



INFOS et PROGRAMME début 2026

UNAFAM

délégation de Savoie

GROUPES DE PAROLES 2026



A quoi sert un groupe de parole ?

C'est un temps d'échange qui permet un soutien mutuel, une meilleure compréhension de la situation de son proche atteint de troubles psychiques ainsi qu'un ajustement progressif de son accompagnement. Co-animation par une psychologue clinicienne et une bénévole UNAFAM.

Comment en faire partie ?

Fiches d'inscription à remplir (la demander au 73@unafam.org) ou à télécharger sur notre site internet. Entretien préalable obligatoire avec la coordinatrice. Être adhérent à l'UNAFAM Savoie.

Règler par chèque, en début de chaque séance 5 euros (1^{ère} séance gratuite) ou de chaque trimestre 15 euros une participation aux frais de location de salle.



C'est pour qui ? A partir de février 2026 dans les Maisons des associations de chaque ville.

Les groupes de paroles FAMILLES : 8 séances/an

AIX LES BAINS les 02/02 - 09 /03 – 20/04 – 8/06 – 14/09 – 12/ 10 – 09/11- 14 /12 . 18 h à 20 h

CHAMBERY les 06 /02 - 6 /03 - 24 /04- 5/06- 4/09 – 02/10- 06/11 - 04/12. 10 h à 12 h

ALBERTVILLE les 15/01 – 12/02 - 09 /04 – 28/05 – 18 /06 – 03/09 – 15/10 - 19/11. 18 h à 20 h

Groupe de parole : CONJOINTS et EX CONJOINTS de personnes souffrant de bipolarité

AIX LES BAINS les 26 /02 – 26/03 – 30/04 – 28/05 – 25/06 – 24/09 – 3/11 – 6/12 . 18 h à 20 h

FORMATIONS POUR SOUTENIR L'ENTOURAGE FAMILIAL

Gratuites

2026

Journée d'information sur les troubles psychiques

Le 28 FEVRIER 2026 à AIX LES BAINS

Pour permettre d'acquérir les repères et bases essentiels sur les troubles psychiques : les manifestations des maladies, les prises en charge qui concourent au rétablissement, l'organisation des soins en psychiatrie, les structures sanitaires et médico-sociales et les dispositifs d'aide existants dans votre département ou région.

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

le 14 MARS 2026 à CHAMBERY

Pour permettre d'identifier et d'expérimenter des savoir-être et des savoir-faire, pour accompagner plus efficacement votre proche souffrant de schizophrénie, et de vous préserver.

Journée d'information "Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent"

Le 25 AVRIL 2026 à CHAMBERY

Pour permettre, en tant que parents, de mieux comprendre le développement psychique de l'enfant et de l'adolescent et pour mieux repérer les difficultés auxquelles vous faites face, savoir construire une demande d'aide et identifier le réseau des professionnels.



Inscription par mail à la délégation UNAFAM Savoie

73@unafam.org

A ECOUTER - A LIRE

A ECOUTER

❖ **Maladies mentales : “Chacun son vécu et la liberté d’en parler” – Maxime Perez-Zitvogel (La Maison Perchée) – France Inter**
Un échange éclairant et sensible autour du vécu des troubles psychiques, de la parole libérée et de l’importance du soutien entre pairs. 
[Cliquez ICI pour écouter](#)

❖ **Les Maux Bleus – Place des Sciences**

Un podcast sensible et bienveillant qui donne la parole à des personnes concernées par différents troubles (TDAH, anorexie, dermatillomanie, parentalité, etc.) Les Maux Bleus est un **podcast dédié à la santé mentale** qui aborde les différents aspects des troubles mentaux à travers le parcours de **rétablissement** de personnes qui y sont confrontées, directement ou indirectement. Chaque épisode explore un parcours de rétablissement, avec douceur et authenticité [.Cliquez ICI pour écouter](#)

À LIRE

❖ **Santé mentale – Ce que peut vraiment la psychiatrie – Dr David Masson**

Un ouvrage récent, clair et pédagogique, qui démonte les idées reçues et explique les réalités de la psychiatrie actuelle

❖ **La fatigue émotionnelle – Saverio Tomasella (2023)**

Un livre apaisant qui aide à comprendre l’épuisement psychique, l’hypersensibilité et les mécanismes émotionnels, tout en proposant des pistes concrètes pour se protéger.

❖ **Les émotions cachées des troubles psychiques – Dr Antoine Pelissolo (2022)**

Un psychiatre très pédagogue qui explique comment les émotions façonnent les troubles anxieux, dépressifs, bipolaires... et comment mieux les apprivoiser.

À l'approche de Noël et des fêtes de fin d'année, nous savons combien cette période peut être ambivalente.

Elle porte en elle la promesse de moments chaleureux, mais elle peut aussi raviver des tensions, des inquiétudes, ou un sentiment de solitude — pour nos proches malades comme pour ceux qui les accompagnent.

Nous souhaitons que ces jours puissent être, autant que possible, paisibles, doux et sans pression. Que chacun puisse trouver un espace de calme, un instant de répit, un geste de tendresse.

En cette fin d'année, nous vous souhaitons de très belles fêtes, aussi sereines que possible.

Annie DOLE Déléguée Départementale et l'équipe des bénévoles de la délégation UNAFAM Savoie.

★★★

★ Noël tout en douceur ★

La délégation sera fermée du 22 décembre 2025 au 5 janvier 2026

★ et des fêtes paisibles ★

★ ★ ★
Infos et ressources sur le site internet de la délégation de Savoie. [Lien Unafam 73](#)