



Éditorial

Cher.e.s amis.e.s,

Sympathisants, adhérents ou bénévoles de l'Unafam en Drôme et Ardèche, nous avons **tous en commun** de vivre avec les troubles psychiques d'un proche ou de nous-mêmes.

Nous établissons ainsi une **communauté** d'intérêt, d'expérience, d'action mais aussi d'écoute, de soutien et de bienveillance et pour cela les bénévoles souhaitent s'adresser à vous plus directement par une lettre électronique régulière.

L'Unafam est incontournable et presque unique pour l'aide aux aidants dans le secteur de la psychiatrie.

Grâce aux adhésions, nous pouvons développer nos accueils partout sur le territoire, des programmes d'information, des groupes de parole mais aussi des temps d'échanges comme le psytrialogue et pourtant nous ne soutenons effectivement qu'environ 350 familles par an dans nos départements alors que plus de 50 000 familles seraient concernées et en difficulté.

Nous avons besoin de vos adhésions pour soutenir nos actions et nos projets (le nerf de la guerre) et surtout nous manquons de bénévoles pour aider à nous faire connaître et soutenir plus de familles.

Même quelques heures par mois, en temps choisi, sont les bienvenues pour tous les accueils.

Nous avons des besoins notamment en trésorier.e, en communication, en documentation, en animation.

Merci de votre compréhension et bonnes fêtes de fin d'année à tou.te.s

Marie-Françoise Leblanc, Déléguée Départementale Drôme
Jean-Pierre Ménard, Délégué Départemental Ardèche



Témoignage

Mon action bénévole au sein de l'UNAFAM consiste à être disponible pour des entretiens individuels lorsque les personnes confrontées aux difficultés psychiques de leur proche prennent contact avec l'Unafam. Je participe à l'animation des cafés rencontre, en binôme avec une autre adhérente à l'Unafam. Nous accueillons les personnes confrontées aux problèmes psychiques de leur proche. Le café rencontre leur permet dans un premier temps de venir échanger entre elles, de partager leur vécu, leur difficulté et leur expérience et d'apporter à chacun(e) des pistes de réflexion. Il permet également d'éviter l'isolement de l'entourage des proches malade.

Pour nous soutenir dans cette action, l'UNAFAM nous accompagne par des séances d'analyse de la pratique et des réunions entre bénévoles. Elle propose différentes formations (formation initiale et formation accueil, etc.)

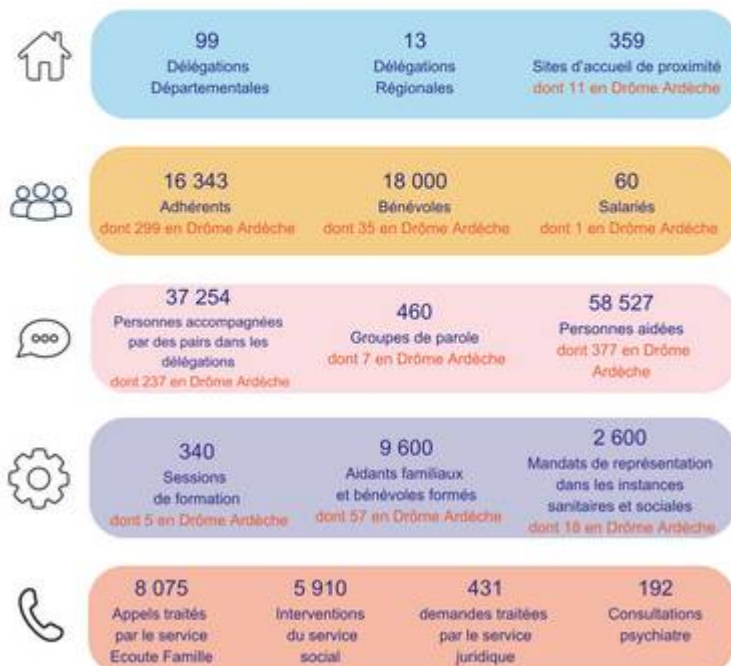
Marie-Claude

En bref

La réalité des chiffres au national



La réponse de l'Unafam



Chiffres au 31/12/2024

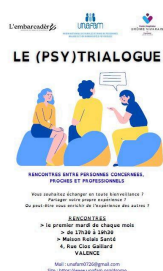
Le Psytrialogue de Valence

Ce mardi 4 novembre, la première séance du Psytrialogue à Valence s'est tenue dans les locaux de la Maison Relais Santé.

Conçu conjointement par l'Unafam Drôme, l'Embarcadère, le Centre hospitalier Drôme Vivarais et la médiation du CLSM de Valence, le Psytrialogue, à l'exemple de celui de Montélimar, réunit sur un thème préalablement choisi, des professionnels et des usagers proches ou concernés par les troubles psychiques, dans un échange bienveillant de vécus, d'expériences et de points de vue.

Ce fut un succès en termes de participation : 28 personnes, et d'intensité dans les témoignages.

Manifestement, le format de cette animation correspondait à un besoin local.



Le Psytrialogue a lieu tous les

1ers mardis de chaque mois

de 17h30 à 19h30

à la Maison Relais Santé à Valence

4 rue du Clos Gaillard à Valence.

Le Psytrialogue de Montélimar

En janvier 2019, un comité de pilotage (COPIL) a été créé en vue de mettre en place un Psytrialogue sur Montélimar. Il est composé de 2 aidants (Unafam), de 2 soignants (CHS Sainte-Marie), de 2 usagers de la psychiatrie (association l'Embarcadère).

Ce qui en fait l'originalité : organisation horizontale, tout le monde est au même niveau. Pas d'animateur de réunion façon magistrale. Une charte a été établie, fondée sur la bienveillance, le respect des autres, la confidentialité des propos tenus, la circulation de la parole.

Le principe est simple, chaque début de trimestre, un thème général est défini, puis décliné chaque mois en sous-thèmes.

Après 6 mois de réunions, le Psytrialogue a démarré en septembre 2019.

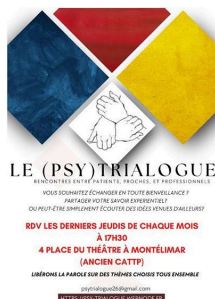
Dès la première réunion, nous avons eu 18 personnes. Malheureusement, en février 2020, nous avons dû nous interrompre pendant plusieurs mois (crise covid-19).

Dès que nous avons pu reprendre nos réunions, le nombre de participants a été régulièrement entre 15 et 20 personnes.

Nous avons bénéficié de plusieurs articles dans le Dauphiné Libéré et la Tribune.

Nous avons accueilli plusieurs pairs-aidants(es), ainsi qu'une future psychiatre en dernière année qui préparait sa thèse.

Le Psytrialogue a lieu tous les
derniers jeudis de chaque mois
de 17h30 à 19h30
au CATTP de Montélimar,
4 Place du Théâtre.
(sauf juillet, août et décembre)



Agenda

- Journée d'information **Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux** le samedi 6 décembre à Valence – il reste des places, inscrivez-vous!

- **Cafés-rencontre** (entrée libre et sans rdv) :

- le lundi 1er décembre de 17h30 à 19h30 à **Bourg Saint Andéol**
- le jeudi 4 décembre de 17h00 à 19h00 à **Valence**
- le samedi 6 décembre à Tournon de 9h00 à 12h00 et à **Crest** et **Romans** de 14h30 à 17h00

Retrouvez le calendrier complet des cafés-rencontre sur notre site internet

Date à retenir



La journée conviviale Drôme Ardèche se tiendra
le **samedi 7 mars 2026** à Livron-sur-Drôme

Toute l'équipe vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !

