



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

Sommaire Mai 2025 : un nouveau Groupe de parole, réservez le 11 octobre ! l'Unafam recrute- Enquête ARS sur les besoins des aidant-es

NOUVEAU : Pour la rentrée de septembre l'Unafam Essonne organise un Groupe de parole en ligne en visioconférence

Le groupe sera animé par une psychologue et une coordinatrice bénévole de l'Unafam et se déroulera **en soirée ou le samedi matin, une séance par mois.**

Public concerné : Ce groupe s'adresse à toute personne ayant un proche en souffrance psychique. Les groupes de parole sont un lieu d'expression, d'écoute et d'échanges pour parler de soi.

Ce groupe en visio est proposé **pour les familles qui auraient des difficultés à se déplacer aux groupes de parole en présentiel.**

Ils sont réservés aux personnes adhérentes à l'Unafam.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant :

- Par e-mail : 91@unafam.org

- Ou par téléphone : 06 61 56 85 19

Un entretien vous sera proposé avec un bénévole pour vous expliquer le fonctionnement du groupe de parole.

Rencontres familles et bénévoles Unafam Essonne en juin :

Derniers cafés-rencontres avant la pause estivale : 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 14 juin de 10h à 12h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch
- 91410 Orsay : samedi 14 juin 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 24 mai et 28 juin de 15h30 à 18h

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

Journée d'information : "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires" les samedi 5 juillet, après-midi et dimanche 6 juillet journée, à Crosne

Retrouvez la force d'avancer

Des permanences spécialisées

- Une consultation juridique
- Une consultation psychomotrice
- Une consultation sociale à la parentalité
- Une consultation sociale

Une ligne d'écoute gratuite et anonyme « Écoute-famille » 01 42 92 92 93

Des guides dédiés à commander sur notre site :

- « Accueillir et s'adapter »
- « Informer - Mobiliser »

Un répertoire des structures sociales et médico-sociales spécialisées pour les personnes adultes handicapées psychiques : www.unafam.org

Informations pratiques

Public : entourage d'une personne souffrant de troubles bipolaires

- 1,5 jours (week-end)
- 8 participants min - 12 max
- Gratuit et sur inscription auprès de la délégation organisatrice

Toutes les informations sur www.unafam.org

Rejoignez l'Unafam et retrouvez la force d'avancer

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET D'AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

01 53 06 30 43 www.unafam.org

Vous voulez en savoir plus sur les troubles bipolaires ?

Vous apprendrez à mieux repérer les symptômes pour ajuster votre comportement :

- Les caractéristiques des phases maniaques et dépressives et les formes de troubles bipolaires ;
- La perturbation des facultés cognitives ;
- Les perturbations émotionnelles entraînant des difficultés de communication.

Pour bénéficier pleinement de cette journée, il est nécessaire d'avoir une mobilité et un bon état de santé.

Rejoignez l'Unafam et retrouvez la force d'avancer

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET D'AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

01 53 06 30 43 www.unafam.org

Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre proche et vous préserver ?

Vous apprendrez à communiquer plus efficacement :

- Comment adapter sa communication en fonction des phases et des manifestations des troubles ;
- Les comportements à adopter en cas de crise ;
- Le renforcement de la communication pour favoriser la prévention des rechutes.

Participation gratuite

- Journée animée par un psychologue orienté thérapies cognitivo-comportementales et un bénévole de l'Unafam concerné par la maladie d'un proche
- Des cas pratiques, des mises en situations pour mettre en pratique.

L'Unafam peut vous aider

En France, les troubles bipolaires affectent environ **1% à 2.5%** de la population.

Pour l'Unafam, former l'entourage des personnes souffrant de troubles bipolaires le plus précocement possible, dans un souci de renforcer leur pouvoir d'agir, c'est leur permettre d'accompagner leur proche malade vers le rétablissement tout en se préservant.

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attachent sur tout le territoire nos 1900 bénévoles avec l'aide de professionnels.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, rassemble près de 18 000 familles concernées. Nous proposons un accompagnement par des pairs formés dans 200 points d'accueil, pour faciliter l'accès et permettre de retrouver la force d'avancer.

* Source : World Journal of Psychiatry

Cette formation, qui dure une journée et demie, permet d'en savoir plus sur les phases de la maladie et les symptômes associés, sur les prises en charge qui concourent au rétablissement, et permet de découvrir les clés d'une communication efficace, en s'exerçant grâce à des cas pratiques.

Animée par une psychologue spécialiste des thérapies cognitivo-comportementales et une bénévole concernée par la maladie d'un proche, elle réunit une douzaine de proches de personnes atteintes de troubles bipolaires.

La participation à cette journée est gratuite, la restauration du dimanche est prise en charge par l'Unafam grâce aux financements de la Caisse nationale pour la solidarité et l'autonomie.

Inscrivez-vous vite, cette formation aura lieu si le nombre de participants est suffisant - Par e-mail : 91@unafam.org

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



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 aguéri-e dans un premier temps avant une formation à l'Unafam.

[Je postule comme bénévole, cliquer ici](#)

L'Unafam Essonne recherche un-e psychologue clinicien H/F pour l'animation d'un groupe de parole en visioconférence et/ou en

présentiel

La mission sera l'animation de groupes de paroles destinés aux familles accompagnées par l'association, en partenariat avec un coordinateur bénévole de l'association.

10 ou 11 séances d'animation groupale par an, 1 fois par mois de 2h maximum chacune.

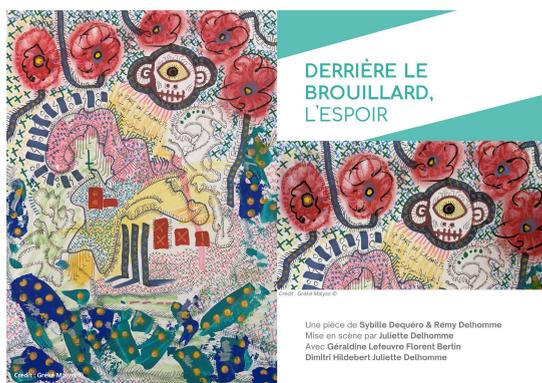
En soirée ou le samedi en fonction des disponibilités du candidat de Septembre à Juin.

Pour plus d'information : cliquez sur le bouton ci-dessous

[Je postule comme psychologue, cliquer ici](#)

Réservez dès maintenant votre samedi 11 octobre 2025 de 17h à 20h pour une AG spéciale ! Avec la représentation d'une pièce de théâtre «Derrière le Brouillard les maux et l'espoir» suivie d'un débat avec un-e psychologue

[Voir le reportage](#)



Auteurs
Sybille Dequairo & Remy Delhomme

Mise en scène & scénographie
Juliette Delhomme

Avec
Géraldine Lefeuvre, Dimitri Hildebert, Florent Bertin et Juliette Delhomme

Création éclair
Sybille Dequairo & L'Espeir Média

Création musicale
L'Espeir Média

Ensemble
Charles Bess & Charles Sagard-Haldane

Photographie
Bibi Dana Ma tête TV

Producteur
Jocelyne PÉCO

Spécificité soutenue par l'UNAFAM & la Maison Psychiatrie

Monjon se bat pour accompagner son fils qui vit avec des troubles psychiques. Elle va découvrir ce qu'est vraiment l'impulsivité, mais aussi la force de vivre avec elle, la bienveillance et la solidarité des associations.

Inspirée d'une histoire vraie, la pièce délivre un message d'espoir aux personnes vivant avec des troubles psychiques et à leur famille en mettant en lumière la prévalence, ce qui est très rare sur scène actuellement.

Ce spectacle s'adresse à tout public curieux par les questions de santé mentale et de possibilités d'adhésions chez les jeunes, aux personnes vivant avec ces troubles, aux proches, aux associations, aux professionnels de santé.

La scénographie, composée principalement d'un palette de 2m3m sur lequel sont accrochés des rideaux peints et la nuit est pensée comme «explosive» dans tout lieu de représentation (salles polyvalentes, écoles, centres de soins, hôpitaux, centres de soins...).

Ce spectacle, volontairement court (une heure), permet d'éventuellement développer un échange au fin de la représentation avec la troupe et des bénévoles d'associations partenaires. Toute est la portée concrète de la pièce. Toute connaissance plus en détail les différentes actions et ressources des associations en faveur du rétablissement, dans une société où l'accompagnement des troubles psychiques est une priorité de santé publique.



CONTACT
Mail : jeanpierre@unafam.fr
Tel : 04336 70 87 71 77

Actualités des partenaires de l'Unafam

Ne restez pas seul ! Entourez-vous...

VOTRE PROCHE est atteint de SCHIZOPHRENIE ou de troubles apparentés ?

Démunis face aux réactions de votre proche ?

Le Programme Profamille est un module pour les proches de personnes malades permettant de :

RÉSEAU

- Mieux comprendre la maladie
- Mieux communiquer avec son proche malade
- Apprendre à mieux gérer ses émotions
- Savoir demander de l'aide, développer un réseau de soutien

PROFAMILLE
PROGRAMME DE PSYCHOEDUCATION

SÉANCE D'INFORMATION SUR LE PROGRAMME PROFAMILLE
Le lundi 2 juin 2025 de 17h à 19h

Pour vous inscrire à la réunion d'information, pour poser des questions, prenez contact :

☎ 01 42 11 74 73
01 57 21 72 10

✉ profamille@gh-paulguiraud.fr
profamille@vivre-asso.com

Programme gratuit et non sectorisé
www.profamille.site

Vivre

GRUPPE HOSPITALIER PAUL GUIRAUD

Prochaine formation au programme de psychoéducation Profamille au sein de l'établissement Paul Guiraud à Clamart (92)

Une réunion d'information se tiendra le 2 juin de 17h à 19h. Voir les modalités sont dans l'affiche ci-jointe

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?
ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?

Relais du Bien-être

DU 14 AU 17 SEPTEMBRE 2025

AU CLOS SAINT LUBIN

3 rue de l'Église
91750 Nainville-les-Roches

Clos Saint Lubin

Avec le soutien de nos partenaires financeurs

Essonne
ancv

3 JOURS / 3 NUITS
*100% PRIS EN CHARGE

LIMITÉ À 5 PARTICIPANTS

***Éligibilité et réservation :**

☎ 06 78 37 11 44
✉ sejours@relaisdubienetre.com
www.relaisdubienetre.com

Séjours-répît proche-aidant

4 places sont encore disponibles pour un séjour pour les proches aidants. Du 14 au 17 septembre 2025 - Le Clos Saint Lubin, 91750 Nainville-les-Roches

Ces parcours de 3 jours s'inscrivent dans le cadre de la politique de santé publique « Bien vieillir » il est à ce titre pris en charge par La Conférence des Financeurs de l'Essonne, l'ANCV et les aides individuelles de l'AGIRC ARRCO.

Il vous est donc possible d'accéder à ce séjour sans reste à charge.

Ces parcours sont une opportunité unique pour eux de se permettre un temps de répît et de détente, pour retrouver un équilibre physique et émotionnel.



**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 18 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 | +35 6 76 73 35 88 | contact@colina-asso.org

Marche itinérante de Seyssel (74) jusqu'à la Côte Saint-André (38) du 28 juin au 5 juillet

Un groupe 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 duo d'accompagnants.

- Un projet accessible à tous, seuls 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.
- Clôture des inscriptions à la mi-mai.

Contactez-nous : contact@colina-asso.org

[Retrouvez les dates et les parcours des marches Colina 2025](#)

Actualités Recherche, conférences, webinaires, outils



Enquête ARS sur les besoins des aidant-es en région Ile de France

Ce questionnaire a été demandé par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Île de France. Les ARS ont pour mission de définir et de mettre en œuvre la politique de santé dans leur région, au plus près des besoins de la population.

L'ARS Île de France veut répondre au mieux aux besoins des aidants.

Elle a confié la réalisation et l'analyse de ce questionnaire au CREAI Île de France.

Vos réponses à ce questionnaire doivent permettre de mieux comprendre votre situation, vos besoins, afin de pouvoir y répondre le mieux possible.

[Répondre au questionnaire \(anonyme\) en ligne en cliquant sur ce lien](#)



Dépression résistante : la piste thérapeutique des ultrasons

Une nouvelle étude montre des résultats prometteurs d'un traitement sur cinq jours consécutifs basé sur l'utilisation d'ultrasons focalisés de faible intensité modulant l'activité des régions cérébrales profondes impliquées dans la dépression.

En 2021, un baromètre santé réalisé par Santé publique France dévoilait

que 12,5 % des personnes de 18 à 85 ans avaient connu un épisode dépressif caractérisé au cours de l'année précédente [1]. Malgré les progrès dans le traitement médicamenteux de la dépression, les effets thérapeutiques des antidépresseurs ont un délai d'action de plusieurs semaines et environ un tiers des patients ne répondent pas suffisamment à ces médicaments

[En savoir plus...](#)

Le Trèfle 2.0 : Un service d'écoute gratuit via Discord

Chaque soir, entre 20h et 23h, une équipe de Bénévoles Écouteurs est mobilisée afin de proposer une permanence d'écoute gratuite et anonyme.

Un service à proposer aux jeunes isolés et en souffrance !

Créée en 2020, l'association Le Trèfle offre un service d'écoute sur Discord grâce à des bénévoles formés à l'écoute active et à la santé mentale, ainsi qu'une équipe communautaire organisant des activités et un soutien opérationnel.

Coordonnées dans l'affiche ci-dessous

Qui a dit que tu devais affronter ça sans soutien ?

La santé mentale est la première cause de mortalité chez les 15-35 ans. Face à cela, nous proposons depuis 2020 un service d'écoute, anonyme et confidentiel, accessible sur Discord, réseau social utilisé majoritairement par les jeunes.

Toute raison est valable pour entamer une conversation, dès lors qu'un besoin est ressenti. Nos bénévoles écouteurs bénéficient d'une formation continue sur les multiples aspects de la santé mentale.

- Formation des bénévoles à l'écoute active et à la santé mentale
- Non-jugement, quelle que soit l'histoire de la personne
- Écoutes (écrites ou orales) anonymes et confidentielles, et espaces publics sécurisés
- Respect de chaque personne et de ses particularités
- Non-directivité en écoute, pour que toute personne trouve ses propres ressources à son rythme

Permanences d'écoute tous les soirs entre 20h et 23h

discord.gg/letrefle

*Source : Santé Publique France

Le Trèfle 2.0

Qui sommes-nous ?

Créée en 2020, notre association offre un service d'écoute sur Discord grâce à des bénévoles formés à l'écoute active et à la santé mentale, ainsi qu'une équipe communautaire organisant des activités et un soutien opérationnel. Un pôle infrastructure gère également les aspects techniques tel que notre site web et la sécurisation des écoutes.

Discord, c'est quoi ?

Discord est un réseau social fondé en 2015 pour, à l'origine, réunir les joueurs de jeux vidéo. On y retrouve à présent de nombreuses communautés, axées sur différents sujets, dont la santé mentale !

Un service d'écoute gratuit

Chaque soir, entre 20h et 23h, une équipe de Bénévoles Écouteurs est mobilisée afin de proposer une permanence d'écoute gratuite et anonyme, rendue possible par notre logiciel d'écoute.

Notre impact

Nous recevons chaque année environ 1500 demandes d'écoute.

Notre service étant accessible directement en ligne, il est possible de nous rejoindre n'importe où dans toute la francophonie mondiale !

Comment nous soutenir ?

Nous sommes régulièrement à la recherche de nouveaux bénévoles et donateurs. Consultez notre site web pour plus d'informations !

<https://letrefle.org>
contact@letrefle.org

Discord | MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
Microsoft 365

[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.

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

[Se désinscrire](#)

