



VAL D'OISE

RAPPORT D'ACTIVITÉ **2025**

VOUS N'ÊTES
PAS SEUL !

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



VAL D'OISE

RAPPORT D'ACTIVITÉ **2025**

Sommaire / Rapport d'activité

Au national, l'ensemble de notre association s'engage	6
Au régional en Île-de-France	7
Nos valeurs & nos missions	8
En bref, notre délégation Unafam 95	9
Un bureau, des bénévoles	10
Nouvelle année, réorganisation et orientations	11
Les actions de la délégation	12
Les demandes des familles accueillies	16
Les partenariats sur plusieurs axes essentiels	17
Les actions de déstigmatisation.....	19
Les actions de communication	21
Les ressources de la délégation	23
Les comptes de la délégation	25
Liste des événements et partenariats	26

Sommaire / Projet d'Activité 2025 ►

Chères adhérentes et adhérents, partenaires, amies et amis

Nous tenons à remercier

Le **Conseil Départemental** et les **27 communes du Val d'Oise** qui nous soutiennent, y compris financièrement. Nos remerciements s'adressent également à la **Mutuelle La Mayotte** qui nous héberge dans son parc dans le pavillon Alsacien ce qui nous permet de mettre en place aussi bien des accueils, des réunions et des moments de convivialité. La Mayotte s'est engagée à soutenir et porter des actions innovantes aux bénéficiaires d'adultes vivant avec des troubles psychiques, dans leur démarche de rétablissement. Nous sommes partenaires de La Mayotte et parrains de différentes actions dans des GEM (groupe d'entraide mutuelle), et dans le PCPE (Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées).

Vecteurs d'espoir

Les bénévoles chargés de l'**Accueil des familles**, portent l'espoir en faisant naître un lien lors du premier contact téléphonique. Ce lien se renforce au cours de l'entretien de pair à pair. Ainsi, cet échange va permettre d'identifier quel accompagnement sera proposé dans la durée à ces proches aidants dans l'impasse, qui viennent vers nous pour trouver la force de comprendre les effets des troubles psychiques sur leurs proches et sur eux, accepter la maladie/handicap de leur proche et être orientés pour avancer. Grâce à ces clefs de compréhension, l'entourage peut devenir un acteur-clé du rétablissement de la personne qui vit avec une vulnérabilité psychique. Merci donc, à tous nos **bénévoles accueillants** d'Argenteuil, de Beaumont sur Oise, de Cergy, de Montlignon et de Pontoise, ainsi qu'à nos organisatrices de réunions conviviales. Merci aux **coordinateurs** et **coordinatrices** des groupes de parole et aux **psychologues** qui mènent les séances.

Vecteurs de connaissances et de savoir-être

Merci également aux **bénévoles et professionnels** qui ont permis cette année de diversifier les **sessions de formations** proposées par notre délégation et ceux qui animent les programmes de psychoéducation. Ainsi, les familles renforcent leurs connaissances et acquièrent une meilleure compréhension des troubles. Les ressources et les habiletés de communication diffusées favorisent le lien avec les proches malades et le processus de rétablissement.

Défenseurs des droits des familles et des usagers

Les **représentants des Usagers (RU)** soutiennent, accompagnent et défendent familles et usagers dans les différentes instances sanitaires, médico-sociales et sociales du département, que vous pouvez solliciter selon votre situation. 2025 fut l'année du renouvellement des mandats établis sur trois ans. Nous remercions nos RU qui siègent en **CDU (Commissions des Usagers)** et défendent les droits des personnes confrontées à des parcours de soins problématiques ; nos RU en **CDSP (Commission Départementale des Soins Psychiatriques)**, et nos référentes **MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)**, spécialisée sur les droits à compensation du handicap psychique.

Messagers vers la société, le grand public et les partenaires

Les bénévoles représentent l'UNAFAM 95 : lors des **forums d'associations**, en portant la parole des familles concernées par les troubles psychiques et le besoin de déstigmatisation. Ils (elles) répondent présent aux diverses invitations pour rendre plus visible notre association auprès du grand public, des partenaires et des acteurs locaux, régionaux et nationaux : lors des **rencontres avec les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS)**, ils (elles) ont pu tisser des liens et apporter leur regard sur des situations de famille « sans solution » ; ils (elles) sont impliqué(e)s dans les **Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM)** aux côtés des élus et partenaires positionnés sur des problématiques locales ; ils (elles) participent aux échanges avec l'**Agence Régionale de Santé (ARS)**, **les directeurs d'hôpitaux et de cliniques, les chefs de pôles de psychiatrie pour la mise en place et le suivi des actions en cours du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM)** ; pendant les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)**, ils (elles) rassemblent et créent la discussion lors de cinés-débats et autres actions de sensibilisation à la santé mentale et à la déstigmatisation des troubles psychiques. Notre pair-aidant propose des **séances de méditation de pleine présence** pour le « bien-être » de nos bénévoles et de nos adhérents.

En 2025

Fin 2024, Dalila MORO et Christine JAMET, respectivement déléguée et déléguée adjointe ont quitté leurs fonctions au sein de notre délégation. Toujours bénévoles à nos côtés, Dalila et Christine continuent de nous soutenir par toutes leurs actions sur le terrain et leur accompagnement dans ce changement et nous les remercions de tout cœur. Mi-février 2025, j'ai déposé ma candidature en tant que déléguée départementale pour rejoindre les équipes qui œuvrent de pied ferme sur le 95 et font de la pair-aidance famille un de leurs objectifs. Je les remercie également pour leur présence, leurs informations, leur disponibilité et leur énergie..

Bénévoles engagés

Je vous remercie pour votre engagement : vous qui avez construit cette délégation remplie de dynamisme et d'actions diversifiées ; vous qui continuez avec nous et vous qui nous rejoignez. Nous nous efforçons de vous accompagner au mieux dans les missions que vous choisissez, avec un nécessaire et indispensable esprit d'équipe, avec le respect de tout un chacun et des valeurs de l'Unafam, selon ses forces et ses faiblesses.

Nathalie de Saint-Denis, déléguée Unafam Val d'Oise

Au niveau national, l'ensemble de notre association s'engage

La Santé Mentale : Grande Cause nationale 2025

L'Unafam est entièrement partie prenante de l'initiative du Collectif Santé Mentale - Grande Cause Nationale 2025 et agit à plusieurs niveaux.

► La campagne Portons #UnAutreRegard sur les maladies psychiques

L'Unafam a créé ce spot télévisé pour lutter contre la stigmatisation des maladies psychiques. Il met en scène Pauline qui est concernée par la maladie, travaille et est engagée dans un bénévolat à l'Unafam. Cette campagne a été diffusée sur les réseaux de télévision français pendant le mois d'octobre 2025 ainsi que sur les réseaux sociaux de l'Unafam.

[Cette campagne a été labellisée Grande Cause Nationale 2025.](#)



L'Unafam consacre son colloque 2025 à l'approche par les droits :

"USAGERS DE LA PSYCHIATRIE, TOUS CITOYENS, mieux soigner par le respect des droits"

Les droits humains, universels, doivent être garantis sans exception. Placer le respect des droits des personnes au cœur de la réflexion n'est pas seulement une question de principe, c'est une nécessité pour tous, et aussi un levier essentiel pour transformer les pratiques de soin et de l'accompagnement.

[Replay du colloque 2025](#)

Le manifeste pour l'abolition de la contention

À l'occasion de la réunion du Comité national stratégique santé mentale et psychiatrie, présidé par le ministère de la Santé le 11 juin 2025, et en cette année où la santé mentale est déclarée Grande cause nationale,

l'Unafam publie son Manifeste pour l'abolition de la contention en psychiatrie.

[Mobilisons-nous tous ensemble !](#)

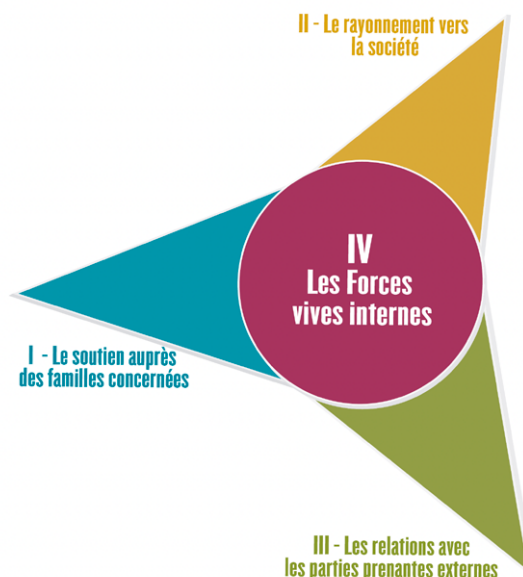


Le Baromètre 2023 de l'Unafam

Toujours d'actualité et [disponible par téléchargement](#)

Plan stratégique de l'Unafam 2023-2028

L'ambition de l'UNAFAM est de renforcer ses missions pour mieux répondre à tous les français concernés par les problématiques de santé mentale et psychiatrique. Il oriente nos actions autour des **4 axes**. Il est notre outil à l'UNAFAM 95 pour que demain les personnes malades et/ou handicapées psychiques et leurs familles aient accès à leurs droits (droits à la santé, au logement, à l'emploi, aux ressources, à une vie autonome et citoyenne) leur permettant de vivre dignement et de manière choisie. C'est en s'appuyant sur ce plan stratégique que les bénévoles continuent à œuvrer. [Voir la vidéo](#)



Au niveau régional en Île-de-France

Le Programme BREF

Le programme propose pour les proches de patients souffrant de troubles psychiatriques (avec ou sans diagnostic), un **programme court en 3 séances d'une heure, sans leur proche**, respectant l'esprit de la psychoéducation.

En mars 2025, lors de la **signature d'une convention de partenariat tripartite, l'ARS Île-de-France, l'Unafam et le GHU Paris** s'engagent à renforcer le déploiement régional de BREF et ainsi de systématiser la psychoéducation pour les proches de personnes concernées par des troubles psychiques en Île-de-France. [Voir la page officielle de l'ARS.](#)



Communiqué
de presse

En cette année 2025, où la santé mentale est déclarée Grande cause nationale, l'ARS Île-de-France, l'Unafam et le GHU Paris psychiatrie et neurosciences s'engagent pour renforcer le soutien aux aidants.

Mutualisation et rencontres

► Rencontres entre délégués IDF et Chargés de mission IDF

Cinq réunions réunissant les délégués départementaux ont été organisées, en alternance entre un format en distanciel et en présentiel avec des ordres du jour établis en amont afin d'évoquer les sujets et les actualités régionale.

Les chargés de mission des délégations départementales se sont réunis deux fois avec pour perspective d'échanger sur leurs pratiques de travail et traiter les sujets régionaux.

► Journée thématique pour les bénévoles IDF

Le 25 novembre 2025, la délégation régionale a organisé une **journée des bénévoles IDF** sur la thématique "Favoriser l'accueil de parents de jeunes et en activité professionnelle (ou non)". Cette journée a réuni près d'une soixantaine de bénévoles ainsi que quelques professionnels du siège national intéressés par ce sujet.

► Le guide "Santé mentale des jeunes - petit guide pour les parents"

Ce guide a été créé et diffusé par la délégation de Paris. Il est destiné à être distribué dans les établissements scolaires de Paris. Ce guide est aujourd'hui partagé avec toutes les délégations de France qui peuvent ainsi l'adapter à leur territoire.

[Retrouvez le ici.](#)



Nos valeurs & nos missions pour le Val d'Oise

**En 2025
le Val d'Oise comptait :
1 287 589 habitants**

L'OMS estime que 25 % de la population mondiale est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental.

Nos valeurs

Le souci et le respect de la personne, la solidarité, le militantisme, la démocratie en santé constituent le socle des valeurs sur lesquelles l'Unafam construit son action pour soutenir les familles, défendre les intérêts des familles et des personnes vivant avec des troubles psychiques, améliorer leur accès à des soins de qualité, améliorer leur parcours de vie, favoriser leur insertion sociale et professionnelle et accroître leur autonomie dans la cité.

Nos missions

- Soutien des familles par l'écoute, l'accueil et l'information
- Soutien des familles par la formation & l'entraide
- Déstigmatisation & défense des intérêts communs
- Recherche & innovation dans les pratiques de soins & d'accompagnement

En bref, notre délégation Unafam 95

Ses actions

- Elle **vient en aide** aux proches de malades psychiques
- Elle **promeut** la création de structures adaptées,
- Elle **défend les droits** des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Son fonctionnement

- Une équipe de **32 bénévoles**
- **5 lieux d'accueil** des familles (Pontoise, Cergy, Montlignon, Argenteuil)
- **1 chargé de mission**, mise à disposition par l'ARS à temps plein

Les bénévoles assurent

- L'**accueil téléphonique** pour les familles
- L'**animation d'actions collectives** d'entraide et d'information pour les familles.
- Le **parrainage** de **5 GEM** - Groupes d'Entraide Mutuelle



233

Familles adhérentes



250

Accueils téléphoniques



154

Nouvelles personnes accueillies



27

Accueils de suivi de situation pour les familles



32

Mandats de représentations locaux, départementaux ou nationaux



5

Groupes d'Entraide Mutuelle parrainés



5 756

Heures de bénévolat pour 185 343,20 €

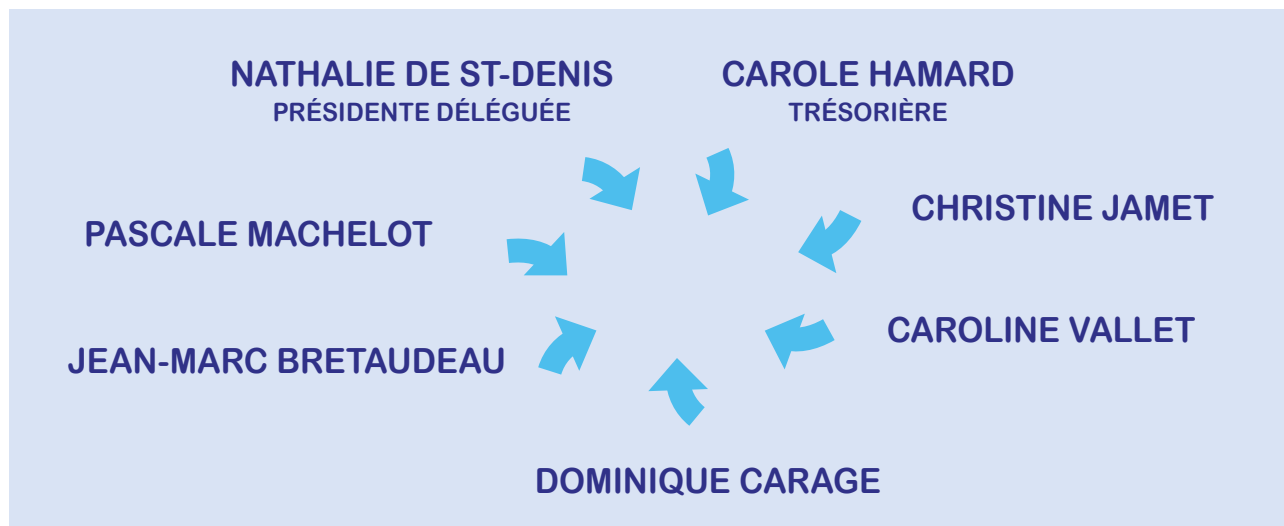


48 959 €

Budget de fonctionnement

Un bureau, des bénévoles

Composition du bureau 2025



En 2025, l'Unafam forme ses bénévoles

Pour assurer au mieux les missions qui leur sont confiées,
8 formations de l'Unafam et 4 formations extérieurs ont été suivies en 2025 :

- 3 bénévoles en formation « Initiale des pairs-aidants famille »
- 4 Bénévoles en formation « Accueil »
- 1 bénévole en animation « Journée d'information sur la dépression sévère et résistante »
- 1 bénévole en animation « Troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent »
- 1 bénévole en formation « Animation des questions d'emploi »
- 2 bénévoles en formation « CDAPH »
- 1 bénévole en formation « Responsabilité »
- 1 bénévole en formation « Représentant des usagers »
- 3 bénévoles en formation « Devenir animateur BREF » assurée par le CH d'Argenteuil
- 1 bénévole en formation « Troubles borderline » assurée par Connexion Familiale

Pour mieux gérer personnellement les situations complexes abordées et mieux gérer la pair-aidance pendant les accueils : l'analyse de pratique pour nos accueillants

- 7 séances d'analyse des pratiques, de 2 heures chacune, menées par une psychologue.

Merci à tous les bénévoles pour cet investissement.

- ➔ **18**
Formations suivies
par les bénévoles
- ➔ **7**
Séances de 2 heures
d'analyse des pratiques
suivies par les accueillants

Nouvelle année, réorganisation et orientations

2025, une nouvelle organisation, outre les changements d'équipes au sein de la délégation et le maintien des actions en cours, nous avons renforcé notre fonctionnement en interne.

- Plusieurs bénévoles se sont formés pour étoffer **nos équipes d'accueil**, recevoir les familles et mettre en place le **suivi** de notre pair-aidance. Ils ont par ailleurs suivi régulièrement des séances d'analyse de pratique.
- Nous avons questionné les adhérents participants à nos **groupes de parole** afin d'avoir leur retour. Ceux-ci étant très positifs, nous avons veillé à nous rapprocher de la charte Unafam concernant la pair-aidance et réfléchir aux places respectives de chacun des deux accompagnants pendant ces séances : le psychologue en tant qu'animateur et le bénévole Unafam en tant que coordinateur pair-aidant famille. Nous avons également étudié la question du temps de participation des personnes au delà de 3 ans dans leur groupe de parole.
- Afin de laisser leur spécificité aux groupes de parole, nous avons réfléchi et testé **des accueils collectifs plus variés** (jeux, échanges, réflexions, informations) ayant pour objectif d'instaurer des échanges qui ressource, vivifient et apportent des outils.
- Dans cet objectif, nous avons fait l'acquisition d'un **écran de 70 pouces** et ainsi permettre de meilleures réunions et des rencontres autour de différents films ou vidéos.
- Nous avons informé nos adhérents sur les mandats en tant que **Représentants des Usagers** (RU en CDU et CDSP) au sein de nos établissements de santé et avons présenté de nouvelles personnes lors du renouvellement pour 2026.
- Nous avons **collaboré avec la délégation régionale et le national** de l'Unafam pour l'organisation de nos missions autour du déploiement et du **suivi du programme de psychoéducation BREF**.

Une année tournée vers la santé mentale, de part notre grande cause nationale et le thème des SIMS « Pour notre santé mentale, réparons le lien social », nous nous sommes engagés à prendre soin :

- d'entretenir des liens non stigmatisants avec nos proches malades,
- de notre pair-aidance entre bénévoles,
- de renforcer l'intergénérationnel et la spécificité de chaque place dans la famille
- de nos liens avec les institutions et de leur évolution
- d'adapter nos pratiques à l'évolution de la société et du numérique

De nouveaux partenariats se sont construits : **UDAF Val d'Oise, la ville de Taverny, Connexions Familiales, EGPE (école des Grands-Parents Européens)**. Des liens se sont constitués avec l'équipe **IPA de l'hôpital Novo, Positive Minders**. Et de multiples projets et événements ont pu continuer avec des liens qui perdurent. (voir nos partenariats)

Toutes ces missions demandent aux bénévoles de s'adapter et d'acquérir des compétences concernant à la fois la fonction choisie et l'intégration aux valeurs et fonctionnements de l'Unafam. Ils ont pour cela pris le temps de suivre toutes les formations internes à l'Unafam et externes pour conforter leur engagement et assurer leurs actions sur le département. Merci à eux.

Les actions de la délégation

L'accueil téléphonique et l'entretien individuel

Le téléphone est le plus souvent le premier moyen d'entrer en contact.

Il s'agit de ne pas laisser l'aidant seul face à la maladie psychique de son proche. Dans ces situations difficiles et douloureuses, sont évoquées des questions de vie familiale, d'orientation, d'accompagnement, de démarches administratives, de recherche de structure... dans le désordre et la confusion inhérentes à la trop grande proximité avec la personne qui présente des troubles psychiques.

Une adresse mail et deux numéros de téléphone sont à disposition. C'est le moyen privilégié pour échanger avec les proches en demande.

L'accueil

L'accueil de l'entourage familial est la première mission de l'UNAFAM.

L'importance de l'aide aux aidants familiaux des personnes vivant avec des troubles psychiques fait partie des recommandations de tous les derniers plans concernant la santé mentale (loi de juillet 2011, Le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 - S'unir pour un mieux être collectif).

L'écoute et le soutien s'adressent à toute famille, adhérente ou non, bouleversée par l'irruption ou la permanence de troubles psychiques chez l'un de ses membres. Un binôme de bénévoles formés accueille les familles qui nous sollicitent, quel que soit l'âge de la personne présentée comme souffrante (enfant, adolescent, adulte ou personne âgée) quel que soit le trouble psychique nommé, diagnostiqué ou suspecté, et quelle que soit la place d'aidant qui se présente : parent, fratrie, conjoint ou compagnon, enfant, grand-parent, ami.

La souffrance essentielle pour les familles réside dans cette impuissance personnelle à aider directement celui qui est proche et aimé. Nous entendons et accompagnons l'entourage à poursuivre son soutien en faisant appel à ses ressources sociales et aux aides essentielles de professionnels sans oublier de prendre soin de soi.

2
Numéros de téléphones vers la délégation
01 34 16 70 79
06 80 73 94 13

1
Adresse mail :
val-doise@unafam.org

154
Personnes accueillies

250
Appels téléphoniques

Les actions de la délégation (suite)

L'accueil collectif

Pour sortir de l'isolement et de la honte, le plus utile est la rencontre d'autres familles concernées par des proches avec troubles similaires.

Les groupes de parole

- 6 groupes de parole (deux à Pontoise, un à Argenteuil, trois à Montlignon)
- 1 groupe spécifique pour les **fratries** (à Montlignon)
- 1 groupe spécifique de "parents" d'enfants du PCPE de la Mayotte" (à Montlignon). Depuis juin 2018 pour des familles dont l'adolescent souffre d'autisme.

Nos 8 groupes de parole sont animés conjointement par un psychologue, rémunéré par l'Unafam 95, et un bénévole coordinateur. Leur objectif est la solidarité, l'échange et le partage pour aller mieux et changer. Ce partage d'expériences souvent communes, loin d'aggraver la souffrance individuelle, permet au contraire de l'alléger. La plupart de ceux qui ont participé à un groupe de parole déclarent que cela a été une étape décisive pour eux dans la compréhension et l'accompagnement de leur proche malade et a permis une remise en mouvement, la sortie du sentiment d'impuissance, et la découverte de la richesse de l'entraide.

Les réunions conviviales

- 54 personnes ont pu être accueillies sur Montlignon

Ces réunions sont en libre accès pour tous les adhérents et personnes accueillies. Autour d'une boisson, elles consistent en un partage d'expérience et s'enrichissent au cours de l'année. Petit à petit, dans le souci de proposer des accueils collectifs plus variés, nous avons proposé pour test cette année des réunions à thème :

Le dossier MDPH - Qu'est-ce qu'un RU ? - Le répit -



Les actions de la délégation (suite)

Les formations de l'entourage familial


5

Formations
pour les proches



L'atelier d'entraide Prospect

- 1 formation de trois jours - 11 participants

Comment prendre soin de soi ? - Prendre du recul et prendre conscience des compétences acquises par l'expérience de la maladie

Comment accompagner sans s'épuiser ? - Un travail de réflexion et d'élaboration collectif.

La journée d'information sur les troubles psychiques

- 2 sessions d'une journée - 23 participants

En savoir plus sur les troubles psychiques ? - Des repères sur ces maladies et leurs manifestations.

Ne plus se sentir isolé, démuné ? - Des repères sur les ressources disponibles près de chez vous.

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux »

- 2 sessions d'une journée - 25 participants

En savoir plus sur les troubles anxieux - Mieux repérer les symptômes pour ajuster son comportement -

Améliorer les relations avec son proche et se préserver - Apprendre à interagir plus efficacement avec son proche.

Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent

- 1 session d'une journée - 9 participants

Votre enfant / adolescent vous inquiète ? - Vous aurez des repères pour mieux évaluer ses difficultés

Vous ne savez pas à qui en parler ? - Vous aurez des repères sur les prises en charges.

Programme Connexions Familiale

- 11 séances hebdomadaires de 2 heures

Mieux comprendre les symptômes et les comportements associés au trouble de la personnalité limite

Apprendre à mieux contrôler ses propres émotions

Développer des compétences individuelles et familiales pour gérer les réactions émotionnelles

CF Connexions
Familiales

Les actions de la délégation (suite)

Le bénévole UNAFAM Intervenant Pair-aidant

- Il forme et accompagne les adhérents de l'UNAFAM aux outils de la Méditation de Pleine Conscience. Il permet aux aidants de renforcer, en quelque sorte, le corps et l'esprit, afin d'être moins dans le stress, plus à leur propre écoute, et davantage à l'écoute de ceux qu'ils aiment..
- Il intervient au Centre hospitalier d'Eaubonne, à l'hôpital de jour de Deuil-la-Barre et au Centre hospitalier des Oliviers à Beaumont-sur-Oise,
- Il a mis en place le projet "Semblables & Différents" décrit ci-dessous.



1

Bénévole
Pair-aidant

Le projet : SEMBLABLES ET DIFFÉRENTS

En partenariat avec la maison de santé mentale de Taverny, Gestes d'Asie et Méditation pleine de vie propose aux familles la possibilité de retrouver la quiétude du corps et de l'esprit, et d'ap-
privoiser le stress à travers la méditation.

Ce cycle de 8 séances de Méditation Pleine Présence est ouvert à TOUS, avec pour postulat de départ d'accepter **la mixité du groupe**, c'est à dire la participation de personnes différentes, encadrées ou non par une structure spécialisée.

Il s'agit également de faciliter l'inclusion et la déstigmatisation des malades psychiques, pour aller vers le rétablissement. Ces séances sont **opérationnelles depuis le mois de septembre**.



Le parrainage des GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle)

- **GEM Mille et une Vie - Arnouville**
- **GEM Point d'Attache - Pontoise**
- **GEM l'Oasis - Eaubonne**
- **GEM le Futur - Persan**
- **GEM Y croire - Argenteuil**

Ces lieux ouverts ont pour but d'aider les personnes psychologiquement fragiles et seules, à rompre avec la solitude : elle peuvent ainsi se retrouver dans un milieu non médicalisé.

Chacun est le bienvenu dans un esprit de partage et de convivialité, pour prendre un café, s'installer quelque temps, participer aux activités du club ainsi qu'à des sorties.

La participation aux activités se fait par adhésion libre et volontaire.

Les adhérents des G.E.M sont les acteurs des projets du groupe qu'ils définissent et font vivre ensemble, chacun y participe à la mesure de ses possibilités.

Chaque GEM décide et organise ses activités, et ses programmes

Nos bénévoles référents Unafam présents auprès des GEM instaurent le dialogue, l'entraide, la solidarité entre les membres, en facilitant les relations entre les participants et la communauté environnante.

Les demandes des familles accueillies

D'après la dernière enquête nationale de l'Unafam

Les principales demandes des familles concernent :

- Les **soins** : c'est la demande prédominante
- La **place dans la société** : le besoin d'un **hébergement** ou d'un **logement** indépendant et des **accompagnements** pour que la personne malade reste autonome
- Des **activités sociales et/ou un emploi** sont nécessaires pour que la personne malade ait une vie citoyenne
- Une **aide au dossier MDPH**, devenu très complexe
- Le souci autour de la **déstigmatisation** reste toujours d'actualité
- Et aujourd'hui, l'apprentissage autour d'une **détection précoce éthique**...

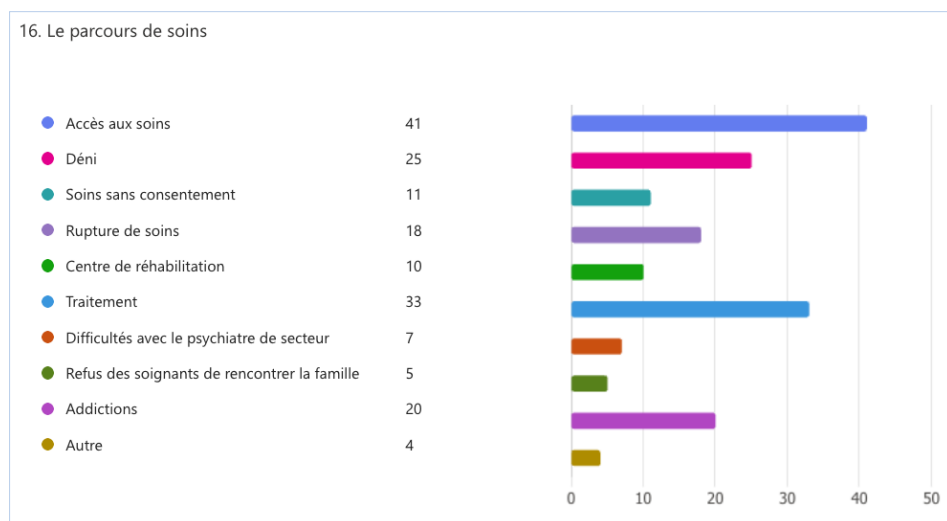
D'après nos propres statistiques

Les trois préoccupations principales concernent, encore maintenant, le parcours des soins :

- L'**accès aux soins** et l'accompagnement sanitaire tout au long du parcours (diagnostic, prise en charge adaptée et globale)
- Les **traitements** : refus de traitement souvent à l'origine de la rupture de soins, adaptation et révision, médicaments inadaptés ou lourds
- Le **déni** qui retarde ou ne permet pas la prise en charge du patient et laisse les familles épuisées

Les autres besoins exprimés concernent :

- Les **addictions** qui complexifient et rallongent la prise en charge
- Les **ruptures de soin** qui laissent les familles à charge et dans le désarroi



Dans le soin

Dans une relation privilégiée avec les soignants, il y a les administrations hospitalières et les responsables des relations avec les usagers des secteurs de psychiatrie, ainsi qu'avec l'ARS.

Les partenariats sur plusieurs axes essentiels

- **L'ARS**
- **COPIL RENOVO & P2R95**, les deux plateformes de réhabilitation psychosociale et cognitive nord-ouest et sud du Val d'Oise
- **COPIL croisé PTSM - Communauté 360**
- **CTS - Conseil Territorial de Santé**, et plus particulièrement la **Commission Spécialisée Santé Mentale** qui a piloté le 1er **Projet Territorial de Santé mentale (PTSM)**
- **Groupe de travail ETP santé mentale**
- **Le programme BREF -**
C'est un module de 3 séances d'une heure avec un soignant autre que celui qui connaît votre proche et avec un bénévole de l'UNAFAM lors de la 3^{ème} séance. C'est un moment privilégié pour une prise de contact avec des soignants et aborder simplement avec eux la situation liée aux **différents troubles de notre proche**, qui nous questionne et nous bouscule. C'est un moment d'information en particulier sur les aides possibles pour l'entourage familial. BREF est en place à l'hôpital d'Argenteuil, dans les structures ambulatoires de l'hôpital d'Eaubonne, et se met en place à l'hôpital de Jour de Pontoise et suivi de l'hôpital de Beaumont.
- **La session de PROFAMILLE**
Elle se déroule à l'hôpital d'Argenteuil. C'est un temps d'échanges et de formation des membres des familles, en petit groupe, pour mieux comprendre et mieux accompagner nos proches touchés par les **troubles de la schizophrénie**. Ce programme se décline avec une périodicité de 4 h par mois sur deux ans.
- **Le programme BIPOLARITÉ**
Basé sur l'éducation thérapeutique des personnes souffrant de **troubles bipolaires**, ce programme a été construit depuis 2020 par l'hôpital d'Argenteuil et a reçu l'autorisation de l'ARS.
- **Le programme CONNEXIONS FAMILIALES**
Ce programme de formation permet aux participants d'acquérir des informations actualisées sur le **trouble de la personnalité limite**, des compétences relationnelles. Il associe l'expertise des familles des personnes atteintes d'un trouble de la personnalité limite à celle de professionnels et se déroule sur 11 à 12 séances hebdomadaires de 2 heures.

Dans le médico social

- **La MDPH** (CDAPH, Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées)
- **La CTS** (Commission Territoriale de Santé)
- **Le PCPE** (Pôle de Compétence et Prestations Externalisées)
- **L'AFFIL** (Association Francilienne pour Favoriser l'Insertion par le Logement)
- Représentation dans certains Conseils d'Administration : **CA Mutuelle la MAYOTTE** / Nathalie de Saint-Denis - **CA de l'ARS95** / Alain ROGER - **CA de HEVEA** / Christine JAMET - **CA ARMME** / Christine MANSOUR - **CA EGPE** et **CA UDAF** / Nathalie de Saint-Denis

Les partenariats sur plusieurs axes essentiels (suite)

- **CPTS - Communauté Professionnelle Territoriale Santé.** C'est une association de loi 1901, conçue autour d'un projet de santé et constituée à l'initiative des acteurs du soin d'un territoire. Elle a vocation à collaborer avec les structures sanitaires, sociales et médico-sociales du territoire CPTS Val d'Oise centre..

Dans le social

- **TZCLD** (Territoire zéro chômeur de longue durée).
- **CDCA** (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie)
- **CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale),
Représentation de l'Unafam à Mery sur Oise
- **Les DAC** (Dispositifs d'Appui à la Coordination)
Les DAC viennent en appui aux professionnels de santé, sociaux et médico-sociaux faisant face à des personnes cumulant diverses difficultés et aux besoins de santé complexes. Au sein d'un même territoire, le DAC regroupe plusieurs dispositifs en un interlocuteur unique.

Dans le soin, le médico-social, le social et le politique

- **CENTR'AIDER**
Participation en 2025, à l'élaboration du **guide des aidants du Val d'Oise**
- **Réunion de coordination des 5 CLSM** (Conseil Locaux de Santé Mentale)
Nous soutenons activement les travaux communs entre professionnels du sanitaire, du médico-social et du social. **Ainsi nous organisons dans nos locaux des réunions de coordination afin que les 5 coordinatrices mutualisent leurs ressources et dupliquent leurs actions.**
Les CLSM sont des plateformes de concertation et de coordination entre les élus locaux d'un territoire, la psychiatrie publique, les autres acteurs publics, associatifs, libéraux de la psychiatrie et du soin, les acteurs du médico-social et du social, les usagers et leurs aidants. Ils ont pour objectif d'articuler des politiques locales et des actions permettant une prise en charge des parcours de soins et de vie des personnes souffrant de troubles mentaux, sans rupture. La mission est également l'amélioration de la santé mentale de la population générale. Le travail de connaissance et de collaboration entre intervenants locaux multiples que doivent favoriser les CLSM est la démarche la plus efficace et la plus demandée par tous les professionnels pour que les personnes fragilisées ne soient pas abandonnées.

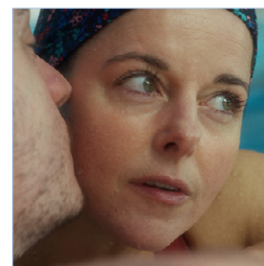
Les municipalités qui nous soutiennent et avec qui nous sommes en lien

Nous remercions les communes d'Argenteuil, Bessancourt, Bezons, Bouffémont, Cergy, Cergy-Pontoise agglo, Courdimanche, Enghien-Les-Bains, Eragny-sur-Oise, Franconville, Garges-lès-Gonesse, Jouy-le-Moutier, Le Plessis Bouchard, Louvres, Marly-la-Ville, Méry-sur-Oise, Osny, Parmain, Persan, Pierrelaye, Pontoise, Saint-Leu-la-Forêt, Saint-Ouen l'Aumône, Sannois, Sarcelles, Soisy-sous-Montmorency, Viarmes.

Les actions de déstigmatisation

CINÉ-DÉBAT

Projection de " MON INSÉPARABLE ", en partenariat avec l'Unafam 95
Cinéma Utopia, 1 place Pierre-Mendès-France, Saint-Ouen l'Aumône
Le 7 Octobre 2025, dans le cadre des SISM
Projection suivie d'une rencontre avec les partenaires du Conseil Local de la Santé Mentale de la Communauté d'Agglomération de Cergy-Pontoise.



Écrit et réalisé par Anne-Sophie BAILLY

Mona et son fils Joël sont comme les deux perruches qui se chicanent dans leur cage : des inséparables. Entre ces deux-là, la complicité saute aux yeux, c'est même carrément fusionnel...

Les SISM

Semaines d'Information sur la Santé Mentale ayant pour thème :

Du 6 au 19 octobre 2024, la 36^{ème} édition des SISM s'est déroulée sur le thème :

« **POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LE LIEN SOCIAL** »

Les six objectifs des SISM :

PROMOUVOIR	une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année
INFORMER	sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
DESTIGMATISER	les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir experientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
FAVORISER	le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
FÉDÉRER	les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
FAIRE CONNAÎTRE	les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

Cette année, notre participation à ces semaines d'informations sur la santé mentale a été plurielle :

- Stand à l'hôpital d'Eaubonne
- Ciné UTOPIA, projection "Mon inséparable" et débat
- Présentation du livre "Anonymes" écrit par des patients lors d'ateliers d'écriture à Eaubonne
- Bibliothèque vivante à Sannois, Eaubonne, Argenteuil autour du livre "Anonyme"
- Portes ouvertes au GEM "Point d'Attache" de Pontoise
- Lecture publique d'une pièce de théâtre traitant de la schizophrénie à Eaubonne

Les actions de déstigmatisation (suite)

Divers

- **Collaboration avec les Associations départementales** autour des différents handicaps (Comité d'entente inter-associatif)
- **Participation active au bon fonctionnement de la MDPH** (ComEx et CDAPH).
- **Pôle de Compétence et Prestations Externalisées**

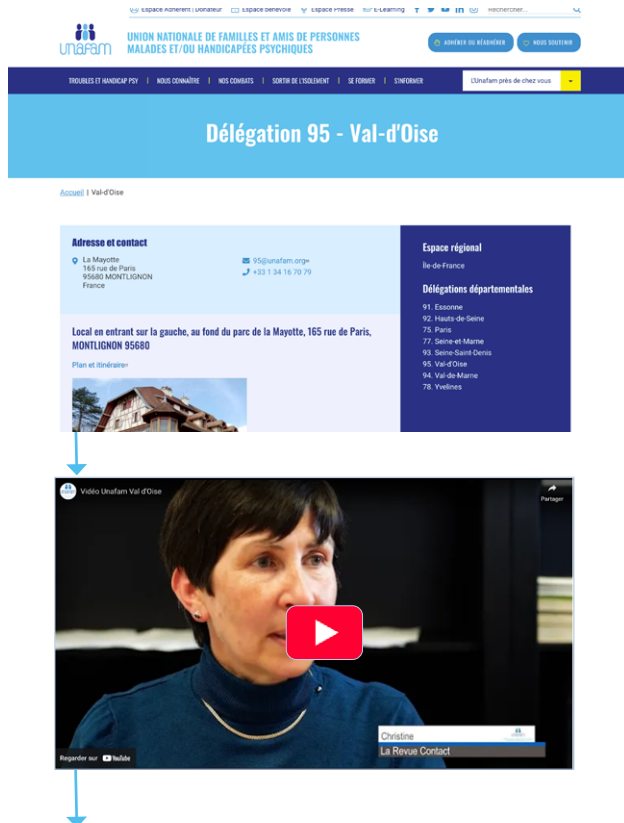
Nous sommes engagés pour accompagner les familles, dans ce dispositif de prise en charge d'adultes et d'enfants pour lesquels une prise en charge classique n'est pas possible. Nous sommes partenaires de la Mutuelle la Mayotte et HEVEA, Associations gestionnaires du projet PCPE sur le Val d'Oise.

Les Forums et sensibilisations

En 2025, nous avons participé aux :

- **Forums des Associations**
des villes de Cergy, Eaubonne, Argenteuil, Pontoise, Saint Ouen l'Aumône, Eragny
- **Forum "Passerelles pour l'emploi" à Cergy**
- **Forum "la Santé : un levier pour l'insertion sociale et professionnelle" à Cergy**
- **Forum des aidants à Argenteuil**
- **Au Collège Eragny** — Un atelier de sensibilisation au handicap psychique pour les collégiens est animé par des membres de l'UNAFAM depuis plusieurs années..

Les actions de communication



Avec nous - dans le Val d'Oise

LE GUIDE 2024	GROUPES DE PAROLE	ACTIVITÉS & RENCONTRES
FORMATIONS POUR LES PROCHES	NOTRE BIBLIOTHÈQUE	VOS REPRÉSENTANTS UNAFAM
ENTRAIDE PROSPECT	LE PROGRAMME BREF	PROFAMILLE & KEZAKOSCHIZO
GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE - GEM	LA COMMUNAUTÉ 360 ET LE PTSM 95	

Projet 2026

"SELON MA PLACE"

Notre site web

Vous êtes invités à visiter régulièrement nos pages.

<https://www.unafam.org/val-doise>



► Notre actualité

Les informations concernant nos activités et celles de nos partenaires sur le département sont régulièrement mises à jour

► Le film de la délégation

Il nous semble important de faire apparaître dans notre film les partenariats tel que la communauté 360, et surtout nos bénévoles. Financé grâce au don d'un adhérent, le film est disponible sur notre page d'accueil.

► L'accès à nos informations et ressources

La structuration de ces accès a été revue et s'affinera encore afin de vous permettre d'avoir le plus de ressources vivantes à votre disposition.

→ Pour les familles au National, au Régional et avec nos partenaires

ÉCOUTE FAMILLE	FRÈRES ET SOEURS	GRANDS-PARENTS IDF
GRANDS-PARENTS EGPE	CONJOINTS	

Des Ressources

SOINS EN URGENCE	LES MALADIES PSYCHIQUES	LE HANDICAP PSYCHIQUE
LES DROITS MDPH	LE DOSSIER MDPH	PROTECTION JURIDIQUE & JUDICIAIRE
LOGEMENT		

Les ressources de la délégation

L'ARS IDF

L'**ARS IDF** nous octroie une subvention annuelle pour la mise à disposition de Gilles Duron, notre chargé de mission via le groupe hospitalier Simone Veil d'Eaubonne Montmorency

Les Communes

L'UNAFAM sollicite régulièrement les communes, pour la mise à disposition gratuite de salles de réunions, ou de bureaux pour les entretiens.

- à Argenteuil, Pontoise et Montlignon pour les groupes de parole et les réunions conviviales,
- à Cergy et Montlignon pour des réunions et entretiens particuliers.
- La Mutuelle La Mayotte nous loue notre siège social et nous permet ainsi d'avoir 2 bureaux, et une grande salle pour nos réunions de bureau, RU, accueillants, coordinatrices de groupes de parole, bénévoles et partenaires.
- La Maison Hospitalière (LAD) de Cergy nous héberge pour des rencontres des familles et les sessions des «Ateliers d'entraide Prospect».
- À Taverny pour les séances de méditation
- Une convention est signée avec la MDPH pour que nous puissions accueillir les familles dans ses locaux.

Les partenaires pour agir

Nos relations régulières avec le Conseil Départemental et avec la Direction départementale de l'Agence Départementale de Santé nous encouragent dans nos actions pour la défense des personnes qui nous préoccupent : tant l'entourage familial que les personnes qui vivent avec des troubles psychiques.

Nous participons aux concertations avec les autres associations représentantes de personnes en situation de handicap, au sein du Comité d'Entente départemental dans un souci de faire avancer dans notre département les réponses aux besoins de tous.

Les bénévoles

Nos **32 bénévoles** ont réalisé :

5 756 heures de bénévolat

Valorisées pour **185 343 €**

Et parcouru **17 176 km**



Les ressources de la délégation (suite)

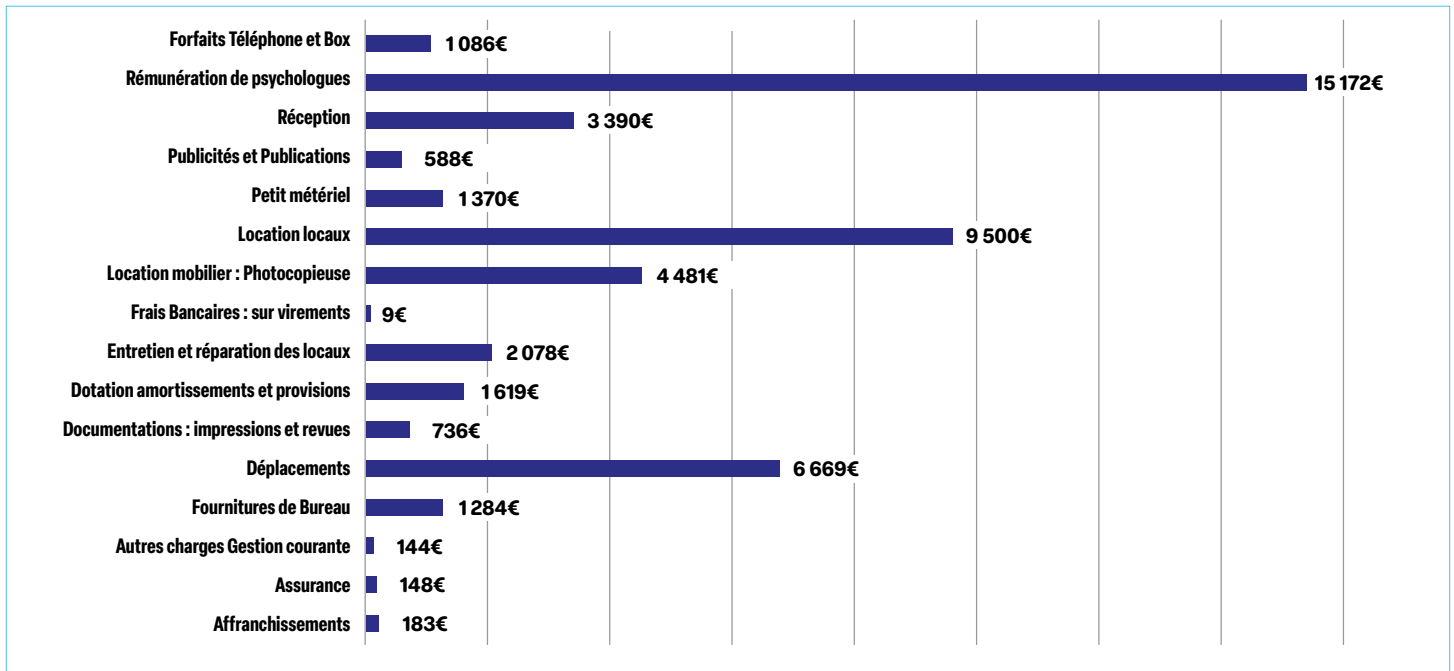
Répartition des heures de bénévolat

ACTIVITÉ DES BÉNÉVOLES	HEURES	TOTAL	MISSIONS	%
Accueil des Familles	383	1010	Entraide aux aidants	18%
Groupes de Parole	202			
Réunions conviviales	43			
Méditation pleine conscience	93			
BREF	64			
Conférences organisées	7			
Formation aux aidants	220	442	Entraide aux patients	8%
GEM	223			
Intervenant Pair Aidant	219			
Évènements divers	300	355	Déstigmatisation	7%
Psychodon	5			
SISM	50			
CDAPH	122	1799	Défense des intérêts des Usagers	31%
CDSP	30			
CDU	97			
CLSM	165			
Courriers mails	50			
COLL SANTE Agglo Cergy	52			
Commission logements	8			
Groupe travail National	228			
Partenariat	571			
PTSM	65			
Représentation Diverses	376			
TZCLD	5	53	Communication	1%
Communication	53			
Bureau	84	1832	Organisation de la délégation	32%
Réunions Nationale/Régionales	153			
Vie de la délégation et administratif	1595			
Conférences	10	406	Formation des bénévoles	7%
Formation des bénévoles	335			

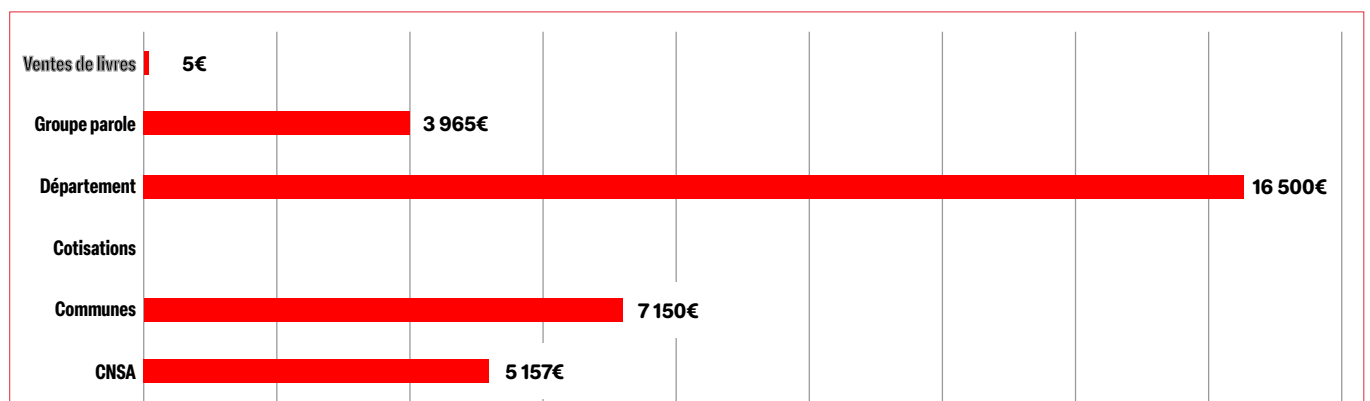
Les comptes de la délégation

Nos ressources financières

Les dépenses 2025 : 48 458 €



Les recettes 2025 : 32 777 € (sans les cotisations)



Liste événements et partenariats

ÉVÈNEMENT

24/01/2025	Cergy	Invitation «Veille Vulnérabilité» (Conseil Départemental) - Présentation de l'UNAFAM
06/03/2025	Cergy	Forum «Passerelles pour l'emploi»
11/03/2025	Cergy	Forum «la Santé : un levier pour l'insertion sociale et professionnelle»
11/03/2025	Sannois	PTSM 95 : journée départementale - parcours santé mentale périnatale
13/03/2025	Cergy	Atelier de pratiques de Réseaux Ecole Famille Cité
22/03/2025	Osny	Festival de la bière et des saveurs
27/03/2025	Cergy	Village Santé à l'Université de Cergy
03/04/2025	Cormeilles en V.	Village Santé
08/04/2025	Osny	Rencontres du réseau parentalité (REAAP/FNP)
29/04/2025	Taverny	Rencontres du Conseil Local de Santé Mentale Val Parisis
13/05/2025	Argenteuil	Masterclass de l'EMIPPsy
13/05/2025	Cergy	Collectif Handicap Ville de Cergy
15/05/2025	Cergy	UDAF_Journée Portes Ouvertes
19/05/2025	Eragny	Semaines de sensibilisation aux handicaps
20/05/2025	Mery sur Oise	Colloque UDCCAS
23/05/2025	Montigny	Exposition artistique TCHIN ! A VOTRE SANTE MENTALE - ARMME et le SAVS LIELOS 95
24/05/2025	Eaubonne	Assemblée Générale du GEM Oasis Eaubonne
05/06/2025	Beaumont	Journée «Portes ouvertes» au Centre Psychothérapique « Les Oliviers »
17/06/2025	Bezons	Présentation de la maison de l'inclusion, Bezons
6/18/2025	Argenteuil	Forum des aidants
25/06/2025	Argenteuil	Village Santé
27/06/2025	Eaubonne	Portes ouvertes au GEM Oasis
02/07/2025	Bezons	Inauguration de la maison de l'inclusion et du Handicap
06/09/2025	Cergy	Forum des associations
06/09/2025	Eaubonne	Forum des associations
06/09/2025	Argenteuil	Forum des associations
06/09/2025	Pontoise	Forum des associations
06/09/2025	Saint Ouen l'Aumône	Forum des associations
07/09/2025	Eragny	Forum des associations
19/09/2025	Cergy	Forum «La Santé: un levier pour l'insertion sociale et professionnelle»
25/09/2025	Jouy Le Moutier	Colloque Autisme Coordination95
02/10/2025	Pontoise	Forum de l'emploi
06/10/2025	Eaubonne	SISM 2025_Stand à l'hôpital d'Eaubonne
07/10/2025	Saint-Ouen l'Aumône	SISM 2025_Ciné UTOPIA, projection «Mon inséparable»
08/10/2025	Taverny	Semblables & Différents : Séance d'essai

Liste événements et partenariats

09/10/2025	Eaubonne	SISM 2025_Présentation du livre «Anonymes» écrit par des patients lors d'ateliers d'écriture
10/10/2025	Argenteuil	SISM 2025_Bibliothèque vivante
10/10/2025	Pontoise	SISM 2025_Portes ouvertes au GEM «Point d'Attache»
11/10/2025	Pontoise	SISM 2025_Portes ouvertes au GEM «Point d'Attache»
12/10/2025	Eaubonne	SISM 2025_lecture publique d'une pièce de théâtre traitant de la schizophrénie
14/10/2025	Pontoise	Soirée EQUINOX /GHT NOVO/COORDINOV
15/10/2025	Pontoise	Journée des aidants : «Paroles d'aidants»
18/10/2025	Montmagny	Prévention SANTÉ - Santé mentale, handicap et bien-être
18/10/2025	Argenteuil	SISM 2025_Bibliothèque vivante
19/10/2025	Sannois	SISM 2025_Bibliothèque vivante
20/11/2025	Persan	Anniversaire du GEM «Le Futur»
25/11/2025	Paris	Journée des bénévoles franciliens
28/11/2025	Gonesse	Forum Périnatalité (CLSM Est Val d'Oise)
03/12/2025	Argenteuil	Ciné-débat organisé dans le cadre de la Journée internationale des personnes en situation de handicap
06/12/2025	Cergy	Téléthon 2025 avec l'association Etoile de vie
16/12/2025		Colloque ARS : «Comment aller ensemble vers le rétablissement ?

ÉCHANGE AVEC LES PARTENAIRES

13/01/2025		COPIL croisé PTSM-Communauté 360
23/01/2025		Groupe de Travail «Insertion Emploi» du PTSM 95
02/04/2025	Montlignon	Réunion de coordination des CLSM 95
11/04/2025	Cergy	PTSM Logement - Comité Habitat Santé Mentale
25/04/2025	Cergy	COPIL élargi de la Plateforme RENOVO
15/05/2025	Pontoise	Assemblée Générale AFD (Accueil Famille Détenus)
06/06/2025	Sannois	COPIL élargi P2R95 : «Vivre chez soi - Habitat et rétablissement»
06/06/2025	Cergy	Assemblée Générale Ordinaire de l'UDAF 95
25/06/2025	Cergy	COPIL élargi de la Plateforme RENOVO
23/07/2025	Argenteuil	Présentation I CARE YOU CARE
16/09/2025	Visio	Rendez-vous avec Positive Minders
29/09/2025		Groupe de Travail «Insertion Emploi» du PTSM 95
01/10/2025	Montlignon	Rendez-vous avec l'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales du Val d'Oise)
01/12/2025	Cergy	Centr'aider - Groupe de travail «Nouvelle version du guide des aidants 95»
01/12/2025	Paris	COPIL Centr'Aider



PROJET D'ACTIVITÉ

2026



PROJET D'ACTIVITÉ

2026

Sommaire / Projet 2026

Nos leviers d'action	4
Dans notre délégation	5
Nos Activités & Rencontres	6
Nos Projets	8
Le projet "Selon ma place"	9
Évènements et partenaires	10

Sommaire / Rapport d'Activité 2025 ►

2026

Nos leviers d'action

Le renouvellement de la grande cause Nationale autour de la santé mentale

La première année sur la santé mentale a permis de libérer la parole, et de rendre visibles les actions de notre association mais ce n'est pas suffisant. Nous espérons et nous nous attacherons à suivre de près l'évolution de l'organisation et des moyens autour de la psychiatrie faisant cruellement défaut actuellement.

Le déploiement du programme BREF

Cette année, à la fois au sein de notre délégation, mais aussi en lien avec l'Unafam régionale et nationale, l'accent sera mis sur le renforcement des outils liés au déploiement de ce programme court de psychoéducation. Nous serons attentifs également au suivi par nos bénévoles des formations à l'animation du programme ainsi qu'aux demandes concernant les troisièmes entretiens en présence de nos bénévoles sur le terrain.

La 37^{ème} édition des SISM

Du **5 au 18 Octobre 2026** sur le thème : « **Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts** »

Cette édition sera l'occasion de plusieurs partenariats, notamment avec les CLSM et l'association APF France Handicap et d'autres partenaires.

Nos bénévoles et nos partenaires

Notre action auprès des familles et au bénéfice des personnes vivant avec des troubles psychiques n'est possible que grâce à l'engagement généreux des bénévoles et de notre chargé de mission, ainsi qu'à nos partenaires et institutions du département qui nous soutiennent fidèlement.

De nouveaux FLYERS pour l'Unafam 95

Nous nous sommes dotés de 3 nouveaux flyers qui remplacent plusieurs anciens documents informatifs. Le bénéfice est double : ces trois documents donnent une meilleure information sur ce que nous proposons avec des liens vers nos pages web, et nous pouvons ainsi imprimer à moindre frais nos outils de communication qui se distribuent à tous en grands nombre.

De nouveaux FLYERS pour l'Unafam 95

Nous nous sommes dotés de 3 nouveaux flyers qui remplacent plusieurs anciens documents informatifs. Le bénéfice est double : ces trois documents donnent une meilleure information sur ce que nous proposons avec des liens vers nos pages web, et nous pouvons ainsi imprimer à moindre frais nos outils de communication qui se distribuent à tous en grands nombre.



2026

Dans notre délégation

De nouveaux bénévoles

Plusieurs personnes ont proposé leur engagement et se sont inscrits aux formations de l'Unafam pour intégrer nos équipes. Ils participent selon leurs envies, leurs forces et disponibilités à nos projets.

Une nouvelle personne concernée nous a également contactée et se joint à nous en tant que bénévole. Son objectif est de développer ses compétences et ultérieurement devenir pair-aidant patient. Son intégration sera facilitée par la présence de notre pair-aidant patient sur le terrain avec nous depuis plusieurs années.

Nos accueils

Nos équipes concernant les accueils sont efficaces et bien organisées avec, pour les soutenir, l'analyse de pratique. Nous souhaitons également renouveler la séance de partage entre nos accueillants et ceux du 91 et/ou d'autres départements afin d'élargir notre pratique, les questions de terrain et l'éthique de nos accueils.

Nos groupes de parole

La délégation est ouverte à mettre en place des formats différents (groupes moins fréquents pour les « anciens » et pour les situations complexes sur le long terme, espaces de rencontre informels, collaborer avec le secteur psychiatrique pour améliorer l'orientation des participants vers d'autres formes de soutien, etc.)

Actuellement les groupes de paroles sont complets et font l'objet de deux entrées par an : la première en septembre et la seconde en janvier. Ainsi, une douzaine de personnes ont ainsi pu rejoindre les groupes en place.

Nos formations 2026

- ▶ **Journée d'information sur les troubles psychiques***
- ▶ **Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux***
- ▶ **Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent***
- ▶ **L'Atelier d'Entraide Prospect***
- ▶ **PSSM - Premiers Secours en Santé Mental***
- ▶ **Le programme Connexions Familiale**

Nous souhaitons proposer au moins deux de ces formations sur l'année et par ailleurs apporter également de nouvelles sessions en collaboration avec les autres délégation de l'Île de France :

- ▶ **Journée d'information sur la dépression sévère**
- ▶ **Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie**

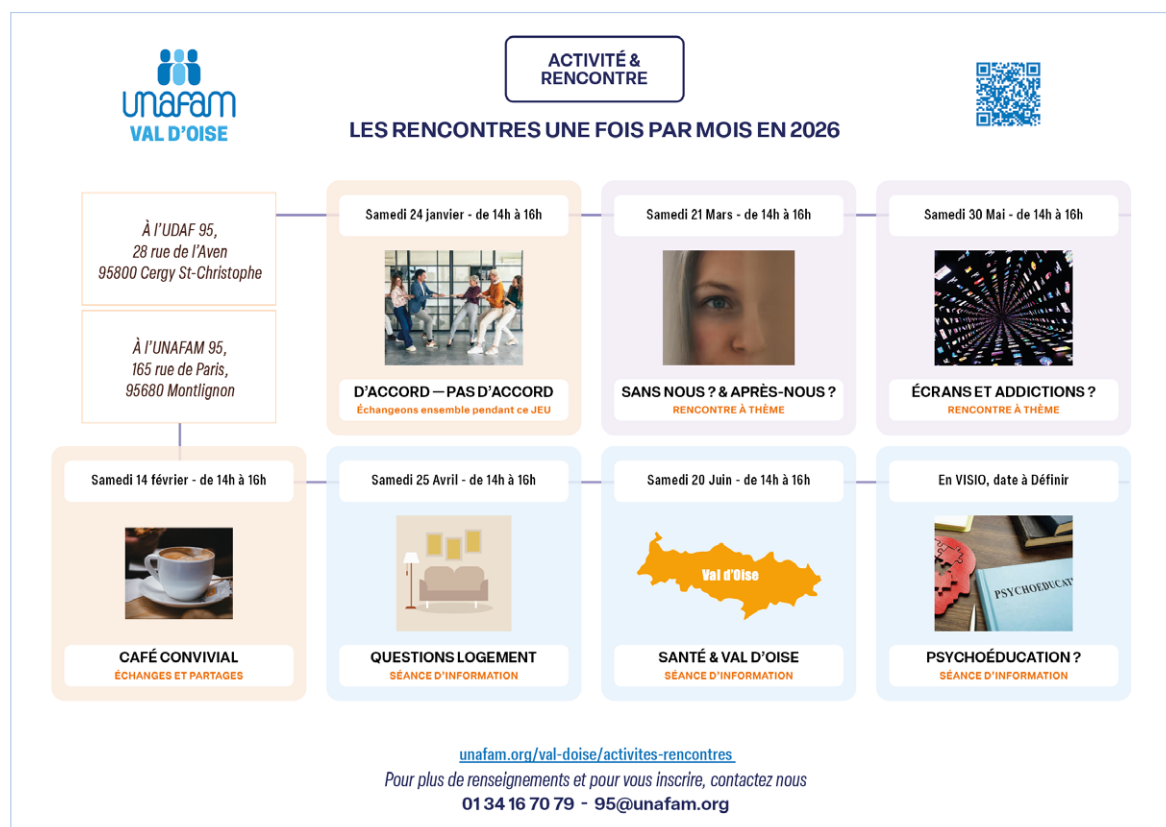
2026

Nos Activités & Rencontres

Notre intention de proposer des accueils collectifs plus variés ayant été validée en 2025 lors des réunions à thème, la nouvelle nomination **Activités & Rencontres : des espaces entre pairs vous sont ouverts** a été adoptée.

Retrouvez notre programme sur notre page Unafam dédiée : unafam.org/val-doise/activites-rencontres

Les rencontres une fois par mois



LA GALETTE — 14 Mars 2026 — **Rendez-vous convivial** à Montlignon

D'ACCORD-PASD'ACCORD — 24/01/26 — **Séance Ludique** à Cergy

CAFÉ CONVIVIAL — 14/02/26 — **Échanges informels et infos** à Montlignon

ET SANS NOUS ? & APRÈS-NOUS ? — 21/03/26 — **Rencontre à Thème** à Cergy

QUESTIONS LOGEMENT — 25/04/26 — **Séance d'Information** à Montlignon

ÉCRANS & ADDICTIONS — 30/04/26 — **Rencontre à Thème** à Cergy St-Christophe

SANTÉ & VAL D'OISE — 20/06/2026 — **Séance d'Information** à Montlignon

VOUS AVEZ DIT PSYCHOÉDUCATION ? — date prévue fin Mai — **Séance d'Information** en visio

► En prévision pour la rentrée de septembre

Séance d'Information sur les **QUESTIONS EMPLOI**

Rencontre à Thème sur **ÊTRE AIDANT** organisé conjointement avec l'équipe PFR d'Hévée

Séances d'Information sur les **DROITS : DES FAMILLES & DES PATIENTS**

2026

Nos Activités & Rencontres (suite)

LES ATELIERS DE RÉFLEXION



ACTIVITÉ & RENCONTRE

ATELIERS DE RÉFLEXION

Animés par Pascale MACHELOT,
bénévole, Pair-aidante Famille




Samedi 7 Mars - de 14 h à 16 h

L'ACCOMMODATION FAMILIALE EST UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT DE LA FAMILLE ET DE LA FRATRIE QUI MODIFIE OU ADAPTE LEURS HABITUDES AFIN D'AIDER LEUR PROCHE À DIMINUER SA DÉTRESSE.

L'ACCOMMODATION FAMILIALE

Samedi 18 Avril 2026 - de 14h à 16h

LES MESURES ANTICIPÉES PERMETTENT AUX PERSONNES CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE DE RÉFLÉCHIR À LEURS BESOINS CONCERNANT LES SOINS ET L'ACCOMPAGNEMENT DONT ELLES SOUHAITERAIENT BÉNÉFICIER OU D'ANTICIPER UNE ÉVENTUELLE SITUATION DE CRISE PSYCHIQUE.

Engagement demandé sur les 2 séances

LES MESURES ANTICIPÉES EN PSYCHIATRIE -I-

Samedi 16 Mai 2026 - de 14h à 16h

LES MESURES ANTICIPÉES EN PSYCHIATRIE -II-

unafam.org/val-doise/activites-rencontres

Pour plus de renseignements et pour vous inscrire, contactez nous
01 34 16 70 79 - 95@unafam.org



L'ACCOMMODATION FAMILIALE — 7/03/26 — **Atelier de réflexion** - à Montlignon

LES MESURES ANTICIPÉES EN PSYCHIATRIE I — 18/04/26 — **Atelier de réflexion** - à Montlignon

LES MESURES ANTICIPÉES EN PSYCHIATRIE II — 16/05/26 — **Atelier de réflexion** - à Montlignon

► En prévision pour la rentrée de septembre

Ateliers de réflexion, deux séances sur **LE DÉNI (I & II)**

ACTIVITÉ de SOPHROLOGIE

Après évaluation, nous avons décidé de proposer 2 séances de Sophrologie d'ici le mois de Juin et d'augmenter la proposition à une séance par mois à partir de Septembre.



SOPHROLOGIE



165 rue de Paris, 95688 Montlignon

Lundi 20 Avril
de 18h à 19h

Vendredi 12 Juin
de 15h à 16h

Besoin renseignements et inscriptions
01 34 16 70 79 - val-doise@unafam.org

ACTIVITÉ de MÉDITATION

SEMBLABLES & DIFFÉRENTS

Tous les mercredis à 14h (hors vacances scolaires) à Taverny

Gestes d'Asie & Méditation Plaine de Vie

Une activité méditative, gratuite, accessible à tous et à toutes.

Les mercredis de 14h à 16h

Salle Florence Arthaud
5 Rue Pauline Kergomard
95200 Taverny
01 34 16 70 79

Semblables & Différents

Présenté par un comité d'experts de l'Unafam Val d'Oise

DES RENCONTRES EXCEPTIONNELLES

Témoignages "ANONYMES" — 14/03/26 — Montlignon

À l'écoute du livre "Anonyme" co-écrit entre patients et soignants.



ACTIVITÉS & RENCONTRES

Rendez-vous SALLE CORTÈZ
(situé sur la gauche avant le cinéma Alcega)

165 RUE DE PARIS - 95688 MONTLIGNON
01 34 16 70 79 - 95@unafam.org



www.unafam.org/val-doise/activites-rencontres

SAMEDI 14 MARS 2026 - DE 14H À 16H



À l'écoute de ce livre co-écrit entre patients et soignants, venez découvrir une merveilleuse aventure humaine...
En présence de co-auteurs dont Jennifer Hamelin.

2026

Nos Projets

Partenariats avec les MÉDIATHÈQUES du Val d'Oise

En 2025, pendant la grande cause Santé Mentale, beaucoup de livres sur le sujet sont sortis. Afin de compléter notre bibliothèque, nous avons commencé d'acquérir des ouvrages importants et récents. Nos adhérents peuvent venir gratuitement les emprunter. Mais cette formule ne permet pas toujours à toute personne du département d'accéder à ces lectures ou même à d'autres supports tels que des films... Notre intention est de **créer des partenariats avec les médiathèques du 95 et ensemble, mettre en avant une sélection d'ouvrages sur la santé mentale et les aidants.**

Exposition « À la découverte de l'Art inconnu » avec APF France Handicap

Projet 1 - Nous mettons en place un appel auprès des adhérents des GEM que nous parrainons, ainsi qu'aux familles adhérentes ayant un artiste parmi leurs proches touchés par la maladie psychique afin qu'ils puissent exposer leurs œuvres (peinture, sculpture, collage, aquarelle, modèle réduit, photographie...) du 30 mai au 6 juin 2026, à l'Hôtel de Mézières d'Eaubonne.

Projet 2 - Toujours avec APF France Handicap, nous souhaitons reproduire ce type d'exposition pendant les **SISM** dont le thème est " Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts".

Guide 95 pour les parents autour de la santé mentale des jeunes

Suite à l'édition parisienne : "**Santé mentale des jeunes - petit guide pour les parents**", nous adapterons ce livret avec les informations de notre département du Val d'Oise.

Collaboration avec les 5 CLSM et PTSM

Le 18 Février 2026, nous avons accueilli dans nos locaux, la réunion de l'équipe du **COTECH (COMité TECHnique) du PTSM** pour la mise en route du second **Projet Territorial de Santé Mentale**. Notre bénévole D. Carrage, qui fait parti de ce comité, nous permet de suivre ce projet. Le PTSM est une instance essentielle qui concentre sa réflexion et ses efforts pour faire évoluer et adapter l'organisation de notre territoire en matière de santé mentale. Notre objectif est aujourd'hui de permettre à d'autres bénévoles de **rejoindre cette équipe** avec laquelle nous souhaitons continuer de travailler, et/ ou de **participer aux différents groupes de travail de ce deuxième PTSM**

Demande de permanences à la clinique d'Osny

Le cadre de santé de la clinique d'Osny nous demande d'intervenir pour des accueils de familles au sein de son établissement.

Échanges de pratique entre délégations

Renouveler la séance de partage de nos accueillants avec ceux du 91 et/ou d'autres départements

2026

Le projet "Selon ma place"

"SELON MA PLACE"

Parents - Conjoints - Enfants - Frères/soeurs - Grands-parents - Amis



Accroche de l'affiche :

Nous avons le plaisir de vous inviter à venir retrouver vos pairs qui sont à la même place que vous, pour partager les ressentis, les enjeux et les besoins spécifiques à chaque place dans la famille
Six rencontres + 1 journée de restitution entre tous en fin d'année.

Objectifs

Dans une approche systémique et de déstigmatisation, ces séances réuniront des personnes partageant la même place familiale auprès d'un proche concerné par des troubles psychiques. Elles permettront de mieux exprimer et reconnaître les vécus et besoins de chacun, et contribueront à mieux éclairer les autres membres de la famille ainsi que les professionnels sur les enjeux liés à cette position : Se rendre compte - Garder et tenir sa place - Laisser leur place aux autres - Formuler sans accuser - Libérer la parole - Prendre du recul.

2026

Évènements et partenaires

PARTENARIATS		
6/01/2026	Pontoise	Signature de la Charte Romain JACOB à l'Hôpital NOVO
8/02/2026	Pontoise	Collège IPA NOVO
12/01/2026	Persan	RDV à l'association l'APED L'Espoir
23/01/2026	Visio	Réunion des CLSM et des coordinatrices
28/01/2026	Visio	Comité partenaire plateforme RENOVO
19/02/2026	Argenteuil	RV travail P2R95 - Psychoéducation & ETP
18/02/2026	Montlignon	Cotech PTSM 2 à l'Unafam
12/03/2026	Montlignon	Participation Café des Grands-Parents EGPE «Quand la famille vascille»
27/03/2026	Persan	Animation Café Santé des Persanais «On a tous une santé Mentale»
ÉVÈNEMENTS		
5/02/2026	Cergy	Portes Ouvertes aux MH LAD
5/02/2026	Sarcelles	Forum «Santé mentale des jeunes» avec le CLSM (Nephtalie)
12/02/2026	Montmagny	Café des partenaires
13/02/2026	Cergy	Stand « MIEUX RECONNAITRE ET SOUTENIR LES AIDANTS : UN ENJEU COLLECTIF ! »
14/04/2026	Argenteuil	Journée des associations au Centre Hospitalier d'Argenteuil
27/03/2026	Persan	Formation Ludique : Sensibilisation des habitants à la santé mentale
12/03/2026	Montlignon	Hommage à Maryvonne Gourdin - ex déléguée Unafam décédée
10/06/2026	Pontoise	Journée Portes Ouvertes MDPH / Aidants
30 Mai / 6 Juin 26	Eaubonne	Exposition « À la découverte de l'Art inconnu » avec APF France Handicap
Octobre	Montlignon	Expo Artistes Unafam Val d'Oise / SISM
Octobre	Orgemont	Journée / droits des patients à clinique Emeis
DÉLÉGATION U 95		
27/01/2026	Paris	Rencontre régionale 2026 des représentants des usagers (RU)
30/03/2026	Visio	Webinaire / RU de l'Unafam
16/03/2026	Montlignon	Test séance Sophrologie entre bénévoles

Des partenariats à conforter

Hévéa et PFR Hévéa, UDAF Val d'Oise, la ville de Taverny, Connexions Familiales, EGPE (école des Grands-Parents Européens), Les IPA (Infirmiers en Psychiatrie Avancée) de l'hôpital Novo et des autres établissements sur le département, **Positive Minders**, **Centr'aider**, **Plateforme des aidants de l'Hôpital Novo**, **P2R95**, **Empruntes et Jalmaalv**, et beaucoup d'autres encore...



165 rue de Paris
95 680 Montlignon
01 34 16 70 79

val-doise@unafam.org
www.unafam.org/val-doise