

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 permettront de ne pas rester isolé face à vos difficultés, de prendre soin de vous, de vous informer, et de vous former sur les aides possibles pour vous et dans les soins et les accompagnements sanitaires médico-sociaux et sociaux de votre proche.

LE PARCOURS DE L'AIDANT FAMILIAL DE L'UNAFAM

Ne pas rester isolé

- Entretien individuel : 1 ou plusieurs fois
- Les rencontres conviviales mensuelles et autres occasions de rencontres
- Le groupe de parole
- Le Centre de Documentation et d'Information (CDI)
- Ecoute famille au 01.42.63.03.03
- Délégation 38 au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org – site web : www.unafam.org/38

Prendre soin de soi

- Prospect et Après-Prospect
- Ateliers de médiation corporelle ou méditation Vittoz

S'informer

Se former

- La journée d'information sur les Troubles psychiques
- Programme BREF
- Module AVEC

En fonction de la pathologie de votre proche, formations proposées

- Groupe interactif des troubles bipolaires au CHU
- Mieux communiquer avec son proche bipolaire
- Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie
- Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
- Journée Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent
- Profamille (schizophrénie)
- Programme connections familiales (Borderline)
- Plateforme form'aidants (troubles anxieux...) <https://formaidants.fr/>

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

Entretien individuel sur RV



Les accueillants, formés par l'Unafam, sont des bénévoles eux-mêmes concernés par la maladie psychique d'un proche. Vous trouverez un lieu d'accueil, d'écoute empathique des proches de personnes malades/handicapées psychiques.

○ **Grenoble** sur RV au 04 76 43 12 71, email : 38@unafam.org tous les mardis de 17h à 19h et les 3 premiers vendredis du mois de 12h et 14h. Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, bureau 309.

- **Voiron**, sur RV le lundi de 18h à 20h, 6 av. Léon Joanny Tardy, Centre Alhpi.
- **Bourgoin-Jallieu, sur RV** au 07 82 51 74 58 les 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois de 16h à 18h45 Maison Diederichs (villa des Lilas) , 15 place J.J. Rousseau.
- **La Tour du Pin sur RV** au 07 82 51 74 58 : 1^{er} mercredi du mois de 16h à 18h, salle 5, impasse Romain Bouquet, (près de la Poste).-
- **Vienne et Roussillon sur RV** au 06 52 81 39 86

Les Représentants des Usagers (RU) vous accueillent également dans les différents établissements de soin pour vous faire connaître vos droits et ceux de vos proches :

- **Maison des Usagers du CHAI**, St Egrève 1 fois/ mois sur RV au 04 76 43 12 71
- **Fondation Santé des Etudiants de France** (ex Clinique du Grésivaudan) **sur RV** 1 lundi/mois de 14h à 16h
- **Clinique du Dauphiné**, le 2^{ème} jeudi du mois de 17h à 19h sans RV
- **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) , le 1^{er} mardi du mois de 15h à 17h sur RDV

▪ Les rencontres conviviales mensuelles 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** : le 1^{er} lundi du mois de 17h à 19h, maison des associations 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 (5 formes différentes)** réservé 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 maladie psychique.

Les participants constituent un groupe dit « fermé » et s'engagent à participer aux 10 séances annuelles (1/ mois) reconductibles les années suivantes si tous ou partie des participants le souhaitent.

En fin d'année, vous pouvez rejoindre un groupe de parole « ouvert » sur Grenoble, avant l'ouverture d'un groupe de parole « fermé » en début d'année.

- **Groupe de parole famille** : C'est un lieu d'entraide entre les participants par les encouragements réciproques basés sur des expériences similaires. Le groupe devient alors témoin des évolutions de chacun dans son parcours personnel. 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 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'angoisse de l'avenir et réfléchir à de nouvelles attitudes pour mieux le préparer.
- **Groupe fratrie et conjoints** : pour que les frères et sœurs ou les conjoints 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.

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 médiation corporelle ou de méditation Vittoz

✓ Se renseigner auprès de la délégation 04 76 43 12 71

S'informer



▪ Le Centre de Documentation et d'Information-CDI (réservé aux adhérents)

A la Délégation, les adhérents peuvent consulter ou emprunter des documents aux heures d'ouverture du bureau, sur RV.

▪ Le site de la Délégation38 à consulter sur www.unafam.org/38

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

▪ La Lettre mensuelle et le Bulletin semestriel de la délégation.

▪ Le site national www.unafam.org

Se former

Toutes les formations sont gratuites et ouvertes aux proches-aidants. Les formations Unafam sont animées par un binôme formé d'un psychologue et d'un bénévole Unafam.



Les inscriptions sont obligatoires et se font au 04 76 43 12 71 ou sur 38@unafam.org

▪ Journée d'information sur les troubles psychiques

Formation de 9h à 17h

- Notions de base sur les maladies psychiques : psychoses, névroses, etc.
- 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

- **Module AVEC** (plus d'informations sur www.unafam.org/isere/module-avec-accompagner-valider-ecouter-comprendre)

Pour toute personne souhaitant améliorer sa communication avec un proche ayant eu un épisode psychotique.

Proposé par le C3R, 9 séances au rythme d'une séance par semaine.

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

En fonction de la pathologie de votre proche, formations proposées



- **Groupe interactif des troubles bipolaires**

L'Unafam 38 et l'équipe du pôle psychiatrie du CHU organisent dans le cadre du Centre Expert pour les troubles bipolaires un groupe interactif en direction principalement des membres de l'**entourage familial** d'une personne souffrant de troubles bipolaires : parent, conjoint, ami, enfant ou membre de la fratrie.

Si votre proche est stabilisé et demandeur, il peut vous accompagner

- **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** – (2 jours)

- 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 journée)

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**

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.

Afin de bénéficier pleinement de ces 3 dernières formations, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires » « Les schizophrénies » ou "Dépression sévère, dépression résistante" disponibles gratuitement sur notre [plateforme Form'aid@nts](https://formaidants.fr/). <https://formaidants.fr/>

- **Journée Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent**

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.

Ces formations sont gratuites mais l'inscription est obligatoire. Elles sont co-animées par un psychologue et un bénévole de l'Unafam.

- **Profamille**

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 : **Participation obligatoire à l'information qui a lieu fin juin** (18h à 20h). Inscription au 04 56 58 88 00.
- ✓ Isère Rhodanienne : Possibilité de formation au Centre Hospitalier Le Vinatier à Lyon. Inscription au 04 37 91 52 80 ou envoyer un mail : UPPP_Profamille@ch-le-vinatier.fr

▪ **Programme Connections familiales (Borderline)**

Le Centre Référent de Remédiation cognitive et de Réhabilitation psychosociale (C3R) propose ce programme 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 des personnes présentant un trouble de la personnalité borderline 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.

Programme structuré en 11 séances au total, au rythme d'une séance par semaine.

Contact : croman@ch-alpes-isere.fr

Secrétariat du C3R : 04 56 58 88 00 - CASM, 8 place du Conseil National de la Résistance
38400 St Martin d'Hères



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 !**

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