

Que vous propose l'UNAFAM-Yvelines ?



Appuyez-vous
sur notre équipe
de bénévoles formés

**Ne restez
pas seul**



Union nationale de familles et amis de personnes
malades et/ou handicapées psychiques

SOMMAIRE

Introduction

● Accueil des familles

- Permanences d'accueil 2
- Accueil-Famille 2
- Écoute-Famille 3

● Groupes d'échanges

- Groupe de parole 3
- Groupe « Parents de jeunes » 4
- Espace « Frères et sœurs » 4
- Groupe « Conjoint » 5
- Groupe « Fils et filles de... » 6
- Groupe « Grands Parents » 6

● Formations

- Journée d'information sur les divers troubles 7
- Atelier « Prospect » 7
- Les 14 principes de Ken Alexander 8
- Sessions Profamille 9

● Soutien

- Bulletin Construire 9
- Site internet 10
- Mails d'information 10
- Permanence juridique 10
- Permanence notariale 10
- Services de l'UNAFAM nationale 11
- Représentations des usagers 11
- Structures et GEM 12

● Convivialité

- Conférences-débats - Cafés-rencontres 14
- Rencontres conviviales 14
- Marches avec nos proches 15
- Qi Gong 16

Conclusion

Une personne de votre famille souffre de troubles psychiques, son accompagnement est difficile à vivre, et vous venez nous voir pour trouver un soutien.

Quel appui pouvons-nous vous apporter ?

Ce livret décrit nos propositions pour vous aider à faire face et pour que vous ne restiez pas seuls. Sur les Yvelines, nous sommes environ 70 bénévoles formés par l'UNAFAM, disponibles pour les familles.

Nous vous proposons :

- **d'être accueillis** par des bénévoles formés à l'écoute (22 lieux en Yvelines),
- **de participer à un des Groupes** de parole ou d'échanges avec un psychologue ou psychiatre,
- **de vous informer** sur les troubles psychiques,
- **de vous former** à accompagner votre proche,
- **de vous soutenir** par notre Bulletin ou par des possibilités de consultations spécialisées,
- **de représenter votre proche** dans les Commissions des hôpitaux,
- **de vous retrouver entre familles concernées** par la maladie dans des conférences-débats ou des cafés-rencontres pour poser ensemble des questions à des professionnels de la santé et du social des Yvelines,
- **de favoriser la mise en place de structures** médicosociales, de résidences-accueil, de Groupes d'Entraide Mutuelle....

**Alors, surtout n'hésitez pas à vous appuyer sur nous.
Nous comprenons votre situation car nous la vivons également.
Soyez les bienvenus !**

L'équipe des bénévoles UNAFAM des Yvelines

Pour connaître dates et coordonnées du responsable de chaque groupe ou activité, voir les fiches «Permanences» et «Programme»



Accueil des familles

Dans les Yvelines, l'UNAFAM propose un accueil de proximité aux familles concernées par les troubles psychiques d'un proche.

• Permanences d'accueil

Proches de chez vous, gratuites, personnelles et confidentielles.

Il est demandé de prendre rendez-vous auprès des accueillants. Merci de consulter leurs coordonnées, lieux et horaires d'accueil sur le site www.unafam.org/78 ou sur la fiche «Permanences», ou d'appeler le secrétariat : 01 39 54 17 12.

Si votre proche malade se trouve confronté à la justice pénale, vous pouvez consulter le «référent parcours pénal».

Les accueillants sont des bénévoles, formés par l'Unafam, ils sont eux-mêmes proches de personnes malades psychiques.

Ils vous accueillent et vous apportent une écoute attentive et bienveillante, un soutien moral, des informations utiles et adaptées à votre situation. Ensemble, nous pouvons chercher des réponses à vos difficultés, des pistes pour avancer.

Osez frapper à la porte de l'Unafam !

• Accueil-Famille

Une permanence téléphonique : «Accueil-Famille» : 01 39 49 59 50

Un bénévole est à votre écoute et répond succinctement à vos questions. Il vous oriente vers les accueillants les plus proches de chez vous. Avec ces derniers, vous prendrez le temps d'éclairer plus en détail votre situation.

• Écoute-Famille

Un service national «Écoute-famille» : 01 42 63 03 03

Un numéro bien utile à certains moments complexes et difficiles.

Aux heures de bureau, un psychologue vous écoute, répond à vos questions et vous aide à mieux vous situer face aux troubles psychiques de votre proche. Son approche professionnelle est complémentaire de celle des pairs accueillants.



Groupes d'échanges

• Groupes de parole

Le groupe de parole à l'UNAFAM offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, conjoints, frères et sœurs, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques. Grâce à la rencontre d'autres personnes vivant des expériences similaires, le groupe de parole est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel est entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques. Ce temps de parole est un temps de pause. Il permet aux familles d'exprimer leurs émotions, leur souffrance, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, de trouver des limites adéquates et de développer des attentes réalistes.

C'est un espace d'ouverture, de non jugement, d'accueil où chaque participant peut partager un vécu, une difficulté, dans la confiance et la confidentialité. Les groupes de parole UNAFAM sont animés par un psychologue, coordonnés par un bénévole de l'UNAFAM et ont lieu chaque mois à raison de 10 réunions environ dans l'année.

La durée de ces réunions est d'environ 2 heures. Les participants, au nombre de 10 à 12, sont invités à venir de façon régulière.

• Groupe «Parents de jeunes»

Il complète l'accueil spécifique de parents ayant un enfant ou un adolescent malade. Il est animé par une bénévole et un psychiatre. Le groupe se réunit cinq fois par an à l'antenne de Versailles.

Ces parents sont souvent dans la «découverte» douloureuse de la maladie de leur enfant et de ses conséquences :

- inquiétude pour l'avenir, incertitude sur l'évolution,
- relations avec les soignants, quel diagnostic ?
- réactions parfois différentes de chacun dans le couple, dont l'équilibre est mis à l'épreuve,
- sentiment injustifié de faute, de ne pas avoir senti que quelque chose n'allait pas,
- comment réagir face aux comportements excessifs, à l'isolement, à la violence ?
- comment réagissent les autres parents ?



Le fait de pouvoir partager ses épreuves et ses questions avec d'autres contribue à sortir de l'isolement et à donner de l'espoir. Ces parents ne sont pas seuls dans cette situation difficile !

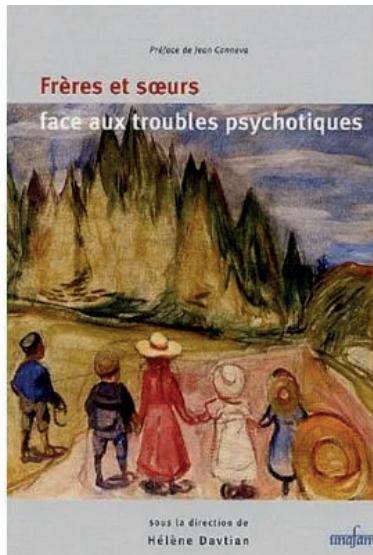
• Espace « Frères et sœurs »

Cet accueil mensuel concerne les frères et sœurs à partir de 18 ans.

Ce lieu d'échange, animé par une bénévole, leur permet :

- de parler de leurs relations avec celui qui est en souffrance,
- d'exprimer leurs difficultés à pouvoir échanger avec lui, à pouvoir le comprendre et à l'aider,
- de rencontrer des pairs,
- et d'échanger des informations.

En effet, les frères et sœurs se sentent parfois inutiles et ont besoin de prendre de la distance. Ils culpabilisent parfois de vivre leur propre vie. Très souvent, les frères et sœur s doivent se débrouiller seuls avec leur souffrance, leur sentiment d'impuissance, leur inquiétude pour l'avenir, le sentiment de culpabilité de leurs parents.



Les frères et sœurs ont besoin :

- de **retrouver une légitimité** : ils ne comptent pas pour rien, ils ont un rôle à jouer, ce qu'ils ont à dire est important,
- d'**être informés** pour savoir et comprendre à quoi ils ont à faire face,
- d'**être aidés** pour retrouver leur **place** dans la famille, par rapport à leur proche malade, par rapport aux professionnels,
- d'**envisager la suite**, quand les parents ne seront plus là,
- de retrouver **la liberté** dans cette relation,
- de s'interroger sur leur **propre santé, prévention**.

L'accès est libre et gratuit et les frères et sœurs peuvent venir ponctuellement ou régulièrement.

• Groupe «Conjoints»

Depuis 2010, des conjoints de personnes en souffrance psychique se réunissent 4 ou 5 fois par an.

Les réunions sont co-animées par un psychiatre et un bénévole.

Elles ont lieu le samedi matin à Saint-Nom-la-Bretèche ou dans d'autres lieux des Yvelines. Elles sont réservées aux conjoints non malades.

Les sujets sont déterminés par les participants et un projet semestriel est établi, mais le sujet n'est qu'un moyen de lancer la discussion et les digressions liées à la vie sont, bien sûr, acceptées. La réunion ne suit pas «un programme», c'est un échange, une rencontre, un lieu d'information... qui permet de ne pas rester seul.



• Groupe «Fils et filles de...»

Avoir un parent qui souffre de troubles psychiques conduit à des difficultés propres et donc un besoin particulier d'en parler.

Un accueil spécifique peut être organisé sur demande.

• Groupe «Grands parents»

Il a été créé à l'initiative de parents d'un enfant malade, devenu parent à son tour. Il se réunit cinq fois par an en distanciel.

Il est animé par une bénévole et un psychiatre.

À la fin de chaque séance, le groupe choisit un thème pour la réunion suivante.



Beaucoup de préoccupations à partager :

- **écouter et répondre** aux questions des petits-enfants, les mots pour dire leur souffrance,
- **comment évoluer** entre des fidélités contradictoires vis-à-vis du parent malade et de ses enfants ?
- **la stigmatisation** liée à la maladie du parent,
- **gérer au mieux** les crises et les conflits, le sentiment de mal faire,
- **comment se préserver ?**
- **comment se comporter** avec le reste de la famille.

Chacun apporte son expérience, ses questions, mais aussi les solutions qu'il a pu trouver.

Formations

• Journées d'information sur les divers troubles

L'Unafam propose à l'entourage familial (mères et pères, conjoints, sœurs et frères, filles et fils, amis), une offre de formation gratuite et variée, à suivre en fonction des attentes personnelles :

- Journée d'information sur les troubles psychiques
- Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie
- Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
- Journée d'information sur la dépression sévère
- Stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques
- Journée d'information "Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent"



• Atelier « Prospect » & « Après -Prospect »

L'UNAFAM propose des ateliers d'entraide pour les familles concernées par les troubles psychiques de leur proche. Des bénévoles formés par l'UNAFAM animent ces ateliers, ils sont engagés dans une formation continue.

Il s'agit d'une réflexion collective de pairs à pairs. La pédagogie est interactive, les thèmes de travail s'enchaînent progressivement.

Les objectifs de ces ateliers sont :

- faire le point personnellement et mesurer l'impact de la maladie psychique de notre proche sur notre propre santé physique et psychique,
- prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie,
- prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie nous a fait acquérir,
- trouver les attitudes les mieux adaptées pour faire face dans la durée,
- développer un réseau de soutien autour de soi et autour de la personne malade,
- confiance et estime de soi pour mieux VIVRE.

Les ateliers ont lieu dans les Yvelines, 2 fois par an, sur 3 jours, (en général, un week-end et un samedi 8 jours plus tard).

Merci de prendre contact avec les animateurs, pour de plus amples renseignements, en consultant : le site www.unafam.org/78 ou en appelant le secrétariat : 01 39 54 17 12

• Les 14 principes de Ken Alexander

Ken Alexander, chercheur australien confronté à la maladie de sa fille, a formalisé 14 principes pour faire face à la maladie d'un proche.

Une séance de travail de 2 heures permet aux participants d'étudier ces 14 principes : de bons conseils sur ce qu'il faut faire, ou ne pas faire ! Se renseigner à la délégation.

• Sessions Profamille

Des professionnels de santé proposent des stages PROFAMILLE :

L'objectif est d'aider les familles, dont un proche souffre de schizophrénie ou de troubles bipolaires, à mieux communiquer avec lui et à mieux faire face à ses troubles psychiques.

Le programme comporte 14 séances de 4 heures.

Les familles inscrites sont suivies pendant 2 ans. Se renseigner à la délégation.



Soutien

• Bulletin Construire

Ce Bulletin d'UNAFAM-Yvelines paraît au début de chaque trimestre, sauf pendant l'été.

Chaque numéro est accompagné :

- du «**Programme**» du trimestre : cafés-rencontres, espaces de parole, Groupes de parole, marches, goûters, Réunions annuelles des adhérents...
- de la liste des «**Permanences d'accueil**» et des représentants

Les rédacteurs cherchent à être toujours constructifs, avec un savant équilibre entre le cœur (le vécu) et la raison (les informations) : des témoignages personnels, des informations claires et résumées sur les troubles psychiques et l'accompagnement de nos proches. Chaque numéro se termine par la rubrique «**Nous avons lu (vu) pour vous**», avec l'avis personnel de l'un d'entre nous sur un livre ou un film qui lui a plu.



BULLETIN DE LA DÉLÉGATION DE UNAFAM YVELINES
N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

Twitter : @UNAFAMYvelines

Instagram : @UNAFAMYvelines

LinkedIn : @UNAFAMYvelines

YouTube : @UNAFAMYvelines

Un autre regard

N°102 Janvier 2026

bulletin@unafam-yvelines.fr

www.unafam-yvelines.fr

Facebook : @UNAFAMYvelines

• Site internet

Sur notre site www.unafam.org/7, vous trouverez :

- calendrier des événements,
- liens d'inscription pour les événements
- actualités de l'Unafam Yvelines,
- magazine « Construire »

• Les mails d'information

Lorsqu'une information peut intéresser les adhérents des Yvelines, nous la leur communiquons par mail.

D'autres mails sont aussi régulièrement envoyés par le siège national de l'UNAFAM pour nous informer de ce qui évolue dans notre pays et peut nous concerner.

• Permanence juridique

Il est possible pour les adhérents de l'UNAFAM-Yvelines de consulter un avocat gratuitement à Versailles.

Cet entretien permet aux familles d'évaluer ce qui les préoccupe.

Si une action en justice s'avère nécessaire, les frais engagés auprès de l'avocat de son choix seront à la charge de la famille.

Pour un rendez-vous :

UNAFAM-Yvelines : 01 39 54 17 12



• Permanence notariale

Une consultation notariale gratuite est proposée aux adhérents de l'UNAFAM- Yvelines.

C'est l'occasion de faire le point des possibilités proposées aux familles pour protéger leurs proches.

Les actes notariés qui feront suite seront à la charge de la famille auprès d'un notaire qu'elle aura choisi.

Pour un rendez-vous : UNAFAM-Yvelines : 01 39 54 17 12



• Services de l'UNAFAM Nationale

L'assistante sociale de l'UNAFAM

Elle peut apporter des réponses plus précises au sujet des dispositifs d'accès aux droits (ressources, protection sociale, aide au logement, aide sociale...), des dispositifs d'accès aux soins, de la protection sociale, de la protection juridique et de la fiscalité.

Le psychiatre conseil à l'UNAFAM

Il peut recevoir les familles pour une consultation ponctuelle d'une heure au siège de l'UNAFAM.

La consultation parentalité de l'Unafam, animée par une psychologue clinicienne, est un espace confidentiel pour soutenir les parents ayant une difficulté de santé mentale et ceux qui partagent avec eux l'autorité parentale, dans la réflexion et la prise de décision sur des questions éducatives.

Un référent scolarité peut vous conseiller

UNAFAM - 01 53 06 30 43 - info@unafam.org

• Représentations des usagers

La représentation s'exerce au profit de tous les usagers :

- dans les établissements de soins
- à la Maison Départementale des Personnes
- Handicapées (MDPH) et ses instances.
- et dans d'autres instances (CCAS, etc.) Les représentants sont formés par l'UNAFAM

Le représentant des usagers (RU) dans les établissements de santé (hôpitaux, cliniques) agit principalement pour le respect des droits des usagers et l'amélioration des soins et de la vie quotidienne des personnes malades et de leurs proches.

Il apporte un regard extérieur et non médical. En cas de difficulté ou de litige, vous pouvez vous adresser à lui, qui siège à la Commission des usagers CDU de l'établissement.

À la MDPH, le représentant siège à la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie pour les Personnes Handicapées), qui statue sur les dossiers de demandes. Les accueillants peuvent vous aider à constituer ces dossiers, notamment la partie spécifique handicap psychique.



• Structures et GEM

Des démarches pour un chemin vers l'autonomie :

Avec les réseaux de santé mentale et les associations médico-sociales, l'UNAFAM promeut auprès des pouvoirs publics (mairies, ARS, services départementaux et régionaux...) :

- **un toit** : par la construction de résidences-accueil, ensemble de studios indépendants rendus chaleureux par la présence d'un hôte qui veille sur la résidence.
- **un accompagnement** : par la création de services d'accompagnement et de Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM)
- **les GEM** : dans les 13 GEM des Yvelines (sur les quelques 400 GEM de France) les membres, concernés par la maladie, se retrouvent, échangent, organisent leurs loisirs : activités culturelles, artistiques, manuelles, culinaires...

Ils sont épaulés par des animateurs. Dans chacun de ces GEM, un/ une bénévole de notre Délégation UNAFAM 78 assure le parrainage, en aidant à ce que tout se passe bien entre tous.

GEM de CONFLANS-SAINTE-HONORINE « GEM LA SOLIDARITÉ »

13 place de la Liberté - 78700 CONFLANS-SAINTE-HONORINE
Tél : 01 39 75 82 30 / 06 99 23 31 71 / gem.conflans78@orange.fr

GEM du CHESNAY « GEM ÉQUILIBRE »

106 rue de Versailles - 78150 LE CHESNAY
Tél : 01 39 43 52 97 / 06 74 97 60 59 / gem.equilibre@outlook.fr

GEM LES MUREAUX « GEM AVENIR »

9 rue Henri Dunant - 78130 LES MUREAUX
Tél : 09 51 69 71 62 / 06 31 38 31 15 / gemavenir@gmail.com

GEM de MANTES LA JOLIE « GEM L'AMITIÉ »

13 boulevard Victor Duhamel - 78200 MANTES-LA-JOLIE
Tél 07 69 93 47 92 / gemdelamitie@gmail.com

GEM de POISSY « GEM ARC EN CIEL »

72 boulevard Victor Hugo - 78300 POISSY
Tél 01 39 65 59 82 - 06 99 23 32 73 / gem.arceniel.78@gmail.com

GEM de RAMBOUILLET « GEM La TORTUE QUI TROTTE »

54 rue d'Angiviller - 78120 RAMBOUILLET
Tél : 07 61 97 61 96 / gem.rambouillet@gmail.com

GEM de SARTROUVILLE « GEM La CLÉ DU BONHEUR »

102 avenue Maurice Berteaux - 78550 SARTROUVILLE
Tél : 01 39 13 67 99 - 06 31 22 89 49 / gem.sartrouville@fondationbellan.org

GEM de VERSAILLES « GEM CRÉATIONS »

11 rue Edmée Frémy - 78000 VERSAILLES
Tél : 01 39 46 52 05 - 06 30 04 13 31 / gemversailles@gmail.com

GEM de LA VERRIÈRE « GEM ÉTOILE DU SUD »

Avenue de Montfort - 78320 LA-VERRIÈRE
Tél : 06 99 25 73 83 / gemetoiledusud@gmail.com

GEM de NOISY-LE-ROI « CAP ACTYF »

17 ter Chemin de l'Abreuvoir - 78590 NOISY-LE-ROI
Tél : 01 30 51 52 28 / association.cap.actyf@gmail.com

GEM TSA de POISSY

61 Avenue Victor Hugo - 78300 POISSY
Tél : 07 61 82 22 66 / anim.gemtsapoissy78@gmail.com

GEM Jeune Public 18-25 ans de Poissy « GEM des LUMIERES»

12 rue du grand Marché - 78300 POISSY
Tél : 06 60 47 34 92 / gemdepooissy78@gmail.com

GEM Versailles Yvelines GEM TC

24 rue du Maréchal Joffre - 78000 VERSAILLES
Tél : 06 80 44 74 99 / animationgvy@gmail.com

Convivialité

• Conférences-débats

L'UNAFAM-Yvelines organise des Conférences-débats et invite des Chercheurs, des Médecins psychiatres ou autres spécialistes du Médical ou Médico-Social.

Ils nous présentent l'avancée de leur recherche, de leur travail et donnent l'occasion à l'ensemble des participants de pouvoir échanger et débattre avec eux.

• Cafés Rencontres et cafés & diners-débats

Ce sont, comme les Groupes de Parole, des lieux d'échanges et d'écoute pour les personnes (parents, conjoints, frères et sœurs, enfants, amis...) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques.

La principale différence avec un Groupe de parole est qu'ils fonctionnent autour d'un thème.

Toute personne intéressée peut y participer ponctuellement, l'accès est libre et gratuit.

Chacun peut s'exprimer sur le thème du jour sans crainte de jugement. Les Cafés Rencontres sont animés par un psychologue ou par un professionnel et sont organisés par un bénévole de l'UNAFAM (voir le programme). Ces réunions (d'environ 2 heures) sont précédées ou suivies par un temps convivial.

• Rencontres conviviales

Il est indispensable de trouver des moments de détente !!

Rien ne vaut les échanges à bâton rompu, les gâteaux partagés, les activités physiques pour oublier les soucis.



Vous trouverez dans le programme trimestriel ce que nous vous proposons dans les antennes de proximité :

- **des cafés ou goûters** conviviaux,
- **des marches**, en bordure de Seine à Chatou ou dans le parc de Versailles,
- **des ateliers** de Qi Gong,
- **des dîners** «auberge espagnole».

Venez vous détendre, vous verrez que vous vivrez mieux et que vos proches s'en porteront bien mieux !!

• **Marches avec nos proches**

Le groupe «marches des Bords de Seine», personnes malades et/ou leurs proches, compte une vingtaine d'inscrits.

Chacun vient quand il veut. Les participants se retrouvent **une fois par mois** pour une marche de 2 heures maximum.
Le rythme est adapté aux personnes

présentes, les parcours sont variés: sentiers au bord de l'eau, parcs et espaces boisés ou bien encore en direction

de lieux insolites ou chargés d'histoire. Après l'effort les marcheurs apprécient, surtout l'hiver, une boisson chaude et un petit goûter.



But recherché :

Rompre l'isolement en établissant des liens durables et réconfortants ; l'amitié se nourrit de récits de souvenirs communs.

La marche libère la parole : ce qui se vit difficilement au quotidien s'extériorise aux côtés de celui qui partage des difficultés identiques.

Une activité, ni intense ni brutale, favorise l'endurance, apaise les tensions et l'anxiété pour contribuer à un sentiment de bien-être.

• Qi Gong

ATELIER SANTÉ-DÉTENTE

Vous vous sentez tendu et votre sommeil est perturbé, vous ne pensez pas suffisamment à vous, au risque de négliger votre santé,

Il est temps de prendre soin de vous, de votre santé, de votre équilibre, pour faire face à votre situation d'aidant.

En partenariat avec l'association EDA (Énergie et Détente des Aidants), l'UNAFAM vous propose un atelier SANTÉ et DÉTENTE, basé sur une gymnastique douce chinoise (le Qi Gong), accessible à tous, complété par 3 séances de sophrologie.

Cet atelier aide :

- à **garder la forme** physique et morale,
- à **gérer le stress**,
- à **créer un réseau** de soutien entre les familles.

Venez nous rejoindre.

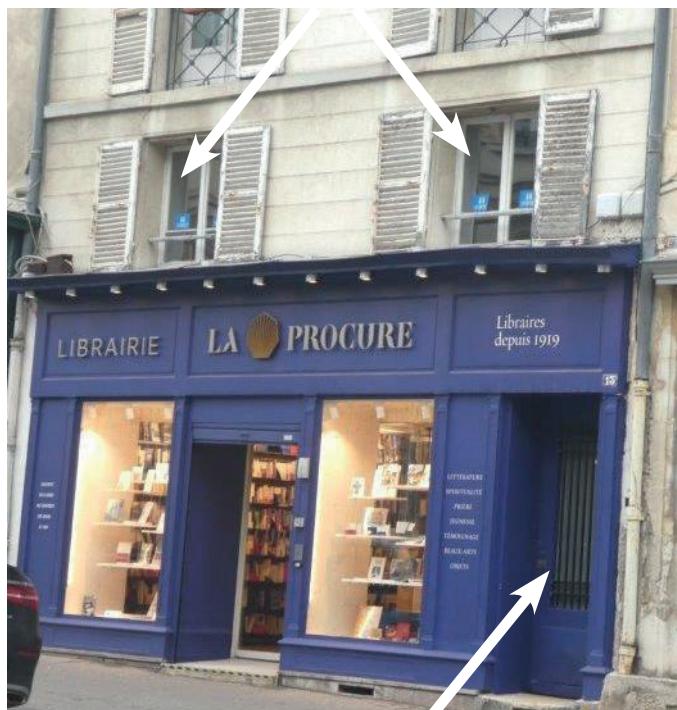


Conclusion

Vous souhaitez être accueilli ?
Participer à un Groupe d'échange ?
Vous former pour mieux accompagner votre proche ?
Vous avez besoin d'un soutien ?
Vous désirez prendre part à des rencontres conviviales ?

Toute notre équipe est là pour vous aider.

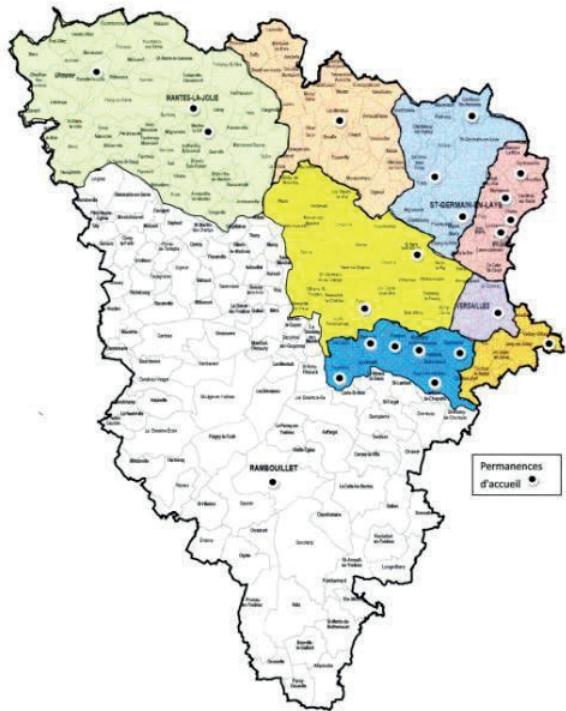
Siège de l'UNAFAM-Yvelines



Entrée UNAFAM

Antennes

- 1- Chatou/Boucle-de- la-Seine
- 2- Les Mureaux/Poissy
- 3- Mantes
- 4- Rambouillet
- 5- Saint-Germain/ Conflans
- 6- Saint-Nom/Plaisir
- 7- Saint-Quentin
- 8- Vélizy
- 9- Versailles



UNAFAM Yvelines

13 rue Hoche - 78000 VERSAILLES

Tél. : 01 39 54 17 12 (administration)

Mail : 78@unafam.org - Internet : www.unafam.org/78

Accueil Famille 78 : 01 39 49 59 50

UNAFAM

112 rue Marius Aufan 92300 Levallois-Perret

Tél. : 01 53 06 30 43

Mail : info@unafam.org - Internet : www.unafam.org



**Union nationale de familles et amis de personnes
malades et/ou handicapées psychiques**