

Actualités de la délégation du Bas-Rhin

Janvier 2025



Union Nationale des familles et amis
de personnes malades et/ou handicapées psychiques
34 route de la Fédération, 67100 Strasbourg
Tél. 03.88.65.96.40 | 67@unafam.org
www.unafam.org/bas-rhin

SOMMAIRE

L'ÉDITO.....	3
NOS ACTIONS 2025.....	4
PERMANENCES 2025	4
GROUPE DE PAROLE 2025.....	5
FORMATIONS 2025.....	7
MANIFESTATIONS À VENIR	8
ACTUALITÉS	9
VIE DE L'ASSOCIATION	11
DATE À RETENIR.....	16
LA BLAGOUNETTE DE ROMAIN	16



Pour toutes nos actions, vérifier les dates et les coordonnées sur le site qui est mis à jour à chaque modification ou imprévu.

L'ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Réjouissons-nous que cette nouvelle année soit placée sous le signe de la santé mentale, grande cause nationale. Faisons le vœu que toutes les actions concrètes contribuent à faire évoluer les regards sur les maladies mentales et en particulier sur les troubles psychiques et à faciliter les parcours de vie des personnes concernées.

Dans cette perspective préparons-nous à relever certains défis comme celui proposé par certains départements qui ont misé sur le dispositif « SAMU psychiatrique ». Composée d'un psychiatre et d'infirmiers, l'équipe est chargée d'intervenir à domicile, de désamorcer la crise, de se mettre en lien avec le service de soins qui connaît le patient pour maintenir sa trajectoire de vie. Après évaluation, ce service peut décider de l'hospitalisation ou d'un suivi à domicile.

Cette transition est un défi et un espoir pour beaucoup de personnes concernées et de proches.

Dans notre délégation, cette année voit notre équipe s'enrichir de nouveaux bénévoles prêts à contribuer avec enthousiasme à la communication, à la comptabilité et à la représentation des usagers dans les institutions.

Je les remercie chaleureusement pour leur engagement sans faille ainsi que les fidèles anciens. Un grand merci aussi à ceux qui souhaitent se retirer de cet engagement après des années d'investissement.

A tous : partenaires, bénévoles, adhérents et à Marine, notre salariée toujours souriante, je souhaite une année 2025 douce et sereine ; que vos projets se réalisent et vos rêves se concrétisent.

Le bureau et l'équipe des bénévoles vous adressent à toutes et à tous leurs meilleurs vœux pour 2025.

Michelle Escudié
Déléguée Départementale Bas-Rhin

NOS ACTIONS 2025

PERMANENCES 2025

PAR TÉLÉPHONE

Des bénévoles se relaient pour être à votre écoute 7j/7 au **03.88.65.96.40**

EN PRÉSENTIEL

Nos bénévoles vous accueillent pour vous informer, vous aider et vous soutenir.

STRASBOURG

 34 route de la Fédération, 67100 STRASBOURG

Les jeudis de 14h à 16h. Si ces horaires ne vous conviennent pas, il est possible de convenir d'un autre créneau en contactant le **03.88.65.96.40**.


MAISON DES USAGERS (MDU) – CENTRE HOSPITALIER D'ERSTEIN

 13 Route de Krafft, 67150 ERSTEIN

Le 2^e jeudi du mois, de 14h à 16h.

Contact : Astrid Schahl, Tél. : 06.38.86.35.40

MAISON DES ASSOCIATIONS ET DES SERVICES – WISSEMBOURG

 2 rue du Tribunal, 67160 WISSEMBOURG

Tous les 1^{ers} vendredis du mois, à partir de 14h.

Contact : 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org

EPSAN DE BRUMATH

 141 avenue de Strasbourg, 67170 BRUMATH

Tous les 1^{ers} mercredis du mois, de 14h à 16h et/ou sur rendez-vous.

Contact : 06.45.30.10.18 ou 67@unafam.org





GROUPES DE PAROLE 2025

La participation aux groupes de parole est libre et gratuite.

Pour tout nouveau participant, un entretien téléphonique préalable avec le coordinateur correspondant est nécessaire.

Groupe n° 1 : Schiltigheim – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

APEDI - 5 rue Jean Monnet - Salle de réunion au 1^{er} étage

☺☺ De 18h à 19h30, les jeudis 06 février, 06 mars, 03 avril, 15 mai, 12 juin

▶ Contact UNAFAM : Astrid Schahl (06.38.86.35.40)

Groupe n° 2 : Strasbourg – Co-animation : Pr Fabrice Berna, psychiatre et un médiateur de santé pair

UNAFAM 67 - 34, route de la Fédération

☺☺ De 18h à 19h30, les lundis 10 février, 10 mars, 07 avril, 12 mai, 16 juin, 07 juillet

▶ Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n° 3 : Obernai – Dr Diviné, psychiatre, et Mme Matt, cadre infirmière

Centre socio-culturel Arthur Rimbaud - 2 av. de Gail (salle de formation)

☺☺ De 18h15 à 20h15, les mercredis 29 janvier 2025, 26 février, 26 mars, 30 avril, 28 mai, 25 juin

▶ Contact UNAFAM : Janine Lutzweiller (09.64.00.45.06)

Groupe n° 4 : Bischwiller – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

Salle du Lion d'Or, annexe de la Mairie - 3 rue du Château

☺☺ De 18h à 20h, les mardis 04 février, 04 mars 1^{er} avril, 13 mai, 10 juin

▶ Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n° 5 : Sarre-Union / Saverne

☺☺ Les mardis 18 février, 22 avril, 24 juin 14 octobre et 16 décembre à 17h – au GEM Renaître, 14 rue Flurer, à Sarre-Union (Docteur Roos et Mme Atzenhoffer)

☺☺ Les mardis 21 janvier 2025, 18 mars, 20 mai, 16 septembre, 18 novembre à 17h – au GEM, Le Phare de Saverne, 1 Quai de l'Ecluse à Saverne

(Les professionnels intervenant dans ce groupe varient d'une réunion à l'autre)

▶ Contact UNAFAM : Michel Adam (06.85.30.89.74)

Groupe n° 6 : Illkirch-Graffenstaden – Dr Meyer, psychiatre

L'Illiade (Pôle associatif) - 11 Allée F. Mitterrand

☺☺☺ De 18h30 à 20h, les mardis 11 février, 11 mars, 08 avril, 13 mai, 10 juin

▶ Contact UNAFAM : Liliane Isemann (06.52.08.42.10)

Groupe n°7 : Wissembourg – Mme Eymenier, psychologue

A la Maison des Associations et des Services - 2 rue du Tribunal

☺☺☺ De 17h30 à 19h, les vendredis 07 février, 07 mars, 04 avril, 06 juin, 04 juillet

▶ Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n°8 : Sélestat – Mme Hostein, psychologue

Foyer d'hébergement de l'ancienne cour (FHTH) - 14 place du Marché aux Choux

☺☺☺ De 17h30 à 19h, les jeudis 06 février, 06 mars, 03 avril, 24 avril, 05 juin

▶ Contact UNAFAM : Astrid Schahl (06.38.86.35.40)

▶ GROUPES SPÉCIFIQUES SUR LES TROUBLES BIPOLAIRES ◀

Groupe n° 9 : Strasbourg – Pr Bertschy, psychiatre, et Pr Bacqué, psychologue

Groupe ouvert à toute personne intéressée par les troubles bipolaires

UNAFAM 34, route de la Fédération

☺☺☺ De 18h à 19h30, les mardis 11 février, 11 mars, 08 avril, 13 mai, 10 juin

▶ Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

Groupe n° 10 : Strasbourg – M. Beraldin, psychologue

Groupe de parole pour les proches de personnes bipolaires, avec inscription préalable : 67@unafam.org

UNAFAM 34, route de la Fédération

☺☺☺ De 18h30 à 20h, les mardis 21 janv., 25 fév., 25 mars, 22 avril, 20 mai, 17 juin

▶ Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

▶ GROUPES SPÉCIFIQUES POUR LES PERSONNES SOIGNÉES ◀

Groupe n°11 (« Parler pour se rétablir ») : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

☺☺☺ De 16h à 17h30, les lundis 10 février, 10 mars, 07 avril, 12 mai, 16 juin, 07 juillet

▶ S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe n°12 (spécifique dépressions) : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

☺☺☺ De 18h à 19h30, les lundis 10 février, 10 mars, 07 avril, 12 mai, 16 juin, 07 juillet

▶ S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

Groupe hors Unafam (spécifique troubles bipolaires) : Strasbourg – Mme Bacqué, psychologue

Faculté de psychologie, 12, rue Goethe



De 17h à 18h30, tous les premiers mardis de chaque mois


► S'inscrire auprès de l'animatrice : bacque@unistra.fr




FORMATIONS 2025

Animées conjointement par des professionnelles* et des bénévoles de la délégation, toutes nos formations sont **gratuites**, organisées grâce au financement de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie). Le repas de midi est offert.







Elles se déroulent :

 34 route de la Fédération, 67100 STRASBOURG


Renseignements et inscriptions : 06.45.30.10.18 | 67@unafam.org

 Excepté la journée « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles schizophréniques » du 15 mars qui se déroulera à **Haguenau**, dans les locaux du GEM Azimut : 13 rue Capito

Formations à venir, à destination des familles et amis, adhérents ou non :

-  **Samedi 15 mars** (9h-17h) : Mieux accompagner un proche souffrant de troubles schizophréniques (**Haguenau**)
-  **Samedi 22 mars** (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles psychiques
-  **Samedi 29 mars** (9h-17h) : Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
-  **Vendredi 16 mai** (14h-17h30) **et samedi 17 mai** (9h-17h) : Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
-  **Samedi 17 mai** (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles anxieux
-  **Samedi 15 juin** (9h-17h) : Difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent

Formation à destination de tous (familles, professionnels, autres) **[Complète]** :

-  Les **jeudi 27 et vendredi 28 mars**, nous proposons la formation « **Premiers Secours en Santé Mentale** » (PSSM) | Coût : 30€
Pour plus d'informations : <https://www.pssmfrance.fr/>

Vous trouverez toutes les informations et des précisions sur le contenu de ces formations sur notre site : <https://www.unafam.org/bas-rhin/nos-formations>



MANIFESTATIONS À VENIR

⚡ GALETTE DES ROIS

La délégation UNAFAM 67 vous invite à sa traditionnelle galette des Rois le **samedi 18 janvier 2025** à 14h en compagnie des bénévoles de l'UNAFAM et de l'ensemble des adhérents.



⚡ JOURNÉE PCH AU CENTRE HOSPITALIER DE ROUFFACH : COMPLÈTE



Afin de favoriser l'appropriation des améliorations apportées à la PCH et l'accès au financement des aides humaines, Roselyne Touroude, référente MDPH de l'UNAFAM, propose une journée d'information et d'échanges, illustrée par des exemples très concrets.

Les délégations Unafam Bas-Rhin et Unafam Haut-Rhin, en partenariat avec le Centre de Ressource en Réhabilitation Psychosociale du Haut-Rhin (C2RPS), organisent cette journée gratuite **mardi 21 janvier au Centre Hospitalier de Rouffach**. Victime de son succès, il ne reste plus de place disponible pour participer à cette journée.

⚡ ASSEMBLÉE ANNUELLE

Notre assemblée annuelle aura lieu le **samedi 08 février 2025**, à 10h à la Salle des Fêtes d'Illkirch-Graffenstaden. Tous les adhérents y sont cordialement invités.

Nous retrouverons la chorale « Les voix de l'aube ». Une vente de livres sera proposée. Cette matinée sera suivie d'un cocktail déjeunatoire.

⚡ CONGRÈS NATIONAL DES INTERNES EN PSYCHIATRIES

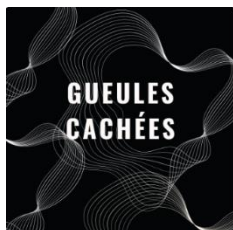
Le **Congrès National des Internes de Psychiatrie** se déroulera cette année à Strasbourg à l'UGC Ciné Cité, du **02 au 04 avril 2025**. Il aura pour thème : « **Rencontres** », avec pour optique d'explorer les multiples facettes des interactions humaines et professionnelles en psychiatrie.

Nous tiendrons un **stand** lors des journées de conférence, les 03 et 04 avril et nous aurons le plaisir de co-organiser le **ciné-débat** qui aura lieu le 04 avril.
Plus d'informations à venir.



ACTUALITÉS

🔊 ÉCOUTER « LES GUEULES CACHÉES »



Il y a trois ans, le diagnostic de schizophrénie tombe pour mon fils aîné de 21 ans. Réflexe de survie ou déformation professionnelle (je suis journaliste radio depuis plus de 20 ans), la compréhension du « sujet » m'apparaît essentielle.

Le parcours Profamille (parcours psycho-éducatif à l'attention des proches aidants), les rencontres avec d'autres proches aidants sont salvateurs ! Puis, lors d'une discussion particulièrement éclairante, avec mon fils, sur ce qu'il éprouve « à l'intérieur », je lui demande si je peux l'enregistrer « comme ça, pour voir ». Il dit « oui ». Le premier épisode de *Gueules cachées* est né.

Aidée de professionnels psychiatres ou psychologues et par le réseau associatif, je décide d'interviewer 6 autres personnes sur des réalités psychiques très différentes : bipolarité, schizophrénie, TCA (Trouble des Conduites Alimentaires), trouble de la personnalité limite (« borderline »), TSPT (Trouble de Stress Post-Traumatique), etc. en essayant surtout de ne pas limiter le récit de vie à un diagnostic enfermant, mais de proposer d'écouter une personne, qui s'est « jetée à l'eau » pour raconter dans un micro, son vécu.

Respect à ces témoins !

Pourquoi des podcasts ?

Les podcasts ont un gros avantage sur la radio : leurs formats sont libres et permettent de laisser parler la personne interviewée sans contrainte de temps. Une fois qu'on a compris où les trouver, ils sont faciles à écouter ou à réécouter (depuis un portable ou un ordinateur), au moment où on le souhaite :

- sur mon site internet (laetitiaforgeotdarc.com), vous pouvez trouver les différents épisodes, les écouter, les partager.



- sur les plateformes (Spotify, Applepodcast, Deezer, etc.), tapez le titre de la série : « Les gueules cachées ».

C'est gratuit ?

Oui ! Car pour financer ce travail, j'ai fait appel à un financement participatif (vous pouvez retrouver le projet sur Ulule.fr). Aujourd'hui, la diffusion est gratuite et sans pub ! Je ne « gagne » rien sur les écoutes (comme on le pense souvent), mais il m'importe de diffuser au maximum ces témoignages de vie car ils soulèvent (un peu) le voile sur ces réalités méconnues et tellement taboues.

Et maintenant ?

Les « témoins » (c'est ainsi que je nomme les « Gueules cachées ») ont tous vécu une expérience forte en mettant en forme et en mots, leurs maux, leur vécu. Je pense que l'on peut parler de fierté. Grâce au format podcast audio (donc sans image), ils ont pu partager leur histoire. J'ai reçu énormément de retours via les réseaux (Facebook ou LinkedIn) :

J'espère que tu pourras continuer à donner la parole à tous ceux et celles qui souffrent, pour que, ce ne soit plus en silence. F.M.

Bravo ! (...) Merci pour ce témoignage et merci de donner la parole à ceux et à celles qui sont concernés. J'ai hâte de découvrir la suite. C. M.

Gueules cachées (...) explore la santé mentale sans tabou, en donnant la parole à ceux qui veulent parler -au-delà d'un diagnostic- de ce qu'ils sont vraiment. Ces paroles-là doivent à tout prix être entendues. A.K.

J'ai énormément de candidats au témoignage. Des personnes touchées par la maladie souhaitant raconter leur parcours. Une idée germe : proposer des « ateliers » d'enregistrement de « récits audio » à ces personnes.

Reste la question financière. Réaliser un podcast demande de l'argent, car engendre des coûts techniques. L'écoute et l'enregistrement doivent rester gratuits, c'est essentiel ! La solution passe peut-être par le soutien d'associations comme l'UNAFAM, ou TPTP (Troubles Psychiques Tous Partenaires), ou d'une fondation. Bref, par une structure qui peut demander des aides publiques ! Les ateliers pourraient être ensuite proposés au sein de résidences accueil, de GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle), etc. Toute idée lumineuse et pragmatique est bienvenue !

Pour toute bonne idée ou suggestion : laetitia.forgeotdarc@gmail.com

Laetitia Forgeot d'Arc



VIE DE L'ASSOCIATION

☸ ATELIER BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE 2025

Nous avons le plaisir de vous annoncer que nous proposerons des séances de sophrologie dès janvier 2025 en plus des ateliers bien-être. Animées par des professionnelles, les séances auront lieu **chaque vendredi de 15h à 16h jusqu'au 04 juillet 2025 compris**.

Elles se dérouleront dans la salle de restauration de Route Nouvelle Alsace : 34 route de la Fédération.

Les ateliers sont ouverts gratuitement à tous les adhérents, n'hésitez pas à venir essayer ! La régularité est souhaitée.



◆ Les places étant limitées, merci de vous inscrire par mail : 67@unafam.org

☸ LES ATELIERS DU RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE : UNE EXPÉRIENCE INSPIRANTE – Novembre 2024

Organisés par Santé Mentale France Grand-Est, Route Nouvelle Alsace et la Fondation de France Grand-Est, les Ateliers du Rétablissement ont offert deux journées riches en échanges et en activités autour de l'activité physique et du bien-être.



L'Unafam a apporté une contribution grâce à son stand et à un atelier bien-être réalisé par Anne-Laure.

Un moment unique de partage

Ces deux journées ont réuni des participants déterminés et de bonne humeur. Tout le monde était uni par le sport, et les différences liées aux troubles psychiques se faisaient de moins en moins visibles. J'ai eu le privilège d'encadrer une marche où chacun était pleinement investi, démontrant à quel point ces activités renforcent le lien social. Plusieurs témoignages inspirants ont mis en lumière l'impact positif de l'activité physique sur le rétablissement. Des participants ont partagé comment ces pratiques leur avaient permis de retrouver une énergie nouvelle et de rétablir des liens.

Conférences et stands : des ressources pour tous

Les Ateliers ont également été l'occasion d'assister à des conférences intéressantes sur le rôle de l'activité physique dans la santé mentale et les approches innovantes en matière de prévention. De nombreux stands étaient tenus par des associations partenaires et des professionnels, proposant des informations variées, allant des aides pour les aidants à des solutions concrètes pour l'accompagnement quotidien des proches. Le stand de l'Unafam a attiré une grande affluence, grâce à ses jeux interactifs, ses supports d'information et la disponibilité des bénévoles pour répondre aux questions.



Des initiatives variées et engageantes

Le deuxième jour, l'atelier bien-être animé par Anne-Laure a rencontré un franc succès. Les participants ont apprécié les exercices ludiques et accessibles, conçus pour favoriser le mouvement et la détente.

L'activité physique comme vecteur d'espoir

Cette édition a confirmé l'importance de l'activité physique comme outil de rétablissement et de prévention. Les diverses conférences ont mis en évidence les partenariats et les aides disponibles. Ces deux journées ont été l'occasion d'échanger, de s'informer et de renforcer les liens entre participants, familles et professionnels.

Ces ateliers ont montré une fois de plus l'engagement de tous ces partenaires à prendre soin les uns des autres.

Que du bonheur et de la bonne humeur !

Rustem



MARCHÉS DE NOËL



Depuis le mois d'avril quelques vaillantes bénévoles ont travaillé d'arrache-pied pour confectionner des décorations, peluches, « bredele » et autres articles à vendre lors des marchés de Noël !

Armés du Kakémono de l'UNAFAM, nous avons fièrement proposé nos productions, et le public ne s'y est pas trompé. L'essai a été transformé, le week-end des 14 et 15 décembre derniers, où nous avons tenu à tour de rôle le stand de l'UNAFAM, au traditionnel marché de Noël de Schiltigheim, pour vendre nos réalisations. Les nombreuses propositions gourmandes et artisanales, faisaient la part belle aux artistes locaux et de fait notre place y était légitime. Nos produits phares ont été, sans nul doute, les vins et jus de pommes chauds, et les « bredele » qui remportèrent un franc succès. La belle fréquentation de l'événement nous a permis de distribuer largement notre carte de visite et d'établir des contacts rassurants et conviviaux.

La vente suivante était prévue le dimanche 22 décembre au marché de Noël de Saverne. Les organisateurs nous avaient réservé un emplacement extérieur. La météo a eu raison de notre enthousiasme et ne nous a pas permis d'aller au bout de notre projet. En effet des trombes d'eau sont tombées dès notre installation nous obligeant à renoncer à notre entreprise.

Si vous avez envie de rejoindre l'aventure marchés de Noël 2025, vous pouvez, d'ores et déjà, vous faire connaître à la coordination de la délégation afin d'être convié aux prochaines rencontres : 67@unafam.org

Sylvie Schiff

☸ PORTRAITS DE DEUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES



Rostam Cinar

Bénévole à l'Unafam depuis fin octobre, je suis titulaire d'une licence de psychologie et consacre cette année à enrichir mon expérience en vue de candidater au Master Psychologie : psychopathologie clinique psychanalytique à Strasbourg. Ma démarche est profondément personnelle : ayant un proche souffrant de troubles psychiques liés à des crises d'épilepsie depuis l'enfance, j'ai pris conscience de la place essentielle des aidants.

En intégrant l'Unafam, j'ai découvert le rôle vital des associations et des réseaux tels que les GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle). Ces échanges me permettent de mieux comprendre les enjeux humains et organisationnels qui entourent les troubles psychiques.

Mon engagement ici va bien au-delà du bénévolat. Il s'agit pour moi d'une étape cruciale dans ma formation pour devenir psychologue. Mon objectif est clair : allier cette expérience de terrain à une formation académique solide pour, demain, contribuer efficacement au soutien des personnes concernées et de leurs proches.

C'est dans cet esprit que je m'engage à apporter ma bonne humeur, ma motivation et mon énergie à l'Unafam, convaincu que c'est ensemble que nous ferons avancer les choses.

Rustem

Je m'appelle Lucie et je suis une nouvelle bénévole à l'Unafam. J'ai 19 ans et je suis en deuxième année de licence de psychologie. Je cherchais un côté plus pratique à mes études qui sont très théoriques, c'est donc pour cela que je me suis tournée vers cette association. J'ai pu apprendre directement au contact des gens et c'est pour ça que m'engager à l'Unafam m'aide à approfondir mes connaissances et à être présente pour les aidants ou les personnes souffrant de troubles psychiques, ce qui est une cause qui me tient vraiment à cœur.



Lucie De Murcia

Lucie

TÉMOIGNAGE : « MA RENCONTRE AVEC L'UNAFAM »

J'avais entendu parler de l'UNAFAM, je savais ce que cette association faisait, mais je le savais de loin, théoriquement. Ce n'est qu'à partir du jour où un nom a été mis sur la maladie dont souffrait ma fille que j'ai réellement découvert l'UNAFAM et les hommes et femmes qui la composent.

Quand on ne sait pas à qui parler de la maladie psychique d'un proche et aussi de sa propre douleur de le voir souffrir, quand on ne sait pas comment en parler parce que l'on est ébahi, sous le choc, appeler la ligne d'écoute de l'UNAFAM est un premier pas incroyable vers l'acceptation. Car il faut accepter une réalité, non pas pour la subir, mais pour faire avec elle, aller de l'avant malgré elle.

La première force des bénévoles de l'UNAFAM c'est de vous écouter, avec attention, bienveillance. Ils savent de quoi vous voulez parler, même si vous n'y arrivez pas tout de suite, car ils sont eux-mêmes concernés par la maladie d'un proche. Arriver à mettre en mots ce que vous ressentez vous-même, votre incompréhension, votre tristesse, votre colère parfois, permet de mettre de la distance. Être écouté libre pour agir. Et c'est important : l'UNAFAM vous permet aussi de trouver des réponses juridiques et administratives très concrètes liées à l'Éducation nationale, à la MDPH, à l'hôpital, à l'employeur, etc.

Ce n'est qu'après tout ça que j'ai trouvé le temps et la force pour voir que cette association proposait encore plus : on vous permet de comprendre pour avancer dans la vie avec votre proche, de comprendre ce qu'est la maladie dont il souffre, de comprendre comment lui parler en le respectant, de faire avec lui pour lui et non pas à sa place. Les formations proposées par l'UNAFAM, associant spécialistes du handicap psychique (psychologues, infirmiers de secteur psychiatrique, etc.) et de bénévoles de l'association m'ont déjà beaucoup appris et surtout m'ont donné l'envie d'apprendre encore plus.

La conviction qui porte les bénévoles de l'UNAFAM, leur dynamisme et leur optimisme malgré l'adversité m'ont convaincue de m'engager à leurs côtés et de devenir bénévole. Comme dit ma fille : « Seul, on va plus vite ; ensemble, on va plus loin » !

Michèle



DATE À RETENIR

Une réunion d'information et d'inscription au **programme de psychoéducation Profamille 2025** se déroulera **samedi 05 avril 2025 de 10h à 12h** aux Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, dans l'amphithéâtre de la clinique psychiatrique.
Inscriptions auprès de Michelle Escudié : 06 27 41 54 67



LA BLAGOUNETTE DE ROMAIN

« **As'piration** »



La vie est par moment comme une partie de Poker :
Des fois, c'est le FLOU et le MYSTERE,
Et des fois, c'est le FLAIRE et le MISE TOUT. »

— Romain Rathouis

Comité de rédaction : Michelle Escudié, Sylvie Schiff, Rustem Cinar, Michèle Weltzer et Marine Plantegenet / **Mise en forme graphique** : Marine Plantegenet / **Pictogrammes** : flaticon.com / **Site Internet** www.unafam.org/bas-rhin : Marine Plantegenet / **Imprimé par l'Entreprise Adaptée de R.N.A.**



L'édition de « Act'Unafam » a été rendue possible grâce au soutien de :

