



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

## Le Bulletin de la délégation de la Haute-Vienne

**N°9 - Juillet 2025**

### → EDITO :

Chers Adhérents, chers Partenaires,

**Votre délégation UNAFAM de la Haute-Vienne est pleinement engagée aux côtés des familles et proches de personnes vivant avec des troubles psychiques.**

Notre priorité est d'apporter soutien, écoute et accompagnement à celles et ceux qui partagent la vie d'un proche en souffrance psychique. Nos bénévoles, eux-mêmes concernés, sont formés pour vous accompagner avec bienveillance, à travers :

- des accueils individuels,
- des groupes de parole,
- des cafés-rencontres,
- ainsi que des temps de répit intitulés « Un temps pour nous ».

Nous proposons également des formations dédiées aux proches aidants, afin de mieux comprendre les troubles, adapter sa posture et préserver son équilibre.

Par ailleurs, nous poursuivons activement notre combat contre les idées reçues, les discriminations et les stigmatisations liées aux troubles psychiques. Nous portons la voix des familles et défendons les droits des usagers dans diverses instances locales.

**Dans ce bulletin, vous découvrirez les actualités de la délégation pour la rentrée 2025 :**

- Le renouvellement de nos deux groupes de parole,
- Une formation les 12 et 13 septembre : « Adapter sa communication avec un proche souffrant de bipolarité »,
- Notre journée portes ouvertes le 13 octobre, pour découvrir nos nouveaux locaux (suite à notre déménagement en mai), rencontrer nos bénévoles, échanger et vous informer,
- Notre participation à plusieurs événements : Forum des associations, Forum des aidants, Rencontre Précarité, ciné-débat, etc.

Nous espérons vous retrouver nombreux à ces occasions.

En attendant, toute l'équipe de l'UNAFAM 87 vous souhaite un très bel été.

Avec notre chaleureux soutien,

Blandine DELHOUME  
Chargée de Coordination et de développement  
UNAFAM Nouvelle-Aquitaine



Retrouvez toute notre actualité  
sur notre site internet :  
[www.unafam.org/haute-vienne](http://www.unafam.org/haute-vienne)

## Après une petite coupure estivale, les groupes de parole UNAFAM 87 redémarrent en septembre 2025.

Nos groupes de paroles sont une fois par mois, à Limoges :

- Le lundi de 14h15 à 16h15
- Le mercredi en soirée de 18h30 à 20h30
- ( les jours peuvent changer pour cette nouvelle session)

### ÉCOUTE, ENTRAIDE ET ÉCHANGE AU CŒUR DES GROUPES DE PAROLE

Le groupe de parole à l'UNAFAM offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques sévères (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, TOCs...).

Les groupes de parole à l'UNAFAM fonctionnent sur la base d'un binôme entre un psychologue (animateur) et un bénévole (coordinateur) concerné par la maladie psychique d'un proche et formé par l'UNAFAM.

#### Informations pratiques :

**Public :** Entourage d'une personne souffrant de troubles psychiques

**Lieu :** 25, rue de Bellac 87100 LIMOGES (stationnement gratuit sur place)

1 fois par mois

5€ /séance par personne - 7€50 pour un couple

**Renseignements et inscriptions par mail :** [87@unafam.org](mailto:87@unafam.org) ou  
**par téléphone :** 06 81 31 57 29

**POUR FAIRE FACE  
ENSEMBLE À LA  
MALADIE PSYCHIQUE  
DE NOS PROCHES**



**REJOIGNEZ  
UN GROUPE  
DE PAROLE  
UNAFAM**

#### INTÉRÊT POUR LES FAMILLES ET LES PROCHES

- ▶ Rompre l'isolement dans lequel est entraîné toute personne ou famille confrontée aux troubles psychiques d'un proche,
- ▶ Pouvoir s'exprimer, être entendu et compris en dehors de tout jugement,
- ▶ Rompre avec le sentiment de culpabilité et développer des attitudes positives et constructives,
- ▶ Echanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires en toute confidentialité,
- ▶ Apprendre les uns des autres pour mieux faire face au quotidien,
- ▶ Bénéficier des apports de connaissances relatifs à la maladie psychique,
- ▶ Se remettre en mouvement après le choc du diagnostic et le temps long du début de la maladie,
- ▶ Retrouver des capacités d'action et de réflexion,
- ▶ S'accorder du temps pour soi

#### LES PRINCIPES DU GROUPE DE PAROLE

- ▶ Les personnes qui veulent découvrir un groupe de parole peuvent venir à l'essai une ou deux fois sans être adhérentes.
- ▶ Les participants du groupe de parole doivent être adhérents et s'engager à venir de façon régulière,
- ▶ La fréquence des réunions est mensuelle et la durée varie entre 1h30 et 2h,
- ▶ Tout ce qui se dit au sein du groupe est confidentiel,
- ▶ Les groupes sont constitués de 8 à 10 personnes,
- ▶ Une participation financière peut être demandée.

*« Le groupe de parole m'a permis de prendre du recul par rapport à la maladie. »*

**L'UNAFAM 87**  
**Organise une**  
**formation**

**Les 12 et 13**  
**septembre**  
**2025**

**Adapter sa**  
**communication**  
**avec un proche**  
**souffrant**  
**de troubles**  
**bipolaires**



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

**Lieu : au local de la**  
**délégation Unafam 87**  
**25 rue de Bellac à**  
**Limoges**

Les variations d'humeur et les comportements excessifs, voire les éléments agressifs chez un proche vivant avec des troubles bipolaires peuvent être extrêmement déstabilisants pour l'entourage avec de nombreuses conséquences sur l'équilibre familial. L'attitude pour y faire face est complexe et n'est pas toujours évidente à trouver. En outre, il n'est pas aisé de différencier les manifestations de la maladie et les réactions « normales » aux événements quotidiens.

Une meilleure compréhension des troubles et la mise en place d'une communication adaptée peuvent permettre de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et se préserver. Cela peut notamment jouer un rôle dans la prévention des rechutes.

⇒ **Objectifs de la formation :**

- **Acquérir des connaissances** sur les troubles bipolaires et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
- **Développer des moyens de faire face** à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

⇒ **Programme :**

- Les troubles bipolaires
- Les principales caractéristiques des troubles bipolaires
- Les principales catégories des troubles bipolaires et leur prise en charge
- Communication avec un proche bipolaire
- Adapter la communication en fonction des difficultés
- Comportement à adopter en cas de crise
- Communication lors des intervalles libres et prévention des rechutes.
- Des mises en situation pourront être proposées par les animateurs.

⇒ **Public concerné :** Entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires.

⇒ **Informations complémentaires :**

**Un module de formation en ligne** à suivre seul sur le site de formation de l'Unafam [www.formaidants.fr](http://www.formaidants.fr)

**Un module de formation en présence** animé par une psychologue clinicienne et une bénévole de l'Unafam 87

La participation est gratuite (financée par la CNSA) mais **l'inscription est obligatoire.**

**Lieu :** dans notre local : 25 rue de Bellac 87100 Limoges

**Horaires :** vendredi 12 septembre : 14h-17h / samedi 13 septembre : 9h -17h.

Le repas du samedi, pris en commun, est pris en charge par l'Unafam

**Pour vous inscrire à cette formation,** contactez-nous par mail au [87@unafam.org](mailto:87@unafam.org) ou téléphone au 06 81 31 57 29



# Journée Porte Ouverte UNAFAM 87

**Lundi 13 octobre 2025  
de 9h à 17h**

**Venez découvrir toutes nos actions pour accompagner l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques dans notre nouveau local situé au 25 rue de Bellac à Limoges**

- ✓ **Aide par les échanges** : Accueil des familles, groupes de paroles, temps de répit pour les aidants...
- ✓ **Formations pour les proches aidants**
- ✓ **Actions de déstigmatisation et défense des intérêts communs**
- ✓ **Documentation gratuite, vente de livre**

Contact : [87@unafam.org](mailto:87@unafam.org) / 06 81 31 57 29



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

## L'UNAFAM Haute-Vienne participera également à ces différents évènements :

- Forum des associations de la ville de Limoges les 6 et 7 septembre 2025.
- Rencontre autour de la précarité le 23 septembre 2025 au CH Esquirol de 13h30 à 17h30. Une action commune est envisagée avec l'association Mentalim 87.
- Forum des aidants le 7 octobre 2025, au sein du Conseil Départemental de la Haute-Vienne, à Limoges.
- Dans le cadre des 80 ans de l'UDAF 87, nous participerons au Festival du Film de la Famille, qui se déroulera du 15 au 29 octobre 2025. A cette occasion, nous proposerons un film pour un ciné-débat, sur l'impact de la maladie psychique au sein de la famille.

## Et si vous deveniez bénévole à l'UNAFAM 87 ?

Notre action repose sur l'engagement de bénévoles solidaires et bienveillants. Que vous soyez concerné personnellement ou simplement motivé par l'envie d'agir pour une cause humaine, votre aide est précieuse. Accueil, écoute, animation, communication, représentation... chacun peut trouver sa place selon ses envies et ses disponibilités.

Rejoindre notre équipe, c'est donner du sens, créer du lien et faire avancer la reconnaissance des troubles psychiques.

➡ [Cliquez ici pour découvrir toutes les missions de bénévole à l'UNAFAM.](#)



Avec le soutien financier de :

