

ENVIE D'AIDER VOTRE PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES PSYCHIQUES ?

SCHIZOPHRÉNIES
BIPOLARITÉ
TOC
DÉPRESSION SÉVÈRE

**Ne restez pas seul-e !
L'Unafam Essonne peut vous aider**

Unafam Essonne
Tél. 06 61 56 85 19
E-mail : essonne@unafam.org
Site : www.unafam.org/essonne

Adresse siège et secrétariat Essonne :
La Piscine d'en Face
14 rue Léo Lagrange
91700 Sainte-Geneviève-des-Bois

Sommaire

Présentation de L'Unafam Essonne	p. 3
---	-------------

 Accueil	p. 4
--	-------------

- À l'Unafam Essonne : permanences d'accueil
- À l'Unafam nationale : Écoute-Famille (service téléphonique)

 Permanences spécialisées de l'Unafam	p. 5
---	-------------

- Service social
- Consultation d'accompagnement parental
- Consultation juridique
- Consultation psychiatrie

 Groupes de parole	p. 6
---	-------------

- Groupes de parole pour les familles ou proches d'un malade psychique
- Groupes de parole réunissant des personnes atteintes de trouble bipolaire et des proches-aidants
- Groupe de parole « Conjointes » (ouvert aux adhérent·es de l'Ile-de-France)
- Groupe de parole en visio
- Groupe d'échange « Grands-parents Unafam, Ile de France »
- Groupe de parole « Frères et sœurs »

Cafés-rencontres	p.7
-------------------------	------------

Promenades-rencontres	p.8
------------------------------	------------

 Journées d'informations	p. 8-9
--	---------------

- Form'aid@nts, la plateforme d'apprentissage en ligne de l'Unafam
- Journée d'information sur les « Troubles psychiques »
- Journée d'information « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie »
- Journée d'information sur la dépression sévère ou résistante
- Journée d'information « Adapter sa communication à un proche souffrant de troubles bipolaires »
- Journée d'information « Se libérer de l'agressivité : comprendre, apaiser, se protéger »
- Atelier d'entraide « Prospect »
- Programme BREF

 Défense des droits et des intérêts des usagers	p. 10
---	--------------

- Dans les établissements de santé (hôpitaux, cliniques)
- À la MDPH, au Conseil Départemental et à l'ARS
- Représentations locales
- Structures et GEM

Pour un changement de regard sur les maladies psychiques	p. 11-12
---	-----------------

Présentation de l'Unafam Essonne

L'Unafam est une association répartie sur le territoire national qui accueille, soutient et informe les familles confrontées aux troubles psychiques d'un de leurs. Depuis plus de 60 ans, elle contribue à l'élaboration de la politique de santé et défend familles et malades auprès des élus et des responsables.

En Essonne, nous sommes une quarantaine de bénévoles formés par l'Unafam, disponibles pour les familles.

Quels appuis pouvons-nous vous apporter ?

Pour vous aider à faire face et pour que vous ne restiez pas seuls, nous vous proposons :

- **d'être accueillis** par des bénévoles formés à l'écoute (9 lieux d'accueil en Essonne)
- de vous **soutenir par des informations et des conseils** pour entreprendre des démarches : dossier MDPH, tutelle, curatelle, parcours pénal, école et études...
- de participer à des **groupes de parole animés par une psychologue et à des cafés-rencontres**,
- **de vous informer** sur les troubles psychiques et les activités de l'Unafam, par notre Lettre mensuelle d'information, notre Guide Ressources en Essonne et le site internet,
- **de vous former** pour mieux accompagner votre proche,
- **de vous communiquer** les dates des conférences, des ciné-débats, visio-conférences, ... : dans la newsletter des adhérents
- de **sensibiliser la population** et lutter contre la stigmatisation à travers des événements,
- de **représenter les familles et leur proche** dans les instances de santé mentale et handicap du département (ARS, hôpitaux et cliniques),
- de **favoriser** la mise en place de services d'accompagnement, de travail, de logement ou de loisirs.

N'hésitez pas à vous appuyer sur nous

Nous comprenons votre situation car souvent nous la vivons également.

L'équipe de l'Unafam Essonne

www.unafam.org/essonne

Accueil

www.unafam.org/essonne/accueil-des-familles

L'Unafam Essonne propose un accueil de proximité aux familles, amis, voisins, ... concernés par la maladie psychique d'une personne de leur entourage.

Permanences d'accueil sur rendez-vous :

- par téléphone au 06 61 56 85 19 du lundi au vendredi de 8h30 à 16h15
- par e-mail : essonne@unafam.org

8 lieux d'accueil gratuit, personnel et confidentiel :

- ARPAJON
- BRUNOY
- CORBEIL-ESSONNES
- EVRY-COURCOURONNES
- PALAISEAU
- SAINTE-GENEVIEVE-DES- BOIS
- SAVIGNY-sur-ORGE
- YERRES

Service Écoute famille de l'Unafam nationale

Tél : 01 42 63 03 03 - E-mail : ecoute-famille@unafam.org



Ecoute-famille est un service d'écoute anonyme et gratuit, assuré par des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique au téléphone. Créer un espace de confiance dans un cadre protecteur et confidentiel propice à l'expression d'une parole libre, c'est ce qu'ils s'attachent à faire pour chacun des appelants.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (vendredi 17h), répondur en dehors des heures d'ouverture - Appel non surtaxé.



Permanences spécialisées

Proposées par le siège de l'Unafam

Service social :

Recevez des informations sur mesure adaptées à la situation que vous et votre proche vivez au quotidien auprès d'une assistante sociale spécialisée dans le champ du handicap psychique.

Logement, fiscalité, prestations sociales, changement de statut lié aux différentes étapes de la vie... un interlocuteur unique répond à vos questionnements. L'assistante sociale prend en compte votre situation dans sa globalité. Elle agit en complément des professionnels déjà présents auprès de la personne (équipes des centres médico-psychologiques, mandataires à la protection juridique...). Les assistantes sociales de l'Unafam assurent des permanences téléphoniques :

- Les lundis et mardis de 14h à 17h - Les jeudis et vendredis de 09h30 à 13h00
- Pour les familles résidentes en Ile de France : 01 53 06 11 43
- Pour les familles résidentes hors Ile de France : 01 53 06 30 91

Consultation accompagnement parental :

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.

Prendre rendez-vous : 01 53 06 30 43 - accompagnement-parental@unafam.org

Consultation juridique :

Obtenez des éclaircissements liés à la prise en charge de votre proche auprès de nos avocates. Vous avez des questions liées au droit de la famille (divorce, filiation, succession, protection des majeurs ou des mineurs), à la transmission du patrimoine, au droit de la santé (soins sans consentement, responsabilité médicale), à une procédure civile, pénale ou administrative ?

Les avocates consultant à l'Unafam reçoivent sur rendez-vous, par téléphone ou en présentiel.

Prendre rendez-vous : 01 53 06 30 43.

Consultation psychiatre :

Apprenez à mieux connaître et aborder la maladie dont souffre un proche avec un psychiatre disponible pour vous écouter et vous apporter une information médicale éclairée ou un soutien ponctuel. Les entretiens individuels personnalisés sont des consultations familiales d'une heure, physique ou téléphonique. C'est une consultation qui ne dispense aucun soin ambulatoire ni aucun médicament.

Prendre rendez-vous : 01 53 06 30 43



Groupes de parole

www.unafam.org/essonne/groupes-de-parole

Les groupes de parole sont des lieux d'expression, d'écoute et d'échanges pour parler de soi.



Public concerné :

Ces groupes s'adressent à toute personne ayant un proche en souffrance psychique. Un premier entretien est nécessaire avant l'orientation vers un groupe de parole. **Ils sont réservés aux personnes adhérentes à l'Unafam :** don.adhesion.unafam.org/adhesion



Une aide spécifique :

Face à la maladie, l'entourage est souvent confronté à l'isolement. Partager ses expériences permet d'exprimer ses ressentis, de mieux repérer ses limites et de trouver sa place tout au long du processus de prise en charge du proche.



Animation et organisation :

Les groupes de parole sont animés par une psychologue et coordonnés par un bénévole de l'Unafam Essonne.

La psychologue anime les échanges et assure un rôle de bienveillance et d'écoute.

Le bénévole est responsable de l'organisation et de la coordination du groupe.

La durée de chaque rencontre est de 2 heures.

Les participants, au nombre de 6 à 12, sont invités à venir de façon régulière.

Une participation financière de 5€ par séance est demandée.

L'inscription à un groupe de parole est obligatoire, la demande se fait par e-mail à essonne@unafam.org ou par téléphone : 06 61 56 85 19.

Un entretien préalable avec l'animateur ou l'animatrice du groupe est nécessaire pour valider l'inscription.



Groupes de parole pour les familles ou proches d'un malade psychique :

- à Brunoy : un lundi par mois
- à Evry-Courcouronnes : un samedi par mois
- à Palaiseau : un lundi par mois
- à Sainte Geneviève des Bois : un mardi par mois
- Un groupe de parole en visio le soir ou le samedi



Groupes de parole réunissant des personnes atteintes de trouble bipolaire et des proches-aidants :

- à Savigny-sur-Orge : un le lundi et un le vendredi, une fois par mois



Groupe de parole « Conjointes » (ouvert aux adhérent·es de l'Ile-de-France) :

■ à Palaiseau : le mardi soir, une fois par mois
Groupes de parole « Parents d'adolescents et de jeunes adultes » :

■ à Palaiseau : lundi, mercredi ou samedi, une fois par mois.
Groupe d'échange « Grands-parents Unafam, Ile de France »

- Quand le ou les parents de nos petits-enfants souffre(nt) d'un trouble psychique...
- Les échanges entre pairs accompagnés de professionnels ont lieu en distanciel.
- Contacter le groupe : grands-parents.idf@unafam.org

Groupe de parole « Frères et sœurs »

- Un espace de rencontres et d'échanges destiné aux personnes confrontées aux troubles psychiques d'un frère ou d'une sœur. Elles se retrouvent pour échanger librement sur leurs questionnements.
- Informations et inscription ici : www.unafam.org/paris/espace-freres-et-soeurs

Cafés-rencontres

www.unafam.org/essonne/cafes-rencontres

Les cafés-rencontres sont gratuits et sans engagement, ce sont des lieux d'échanges ouverts à toutes les familles confrontées aux troubles psychiques d'un de leurs proches.

Y vient qui veut, quand il veut et l'expérience montre que ces réunions sans ordre du jour préétabli sont une bonne occasion, en particulier pour les nouveaux adhérents, de s'intégrer dans la communauté associative, d'échanger des expériences et, éventuellement, d'initier des actions en commun.

Aucune inscription n'est demandée, la partie "café" étant assurée par l'apport de chacun ou à tour de rôle de quelques boissons et éléments de goûter en commun.

- **à Crosne** : salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560 Crosne
- **à Orsay** : Maison des associations (salle N°3), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay, le samedi de 14h30 à 17h30, un samedi/mois
- **à Palaiseau** : Maison des permanences, 69 Rue Alexandre Néreau, 91120 Palaiseau, le 2^e samedi du mois de 14h30 à 16h30.
- **à Savigny-sur-Orge** : 6 rue René Legros (salle de l'Ancienne Perception) – 91600 Savigny-sur-Orge, le 4^{ème} samedi du mois de 15h30 à 18h

Promenades-rencontres

Une fois par mois, seul·e ou accompagné·e de vos proches, venez vous joindre à nos promenades qui permettent de bons moments d'évasion et d'échanges.

Programme et modalités d'inscription : dans la Lettre mensuelle ou sur la page de notre site : www.unafam.org/essonne/promenades-rencontres

Journées d'informations gratuites, sur inscription :

Tél. 06 61 56 85 19 – E-mail : essonne@unafam.org
www.unafam.org/essonne/journees-dinformation



Se former à distance aux troubles psychiques (schizophrénies, troubles bipolaires, dépression, troubles anxieux), avec les formations en ligne de **Form'aid@nts, la plateforme d'apprentissage en ligne de l'Unafam** : <https://formaidants.fr/login/index.php>

Gratuite, il suffit de créer un compte et de choisir la/les formations(s) qui vous concernent et de la faire à votre rythme : de courtes vidéos entrecoupées de questions/réponses et des fiches récapitulatives à la fin de chaque module.

Les Journées d'information, en présentiel ci-dessous sont animées par une psychologue et un·e bénévole de l'Unafam 91.

Journée d'information « Troubles psychiques »

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.

Journée d'information « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie »

Apprendre à interagir plus efficacement avec son proche, elle donne des repères et des outils pour mieux faire face ensemble.

Journée d'information sur la dépression sévère ou résistante

Acquérir des connaissances sur cette forme particulière de dépression afin de pouvoir aider au mieux votre proche et vous préserver.

Journée d'information « Adapter sa communication à un proche souffrant de troubles bipolaires »

Une journée et demie pour en savoir plus sur les phases de la maladie et les symptômes associés, les prises en charge qui concourent au rétablissement, et découvrir les clés d'une communication efficace, en s'exerçant grâce à des cas pratiques. Animée par une psychologue spécialiste des thérapies cognitivo-comportementales et un·e bénévole de l'Unafam 91.

Journée d'information « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux »

Vous permettre de mieux connaître les troubles anxieux et les comportements à privilégier en tant qu'aidant, pour soutenir votre proche tout en vous préservant. Animée par une psychologue spécialiste des thérapies cognitivo-comportementales et un·e bénévole de l'Unafam 91.

Journée d'information « Se libérer de l'agressivité : comprendre, apaiser, se protéger »

Découvrir ce qu'est l'agressivité, reconnaître ses différentes formes et ses causes, permettent de prévenir les conflits destructeurs au quotidien et de mieux se positionner face aux situations de crise.

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

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

Atelier d'entraide « Prospect »

Quand la famille est confrontée à l'imprévisibilité et à l'étrangeté de la maladie et se retrouvent soudain en position d'aidants, l'atelier d'entraide « Prospect » propose une aide de pairs à pairs, avec pour objectif :

- de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie
- de prendre conscience des savoir-faire acquis et de la valeur de leur expérience d'aidant
- d'identifier des stratégies efficaces pour faire face dans la durée
- de renforcer l'estime de soi en dynamisant ses ressources personnelles
- de prendre conscience de l'impact de la maladie de leur proche sur leur propre santé physique et psychique
- de prendre conscience des savoirs que la maladie de leur proche leur a appris
- de prendre conscience de leur capacité à développer des perspectives d'avenir

Programme BREF : Bilan de Rééducation Evaluation Fonctionnement

Ce programme de psychoéducation a été créé entre les délégations de l'Unafam et les structures de soin, il est destiné aux proches aidants de personnes vivant avec un trouble psychique.

Il vise à offrir une aide précoce pour informer et soutenir les familles.

Il est accessible à toute personne qui accompagne un proche vivant avec un trouble psychique, dans certaines structures hospitalières de notre département. Lors de l'inscription on vous proposera de fixer les 3 séances d'environ 1 heure réparties sur quelques semaines.

Plusieurs bénévoles de l'Unafam 91 sont formés au programme BREF et interviennent dans les hôpitaux de l'Essonne.



Défense des droits et des intérêts des usagers

www.unafam.org/essonne/representations-de-lunafam-en-essonne

Ces tâches de représentations concourent à la défense des intérêts des familles et de leurs proches sous de nombreux aspects.

Elles comprennent des représentations officielles qui résultent de la capacité de représentation des usagers en santé mentale reconnue à l'Unafam.

Ces actions de représentations visent aussi à développer la présence et le partenariat avec de nombreux organismes.

Nos représentants sont formés par l'Unafam.



Dans les établissements de santé (hôpitaux et cliniques) :

Le représentant des usagers (RU) 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 la personne qui siège à la Commission Des Usagers (CDU) de l'établissement.

Nous participons aussi aux Conseils de Surveillance des 3 hôpitaux psychiatriques de l'Essonne



A la MDPH, au Conseil Départemental et à l'ARS :

Les représentants siègent à la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), qui statue sur les dossiers de demandes (RQTH, AAH, services d'accompagnement, ...), ainsi qu'à la COMEX (le Conseil d'administration de la MDPH)

Nous avons aussi des représentants dans les entités de démocratie locale de l'ARS (le Conseil de Territorial de Santé et ses commissions) et du Conseil Départemental (le Comité Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie).



Représentations locales :

Un délégué assure la liaison avec les élus et les organismes locaux pour :

- les informer de la maladie et du handicap psychique,
- leur faire part des besoins,
- examiner les actions à mettre en œuvre en participant aux instances « handicap » locales, aux forums des associations, dans les CCAS, aux Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM),

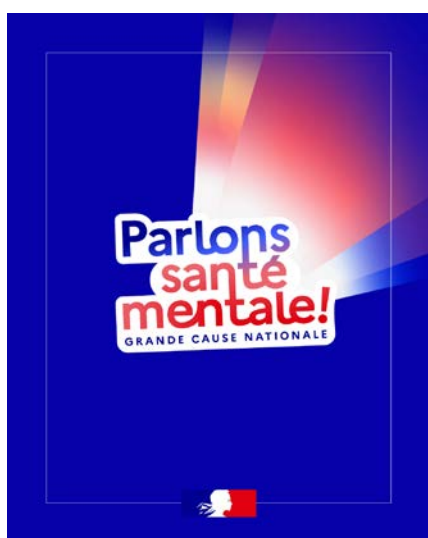


Structures et GEM :

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, services départementaux et régionaux, ...) :

- un accompagnement : par des services d'accompagnement, médicalisés ou non,
- une activité de loisirs : par la création de Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) où la personne prend des initiatives pour organiser avec d'autres la réalisation de ses propres désirs, en matière de loisirs ou d'occupations manuelles, artistiques et intellectuelles,
- une activité professionnelle dans des ESAT, les entreprises adaptées et auprès de la plateforme emplois accompagnés du département.

Pour un changement de regard sur les maladies psychiques



Trop souvent, l'annonce d'une maladie psychique est vécue comme une catastrophe personnelle, familiale et amicale. Elle mène au repli sur soi et à l'exclusion. Pourtant, quand les soins sont de qualité, quand ils mettent en œuvre les progrès thérapeutiques actuels, le rétablissement est possible.

À l'Unafam, nous voyons chaque jour des personnes apprendre à vivre avec la maladie et se reconstruire.

Aujourd'hui, nous appelons chacun à porter #UnAutreRegard sur les maladies psychiques.

Un regard fait d'espoir, de confiance, et de solidarité.

Car le rétablissement de chacun se construit avec le soutien de tous, professionnels de santé, famille, amis, et de la société tout entière.

Notre objectif collectif est d'accompagner les personnes concernées pour les aider à aller mieux et à retrouver leur place dans la société.

- Promouvoir le rétablissement et lutter contre la stigmatisation
- Accompagner les proches et les familles
- Réformer l'accès aux soins
- Respecter les droits des personnes concernées

www.unafam.org/nos-combats/lutter-contre-la-stigmatisation/campagne-parlons-unautreregard-sur-les-maladies



5 BONNES RAISONS DE DEVENIR ADHÉRENT



- ✓ Sortir de l'isolement
- ✓ Tout savoir sur les actualités concernant la maladie et le handicap psychiques
- ✓ Mieux comprendre mon proche pour mieux l'accompagner
- ✓ Défendre nos droits en matière de soins, logement, compensation... et lutter contre les préjugés
- ✓ Soutenir ensemble d'autres familles concernées par les troubles psychiques

Adhérez : <https://don.adhesion.unafam.org/adhesion>

N° national de prévention du suicide : 3114
Site ressources : 3114.fr

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

Délégation de l'Essonne :
Tél. 06 61 56 85 19 – E-mail : essonne@unafam.org
Site : www.unafam.org/essonne