

LA LETTRE DU MOIS

AVRIL

Permanences Unafam : Accueils individuels sur RV

- **Grenoble**, prendre RV au 04 76 43 12 71.
Accueil tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 et **les 3 premiers vendredis** du mois, à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux 3ème étage, bureau 309.
Mardis 2, 9, 16, 23, 30 / 04 et Vendredis 5, 12, 19 / 04
- **Voiron**, prendre RV au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27 (Laissez un message, on vous rappellera dans les 24h)
Accueil **les 2ème et 4ème lundis du mois** de 18h à 20h, au 6 av. Léon et Joanny Tardy,
Lundis 29 / 04 (exceptionnellement)
- **Bourgoin-Jallieu**, prendre RV au 07 82 51 74 58
Accueil **les 1er et 3ème jeudis du mois** de 16h00 à 18h45 à la Maison Diedierichs, 16 place J.J. Rousseau, **Jeudis 4 et 18 / 04**
- **La Tour du Pin**, prendre RV au 06 32 04 97 77 ou 07 82 51 74 58
Accueil **le 1er mercredi du mois**, à partir de 16h00, impasse Romain Bouquet (près de la poste), **Mercredi 3 / 04**
- **Roussillon et Vienne**, sur RV au 06 52 81 39 86

Réunions conviviales sur RV

Les conviviales sont ouvertes aux familles après un premier entretien individuel

- **Grenoble**, inscription par mail au 38@unafam.org
Réunion le **1er et le 3ème lundi** du mois de 17h à 19h, à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux **Lundis 8 et 22 / 04 (exceptionnellement)**
- **Voiron**, inscription par mail 38@unafam.org **en précisant Voiron** ou par **SMS** au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27
Réunion le **1er lundi** du mois de 18h à 20h au 6 av. Léon et Joanny Tardy, **Lundi 8 / 04**



*Tout est vert, les forêts, les prairies :
tout en nuances, le vert prolifère.
Le printemps déborde. Prodiges,
il nous offre des verts en trop,
comme au bistro, à l'apéro.
On en deviendrait gris, et vert.*

Magali Pat

Dans cette Lettre

- 1 **Unafam 38**
 - Accueils– Conviviales
- 2 ➤ **Calendrier des formations**
- 3 ➤ **Calendrier des groupes de parole**
- 4 **Nos partenaires**
 - Agenda
- 5 ➤ **Informations**
 - **Interview** du Dr Sylvain Leignier, médecin psychiatre

Retrouvez toutes nos informations sur le site de la délégation 38

<https://www.unafam.org/38>

et

Rejoignez-nous sur notre page facebook



Permanences dans les établissements de santé, sur RV

PERMANENCES

DANS LES ETABLISSEMENTS DE SOINS



- **St Egrève, Centre Hospitalier Alpes Isère** Maison des Usagers (MDU) 04 76 43 12 71
1^{er} **jeudi** du mois de 17h à 19h et 1^{er} **samedi** du mois de 14h à 16h - [Cliquez ici pour consulter le planning et les ateliers du mois.](#)
- **La Tronche, Fondation Santé des Etudiants de France**, 4^{ème} **lundi** du mois de 14h à 16h, hors vacances scolaires 04 76 43 12 71
- **Seyssins, clinique du Dauphiné**, le 2^{ème} **jeudi** du mois de 17h à 19h sauf août (sans RDV) pour les personnes concernées
- **Bourgoin-Jallieu, ESMPI**, Maison des usagers, le 2^{ème} et 4^{ème} **mardi** du mois de 14h à 16h tel 07 82 51 74 58
- **Bourgoin-Jallieu, CHPO** (Centre Hospitalier Pierre Oudot), le 1^{er} **mardi** du mois de 15h à 17h tel 07 82 51 74 58

Planning des formations pour les aidants

Pour plus d'informations ou pour vous préinscrire contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

FORMATIONS



AVRIL

- | | | |
|--|--|----------|
| Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie ⁽¹⁾ | Samedi 6 avril | Bourgoin |
| Atelier d'entraide PROSPECT | Samedi 27, Dimanche 28 et lundi 29 avril | Bourgoin |

MAI

- | | | |
|---|---------------------|----------|
| Mieux Communiquer avec son proche bipolaire ⁽¹⁾ | Samedis 4 et 18 mai | Grenoble |
|---|---------------------|----------|

⁽¹⁾ Avant de participer aux formations en présentiel sur les schizophrénies ou la bipolarité, il est recommandé de suivre le module complémentaire en e-learning sur la plateforme d'apprentissage en ligne [Form'aid@nts](https://www.formaidants.fr/).

Vous pouvez le faire dès à présent en toute autonomie et à votre rythme (vous pourrez arrêter une formation pour la reprendre ensuite, là où vous en étiez).

L'inscription est libre, il suffit de cliquer sur le lien ci-dessus ou d'aller sur le site :

<https://www.formaidants.fr/> puis de créer votre compte en renseignant votre identifiant (votre adresse mail) et un mot de passe puis de cliquer sur le lien que vous recevrez pour activer votre compte.

Planning des groupes de parole pour les aidants

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez la délégation
au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

GROUPES DE PAROLE



Nous vous proposons des groupes de parole selon votre place d'aidant. Ils ont lieu 1 fois par mois pour une durée de 10 séances et sont animés par une psychologue clinicienne et une référente Unafam. Pour plus d'informations, consultez le [site de la délégation](#)

Grenoble :

- Groupe de Parole famille **mardi de 18h45 à 20h15**
- Groupe de Parole fratries, conjoint, enfant de.. **mercredi de 18h30 à 20h**

Pour les territoires éloignés : en visio

- Groupe de Parole famille **jeudi de 18h à 19h30**

Voiron :

- Groupe de Parole familles **3^{ème} lundi de 18h à 19h30**
- Groupe de Parole « ouvert » **4^{ème} lundi du mois de 18h à 19h30**

Bourgoin-Jallieu :

- Groupe de Parole familles **lundi de 19h à 20h30**

Vienne :

- Groupe de Parole familles **1^{er} mercredi de 18h30 à 20h**

Centre de Documentation et d'information

Livres, périodiques, documentation en psychiatrie et en santé mentale

Les **adhérents** peuvent consulter et retirer des documents à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux à Grenoble, Bureau 309, après avoir pris rendez-vous auprès de la délégation au 04 76 43 12 71.



Agenda de nos partenaires



Mercredi 3 avril au 12 juin 2024 à St Martin d'Hères, CASM, 8 pl. du Conseil National de la Résistance

Le **C3R**, Centre Référent de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive, propose aux **proches accompagnants des personnes ayant au moins eu 1 épisode psychotique**. de participer à l'**atelier Communiquer Avec Mon Proche (CAMP)**
L'objectif principal étant d'améliorer sa communication avec son proche.

Contact Sylvie Mora ou Johan Léon, 04 56 58 88 00, Pour consulter le flyer, [cliquez sur ce lien](#)



Mercredi 3 avril et jeudi 4 avril à Voiron, salle des fêtes, pl. Jacques-Antoine Gau

L'Unafam sera présente aux deux journées d'échange et de sensibilisation proposées par le **Rotary Club de Voiron et la ville** autour des **thématiques liées au handicap**.

Contact Pierre Moreigne, 06 27 76 60 46 ou moreigne@gmail.com

Plus d'informations [en cliquant ici](#)



Samedi 6 avril, 10h -12h à St Egrève, MDU (maison des usagers) du CHAI

Le REV (Réseau des Entendeurs de Voix) Grenoble propose des groupes de paroles aux personnes entendant des voix ou expérimentant des expériences difficilement partageables, tous les premiers samedis du mois.

Pour plus d'informations, contactez Pierre-Louis au 06 99 22 13 33 ou grenoble38@revfrance.org



Jeudi 11 avril, 15h -16h à St Egrève, La Vence Scène

Concert Groupe Chanson avec la participation des patients et soignants du CHAI et des chanteurs amateurs du Conservatoire. Entrée gratuite dans la limite des places disponibles.

Réservations : 04 76 75 48 63 ou ecolemusique@mairie-st-egreve.fr



Café des aidants*

Jeudi 18 avril de 15h à 16h30 à La Mure, Maison du département, 2 rue du Pont de la Maladière

Le CCAS vous invite au **Café des aidants** autour de la thématique : « **Pourquoi je culpabilise autant ?** »

[Cliquez ici pour consulter le programme de l'année](#) contact 04 57 48 11 11

Informations

Au CHAI, une nouvelle unité à l'attention des parents et de leur(s) bébé(s).

Cette nouvelle unité, **unique sur le département**, est située sur le site de Saint-Égrève et peut accueillir quotidiennement 6 dyades (mère/bébé ou père/bébé) ou tryades (père, mère et bébé). Placée sous la responsabilité médicale du Docteur Clara Bercovitz, cette structure offre un accompagnement adapté aux :



- **nourrissons (jusqu'aux 18 mois) présentant des vulnérabilités** (pleurs intenses, alimentation difficile, troubles du sommeil...);
- **parents rencontrant des difficultés intenses dans la période de la grossesse et du post-partum** (dépression, perte de confiance, pathologie psychiatrique, anxiété...);
- **familles traversant ou ayant traversé une situation de vie potentiellement traumatique**

Plus d'informations en contactant le secrétariat au 04 76 56 48 45 (mardi, mercredi matin et jeudi)

GEM L'Heureux Coin

Le GEM de Grenoble vous propose le planning de ses temps forts du mois.

Vous pouvez consulter ce programme [en cliquant ici](#)

APPEL À PARTICIPATION POUR DES ÉTUDES DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE

- **Le C3R, le CHU et l'UGA** vous invitent à participer à leur prochaine **étude portant sur la régulation émotionnelle dans la schizophrénie et le trouble schizo-affectif**.

Pour plus d'informations [cliquez ici](#). Pour vous inscrire: [cliquez ici](#)

Contact : emma.rolland-carlichi@univ-grenoble-alpes.fr

- **Le Centre Expert Troubles Bipolaires - CEBP** - lance un appel à participation :
 - * À l'étude BIPONIRS, **tentative de détection précoce des troubles bipolaires**, destinée aux personnes majeures, **sans diagnostic** psychiatrique ou **ayant eu un diagnostic** de trouble bipolaire ou bien un **apparenté au premier degré** d'une personne ayant un diagnostic de trouble bipolaire.
 - * À une étude dont l'objectif est d'évaluer **l'efficacité d'un entraînement de neurofeedback** (retour de l'activité cérébrale en direct) **de 3 semaines** sur le **traitement des symptômes résiduels** de l'humeur chez des personnes atteintes de trouble bipolaire. L'étude cible spécifiquement les **symptômes dépressifs** en entraînant les personnes à **diminuer la réponse** du réseau **émotionnel** aux stimuli émotionnels **négatifs**. Cette étude s'adresse aux personnes avec un trouble bipolaire de type I ou II , entre 18 et 65 ans, globalement stabilisés et qui ont des symptômes dépressifs résiduels.

Contact CEBP@chu-grenoble.fr ou 04 76 76 62 88

- **L'UGA - Université Grenoble Alpes** - vous propose de participer à leur étude de psychologie clinique sur la **flexibilité de la régulation émotionnelle**

Plus d'informations en [cliquant sur ce lien](#)

Article du mois

(Cliquez sur le titre pour y accéder)

Schizophrénie : six questions pour comprendre ce trouble psychique encore entouré de préjugés

Un interview de **Sylvain Leignier**, médecin psychiatre au Centre hospitalier Alpes Isère (CHAI) à St Egrève, au Centre Référent de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive (C3R) et Centre Expert Schizophrénie à St Martin d'Hères.



Appel à participation !

