

# Octobre

NEWSLETTER OCTOBRE 2025

UNAFAM délégation de Savoie

## Événements UNAFAM 73

Un moment fort pour les familles et leurs proches malades : samedi 27 septembre 2025

Journée gratuite de découvertes de sports collectifs adaptés pour les personnes majeures concernées par la maladie psychique ainsi qu'à leurs proches et amis majeurs.

**PSY SPORT ADAPTÉ**  
Le sport au service de la désigmatisation de la maladie mentale

### Une journée riche en émotions et en partage

La journée Psy Sport Adapté a été un moment placé sous le signe de la convivialité, du mouvement et du lien humain. Malades psychiques, proches aidants, bénévoles UNAFAM 73 se sont retrouvés autour du sport adapté pour vivre ensemble une expérience profondément humaine et joyeuse.

Il n'y avait plus de distinction. On ne savait plus qui était malade, qui était aidant, qui était professionnel. Tous réunis dans un même élan, portés par le respect, la bienveillance et le plaisir d'être ensemble.

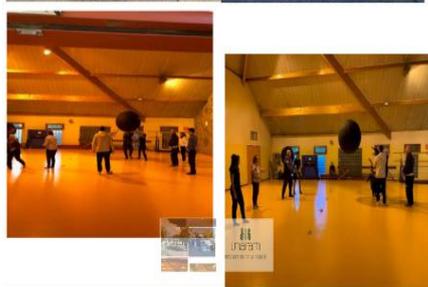
Des jeux accessibles et inclusifs, où chacun a pu participer à son rythme - Des éclats de rire, de la bonne humeur et une énergie communicative.

Cette journée a montré combien le sport adapté peut être un formidable vecteur de lien social, de plaisir partagé et de mieux-être.

Encadrée par les équipes des éducateurs sportifs d'Activ'Athlon, avec la présence de professionnels de la CPTS Agglo Chambéry et de la Clinique Le Sermay, cette journée a permis à chacun de vivre des moments riches en émotions, en échanges et en sourires. Un grand merci à tous pour leur énergie et leur engagement.

Merci du soutien du CCAS de BASSENS, qui a mis à disposition les locaux et le Gymnase de la Plaine participant à la réussite de cette journée. Merci aux élus de leurs visites et leur écoute attentive.

Une journée psy sport adaptée pleine de partages et d'émotions, que les participants espèrent voir se répéter très vite ! »



## A VENIR



**Jeudi 16 octobre 2025**

**Maladie psychique et isolement social des proches et malades. "**

**LIEU :** Clinique le SERMAY  
400 Avenue des Massettes  
73190 CHALLES LES EAUX

**SISM 2025 " Pour notre santé mentale, réparons le lien social "**

**Focus 🗨️ Table ronde UNAFAM Savoie – Jeudi 16 octobre à 19 h 00**

**" Comment rompre l'isolement social lié à la maladie psychique : quels soutiens pour les proches et les malades ? Paroles d'aidants, regards de soignants "**

L'isolement social est l'un des effets les plus douloureux et invisibles des troubles psychiques. Il touche les personnes malades, mais aussi leurs proches, souvent épuisés, incompris, et eux-mêmes marginalisés

Pour les malades, l'isolement peut aggraver les symptômes, freiner les soins, et nourrir un sentiment d'exclusion.

Pour les proches aidants, l'épuisement, la culpabilité, et la perte de repères peuvent entraîner un retrait social : moins de sorties, de loisirs, de vie professionnelle.

L'isolement du malade rejaille aussi sur ses proches. Le silence, la peur du jugement, le manque de soutien institutionnel ou communautaire renforcent ce cercle vicieux.

Des professionnels de santé et des proches aidants témoignent.

Cette table ronde du 16 octobre est une invitation à écouter, comprendre et agir.

🗨️ Paroles d'aidants, regards de soignants : des témoignages, des pistes concrètes, et un appel à la mobilisation collective.

Cette table ronde est ouverte à tout public

Et autres événements en Savoie sur le livret SISM 2025 ( voir notre site internet UNAFAM Savoie )

## WEBINAIRE « FRAGILITE PSYCHIQUE D'UN JEUNE ET RISQUE SUICIDAIRE

L'UNAFAM propose un webinaire « Fragilité psychique d'un jeune et risque suicidaire »

📅 **jeudi 2 octobre de 18h30 à 20h**

🖥️ Sur Zoom

Lien d'inscription : [https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_fzkyBmqDQkC8COLMNTD\\_Rg](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_fzkyBmqDQkC8COLMNTD_Rg)

Aujourd'hui en France, près d'un jeune sur 3 affirme avoir déjà eu des pensées suicidaires ou envisagé de se faire du mal, selon la dernière enquête en date sur le sujet, portée par l'@Institut Montaigne, la @Mutualité Française et l'@Institut Terram. En cette année de Grande Cause santé mentale, et tout particulièrement en ce mois de septembre jaune, l'Unafam vous propose un webinaire dédié à la fragilité psychique d'un jeune et au risque suicidaire.

Face à cet enjeu majeur, comment repérer les signaux faibles ? Comment communiquer avec un proche qui a des pensées suicidaires ? Quelle posture adopter pour l'accompagner au mieux ?

Parent, frère, sœur, grand-parent, ami, amie d'un jeune ayant des pensées suicidaires, l'Unafam vous propose un moment d'échange et de soutien en compagnie de :

- Charlotte LECRU , psychologue clinicienne et thérapeute familiale, exerçant dans un Point Accueil Ecoute Jeunes et de
- Yann MASSART , délégué général de l'association @DitesJeSuisLà, dédiée à la prévention du #suicide.

## JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES - 4 OCTOBRE 2025 CHAMBERY

### **PROGRAMME DE LA FORMATION : JOURNÉE DU 4 OCTOBRE A LA MDA CHAMBERY DE 9 H 30 A 17 H 00 GRATUITE**

- ✓ Notions de base sur les maladies psychiques : troubles bipolaires, schizophrénie, dépression sévère et résistante, troubles anxieux et phobiques, troubles de la personnalité borderline
- ✓ Les différents soins possibles
- ✓ Le handicap psychique et ses manifestations.
- ✓ Connaissance de l'organisation des soins en psychiatrie, des structures sanitaires et médico-sociales et les dispositifs d'aide existants en Savoie : où trouver de l'aide dans le Département ? Rôle et actions de l'UNAFAM pour accompagner l'entourage du malade

### **PUBLIC CONCERNE :**

- ✓ Toute personne, ( couple ou 2 membres de la famille possible ) non adhérente ou nouvelle adhérente confrontée à la maladie psychique d'un proche. ( non ouverte aux professionnels)
- ✓ **Cette journée d'information est dédiée aux proches (parents, enfants, conjoints, amis )**
- ✓ Groupe de 12 à 16 personnes
- ✓ Formation gratuite financée par la CNSA – Repas pris en charge par l'UNAFAM Savoie
- ✓ Inscription obligatoire par courriel au : [73@unafam.org](mailto:73@unafam.org) ( fiche d'inscription sur le site internet unafam 73 ).

Animation par une psychologue professionnelle expérimentée spécialiste des troubles psychiques et une bénévole de la délégation UNAFAM 73

## Nous contacter



MAISON DES ASSOCIATIONS  
67 RUE SAINT FRANÇOIS DE SALES  
73000 CHAMBERY

✉ [73@unafam.org](mailto:73@unafam.org)

☎ 09 66 87 91 54

- UNAFAM – Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques

<https://www.unafam.org/savoie>