

Si vous ne parvenez pas à lire correctement cet e-mail,

[cliquez ici pour l'afficher dans votre navigateur](#)



**UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE  
PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES  
PSYCHIQUES**  
Délégation de l'Essonne



Bonjour à toutes et tous,

Au nom de l'Unafam Essonne, je vous présente dans un premier temps tous mes vœux pour cette année 2025, qu'elle vous apporte de la force et du réconfort.

C'est en tant que futur Délégué départemental de l'Unafam Essonne que je prends la plume cette année pour écrire cet édit, j'ai en effet déposé ma candidature fin décembre qui devrait être entérinée en février par le Conseil d'Administration national de l'Unafam.

Peut-être quelques mots pour mieux me connaître, j'ai fait toute ma carrière dans le domaine de l'énergie en terminant notamment par le pilotage des actions réalisées par EDF dans le cadre des jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.

Je suis conseiller municipal de la ville de Sainte-Geneviève-des-Bois et aussi conférencier dans le domaine énergie-climat depuis une quinzaine d'années auprès de différentes associations et instances.

Concernant notre association, je suis membre de la Commission des Usagers de l'hôpital Barthélémy Durand depuis 6 ans et membre du Comité Ethique de ce dernier depuis 18 mois.

Je prends donc la suite de Dominique Ergand et de Béatrice Marteil que je tiens à saluer ici pour le travail effectué sur toutes ces années.

Je m'engage à œuvrer avec dynamisme dans la poursuite de cette mission de Délégué départemental.

Nous sommes malheureusement face à une augmentation du nombre de personnes souffrant de troubles psychiques. [Une personne sur cinq est touchée chaque année par ceux-ci en France.](#)

Notre association doit continuer à prendre pleinement sa place dans le dispositif d'aide aux familles, la tâche est immense.

Nous devons être vigilants aussi sur l'évolution du système de soin dans un contexte de réduction du budget de l'état.

Nous devons plus que d'habitude faire entendre notre voix dans les différentes instances d'établissements dans lesquelles nous siégeons afin de rappeler en permanence à nos interlocuteurs l'importance de la qualité des soins et d'une organisation psychiatrique efficace au service des personnes souffrant de troubles psychiques .

Voilà donc une année 2025 qui devrait être bien remplie et nous devons trouver de nouveaux bénévoles pour nous aider à œuvrer dans ce sens. Sur ce dernier point, nous reviendrons vers vous avec une communication spécifique sur ce sujet dans les prochaines semaines.

Je vous renouvelle tous mes vœux pour 2025 et vous souhaite un très bon début d'année.

Franck Chauveau

Délégué-adjoint Unafam Essonne

---

**Pensez à renouveler votre adhésion :**

En février, la présente Lettre d'information mensuelle ne sera envoyée qu'aux adhérents de l'Unafam Essonne **ayant acquitté leur cotisation 2024 ou 2025.**

**Pour renouveler en ligne votre adhésion, cliquez ici, d'avance merci !**

---

## **Actualités de la délégation**

**Les prochains cafés-rencontres, lieux d'échanges ouverts à toutes les familles confrontées aux troubles psychiques d'un de leur proche auront lieu :**

- à **Crosne**, salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560 Crosne : samedi 11/01/2025 de 10h à 12h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay : samedi 11/01/25 de 14h30 à 17h00
- nouveau café-rencontre à **Palaiseau**, le 2e samedi du mois : pour toute information, contactez le 06 61 56 85 19 de 8h30 à 16h15
- à **Savigny-sur-Orge**, 6 rue René Legros (Ancienne Perception)- 91600 Savigny-sur-Orge : samedi 25/01/2025 de 15h30 à 18h

[Retrouvez les dates des café-rencontres suivants jusqu'en juin 2025, en cliquant ici](#)

**Les groupes de parole :**

- réservés aux adhérents, sur inscription au 06 61 56 85 19 de 8h30 à 16h15 (laissez un message avec vos coordonnées sur le répondeur si vous souhaitez être rappelé).

[En savoir plus sur les groupes de parole en cliquant ici](#)

**Les journées d'information de l'Unafam Essonne :**

Animées par une psychologue et un-e bénévole de l'Unafam 91 elles sont ouvertes à toute personne touchée par les troubles psychiques d'un proche, qu'elle soit adhérente ou non à l'Unafam et elles sont gratuites.

**1. Journée d'information sur la dépression sévère et résistante : le 12 janvier 2025 à Crosne.**

[Télécharger le dépliant de la Journée d'information sur la dépression sévère et résistante](#)

**2. Ateliers d'entraide Prospect : à Crosne (91), les 24, 25 et 26 janvier 2025**

"Prendre soin de soi et accompagner un proche atteint de troubles psychiques sans s'épuiser", trois jours d'atelier d'entraide Prospect, un programme écrit par des familles pour des familles pour entretenir sa vitalité d'aidant.

**Pour toute demande d'information et pour s'inscrire, appelez le 06 61 56 85 19**

[Retrouvez les dates des journées d'information et de formations 2025, en cliquant ici](#)

---

## **Promenade-rencontre**



### **Promenade-rencontre à Paris le mercredi 15 janvier à 13h45**

Nous vous proposons une balade-rencontre le mercredi 15 janvier à 14h à l'Hôtel de la Marine, Place de la Concorde pour suivre une visite guidée découverte des appartements des Intendants, des salons d'apparat et de la Loggia avec Julie, notre animatrice du Patrimoine.

Le tarif de la visite guidée est de 40 euros pour un groupe de 20 participants maximum

Nos proches handicapés sont les bienvenus

Exceptionnellement, nous vous demandons de vous inscrire auprès de Marie Noelle ou d'Edith

**Contact: Edith Guérin au 06 10 76 44 27 ou Marie Noelle Normier au 06 68 12 52 14**

Sur la place de la Concorde, à quelques pas du jardin des Tuileries, découvrez l'Hôtel de la Marine, un superbe ensemble architectural créé au 18e siècle par

Ange-Jacques Gabriel, premier architecte du Roi. Garde-meuble de la Couronne (l'ancêtre du Mobilier national) puis lieu d'accueil de l'État-major de la Marine pendant plus de deux cents ans, ce haut-lieu de l'histoire de France, témoin des mutations de la France de la royauté à nos jours, est désormais ouvert au public.

Le parcours Salons & loggia vous propose à travers des dispositifs numériques innovants, de découvrir les salons d'apparat aux milles dorures et la loggia qui offre une vue incomparable sur Paris et la place de la Concorde.

Vous pourrez partir à la découverte des magnifiques appartements des intendants du Garde-Meuble. Vous plongerez alors dans l'atmosphère unique d'un appartement magnifiquement restauré, témoignage exceptionnel de l'excellence de l'architecture et du décor à la française et de la vie quotidienne au 18e siècle.



#### Se former à distance, à votre rythme :

[Form'aid@nts, la plateforme d'apprentissage en ligne de l'Unafam](#)

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 entre-coupées de questions et de réponses

### Actualités partenaires

**Le planning des Groupes d'Entraide Mutuelle GEM de l'Essonne est à [retrouver dans la page dédiée ici.](#)**

Un GEM est un espace convivial où des personnes souffrant de troubles psychiques peuvent se retrouver, partager des activités ou des loisirs.

#### Signature du Contrat territorial de santé mentale Essonne

La Délégation départementale de l'Essonne de l'ARS Île-de-France, le Conseil départemental, l'assurance maladie, le rectorat, ainsi que l'ensemble des acteurs de la santé mentale en Essonne ont **signé le 16 décembre 2024 le Contrat Territorial de Santé Mentale (CTSM) du département** pour la mise en œuvre priorisée et actualisée des actions du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM).

[Il s'articule autour de 10 fiches thématiques qui déclinent 17 actions prioritaires, élaborées à partir d'un diagnostic réalisé en lien avec les acteurs locaux, à découvrir ici.](#)

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**

La retraite a de l'avenir

**L'AGIRC-ARCCO mène une étude sur les besoins des aidants**

Vous aidez régulièrement l'un de vos proches, [participez à cette grande enquête sur les proches](#)



## Baromètre Anciens Aidants

Depuis 2012, l'association Avec Nos Proches propose à tous les aidants une ligne nationale d'écoute et d'information. Au bout du fil, c'est la voix attentive d'anciens aidants qui répond.

Afin de valoriser l'expérience des anciens aidants et de comprendre quels sont les risques de ruptures auxquels ils sont confrontés, [Avec Nos Proches réalise un baromètre sur la question des anciens aidants.](#)

---

## Actualités Recherche

### naturemental health

**Une étude britannique s'intéresse aux similitudes entre différents troubles psychiatriques, sur le plan génétique et symptomatique**

Ce type de recherches pourrait, à terme, aider à traiter simultanément plusieurs troubles.

*"Le **sprinter olympique Noah Lyles, récemment désigné « l'homme le plus rapide du monde » aux Jeux olympiques de Paris, a partagé publiquement le fait qu'il luttait contre l'anxiété et la dépression, en plus des nombreux obstacles qu'il a dû surmonter pour décrocher son titre.***

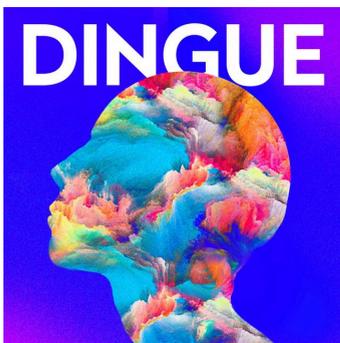
*Si ses capacités de coureur d'élite sont extrêmement rares, sa « comorbidité », c'est-à-dire la présence simultanée de plusieurs maladies, est beaucoup plus fréquente. Ainsi, comme Noah Lyles, les personnes souffrant de dépression sont plus susceptibles de souffrir d'autres troubles psychiatriques tels que l'anxiété."*

[Lire la suite en français ici](#)

[Lire l'étude de Nature Mental Health en anglais ici](#)

---

## A lire, à voir ou à écouter



**Rétablissement en santé mentale : La force est en vous**

*La vie de Tania, née au Chili, est profondément marquée par l'exil et par une longue lutte contre un trouble lié à la consommation de substances, principalement l'alcool, qui a dominé son existence pendant près de 20 ans. Alors qu'elle pensait avoir touché le fond, un événement lui redonne une lueur d'espoir. Commence alors pour elle un parcours de rétablissement en santé mentale qui lui permet de "partir à la découverte de celle qu'elle pouvait devenir"*

[Ecoutez ce podcast ici](#)

---

**Retrouvez toute la sélection des bénévoles de l'Unafam Essonne : [des livres](#), [des replays d'émissions](#), [de films](#), [de documentaires](#) et [des podcasts à écouter](#), [sur la santé mentale et les troubles psychiques ici.](#)**

---

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

**Contribuez à la Lettre de la délégation** : envoyez vos informations à [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org) avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

Union Nationale des Amis et Familles de Personnes Malades et/ou  
handicapées Psychiques  
Reconnue d'utilité publique  
[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

Unafam Essonne  
E-mail : [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org)  
Tél. : 06 61 56 85 19  
[www.unafam.org/essonne](http://www.unafam.org/essonne)

### **Unafam Essonne**

4 rue d'Ardenay, 91120, PALAISEAU

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}. Vous l'avez reçu en tant qu'adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

