



Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,

L'été s'achève doucement, après des semaines particulièrement chaudes. Les **vacances**, souvent **attendues comme un moment de repos** et de respiration, ne sont pourtant pas toujours simples à vivre : changement de rythme, perte des repères, solitude ou inquiétudes peuvent rendre **cette période plus délicate** pour certaines personnes concernées par les troubles psychiques et leurs proches.

Nous avons pris nos marques à Villeurbanne : un **nouvel espace** pour accueillir, écouter, échanger, accompagner les familles et continuer à faire vivre nos actions au quotidien. Nous sommes **heureux de vous y retrouver** et de commencer avec vous cette nouvelle étape.

Pour cette rentrée, **quoi de mieux que de se retrouver ?** Le **Bal de la PsyParade**, moment **festif, convivial et joyeux** pour se rencontrer, échanger, danser clôturera le Festival Pour la Santé Mentale organisé par l'association Safe with Me le **samedi 10 octobre à partir de 16h30**

Retrouvez aussi dans ces pages les **dates des prochaines formations**.

Très belle rentrée à toutes et à tous, et **à bientôt** dans nos nouveaux locaux... ou **sur la piste de danse** !

L'équipe des bénévoles de l'Unafam 69

Par téléphone
04 72 73 41 22

Par mail
rhone@unafam.org

Site internet
Unafam 69

Samedi 10 octobre 2026
Le Bal de la PsyParade clôturera le Festival
Safe With Me



Au programme du **Bal de la PsyParade** à partir de 16h30 :

Du slam avec Fifamé, artiste qui écrit et interprète ses propres textes dans une approche mêlant poésie orale et théâtre. Elle met l'art au service du lien humain, de la tolérance et de l'humour ;

Un bal folk pour réunir toutes et tous autour de **danses accessibles** et **joyeuses**, avec **TradNew**.



Informations pratiques

Lieu : Tiers Lieu l'Autre Soie, 22 rue Alfred de Musset - 69100 Villeurbanne

Accès : Arrêt « Vaulx-en-Velin La Soie » à 500 m : Métro A, Tram T3, Bus C8, C15, 16, 28, 52, 68, 100, piste cyclable aménagée le long du Tram T3

Horaires : Festival de 10h00 à 16h30, Bal de la PsyParade de 16h30 à 18h00

Date : le samedi 10 octobre

FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

Accédez **gratuitement** aux modules d'**e-learning thématiques**, sur notre plateforme **Form'aid@nts**, pour préparer et enrichir vos journées d'information.



[Accès à Form'aid@nts ici](#)

Deux nouveaux modules de formations en ligne gratuites conçus par l'Unafam

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques.

Journée d'Information sur les troubles psychiques



Samedi 19 septembre 2026

samedi 5 décembre 2026

9h00 à 12h30 et 14h00 à 17h00

Notions de base sur :

- Les maladies psychiques
- Les différents soins possibles
- Le handicap psychique

Connaissance du "monde" de la psychiatrie :

- Organisation
- Structures sanitaires et médico-sociales
- Associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie

Objectifs :

- Acquérir des repères
- Partager nos difficultés
- Reprendre espoir
- Donner envie de rencontrer des pairs-aidants



Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

**Vendredi 2 octobre 2026
(17h30-20h30), et
Samedi 3 octobre 2026
(09h30-17h00)**

Cette formation permettra aux proches aidants

- D'utiliser les leviers de communication pour échanger de la façon la plus adaptée avec son proche atteint de troubles bipolaires, quelle que soit la phase de la maladie dans laquelle il est.
 - De transmettre des outils pour permettre aux proches de se distancer, se préserver et se ressourcer.
-



Journée d'information sur la dépression sévère et résistante

**Samedi 7 novembre 2026
9h30 à 17h00**

Cette journée vous permettra d'aborder

- Les stratégies thérapeutiques adaptées
 - Les ressources disponibles pour vous et votre proche
 - Les attitudes aidantes
 - Les actions et réactions en cas d'idées suicidaires
 - Le besoin de se préserver
-



Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

**Samedi 21 novembre 2026
9h30 à 17h00**

Cette journée abordera les questions suivantes

- Que faire lorsque son proche refuse de se faire aider ou lors de l'arrêt des traitements
- Accompagner le moment présent (l'importance du rôle des proches)
- Mieux réagir dans les situations difficiles (conduites agressives, risques suicidaires)
- Construire et développer un réseau de soutien
- Le rétablissement est possible

Atelier Prospect

Objectifs de cet atelier :



- Vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs.trices, des savoir-faire et des stratégies pour une **reprise en main de votre propre vie**

- Vous donner la possibilité de construire des **projets d'avenir**.

La dynamique de l'atelier repose sur l'**aide de pairs à pairs**.

La participation est gratuite (repas compris).

Une journée Après-Prospect, 6 à 9 mois après l'atelier, permet aux proches aidants de poursuivre le travail engagé, en reprenant et en approfondissant les savoir-faire.

LES GROUPES DE PAROLE



Le groupe de parole offre un lieu **d'échanges** et **d'écoute** pour les proches d'une personne vivant avec des troubles psychiques.

C'est un **temps de pause**, un espace privilégié qui permet d'être entendu(e), compris(e) et de s'exprimer sans jugement et en toute confidentialité.

Les groupes de parole se déroulent une fois par mois (hors juillet et août).

Le saviez-vous ?

La délégation 69 Métropole de Lyon et Rhône propose **18 groupes de parole** sur le département dont **2 à Villefranche-sur-Saône** et **1 en visioconférence**.

Ces groupes sont **spécialisés** en fonction du lien que vous avez avec votre proche : **parents, enfants, conjoints** ou **frère/sœur**.

Les groupes de parole sont **coordonnés** par un **bénévole UNAFAM** et **animés** par un(e) **psychologue** qui favorise les échanges des participants, répartit équitablement le temps de parole, enrichit et recentre la discussion en donnant des repères susceptibles de faire progresser le groupe. Les participants doivent être adhérents. Une participation financière est demandée.

Si vous êtes intéressé(e), prenez rendez-vous pour un accueil en appelant le
04.72.73.41.22.

Nous avons besoin de votre soutien

Agir avec nous, c'est rejoindre **une communauté** pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs.

En devenant **adhérent**, **donateur** ou **bénévole**, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage : ensemble nous sommes plus forts !

Pour adhérer, renouveler votre adhésion ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent par chèque adressé par courrier à l' UNAFAM 69

Contactez-nous pour devenir bénévole
par mail à l'adresse mail : rhone@unafam.org



UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

73 Ter rue Francis de Pressensé

69100 VILLEURBANNE

04.72.73.41.22

rhone@unafam.org

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