

LE PARCOURS DE L'AIDANT FAMILIAL À L'UNAFAM

Nous sommes tous désesparés,
ou bien nous l'avons été, devant les
manifestations de la maladie psychique
de l'un de nos proches !

**C'est trop lourd !
C'est trop perturbant !
C'est trop culpabilisant !
C'est trop incroyable !**

Pour ne pas rester isolé face à vos
difficultés, venez :

- Rencontrer d'autres familles
- Vous informer sur les aides possibles
- Vous former sur la maladie
- Créer des liens
- Prendre soin de vous

L'Unafam 95 vous propose
différentes possibilités pour retrouver
la force d'avancer sur le parcours
d'accompagnement de votre proche.

« *J'ai appris à dédramatiser et
à développer de nouvelles attitudes,
de nouveaux comportements qui me
permettent de vivre plus sereinement* »



165 RUE DE PARIS - 95680 MONTLIGNON

01 34 16 70 79

95@unafam.org

www.unafam.org/val-doise



L'UNAFAM est une association reconnue d'utilité publique
www.unafam.org

L'UN OU L'UNE DE VOS PROCHES SOUFFRE DE TROUBLES PSYCHIQUES



Pour vous soutenir, l'Unafam 95 est
constitué d'une équipe de bénévoles ayant
un proche ou un ami vivant avec
un trouble psychique.

Ces bénévoles sont formés et se rendent
disponibles pour vous apporter ressources
et accompagnement.



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS
DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Écoute, soutien, informations, formations

L'UNAFAM travaille
pour VOUS et avec VOUS

SELON MA PLACE

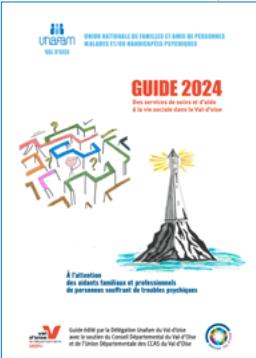
Parents
Conjoints
Enfants
Frères/soeurs
Grands-parents
Amis

Cette année 2026, nous avons le plaisir de vous inviter à venir retrouver vos pairs qui sont à la même place que vous :



Six rencontres pour partager les ressentis, les enjeux et les besoins spécifiques à chaque place dans la famille et une journée de restitution entre tous en fin d'année.

[unafam.org/val-doise
/selon-ma-place](http://unafam.org/val-doise/selon-ma-place)



GUIDE UNAFAM 95

Il s'adresse aux aidants familiaux et aux professionnels de personnes souffrant de troubles psychiques. Il vous informe sur les services de soins et d'aide à la vie sociale dans le Val d'Oise.

[unafam.org/val-doise
/le-guide-2024](http://unafam.org/val-doise/le-guide-2024)

ACCUEILS

Vous pouvez nous joindre toute la semaine de 9h00 à 17h00 :
- au téléphone : au 01.34.16.70.79
- par mail : 95@unafam.org

À votre demande, un accueil en binôme peut être organisé avec deux pairs formés, ayant eux aussi un proche vivant avec un trouble psychique : vous écouter et vous soutenir, vous informer.

unafam.org/val-doise

GROUPES DE PAROLE

Le groupe de parole à l'Unafam est un lieu d'expression, d'écoute et d'échanges pour exprimer ses ressentis, mieux repérer ses limites et trouver sa place tout au long du processus d'accompagnement de son proche. Chaque groupe est animé par une psychologue et coordonné par un bénévole de l'Unafam.

[unafam.org/val-doise
/groupes-de-parole](http://unafam.org/val-doise/groupes-de-parole)

PROGRAMME BREF

C'est un programme court de psychoéducation pour les proches de patients souffrant de troubles psychiatriques - 3 séances d'une heure accompagnées de soignants et d'aidants.

[unafam.org/val-doise
/le-programme-bref](http://unafam.org/val-doise/le-programme-bref)

FORMATIONS POUR LES PROCHES

Des formations gratuites, e-learning et présentielles :

- ▶ Journée d'information sur les troubles psychiques
- ▶ Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
- ▶ Journée d'information sur la dépression sévère
- ▶ Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent
- ▶ Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie
- ▶ Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- ▶ PSSM, Premiers Secours en Santé Mentale

unafam.org/val-doise/formations-pour-les-proches

ACTIVITÉS & RENCONTRES

De manières variées : autour d'un café, pendant la méditation, lors d'une rencontre conviviale, d'une séance d'information, d'un jeu ou bien d'une rencontre à thème, nous vous attendons pour partager et nous enrichir entre pairs.

[unafam.org/val-doise
/activites-rencontres](http://unafam.org/val-doise/activites-rencontres)

ATELIERS DE RÉFLEXION

Parmi les Activités & Rencontres de cette année 2026, nous avons le plaisir de vous proposer des "Ateliers de réflexion" qui abordent une problématique ciblée, souvent rencontrée par les membres de l'entourage : Accomodation familiale - Directives anticipées en psychiatrie - w Déni...

[unafam.org/val-doise
/activites-rencontres](http://unafam.org/val-doise/activites-rencontres)

ENTRAIDE PROSPECT

Sur 3 jours, cet atelier aborde dix thèmes successifs, pour découvrir les compétences que la maladie nous fait acquérir et pour développer de nouvelles perspectives d'avenir.

[unafam.org/val-doise
/entraide-prospect](http://unafam.org/val-doise/entraide-prospect)

NOTRE BIBLIOTHÈQUE

Du lundi au mercredi, de 9h00 à 17h00, prenez RV et venez consulter ou emprunter notre sélection de livres ou revues ayant trait aux troubles psychiques – Plusieurs nouveautés en 2026

[unafam.org/val-doise
/notre-bibliotheque](http://unafam.org/val-doise/notre-bibliotheque)