action

En 2023 nous serons présents dans ces instances :

Au niveau local

- CLS et CLSM
- CDU
- CS
- CA

Au niveau départemental

- Comité d'entente inter-associatif
- COMEX et CDAPH de la MDPH
- CDSP
- CSSM – PTSM

Au niveau régional

- ARS
- CRSA

Notre action envers les familles et au bénéfice des personnes vivant avec des troubles psychiques n'est possible que grâce à l'engagement généreux des bénévoles ainsi qu'aux institutions du département qui nous soutiennent fortement. Que tous en soient remerciés.



Délégation du Val d'Oise
165 rue de Paris
95680 Montlignon
01 34 16 70 79
95@unafam.org
www.unafam.org

