

Guide de l'Aidant familial

Ce guide souhaite vous présenter les différentes aides que vous propose l'Unafam *sur le long parcours d'accompagnement de votre proche malade et/ou handicapé psychique sur le chemin du rétablissement.*

Le rétablissement « C'est la façon de vivre une vie satisfaisante et utile, où l'espoir a sa place malgré les limites imposées par la maladie » William Anthony.

Quelques conseils : Ne pas rester isolé avec ses difficultés, prendre soin de soi, se former, s'informer sur les aides possibles pour soi, sur les soins et accompagnements sanitaires, médico-sociaux, sociaux pour son proche. Rejoindre l'Unafam.

LE PARCOURS DE L'AIDANT FAMILIAL DE L'UNAFAM

1^{er} TEMPS

Ne pas rester isolé

- Entretien individuel : 1 ou plusieurs fois
- Les rencontres conviviales mensuelles et autres occasions de rencontres
- Le groupe de parole
- Prospect
- 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 siteweb www.unafam.org/38

Prendre soin de soi

- Ateliers de relaxation et d'ancrage par la détente

S'informer

Se former

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

2^{ème} TEMPS

En fonction du diagnostic posé ou pressenti, de la pathologie de votre proche

- Mieux communiquer avec son proche bipolaire
- Groupe interactif des troubles bipolaires au CHU
- * Profamille ou **AVEC (* troubles schizophréniques ou** tout trouble psychique)

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



▪ Entretien individuel

Les accueillants, formés par l'Unafam, sont des bénévoles eux-mêmes concernés par le handicap d'un proche.

Vous trouverez un lieu d'accueil, d'écoute empathique des proches (familles, amis) de personnes malades/handicapées psychiques.

Ils sont organisés sur 3 secteurs géographiques :

Agglomération grenobloise

- **A la Délégation**, sur RV tous les mardis de 17h à 19h et le 2ème et 4ème vendredi du mois entre 11h et 13h. Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, bureau 309, Grenoble Tél. 04 76 43 12 71, email : 38@unafam.org
- **APEX (CHAI)** un mercredi par mois de 16h à 17h30 sur RdV

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

- **Maison des Usagers du CHAI** (St Egrève) 2ème jeudi du mois de 14h à 16h
- **Clinique du Grésivaudan** sur RdV le 4ème lundi du mois de 14h à 16h
Tel. 04 76 43 12 71
- **Clinique du Dauphiné**, le 2ème jeudi du mois de 17h à 19h sans RV

Nord-Isère

- **Accueil des familles** sur RdV 07 82 51 74 58
- **Bourgoin-Jallieu** :
 - Maison des associations Salle "Hypatie d'Alexandrie", 73 rue de la libération 1er jeudi du mois de 16h à 18h45
 - Maison des Usagers de l'ESMPI (Etablissement de Santé Mentale des Portes de l'Isère), Médipôle : 1er et 3ème mardi du mois 14h30 à 16h.
- **La Tour du Pin** : 1er mercredi du mois à partir de 16h, salle 5 Romain Bouquet, passage Romain Bouquet (près de la Poste).

Isère Rhodanienne

- **Vienne ou sur Roussillon** Se renseigner au 06 52 81 39 86

- **Les rencontres conviviales mensuelles (sans RV)**

Elles permettent de rencontrer et d'échanger avec d'autres familles après avoir été reçu en entretien individuel et avant d'intégrer un groupe de parole ou une formation.

Bassin grenoblois et Sud-Isère : A la Délégation, le 1er mardi du mois de 17h à 19h.

Voiron : Centre social Charles Béraudier, 6 avenue Jules-Ravat, le 1^{er} mercredi du mois de 18h à 20h.

Nord-Isère : Rencontres occasionnelles après informations des adhérents par courriel.

Isère Rhodanienne : Se renseigner auprès de cette équipe au 06 52 81 39 86.

- **Autres occasions de rencontres**

Des réunions conviviales de la rentrée en septembre, de la galette des rois, de l'Assemblée annuelle des adhérents de la Délégation 38 en juin, des conférences et la Semaine de Santé Mentale (SISM) en mars.

- **Les groupes de parole (1 fois par mois)**

Un groupe de parole Unafam est un lieu de partage, d'échanges et d'écoute pour des personnes (familles et amis) vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques. Il est animé par un.e psychologue clinicien.ne et coordonné par un.e bénévole référent.e Unafam concerné.e par la maladie psychique.

Les participants constituent un groupe dit « fermé » avec engagement de participation sur 10 séances annuelles reconductibles les années suivantes si tous ou partie des participants le souhaitent.

Possibilité de rejoindre un groupe de parole « ouvert » sur Grenoble, pour permettre à de nouvelles familles d'attendre l'ouverture d'un groupe de parole « fermé » en janvier.

Cofinancement : Agence Régionale de Santé (ARS) et participants.

Participation de 90 € pour l'année (groupe « fermé ») avec facilités de paiement ou prise en charge partielle.

Informations et inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

- Le groupe 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.e dans son parcours personnel. Grâce à cet



S'informer

Consulter le site de la Délégation38 www.unafam.org/38
et le site national www.unafam.org

Recevoir la **Lettre mensuelle** de la Délégation et son **Bulletin** en indiquant votre adresse courriel sur votre bulletin d'adhésion.



Adhérer

- C'est bénéficier d'un **réseau d'entraide et d'accompagnement**, être informé de l'évolution des connaissances et des bonnes pratiques.
- C'est **soutenir la cause des personnes malades et de leur famille**, en s'inscrivant dans une démarche éthique, humaine, solidaire et militante pour **faire évoluer le regard de la société envers le handicap psychique**, et faire que les personnes malades psychiques et leurs proches soient mieux intégrés dans la société.
- C'est **influer sur les grandes orientations de l'Unafam** en participant et en votant à l'Assemblée Générale de l'association. Avec l'Unafam, vous faites partie de la solution.

L'adhésion effectuée au bénéfice de l'Unafam donne droit à une réduction d'impôts de 66%, dans les conditions prévues par la Loi.

Se former

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



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

▪ La journée d'information sur les troubles psychiques

Formation Unafam d'une journée qui a lieu de 9h à 17h, 3 ou 4 fois par an.

- 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.

▪ Le programme BREF

Il s'adresse à **des proches** de personnes prises en charge en psychiatrie (CHAI)
Il se conçoit comme 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

Plus d'informations : BREF-C3R@ch-alpes-isere.fr tél.04 56 58 88 00
ou service Calipso 04 76 56 43 40 ou LBESSAT@ch-alpes-isere.fr

2^{ème} TEMPS : En fonction du diagnostic posé ou pressenti de la pathologie de votre proche



- **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** - formation Unafam sur 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.

- **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.e, ami.e, enfant ou membre de la fratrie.

Si le **proche est stabilisé et demandeur**, il peut **vous accompagner**.

- **Profamille**

Programme psycho-éducatif organisé sur 2 ans organisé par le Réseau Handicap Psychique (RéHPsy) 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](mailto:UPPP_Profamille@ch-le-vinatier.fr)

▪ **AVEC : Accompagner, Valider Ecouter, Comprendre**

Animé par le C3R avec la participation de l'Unafam ces 9 séances s'adressent aux proches en relation AVEC une personne recevant des soins en santé mentale, avec comme objectifs :

- Accompagner et soutenir une personne vivant avec une psychose.
- Identifier des moyens pour réduire les inconforts liés aux épisodes de psychose.
- Maintenir une attitude positive.
- Utiliser des stratégies cognitives et comportementales.
- Echanger avec des personnes vivant une situation similaire.
- S'adapter aux situations stressantes.

Inscription obligatoire au 06 56 58 88 00

***** Version novembre 2020 *****