

L'un de vos proches souffre de troubles psychiques ? **VOUS n'êtes pas seul, l'Unafam peut vous aider.**

Vous trouverez dans ce guide les différentes aides que vous propose l'Unafam 38 pour retrouver la force d'avancer sur le long parcours d'accompagnement de votre proche souffrant de troubles psychiques.

Elles vous aideront à rompre l'isolement face aux difficultés, à prendre soin de vous, à vous informer, et à vous former sur les aides disponibles, ainsi que sur les dispositifs de soins et d'accompagnement médico-sociaux et sociaux destinés à votre proche.

LE PARCOURS DE L'AIDANT FAMILIAL À L'UNAFAM 38

Ne pas rester isolé

- Entretien individuel : 1 ou plusieurs fois
- Les rencontres conviviales et autres occasions de rencontres
- Les groupes de parole
- Le Centre de Documentation et d'Information (CDI)
- Ecoute famille au 01.42.63.03.03

Prendre soin de soi

- Ateliers d'entraide Prospect et Après-Prospect
- Ateliers de relaxation ou de méditation Vittoz

S'informer

Se former

- Journée d'Information sur les Troubles psychiques
- Programme BREF
- Module : Communiquer avec mon proche, proposé par le C3R
 - **En fonction de la pathologie de votre proche :**
- Adapter sa communication avec un proche souffrant de trouble bipolaires
- Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie
- Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
- Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
- Journée d'information – Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent
- Profamille (troubles de schizophrénie), proposé par le C3R
- Programme connections familiales (troubles borderlines), proposé par le C3R
- Plateforme form'aidants (formations en ligne sur les différentes pathologies)

Ne pas rester isolé. rencontrer d'autres familles. créer des liens

Entretien individuel sur RV

Les accueillants, bénévoles formés par l'Unafam, sont eux-mêmes concernés par les troubles psychiques d'un proche. Ils vous proposent dans différents points du département, un espace d'écoute et de soutien bienveillant, spécialement dédié aux familles et aux proches de personnes vivant avec des troubles psychiques :

- **Grenoble** sur RV au 04 76 43 12 71 ou email : 38@unafam.org
Tous les mardis de 17h à 19h et vendredis de 14h30 à 16h30 et les 3 premiers vendredis du mois de 12 h à 14h. Maison de la Vie Associative et Citoyenne, 6 rue Berthe de Boissieux ou Maison des Habitants Malherbe, 110 av. Jean Perrot.
- **Voiron**, sur RV au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27 au 6 av. Léon Joanny Tardy, Centre Alhpi.
- **Bourgoin-Jallieu, sur RV** au 07 82 51 74 58 les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois à partir de 15h Maison Diederichs, 16 place J.J. Rousseau.
- **La Tour du Pin sur RV** au 07 82 51 74 58, le 1^{er} mercredi du mois à partir de 16h, 5 impasse Romain Bouquet.
- **Vienne et Roussillon sur RV** au 06 52 81 39 86

Les Représentants des Usagers (RU) vous accueillent vous et vos proches dans les différents établissements de soins pour vous informer sur vos droits.

- **Maison des Usagers du CHAI**, St Egrève 1^{er} jeudi du mois de 17h à 19h et 1^{er} samedi du mois de 14h à 16h sur RV au 04 76 43 12 71
- **Fondation Santé des Etudiants de France, La Tronche** sur RV 4^{ème} lundi du mois de 14h à 16h
- **Clinique du Dauphiné**, 2^{ème} jeudi du mois de 17h à 19h sans RV, pour les personnes concernées
- **ESMPI** (Etablissement de Santé Mentale des Portes de l'Isère), Maison des Usagers, 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois de 14h à 16h sur RV au 07 82 51 74 58
- **CHPO** (Centre Hospitalier Pierre Oudot, Bourgoin), 1^{er} mardi du mois de 15h à 17h sur RDV

■ Les rencontres conviviales sur RV

Après un premier entretien individuel, vous pourrez rencontrer d'autres familles avant d'intégrer éventuellement un groupe de parole ou une formation.

- **Grenoble** : les 1^{er} et 3^{ème} lundis du mois de 17h à 19h, Maison de la Vie Associative et Citoyenne, 6 rue Berthe de Boissieux
- **Voiron** : le 1^{er} lundi du mois de 18h à 20h, 6 av. Léon Joanny Tardy, centre ALHPI

■ Autres occasions de rencontres

Réunions entre pairs aidants lors de la rentrée de septembre, de la galette des rois, de l'Assemblée annuelle de la délégation en juin, des Semaines de la Santé Mentale (SISM).

- **Les groupes de parole** (réservés aux adhérents) Inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

Un groupe de parole Unafam est un lieu de partage, d'échanges et d'écoute pour les personnes vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques. Il est animé par un **psychologue clinicien** et coordonné par un bénévole référent Unafam concerné par la

Deux types de groupes sont proposés : – Le premier, dit « fermé », débute en début d'année. Les participants s'engagent à suivre les dix séances prévues (à raison d'une par mois), avec la possibilité de renouveler leur participation les années suivantes.

maladie psychique.

– Le second, dit « ouvert », peut être rejoint en fin d'année. Il permet aux participants de s'initier progressivement, en attendant d'intégrer un groupe « fermé » au début de l'année suivante.

- **Groupe de parole famille** : C'est un lieu d'entraide pour les parents, proches-aidants de leurs enfants. Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien et à réfléchir à de nouvelles attitudes avec leur proche.
- **Groupe de parole famille pour les territoires éloignés**: en visio
- **Groupe fratrie, conjoints et enfant de** : pour que les frères et sœurs, les conjoints et les adultes enfants de malades psychiques ne se sentent pas oubliés mais soutenus et écoutés.
- **Groupe grands-parents** : dédié aux grands-parents ayant un proche vivant avec des troubles psychiques, lui-même, devenu parent.
- **Groupe après-soi** : il est ouvert aux adhérents ayant déjà fait un long chemin auprès de leur proche. Par la dynamique du groupe, par le réconfort trouvé, les participants seront en mouvement pour progressivement mieux vivre le quotidien, mieux gérer l'anxiété de l'avenir et réfléchir à de nouvelles attitudes pour mieux le préparer.

Prendre soin de soi

- **Atelier d'entraide Prospect** (3 jours répartis sur 2 week-end)
Inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

Cet atelier va vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs, des savoir-faire et des stratégies pour une reprise en main de votre propre vie et vous donner la possibilité de construire des projets d'avenir.

- **Atelier d'entraide Après-Prospect** (1 journée)

Atelier de consolidation des acquis à suivre après un atelier Prospect.

- **Ateliers de relaxation ou de méditation Vittoz**

S'informer



- **Le Centre de Documentation et d'Information - CDI**

Les adhérents peuvent consulter ou emprunter des documents aux heures d'ouverture du bureau, sur RV.

La liste des ouvrages à emprunter est consultable sur notre site :

<https://www.unafam.org/isere/centre-de-documentation-et-dinformation>

- **Le site de la Délégation38** www.unafam.org/38

Vous retrouverez les différentes formations proposées dans le département et leur calendrier, la Lettre du mois, le Bulletin semestriel, notre sélection de vidéos et de conférences, les dernières actualités de la délégation...

- **La Lettre mensuelle** et le **Bulletin semestriel** de la délégation.
- **La page facebook**  www.facebook.com/Unafam.Isere
- **Le site national** www.unafam.org

Se former

Toutes les formations Unafam sont gratuites et ouvertes aux proches aidants. Elles sont animées par un binôme formé



d'un psychologue clinicien et d'un bénévole Unafam, référent.

Inscriptions au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

- **Journée d'information sur les troubles psychiques**

Formation de 9h à 17h

- Notions de base sur les maladies psychiques : psychoses, névroses ...
- Notions de bases sur les différents soins possibles.
- Notion de base sur le handicap psychique (dont le dossier de demande de compensation du handicap à déposer à la maison de l'autonomie).
- Connaissance du "monde" de la maladie et du handicap psychique : organisation, structures sanitaires et médico-sociales et les associations œuvrant dans les champs de la psychiatrie et du rétablissement.

- **Programme BREF** (plus d'informations sur www.unafam.org/isere/programme-bref)

Il s'adresse à des proches de personnes prises en charge en psychiatrie (CHAI, ESMPI)
C'est une **étape initiale dans le parcours des aidants** vers la psychoéducation.

Chaque famille est reçue **individuellement** par une **équipe soignante n'intervenant pas** dans le suivi du patient, à raison de 3 séances d'1h à 2h environ réparties sur 3 à 6 semaines, suivi par un entretien téléphonique à 3 mois.

Il a pour objectif de manière la plus systématique et la plus précoce possible de

- Motiver les participants à se faire aider et informer sur les dispositifs d'aide
- Amener les informations prioritaires pour la famille
- Développer l'alliance thérapeutique et individualiser l'accueil des familles
- Dédramatiser l'hospitalisation
- Déculpabiliser les aidants
- Connecter à la suite du parcours aidant/aidé en se mettant en lien avec l'unafam

- ✓ Agglomération grenobloise : contact BREF-C3R@ch-alpes-isere.fr ou 04 56 58 88 00 ou service Calipso 04 76 56 43 40 ou LBESSAT@ch-alpes-isere.fr
- ✓ La Tour du Pin : contact CMP 04 74 83 73 80

- **Communiquer avec mon proche - Module proposé par le C3R** (plus d'informations sur <https://www.unafam.org/isere/communiquer-avec-mon-proche-c3r>)

Pour toute personne souhaitant améliorer sa communication avec un proche adulte ayant un diagnostic dans le champ de la santé mentale (sauf Trouble du Spectre de l'Autisme).

8 séances hebdomadaire de 3h + 1 séance à distance (1 mois)

- ✓ Pour vous inscrire contactez le secrétariat du C3R au 04 56 58 88 00

Formations en fonction de la pathologie de votre proche



***Formations sont gratuites sur inscription,
co-animées par un psychologue et un bénévole de l'Unafam.***

- **Adapter sa communication avec un proche souffrant de trouble bipolaires** - (1,5 jour)

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

- **Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie** - (1 jour)

Cette formation a pour objectif d'apporter des informations pratiques aux proches de personnes souffrant de schizophrénie (savoir-être et savoir -faire) afin qu'ils puissent mieux les accompagner dans la durée et se préserver.

- **Journée d'information sur la dépression sévère et résistante** - (1 jour)

Cette journée a pour objectif de permettre aux proches de personnes souffrant de dépression, de trouver des explications sur cette forme particulière qu'est la dépression sévère et résistante, et des informations pour pouvoir aider au mieux leurs proches et se préserver, de mieux cerner les spécificités et les retentissements de la dépression sévère et résistante et d'acquérir des repères sur les attitudes à privilégier au quotidien et en cas de crise.

- **Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux** - (1 jour)

Cette journée a comme objectif de vous permettre de mieux connaître les troubles anxieux et les comportements à privilégier en tant qu'aidant, pour soutenir votre proche tout en vous préservant.

Afin de bénéficier pleinement de ces 4 dernières formations, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning correspondant « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires » « Les schizophrénies » « Dépression sévère, dépression résistante » ou « troubles anxieux » disponible gratuitement sur la plateforme <https://form'aidants.fr>

- **Journée d'information : les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent** - (1 jour)

Cette journée s'adresse aux parents d'enfant et d'adolescent en difficulté pour mieux comprendre leur développement psychique afin de mieux repérer leurs difficultés et savoir à quels professionnels s'adresser et comment le faire.

■ Profamille - Programme proposé par le C3R

Programme psycho-éducatif organisé sur 2 ans organisé par le Réseau en Santé Mentale (RéPsy) en collaboration avec le Centre Référent de Remédiation cognitive et de Réhabilitation psychosociale (C3R) du Centre Hospitalier Alpes Isère (CHAI) avec la participation de l'Unafam.

Il permet aux familles de mieux comprendre comment « faire » avec un malade souffrant de schizophrénie ou de troubles schizo-affectifs dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer (mieux gérer les problèmes tel que le refus de se reconnaître comme malade et de prendre un traitement, opposition, agressivité, manque d'initiative, manque d'organisation, anxiété excessive, alcoolisme, toxicomanie, état dépressif.)

Il permet d'apprendre à réduire les conséquences du stress généré par la maladie d'un proche sur soi-même et sa propre santé, de mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux.

- ✓ **Grenoble : La participation à la réunion d'information prévue fin juin est obligatoire avant le démarrage du programme en septembre.**

Inscription au 04 56 58 88 00.

- ✓ **Isère Rhodanienne : Formation au Centre Hospitalier Le Vinatier à Lyon.**

Inscription au 04 37 91 52 80 ou UPPP_Profamille@ch-le-vinatier.fr

■ Programme Connections familiales (Borderline) - Module proposé par le C3R (Centre Référent de Remédiation cognitive et de Réhabilitation psychosociale)

Ce programme est proposé à toute personne souhaitant améliorer sa relation avec un proche présentant un trouble de la personnalité borderline.

Il permet de mieux comprendre le diagnostic, le fonctionnement et l'accompagnement de ces personnes et la notion de rétablissement.

- Apprendre des compétences relationnelles fondées sur la TCD (Thérapie Comportementale Dialectique).
- Réduire la souffrance émotionnelle et améliorer VOTRE qualité de vie.
- Échanger avec des personnes vivant une situation similaire et partager vos stratégies.
- Créer un réseau de soutien entre membres de familles via l'association nationale Connexions familiales.
- 11 séances au rythme d'une séance par semaine.

Inscription : Secrétariat du C3R - 04 56 58 88 00



5 bonnes raisons d'adhérer à l'Unafam

Sortir de l'isolement, accueils, groupes de parole, ligne d'écoute assurée par des psychologues...

Tout savoir sur les actualités concernant la maladie psychique, un magazine d'information trimestriel, une lettre mensuelle de la Présidente...

Mieux comprendre son proche pour mieux l'accompagner, des formations pour mieux comprendre les troubles psychiques...

Défendre nos droits en matière de soins, logement, compensation... et lutter contre les préjugés, accès au service social et juridique de l'Unafam...

Soutenir ensemble d'autres familles concernées par les troubles psychiques, nous sommes plus de 4,5 millions à accompagner un proche souffrant de troubles psychiques.

Votre adhésion est importante pour eux, pour nous !

L'adhésion effectuée au bénéfice de l'Unafam donne droit à une réduction d'impôts de 66%, dans les conditions prévues par la Loi.

**Et si vous aussi,
vous deveniez bénévole !**

Version août 2025

L'Unafam ne pourrait mener ses missions sans l'engagement, sur tout le territoire, de ses 2 000 bénévoles, véritable cœur battant de l'association.

2 000 cela semble beaucoup, mais c'est encore trop peu au regard des besoins pour soutenir les familles et défendre les intérêts communs des personnes malades et/ou en situation de handicap psychique et de leur entourage.

Retrouvez-nous sur le site de la délégation Isère pour plus d'informations

www.unafam.org/38