



Le bulletin de l'UNAFAM

Octobre 2022

UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

Cher·e·s adhérent·e·s, cher·e·s sympathisant·e·s,

Nous espérons que vous avez passé un très bel été, et avez profité de cette parenthèse estivale pour partager des moments en famille, entre ami·e·s, ou tout simplement vous reposer et prendre soin de vous.

En ce mois d'octobre, **nous avons l'immense plaisir de vous communiquer notre bulletin de rentrée, riche en événements et actions.**

Comme chaque année, cette rentrée est placée sous le signe de la mobilisation pour l'UNAFAM. En témoignent les moments forts auxquels chacun·e d'entre nous a contribué et pris part activement, que nous soyons proches de personnes concernées par les troubles psychiques, bénévoles, sympathisant·e·s, ou professionnel·le·s :

- **Journée internationale de prévention du suicide le 10 septembre** qui a été l'occasion de mener sur tout le territoire, de nombreuses actions de sensibilisation auprès du public ;
- **Journée nationale des aidants le 6 octobre** au cours de laquelle **l'UNAFAM a dévoilé la 3e édition de son baromètre des proches aidant·e·s** consacré à la santé mentale et aux troubles psychiques, avec un focus particulier sur les fratries ;
- **33ème édition des Semaines d'informations sur la santé mentale (SISM) du lundi 10 au dimanche 23 octobre 2022**, autour de la thématique « Santé mentale et environnement » avec la forte mobilisation de notre association à l'échelon national et local.

Sans oublier la **mobilisation nationale inter associative pour la défense des "métiers de l'humain" le 28 septembre**, à laquelle nous avons été nombreux à participer.

Dans le présent bulletin, nous sommes très heureux·euses de vous présenter le programme de psychoéducation BREF à destination des proches aidant·e·s.

Conçu et mis en œuvre par le Dr Romain REY, psychiatre au Centre Hospitalier du Vinatier, en partenariat avec l'UNAFAM, BREF est un programme psychoéducatif innovant qui vise à élargir l'accès des familles à l'éducation thérapeutique.

Nous vous laissons découvrir le programme BREF, les témoignages des soignant·e·s, des bénévoles, des familles....

L'équipe des bénévoles de l'UNAFAM 69

Nous sommes là pour vous accueillir, vous accompagner...

FACE A LA MALADIE PSYCHIQUE D'UN·E PROCHE VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E !

L'UNAFAM est là pour vous **écouter**, vous **aider**, vous **soutenir** et vous **accompagner** grâce à une équipe de **bénévoles** confronté·e·s à la maladie psychique d'un·e de leurs proches, et spécifiquement **formé·e·s à l'accueil et à l'écoute**.

Nos bénévoles se tiennent à votre disposition et vous proposent :

- **un accueil individuel**, sur rendez-vous, sur différents sites :
 - Lyon (site de l'UNAFAM 69) : 66 rue Voltaire 69003
 - Villefranche-Sur-Saône
 - Givors
 - Vaulx-en-Velin
- **des groupes de parole** animés par des bénévoles et des professionnel·le·s (psychologues)
- des actions d'**entraide** et de **formation** dans le domaine de la santé mentale.



La plateforme www.formaidants.fr vous propose des formations en ligne, il vous suffit de créer un compte pour en bénéficier

*Pour vous informer sur tous nos services d'accueil et d'accompagnement et toutes les actions que nous menons en faveur des proches aidant·e·s, vous pouvez **nous contacter***

Par téléphone 04
72 73 41 22

Par mail
69@unafam.org

Site internet
UNAFAM 69

Le programme BREF
Rendre accessible la psychoéducation aux aidant·e·s



Pour soutenir efficacement le rétablissement des personnes concernées et les familles qui les accompagnent, nous sommes persuadé·e·s que tou·te·s les acteur·trice·s impliqué·e·s doivent travailler en concertation.

Comme en témoigne le programme BREF, l'UNAFAM 69 s'efforce depuis de nombreuses années de tisser des liens de plus en plus étroits avec ses partenaires dans les trois domaines sanitaire, médico-social et social.

Le programme BREF: un diagnostic en trois points partagé par le CLAP (Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie) et l'UNAFAM :

- 1. La relation d'aide au proche souffrant d'un trouble psychique constitue une « expérience moralement douloureuse » pour les aidant·e·s et peu de relais existent** pour soulager ce fardeau aux conséquences physiques, psychologiques, émotionnelles, sociales et financières souvent lourdes pour elles·eux-mêmes et leur proche.
- 2. Seule une faible proportion des familles connaissent l'aide aux aidant·e·s et y ont accès (<5%).**
- 3. La plupart des familles découvrent ces dispositifs trop tardivement,** parfois après plus de 10 ans.

Partant de ce constat,
le programme de psychoéducation BREF a été coconstruit en partenariat avec le Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie (CLAP)¹ sous la direction du Dr Romain REY, et l'UNAFAM.

L'objectif de ce dispositif
est de sensibiliser et de connecter les familles le plus tôt et le plus systématiquement possible au réseau d'aide aux aidant·e·s assuré notamment par l'UNAFAM.

Qu'est-ce que le programme BREF?

BREF est un **programme résolument court** ce qui favorise sa large diffusion.

Il se décline en **3 séances d'environ une heure** :

- **Lors des 2 premières séances, la famille (père, mère, frère, sœur, conjoint·e ou ami·e) est reçue individuellement par un binôme de soignant·e·s** n'intervenant pas dans la prise en charge du proche. Des échanges libres, mais aussi des cartes illustrées, permettent d'aborder les diverses thématiques qui préoccupent la famille, d'amorcer les échanges et d'apporter des réponses à ses questions.

- **Au 3e rendez-vous**, avec l'accord de la famille, un·e intervenant·e bénévole de l'UNAFAM rejoint le binôme de soignant·e·s pour coanimer cette dernière séance. Cette séance est un **moment clé**, car le **soutien de pair à pair est essentiel** : il favorise la prise de conscience par les familles du besoin d'être aidées dans leur rôle d'aidant·e·s.

La famille accueillie découvre alors notre association et mesure l'intérêt d'échanger avec d'autres personnes concernées elles-aussi par les troubles psychiques d'un·e proche.

Trois mois après les séances BREF, un contact téléphonique avec la famille est établi afin de prendre de ses nouvelles et faire un point sur sa situation.

Des échelles validées par le corps médical permettent d'évaluer l'état émotionnel de la personne reçue au début et trois mois après sa participation au programme et ainsi, de mesurer l'impact du programme BREF sur sa propre santé mentale.

Ce partenariat permet à l'UNAFAM de prendre le relais pour accompagner les familles au sein d'un réseau de soutien parfaitement identifié et structuré.

¹ C'est sous cette nouvelle appellation que fonctionne aujourd'hui le service au sein de l'UPP (Unité de Psychoéducation et Psychothérapies) au Centre Hospitalier Le Vinatier à Lyon

Vous souhaitez en savoir plus?

Nous vous invitons à visionner une vidéo dans laquelle le Dr Romain REY (responsable du CLAP et initiateur du programme BREF) et son équipe, vous présentent en quelques minutes et de manière très claire, ce dispositif, son déroulé et ses objectifs



Visionner la vidéo présentation
Cliquez ici

Le programme BREF

**Témoignages de soignant·es, de familles et
de bénévoles de l'UNAFAM**

Témoignage d'une PSYCHOLOGUE responsable de l'animation de BREF



De l'intérêt de la participation des bénévoles de l'UNAFAM à la 3ème séance du programme de psychoéducation BREF

« Dès que nous avons mis en place le programme de psychoéducation BREF au sein de notre Unité d'aide aux aidant·e·s, nous savions que nous pourrions compter sur la disponibilité et la qualité d'intervention des bénévoles de l'UNAFAM que nous allons solliciter pour la 3ème et dernière séance.

Mais nous ne mesurons pas à quel point la portée de leur témoignage expérientiel aux côtés de leur proche malade aurait des effets sur les aidant·e·s que nous rencontrons.

En effet, nous tenons à souligner avant tout, la dimension identificatoire centrale dans ces échanges caractérisés par une symétrie de la relation et de l'expérience de vie en tant qu'aidant·e.

A maintes reprises, nous avons été témoins de la charge émotionnelle ressentie par les aidant·e·s à l'écoute des paroles du·de la bénévole, dans une position moins bouleversée, à distance temporelle des événements douloureux.

Ce récit souvent posé car élaboré au fil du temps, a un effet d'apaisement. Il permet à l'aidant·e de se « reposer » à son tour sur ces mots qui font autorité par leur maturité – comme on dit d'un fruit qu'il parvient à maturité avant de pouvoir être cueilli.

Enfin, il s'agit lors de cette dernière séance du programme, d'agrandir le cercle des intervenant·e·s autour de l'aidant·e – au sens propre en mettant une chaise supplémentaire autour de la table – et figuré, en élargissant son horizon afin de trouver des ressources durables tout au long de son chemin qui va s'avérer de longue haleine...

Or nous avons noté que le pas décisif qui consiste à pousser la porte de l'UNAFAM est plus aisément franchi quand un lien interhumain le soutient. Une rencontre a déjà eu lieu avec ce·cette bénévole qui fait littéralement pont vers l'association qu'il·elle représente.

La présence des bénévoles constitue donc un indéniable point d'appui permettant à l'aidant·e de se projeter à nouveau, de sortir de ce temps figé par l'irruption traumatique de la maladie psychique de son·sa proche dans son cadre de vie. »



Témoignage d'une FAMILLE ayant bénéficié du programme BREF

« Les échanges avec deux professionnel-le-s pour évoquer la situation de notre fille malade et de notre ressenti nous ont permis, pour la première fois, de parler librement de notre désarroi face aux symptômes troublants constatés chez notre enfant. Les illustrations aident bien à décrire les changements radicaux et les défis redoutables auxquels nous étions confronté·e·s.

Nos interlocuteur·trice·s nous ont fait remarquer que c'était parfaitement normal que dans le couple chacun·e réagissait d'une autre manière, que cela n'avait rien de honteux d'être épuisé·e·s, déprimé·e·s, voire en incapacité de poursuivre ses activités comme d'habitude.

Le programme BREF nous a permis de comprendre l'importance des limites, limites d'abord à poser à notre fille dans les moments de débordement, mais aussi de reconnaître nos propres limites et la nécessité de préserver nos forces. Le bénévole UNAFAM présent à la 3e séance a particulièrement insisté sur ce point. Il a vécu des difficultés similaires.

Nous avons été touchés lorsqu'il nous a dit connaître lui aussi le sentiment d'impuissance et de découragement.

Grâce à BREF, nous savons qu'il ne faut pas rester seul·e·s avec ces problématiques. **Nous avons rejoint l'UNAFAM pour découvrir différents ateliers et un groupe de parole pour l'un d'entre nous. La situation reste difficile, mais nous avons à présent des éléments pour mieux faire face. BREF a été un point de départ salutaire pour nous »**

**Témoignages de
BENEVOLE
UNAFAM participant au
programme BREF**



Témoignage 1

« Avec BREF, j'ai l'impression d'être dans la logique de « l'aller vers » la famille concernée par les troubles psychiques d'un·e proche. L'équipe de professionnel·le·s me fait confiance, valide ma présence et mon intervention, c'est-à-dire cautionne en quelque sorte le rôle central que nous avons, nous les « pairs », pour que la famille entame un parcours d'aide. A chaque rencontre BREF, je suis marquée par deux choses : les professionnel·le·s ouvert·e·s qui m'encouragent à prendre toute la place à leurs côtés et le profond étonnement de la famille et son regard apaisé après nos échanges. »

Témoignage 2

« Mon histoire et celle de mon proche malade ne sont forcément pas les mêmes que celles des personnes assises en face de moi. Mais j'ai vécu le même parcours, les mêmes difficultés, les mêmes angoisses, les mêmes incertitudes et découragements. Je les écoute avec beaucoup d'attention, beaucoup de sympathie. J'essaie de leur dire qu'il ne faut pas rester seul·e·s, rencontrer d'autres familles vivant les mêmes choses, qu'elles ne sont pas responsables ni coupables, mais que c'est une nécessité vitale de se faire aider. Je leur dis aussi qu'elles ont des atouts et des capacités pour faire face, et que leur proche souffrant leur en sera reconnaissant·e. »

Témoignage 3

« Le partage de notre expérience vécue d'aidant·e aidé·e nous permet de témoigner de la possibilité d'un rétablissement pour nos proches mais aussi et surtout de sensibiliser les familles à l'importance de prendre soin d'elles, tant pour elles-mêmes que pour leur proche. [...] C'est un enrichissement réciproque qui renforce le sens de notre engagement bénévole à l'UNAFAM. Après trois ans d'expérience avec ce dispositif, les soignant·e·s connaissent mieux l'UNAFAM et ses services, et n'hésitent pas à les présenter à la famille, pendant ou en dehors du programme BREF. Nous, bénévoles UNAFAM, appréhendons de mieux en mieux le travail et les difficultés des soignant·e·s et avons une meilleure connaissance des programmes de psychoéducation proposés par les professionnel·le·s (LEO, Profamille, PEP'S Familles). »



Programme BREF

Quelles retombées à ce jour ?

Au cours de l'année 2021, l'UNAFAM 69 a contribué à la sensibilisation de plusieurs centaines de professionnel·le·s à l'importance de

Enjeux et perspectives pour les 5 ans à venir

Ces résultats très encourageants nous incitent à poursuivre ce partenariat et œuvrer pour que le programme BREF soit rendu

l'aide aux aidant·e·s, et a participé à plusieurs journées de formation de professionnel·le·s et de bénévoles au programme BREF.

Sur l'ensemble de la période 2020-2021, 144 aidant·e·s (dont 73 % de "nouveaux·velles" aidant·e·s jusqu'alors inconnu·e·s de l'UNAFAM) ont bénéficié du programme BREF sur l'un des trois sites (**CLAP, Pôle Centre du Vinatier ou Saint Jean de Dieu**).

Ces nouveaux·velles aidant·e·s sont autant d'aidant·e·s qui sans l'intervention de BREF auraient sans doute mis plusieurs années avant de connaître l'existence d'un réseau d'aide aux aidant·e·s.

Témoins de l'efficacité de BREF à connecter ces nouvelles familles au réseau d'aide, 1/5 d'entre elles ont d'ores et déjà pu bénéficier de services proposés par l'UNAFAM (accueil, groupe de parole ou formation) de même que 1/5 d'entre elles ont déjà suivi un programme de psychoéducation proposé par les soignant·e·s tels que **Profamille, Connexions Familiales** ou **LEO**.

accessible et proposé systématiquement à tou·te·s les aidant·e·s sur l'ensemble du territoire en conformité avec l'un des objectifs prioritaires du PTSM (Projet Territorial de Santé Mentale).

L'élaboration d'une convention est actuellement en cours pour garantir la qualité du programme BREF lors de sa diffusion.

Respecter nos engagements dans cette coopération est pour nous une priorité, comme pour de nombreux autres projets. Il nous faut donc sans cesse renouveler nos ressources et former de plus en plus de bénévoles à ces missions.

Plusieurs personnes formées à l'accueil et au programme BREF se relaient actuellement pour répondre à la demande croissante de BREF dans la métropole.

A nous tou·te·s de jouer !

L'UNAFAM est désormais résolument reconnue et engagée comme partenaire de premier plan pour développer l'aide aux aidant·e·s.

Pour pouvoir faire face à cet engagement, l'UNAFAM a besoin de votre aide.

N'hésitez plus, venez rejoindre notre équipe de bénévoles !

L'UNAFAM vous informe

Baromètre 2022

A l'occasion de la Journée nationale des aidants du 6 octobre,

l'UNAFAM a dévoilé la 3e édition de son baromètre des proches aidant·e·s consacré à la santé

Errance face aux premiers symptômes, stigmatisation encore trop présente au quotidien, accompagnement qui fait toujours défaut...

mentale et aux troubles
psychiques.

Baromètre UNAFAM
Cliquez ici



Plus de 4 000 personnes prennent
la parole et interpellent les
responsables politiques.

Ils·elles dénoncent les défaillances
d'un système qui repose encore trop
souvent sur les proches aidant·e·s
et les empêche d'envisager l'avenir
avec confiance.

Des frères et des soeurs de
personnes souffrant de troubles
psychiques témoignent.

**Il y a une véritable urgence à
agir !**

Campagne #ParlonsEnAutrement

**Pour lutter contre la
stigmatisation des troubles
psychiques et ses impacts sur
les personnes concernées**

l'**UNAFAM** a également lancé lors
de cette journée du 6 octobre
sa nouvelle campagne :



A travers la diffusion d'une **vidéo
zapping** l'UNAFAM alerte
sur **l'utilisation péjorative du mot
"schizophrénie" dans les
discours politiques, médiatiques
et dans le langage courant.**

Cette banalisation renforce les
préjugés, la **stigmatisation et
l'isolement des personnes qui
vivent avec un trouble
psychique.**

N'hésitez pas à vous rendre sur
notre site **#ParlonsEnAutrement !**

Pour en savoir plus
Cliquez ici

Les événements de cette rentrée

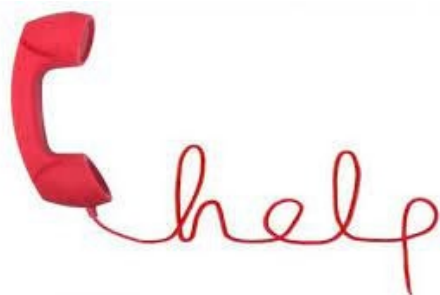
Save the date

20 Octobre 2022 -12h/13h30
**Webinaire de présentation
du 3114**

Les équipes du 3114, vous donnent
rendez-vous afin de présenter **la
nouvelle plateforme de prévention,**

Numéro national de prévention du suicide et de Santé Mentale France

Organisé par Santé Mentale France



d'écoute, de réorientation, et de prise en charge du risque suicidaire.

Inscription gratuite

Pour vous inscrire
Cliquez ici

Flyer
3114

La 33ème édition des
**Semaines d'Information sur la
Santé Mentale (SISM)**

autour de la thématique suivante :

« Santé mentale et environnement
»

se poursuit jusqu'au dimanche
23 octobre 2022

N'hésitez pas à consulter le
calendrier! Des événements ont lieu
près de chez vous!

Pour vous informer
Cliquez ici

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·e, donateur·trice ou bénévole, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage, alors n'hésitez plus, contactez-nous et rejoignez-nous !

Nous avons besoin de vous ! Ensemble nous sommes plus fort·e·s !

Pour adhérer, renouveler votre adhésion pour l'année 2022 ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent:

- par chèque adressé par courrier à l'UNAFAM
- ou en ligne, en vous rendant sur unafam.org

Pour tous les règlements en ligne, les reçus fiscaux vous seront transmis par mail.

[Adhérez à l'UNAFAM](#)

[Contactez-nous](#)



UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

66 rue Voltaire LYON 3

04.72.73.41.22

69@unafam.org

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