



UNAFAM 69
Métropole de Lyon et Rhône

De la PsyParade au quotidien Agenda novembre / décembre 2025

Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,



Après l'**émotion** et la **fierté** suscitées par le **succès** de la **PsyParade**, il est temps de redescendre un peu sur terre. La fête a laissé place au **quotidien** — celui, plus **discret** mais tout aussi **essentiel**, de l'**accompagnement**, de l'**écoute** et du **soutien aux familles**.

Vous retrouverez dans cette lettre d'information les dates des **prochaines formations** et **journées d'information** de l'Unafam 69, et des invitations à participer :

- le 24 novembre à la **Conférence Santé mentale du ClubHouse de Lyon** : plus qu'une grande cause, une aventure commune,
- du 24 au 29 novembre à la **semaine santé mentale de Chaponost**, avec une **intervention de l'Unafam 69** le 25,
- du 2 au 15 décembre à la quinzaine du handicap organisé par la Ville de Lyon, avec une **exposition** de quelques moments forts de la **PsyParade le 3 décembre**

Prenez soin de vous et de vos proches !

Par téléphone
04 72 73 41 22

Par mail
69@unafam.org

Site internet
Unafam 69

FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

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

[Accès à Form'aid@nts ici](mailto:Form'aid@nts)



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

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

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

**Samedi 22 novembre 2025
samedi 21 mars 2026**

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie



Cette journée abordera les questions suivantes

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

Samedi 6 décembre 2025
Samedi 21 février 2026

Journée d'Information sur les troubles psychiques



**Vendredi 23 janvier 2026
(17h00-21h00), et**
**Samedi 24 janvier 2026
(09h30-17h00)**



Notions de base sur :

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

Connaissance du "monde" de la psychiatrie :

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

Objectifs :

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

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Cette formation permettra aux proches aidants

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

Samedi 28 mars 2026
Journée d'information sur la
dépression sévère et résistante



Cette journée vous permettra
d'aborder

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

PROCHAIN ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT à LYON

Samedi 6 , dimanche 7
et samedi 13 juin 2026 - (3 jours)



Objectifs de cet atelier :

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

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

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

La participation est gratuite (repas compris).

LES GROUPES DE PAROLE

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

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

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



Le saviez-vous ?

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

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

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

Les participants doivent être adhérents. Une participation financière est demandée.

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

CONFERENCE SANTE MENTALE CLUBHOUSE DE LYON 24 NOVEMBRE - Hôtel de Région Montrochet



Afin de clôturer les actions menées tout au long de l'année pour **déstigmatiser** les troubles psychiques et favoriser le **rétablissement** des personnes concernées, le ClubHouse organise une **conférence sur la santé mentale**.

Deux tables rondes exploreront la santé mentale sous l'angle des relations humaines et de la prévention.

La première, « **Lieux d'ancrage, liens de confiance** », abordera le rôle de la famille, de l'école et de l'entreprise dans le bien-être psychique.

La seconde, « **Vers 2026 : faire de la santé mentale un sujet populaire** », dressera le bilan de l'année Grande Cause nationale 2025 et mettra l'accent sur la prévention, le logement, le travail et le partage d'expériences.

Lieu : Hôtel de Région Montrochet - 101 cours Charlemagne, 69002 Lyon
Horaires : ouverture des portes à 13H, début de la conférence à 14H, fin à 17H

Date limite d'inscription : Jeudi 20 novembre 2025

Les idées et débats seront mis en perspective par **Marie GRAND, philosophe**.

[Plus d'infos et inscription ici](#)

**Du 24 au 29 novembre, semaine du Handicap à Chaponost
Le 25 novembre, conférence de l'Unafam 69**



Pour cette 3ème édition la **commune de Chaponost** souhaite **sensibiliser** largement le public chaponois au handicap grâce à un programme diversifié.

A noter **deux conférences**

Mardi 25 novembre de 18h30 à 20h
Thème **"Troubles psychiques : l'aide aux familles pour aider la personne en souffrance"**, par l'Unafam

Mercredi 26 novembre à 18h30
Thème **«Grandir, s'épanouir, vivre avec une différence invisible»**, les Troubles du Neuro-développement : de l'enfance à l'âge adulte, par le **pédopsychiatre Olivier Revol**

[Le programme complet ici](#)

LE 3 décembre, REVOIR LA PSYPARADE à L'Hôtel de Ville de Lyon pendant la quinzaine des handicaps



Le **3 décembre**, c'est la **journée internationale des personnes handicapées**, créée par l'ONU afin de promouvoir l'égalité des droits. À cette occasion, la **Ville de Lyon** organise pour la troisième année consécutive la **Quinzaine des handicaps**, du 2 au 15 décembre. Un programme de près de 70 événements, construit avec plus d'une trentaine de partenaires

À **16h**, dans les **salons de l'Hôtel de Ville**, une **exposition photo** vous propose un retour sur la

Au programme : culture, sport, loisirs, ateliers, expériences, temps d'échanges... pour avancer vers toujours plus d'égalité des droits.

PsyParade, une marche joyeuse et solidaire dédiée à la santé mentale organisée dans les rues de Lyon le samedi 18 octobre 2025 à l'initiative de la Délégation de l'Unafam Métropole de Lyon et Rhône.

[Tout le programme ici](#)

[Exposition : gratuit sur réservation ici](#)

LIRE, ECOUTER, VOIR

LE FILM "LES RÊVEURS", recommandé par un bénévole Unafam



Synopsis : Élisabeth, comédienne, anime des ateliers d'écriture à l'hôpital Necker avec des adolescents en grande détresse psychologique. À leur contact, elle replonge dans sa propre histoire. Peu à peu, les souvenirs refont surface. Et avec eux, la découverte du théâtre, qui un jour l'a sauvée.

Avec ce **premier film**, **Isabelle Carré** adapte son premier roman **inspiré par sa propre vie**, dans lequel elle racontait son enfance et son adolescence.

[Sortie du film en salle le 12 novembre](#)

Nous avons besoin de votre soutien

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

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

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

Contactez-nous pour devenir bénévole
par mail à l'adresse mail : 69@unafam.org



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>