

## À LA UNE

### #PARLONSENAUTREMENT



L'UNAFAM vient de lancer sa campagne **#ParlonsEnAutrement** pour lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques. À travers une vidéo zapping, un site Internet dédié, [parlonsenautrement.unafam.org](http://parlonsenautrement.unafam.org), et des interpellations de personnalités politiques sur

Twitter, l'UNAFAM alerte sur la **banalisation de l'utilisation péjorative du mot « schizophrénie »** dans les discours politiques, médiatiques et dans le langage courant. Cette banalisation renforce les préjugés, la stigmatisation et l'isolement des personnes qui vivent avec un trouble psychique.

(source : UNAFAM nationale)



**Parlons des schizophrénies  
MAIS PAS COMME ÇA**

Cliquez ici pour visionner  
la vidéo



## INFO UNAFAM 21



### REJOIGNEZ L'UNAFAM !



#### VOICI 5 BONNES RAISONS D'ADHÉRER À L'UNAFAM :

**Pour ne plus être isolé.** L'UNAFAM, c'est un réseau qui répond présent quand vous en avez besoin : ligne d'écoute, groupes de paroles, consultations juridiques, rencontres, conférences... Vous partagez votre expérience, vos questions, vos inquiétudes avec des adhérents qui vivent la même chose que vous.

**Pour connaître l'actualité qui vous concerne.** Vous recevrez nos lettres d'information, accédez à notre site internet... pour vous informer sur les maladies et le handicap psychiques.

**Pour mieux comprendre et accompagner votre proche.** Tout au long de l'année, des sessions de formations, gratuites ou payantes, courtes ou longues, pour mieux connaître les maladies et la manière de les aborder, d'aider votre proche tout en vous préservant.

**Pour défendre vos droits.** L'UNAFAM porte auprès des élus, des pouvoirs publics et des autorités de santé, la parole des proches de malades. Nous sommes la voix des aidants !

**Pour défendre ensemble notre cause.** Face aux préjugés, à l'incompréhension, à la stigmatisation voire à l'injustice, nous sommes forts ensemble.

**Adhérez à l'UNAFAM : 03 80 49 78 45**



# NOTRE DÉJEUNER DES ADHÉRENTS ET DE LEURS PROCHES

## UN BON MOMENT À PASSER ENSEMBLE

Nous serons heureux de vous retrouver à Dijon, le samedi 3 décembre pour notre prochain déjeuner des adhérents et de leurs proches ! Un bon moment en perspective. Pour toute information, contactez-nous à [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org)



## EXPOSITION « LES INATTENDUS » TROIS ARTISTES À L'HOSTELLERIE DE LA CHARTREUSE

Trois artistes (Maggy Backes, Jean-Michel Maulpoix et Raymond Mitaine) ont été invités par l'association « Itinéraires singuliers » à exposer, à La Chartreuse de Dijon, une centaine de dessins, encre ou pastels, auxquels s'ajoutent quelques étonnantes sculptures en plâtre. Ils partagent un élan, une énergie et une gestuelle extraordinaires, leur permettant de fixer l'aperçu de ce qui s'est imposé à chacun d'eux de manière singulière.

*Exposition à l'Hostellerie de La Chartreuse jusqu'au 31 décembre 2022.  
Entrée libre de 14h à 17h30 du mercredi au dimanche.*

## ÇA S'EST PASSÉ EN CÔTE-D'OR

### LE PSYTOUR AU CŒUR DE DIJON

#### À LA RENCONTRE DU GRAND -PUBLIC



Première action des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2022, le CH La Chartreuse et le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) avaient mis en place un stand « Psytour » place François Rude à Dijon, le samedi 8 octobre de 8h00 à 13h00. Les bénévoles de l'UNAFAM 21 étaient bien sûr présents pour répondre aux questions du public (nombreux près du marché le samedi) et présenter notre association.

### LES FOULÉES DOUCES BELLE COURSE, BEAU SUCCÈS

Le Centre Hospitalier La Chartreuse a organisé « Les Foulées Douces », une course inclusive et ouverte à tous, dimanche 16 octobre, à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé (ARS) et dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or (PTSM21).

Un « Village-départ » avait été mis en place au sein du Centre Hospitalier. Les bénévoles de l'UNAFAM 21 étaient présents !



# LE CMP VICTOR HUGO EST FERMÉ

UNE DÉCISION DU CHU DIJON

Le CHU Dijon nous a informés de la fermeture, depuis le mois d'août, du CMP de l'avenue Victor Hugo à Dijon. Nous regrettons profondément cette décision. Les activités d'Hôpital de Jour se poursuivent sur un autre site, le CMP OSIRIS.

## SPORT ET CANCER

A ÉCOUTER SUR RCF OU SUR NOTRE SITE

Le savez-vous ? L'UNAFAM 21 anime, une fois par mois, une émission de radio sur RCF Bourgogne. Cette émission de 12 minutes, baptisée « Santé + », est présentée par une bénévole -Catherine Norguet- qui reçoit, à chaque fois, un invité sur un sujet précis. Cette émission sur une antenne grand public diffusée dans toute la région contribue à vulgariser les sujets relatifs aux maladies psychiques, grâce au soutien de la radio RCF.

- L'émission est diffusée le 1<sup>er</sup> lundi du mois à 11h45 et rediffusée le dimanche suivant à 11h00.
- Vous l'avez manquée ? Pas grave, elle est disponible en podcast sur notre site internet [unafam.org/cote-dor](http://unafam.org/cote-dor)



Le 3 octobre dernier, Catherine Norguet a reçu deux membres de la Fédération d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire qui ont présenté leur partenariat avec le Centre Georges-François Leclerc à Dijon. On a donc parlé sport et santé puisque le meilleur allié de la guérison ou du mieux-être se trouve sans doute dans le sport, notamment dans le traitement du cancer.

Pour écouter l'interview  
RCF Sport et santé, cliquez ici !



## PRENEZ RENDEZ-VOUS !



Quoi de mieux, pour être bien compris, que d'échanger avec une personne qui a rencontré les mêmes difficultés que soi et qui a bénéficié d'une formation spécifique à l'écoute et l'accueil ?

**Les bénévoles de l'UNAFAM 21 connaissent vos problèmes et peuvent vous recevoir en rendez-vous individuel.**

Ce rendez-vous, d'une durée d'une heure à une heure et demie, est l'occasion d'évoquer les difficultés que vous rencontrez avec votre proche qui souffre de troubles psychiques, de demander des conseils et de recevoir des informations adaptées.

Il se déroule dans le local de l'UNAFAM 21 au Centre Hospitalier La Chartreuse à Dijon ou dans un bureau au CHU Dijon-Bourgogne ou, éventuellement, dans un lieu choisi ensemble.

Ne l'oubliez pas : l'écoute, c'est la raison d'être de l'UNAFAM !

**PRENEZ RENDEZ-VOUS  
AVEC NOS BÉNÉVOLES AU  
03 80 49 78 45**

# UN WEBINAIRE UNAFAM POUR LES GRANDS-PARENTS

L'UNAFAM a mis en place le 8 novembre dernier, un webinaire autour des questions de parentalité, concernant plus précisément les grands-parents ayant un proche vivant avec des troubles psychiques lui-même parent.

## LES THÉMATIQUES :

- Le placement de l'enfant et les droits des grands-parents
- La distinction entre les juridictions du juge des enfants et celles du juge aux affaires familiales
- Quelles aides peuvent être mobilisées par les grands-parents pour eux-mêmes et pour permettre le développement harmonieux et le bien-être de l'enfant ?



# VISITEZ NOTRE SITE INTERNET !

Besoin d'une information ou d'un contact ? Vous inscrire à l'une de nos formations ou à l'un de nos événements ?

Quelle que soit l'heure, depuis votre smartphone ou sur un ordinateur, consultez le site internet de l'UNAFAM 21 !

Notre site internet est hébergé au sein du site national de l'UNAFAM.

Il fournit des éléments de connaissance précis sur les maladies et le handicap psychiques, sur nos services, nos formations, nos rencontres. Il présente les valeurs de notre association, sa gouvernance, son actualité. Mis à jour constamment, il vous propose de consulter des documents et des vidéos, de lire nos lettres d'information. Il vous offre aussi la possibilité de poser des questions ou d'échanger par mail. C'est une ressource incontournable pour vous informer, vous former et vous rapprocher des autres adhérents.

**UNAFAM.ORG/COTE-DOR**



**UNAFAM 21** : c/o Maison des Associations - Boîte K4 - 2 rue des Corroyeurs - 21000 Dijon  
**CONTACT** : E-mail : [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org) - Tél. : 03 80 49 78 45 - Web : [www.unafam.org/cote-dor](http://www.unafam.org/cote-dor)

**RESPONSABLE DE LA PUBLICATION** : Jean-Louis Laville : Délégué départemental UNAFAM 21

**COMITÉ DE RÉDACTION** : Catherine Norguet, Jean-Marc Peintre, Gérard Delmas et Jean-Paul Verdier

**RÉDACTION** : UNAFAM 21 et Patrice Bouillot

**MAQUETTE** : Ludovic Barbier / [ludovicbarbier21@gmail.com](mailto:ludovicbarbier21@gmail.com) - **IMPRESSION** : ESAT-Habilis

CE BULLETIN A ÉTÉ RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN DE LA CPAM CÔTE-D'OR



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Côte-d'Or