



DÉLÉGATION DU VAL-DE-MARNE

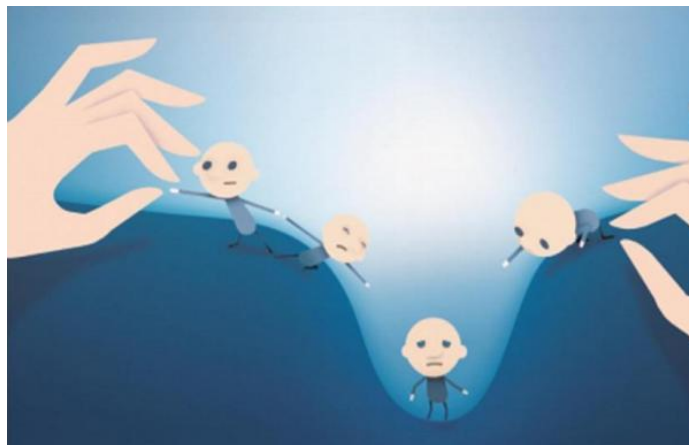
9 rue Viet, 94000 Créteil

01 41 78 36 90

94@unafam.org

**Un de vos proches vit avec des troubles
psychiques ?**

Ne restez pas seul



**L'UNAFAM 94
PEUT VOUS AIDER**

UNAFAM

Union nationale de familles et amis

de personnes malades et /ou handicapées psychiques

RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE

9 rue Viet – 94000 CRETEIL - Métro Maisons-Alfort Les Juilliottes

Tél. 01 41 78 36 90 – mail : 94@unafam.org –

Site Internet : <https://www.unafam.org/val-de-marne>

Sommaire

	Présentation de l'UNAFAM 94	p. 3
	Accueil ■ À l'UNAFAM 94 : permanences d'accueil + À l'UNAFAM nationale : Écoute-Famille (service téléphonique)	p. 4
	Consultations spécialisées ■ À l'UNAFAM 94 : permanence juridique + À l'UNAFAM nationale : consultations juridiques consultations par des psychiatres service social	p. 5
	Groupes de parole et rencontres ■ À l'UNAFAM 94 : groupe de parole ouvert à tous, « Parents de jeunes adultes », et « Frères et sœurs » À l'UNAFAM nationale : « Grands Parents »	p. 7
	Formations ■ Formation « Troubles psychiques » ■ Formation « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie » ■ Atelier « Prospect Famille »	p. 10
	Droits et défense des intérêts des usagers ■ Dans les établissements de santé (hôpitaux, cliniques) ■ À la MDPH ■ Représentations locales ■ Structures et GEM	p. 12
	Informations ■ Site internet & Facebook ■ Publications ■ Mails d'information	p. 9
	Sensibilisations	p. 14
	Conclusion	p. 12

Présentation de l'UNAFAM 94

L'UNAFAM est une association répartie sur le territoire national qui accueille, soutient, et informe les familles confrontées aux troubles psychiques de l'un des leurs.

Depuis plus de 50 ans, elle contribue à l'élaboration de la politique de santé et défend familles et malades auprès des élus et des responsables.

Pour le Val-de-Marne, nous sommes une trentaine de bénévoles formés par l'UNAFAM, disponibles pour les familles.

Quels appuis pouvons-nous vous apporter ?

Pour vous aider à faire face et pour que vous ne restiez pas seuls, nous vous proposons :

- **D'être accueillis** par des bénévoles formés à l'écoute (5 lieux dans le Val-de-Marne),
- De vous soutenir lors de **consultations spécialisées**,
- **De participer à un groupe de parole** animé par un psychologue (7 dans le Val-de-Marne),
- **De vous informer** sur les actualités de l'UNAFAM 94 et de nos partenaires sur notre site internet,
- **De vous former** à accompagner votre proche,
- **De vous communiquer** les dates des conférences, des ciné-débats et différentes rencontres avec des professionnels à travers une Newsletter mensuelle,
- **De sensibiliser** la population et lutter contre la stigmatisation à travers des événements,
- **De représenter** les familles et leur proche malade dans des instances institutionnelles,
- **De favoriser** la mise en place de services d'accompagnement, de travail, de logement ou de loisirs pour les personnes malades et leurs proches.

N'hésitez pas à vous appuyer sur nous.

Nous comprenons votre situation car souvent nous la vivons également.

L'équipe de l'UNAFAM 94

Accueil

Val-de-Marne

Permanences d'accueil :

Des accueils sont réalisés par des bénévoles formés par l'association, sur un principe de pair-aidance : la plupart des bénévoles sont également concernés par la maladie psychique d'un.e proche.

5 lieux d'accueil gratuits et confidentiels :

- Créteil, 9 rue Viet
- Fontenay-sous-Bois, Maison du Citoyen, 16 rue du Révérend Père Aubry
- Villejuif, Centre hospitalier Paul-Guiraud, 54 av. de la République
- Villiers-sur-Marne, Maison d'Accueil , 9 rue Adrien Mentienne
- Fresnes

Tout accueil se fait sur rendez-vous.

Pour prendre rendez-vous : Tel : 01 41 78 36 90

Mail : 94@unafam.org

Pour prendre rendez-vous au Centre Hospitalier de Paul Guiraud :

Tel : 01 42 11 74 25

Mail : unafam@gh-paulguiraud.fr

UNAFAM nationale

Écoute famille : 01 42 63 03 03 - ecoute-famille@unafam.org

Une psychologue vous écoute, répond à vos questions et vous aide à mieux vous situer face aux troubles psychiques de votre proche.

Ouverture : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (vendredi 17h), répondeur en dehors des heures d'ouverture - Appel non surtaxé.

Consultations spécialisées

Val-de-Marne

Permanence juridique

Il est possible de consulter des bénévoles spécialisées sur les sujets :

- des mesures de protection juridique (tutelles, curatelles)
- des placements financiers (assurance vie, livret épargne handicap,...)
- du droit pénal
- du droit des familles (divorce, maltraitance,...)

De plus, les bénévoles peuvent également vous aider à constituer les dossiers MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées), notamment la partie spécifique au handicap psychique.

Sur rendez-vous.

Pour prendre rendez-vous : Tel : 01 41 78 36 90

Mail : 94@unafam.org

UNAFAM nationale

Consultations par des psychiatres

Un psychiatre vous reçoit par téléphone ou en présentiel afin de vous renseigner sur la maladie de votre proche : prise en charge thérapeutique, prise de conscience de la maladie, réhabilitation socio-professionnelle...

Ces rendez-vous ne font pas l'objet d'une prise en charge thérapeutique ; aucun traitement n'est délivré.

Uniquement sur rendez-vous. Téléphonnez au 01 53 06 30 43.

Consultations juridiques

Des avocates vous reçoivent, par téléphone ou en présentiel, pour vous renseigner concernant des procédures juridiques liées à votre proche malade : droit de la santé, protection juridique, succession...

Service réservé aux adhérents.

Uniquement sur rendez-vous. Téléphonez au 01 53 06 30 43.

Service social

Des permanences téléphoniques sont assurées par des assistantes sociales pour vous renseigner sur des démarches administratives pour votre proche (logement, prestations sociales, fiscalité...).

- Lundi et mardi : 14h - 17h
- Jeudi et vendredi : 9h30 - 13h

Pour les familles et amis résidant en Ile-de-France, appeler le 01 53 06 11 43.

Consultations soutien à la parentalité

Vous êtes parent et vous souffrez d'un trouble de santé mentale ? Une psychologue clinicienne vous reçoit vous et votre conjoint.e au besoin pour répondre à vos questions concernant l'accompagnement éducatif de votre enfant.

Uniquement sur rendez-vous :

Tel : 01 53 06 30 43

Mail : accompagnement-parental@unafam.org



Groupes de parole et de rencontres

Les groupes de parole sont des lieux d'expression, d'écoute et d'échange pour les proches de personnes souffrant de troubles psychiques. Ils permettent de remédier à l'isolement et la solitude en favorisant le partage d'expérience.

Le public concerné

Ces groupes s'adressent à toute personne ayant un proche en souffrance psychique. Un premier entretien d'accueil est nécessaire avant l'orientation vers un groupe de parole.

Une aide spécifique

Face à la maladie, l'entourage est souvent confronté à l'isolement. Partager ses expériences permet d'exprimer ses ressentis, de mieux repérer ses limites et de trouver sa place tout au long du processus de prise en charge du proche.

Animation et organisation

Les groupes de parole et de rencontre sont animés par un psychologue et coordonnés par un bénévole de l'UNAFAM 94.

Le psychologue anime les échanges et assure un rôle de bienveillance et d'écoute.

Le bénévole UNAFAM est responsable de l'organisation et de la coordination du groupe.

La durée de chaque rencontre est de 2 heures. Les participants, au nombre de 6 à 12, sont invités à venir de façon régulière.

Une participation financière est demandée et peut être adaptée aux moyens des personnes.

Val-de-Marne

7 groupes de parole existent dans le Val-de-Marne, situés sur 3 sites : Créteil, Fresnes et Vincennes :

<u>Vincennes</u>	<u>Fresnes</u>	<u>Créteil</u>
Groupe de parole ouvert à tous les proches. Lieu : Maison des associations, 43 rue Raymond du temple Horaires : Les lundis, de 19h à 21h.	Groupe de parole ouvert à tous les proches. Lieu : Centre Henri Thellier, 18 rue Auguste Daix Horaires : Les samedis, de 9h30 à 11h	<u>Lieu :</u> 9 rue Viet, 94000 Créteil • 2 groupes de parole ouverts à tous les proches : Les samedis, de 9h30 à 12h et de 14h à 16h. • Groupe de parole « Parents de jeunes adultes » : Destiné aux parents qui sont dans la « découverte » douloureuse de la maladie de leur enfant adolescent ou jeune adulte. Le mardi, de 19h à 21h. • Groupe de parole « Frères et sœurs » : Destiné à toute personne confrontée à la souffrance psychique d'un membre de sa fratrie. Le samedi, de 16h30 à 17h30.

Groupe « Grands Parents »

Lorsque les petits-enfants ont un ou des parent(s) affecté(s) de troubles psychiques, le rôle des grands-parents s'avère complexe.

C'est pourquoi l'UNAFAM a formé un groupe de réflexion animé par un psychiatre thérapeute familial et une grand-mère bénévole.

Les réunions sont **gratuites** et ont lieu en **distanciel**.

Pour vous inscrire, envoyez un mail à l'adresse : grands-parents.idf@unafam.org ou ctracq@gmail.com

Pour accéder au planning des rencontres 2024-2025, merci de vous rendre sur le site internet <https://www.unafam.org/ile-de-france/actualites/calendrier-2024-2025-groupes-dechange-grands-parents>

Échanges sur l'accompagnement du proche malade et de ses enfants

Le Café de l'École des Parents, en partenariat avec l'Unafam, propose des échanges de 2 heures sur l'accompagnement par les grands-parents du proche malade, et de ses petits-enfants. Les échanges ont lieu de 14h à 16h le mardi.

Pour vous inscrire :

Tel : 01 44 93 44 84

Mail : cafedesparents@epe-idf.com

Coût : 5 €. Gratuit pour les personnes sans ressources.

Pour accéder au planning des rencontres 2024-2025, merci de vous rendre sur le site internet <https://www.unafam.org/ile-de-france/actualites/calendrier-2024-2025-groupes-dechange-grands-parents>



Formations

Val-de-Marne

Journée d'information sur les troubles psychiques

La journée d'information sur les troubles psychiques permet de découvrir et de comprendre les maladies psychiques, et prendre connaissance des ressources existantes dans le département pour accompagner votre proche.

Ces journées d'information sont animées par un(e) bénévole de l'UNAFAM 94 et une psychologue. Elles sont gratuites et ouvertes à toute personne touchée par les troubles psychiques d'un proche, qu'elle soit adhérente ou non à l'UNAFAM. Elles durent une journée.

Un rendez-vous avec des bénévoles de l'association est nécessaire avant de participer à cette journée d'information.

Si vous êtes intéressé.e, merci de nous contacter au 01 41 78 36 90, ou bien par mail à l'adresse 94@unafam.org

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Cette formation est dédiée aux proches de personnes souffrant de schizophrénie. Elle a pour but de donner des clefs aux proches de personnes souffrant de schizophrénie pour mieux accompagner leur proche malade.

Cette formation est animée par un(e) bénévole de l'UNAFAM 94 et une psychologue. Elle est gratuite et ouverte à toute personne touchée par le trouble schizophrénique d'un proche, qu'elle soit adhérente ou non à l'UNAFAM. Elles durent une journée.

Un rendez-vous avec des bénévoles de l'association est nécessaire avant de participer à cette journée d'information.

Si vous êtes intéressé.e, merci de nous contacter au 01 41 78 36 90, ou bien par mail à l'adresse 94@unafam.org

Atelier d'entraide « Prospect Famille »

Face à l'émergence de troubles psychiques, la famille est confrontée à l'imprévisibilité et à l'étrangeté de la maladie. Une mère, un père, une sœur, un frère, un.e ami.e, un.e conjoint.e ou encore un enfant se retrouvent soudain en position d'aidant. L'atelier d'entraide « Prospect Famille » propose une aide de pairs à pairs, avec pour objectif :

- de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie.
- de prendre conscience des savoir-faire acquis et de la valeur de leur expérience d'aidant.
- d'identifier des stratégies efficaces pour faire face dans la durée.
- de développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir.
- de renforcer l'estime de soi en dynamisant ses ressources personnelles.

« Prospect Famille » aborde des thématiques successives qui conduisent les participants à prendre conscience :

- de l'impact de la maladie de leur proche sur leur propre santé physique et psychique.
- des savoirs que la maladie de leur proche leur a appris.
- de leur capacité à développer des perspectives d'avenir.

Cette formation dure 3 jours, consécutifs ou non, et est gratuite. Un atelier « Après-Prospect » peut-être proposé aux participants quelques mois après le suivi de cette formation, afin de faire un point sur leur situation actuelle.

Un rendez-vous avec des bénévoles de l'association est nécessaire avant de participer à cette journée d'information.

Si vous êtes intéressé.e, merci de nous contacter au 01 41 78 36 90, ou bien par mail à l'adresse 94@unafam.org



Défense des droits et des intérêts des usagers

Des bénévoles de l'Unafam ont comme mission la représentation des usagers du secteur psychiatrique au sein de différentes instances, afin de s'assurer du respect de leurs droits et de leurs intérêts.

La représentation s'exerce au sein de différentes instances médico-sociales :

- dans les établissements de soins (hôpitaux),
- à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) et ses instances,
- et dans d'autres instances (municipalités, département,...)

Les représentants sont formés par l'UNAFAM.

Dans les établissements de santé (hôpitaux, cliniques)

Le représentant des usagers (RU) agit principalement pour le respect des droits des usagers et l'amélioration des soins et de la vie quotidienne des personnes malades et de leurs proches.

Il apporte un regard extérieur et non médical.

En cas de difficulté ou de litige, vous pouvez vous adresser à lui qui siège à la Commission Des Usagers (CDU) de l'établissement.

A la MDPH

Les représentants siègent à la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), qui statue sur les dossiers de demandes (RQTH, AAH, services d'accompagnement,...) .

Représentations locales

Dans la plupart des communes du Val-de-Marne, un délégué assure la liaison avec les élus et les organismes locaux pour :

- les informer de la maladie et du handicap psychique,
- leur faire part des besoins
- et examiner les actions à mettre en œuvre en participant aux instances « handicap » locales, aux forums des associations, dans les CCAS, aux Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM),

Structures et GEM

Des démarches pour un chemin vers l'autonomie : avec les réseaux de santé mentale et les associations médico-sociales, l'UNAFAM intervient auprès des pouvoirs publics (mairies, services départementaux et régionaux,...) pour la création ou le développement :

- d'un toit :
par la construction de résidences-accueil, ensemble de studios indépendants rendus chaleureux par la présence d'un hôte qui veille sur la résidence.
- d'un accompagnement :
par la création de services d'accompagnement, médicalisés ou non.
- d'une activité :
par la création de Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) où la personne prend des initiatives pour organiser avec d'autres la réalisation de ses propres désirs, en matière de loisirs ou d'occupations manuelles et intellectuelles et promouvoir la création d'ESAT adaptés au handicap psychique.

Dans le Val-de-Marne, il existe 6 GEM :

- « La Petite Maison » à Créteil, tél : 09 67 78 52 41
- « J'aime le GEM » à Nogent-sur-Marne, tél : 01 48 77 02 95
- Social Art Postal Club « La maison » à Choisy-le-Roi, tél : 01 71 36 58 72
- Social Art Postal Club « L'Annexe » à Vitry, tél : 01 71 36 59 28
- Batucada Social Club à Santeny, tél : 06 33 36 93 18
- GEM Pro Actif à Fontenay-sous-Bois, tél : 09 80 39 36 02 / 06 26 50 02 34



Sensibilisations

Afin de lutter contre la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques et de permettre une reconnaissance du rôle des aidants familiaux, l'UNAFAM 94 s'investit dans :

- des actions de sensibilisations et de formations auprès des municipalités, des entreprises, des écoles, des professionnels de santé,...
- les SISM « Semaines d'Information sur la Santé Mentale »
- tout autre événement destiné au grand public (ciné-débats, conférences, forums, ...)



Informations

Site internet

Informatif et concret, avec des informations simples, précises et mises à jour sur des événements locaux ou nationaux.

Lien : <https://www.unafam.org/val-de-marne>

Publications

Par l'UNAFAM nationale

En tant qu'adhérent, vous recevrez la revue *Un autre regard* (4 numéros par an)

Mails d'information « Flash infos »

Lorsqu'une information peut intéresser les adhérents, nous la communiquons par mail dans nos « Flash infos ».

Vous y trouverez également les dates de conférences, de ciné-débats et différentes rencontres avec des professionnels.



Conclusion

Vous venez de découvrir :

- nos groupes de parole et de rencontres
- nos formations à l'accompagnement
- nos actions d'informations et de déstigmatisation.

Venez nous rejoindre pour mieux connaître nos objectifs et nos réalisations.

**Venez partager vos difficultés et vos questions
et participer à la vie de notre association en y adhérant.**

UNAFAM 94 - 9 rue Viet – 94000 CRETEIL - Métro Maisons-Alfort Les Juilliottes
Tél. 01 41 78 36 90 – mail : 94@unafam.org - Site Internet : <https://www.unafam.org/val-de-marne>
Page Facebook Unafam 94