



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

Sommaire Février 2025 : actus café-rencontres, groupes de parole, formations, promenade-rencontre, webinaires, point sur la recherche, podcasts et livre sur la santé mentale

**Pensez à renouveler votre adhésion :**

La présente Lettre d'information mensuelle est envoyée aux adhérents de l'Unafam Essonne **ayant acquitté leur cotisation en 2024 ou au 31/01/2025.**  
**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 08/03/2025 (en remplacement du 1er mars) de 10h à 12h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay : samedi 08/03/2025 de 14h30 à 17h00
- 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 22/02/2025 de 15h30 à 18h

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

### Les groupes de parole :

- s'adressent à toute personne ayant un proche en souffrance psychique
- un premier entretien est nécessaire avant l'orientation vers un groupe de parole
- réservés aux personnes adhérentes à l'Unafam et sont animés par une psychologue et coordonnés par un-e bénévole
- 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 les troubles psychiques, mercredi 2 Avril 2025 à Palaiseau de 9h30 à 16h

Cette formation est coanimée par un professionnel de santé spécialiste des

troubles psychiques et un(e) bénévole de la délégation.

**Public concerné :** La formation s'adresse à toute personne confrontée à la souffrance psychique d'un proche.

**Objectif de cette journée,** cette formation apporte :

- une compréhension du handicap psychique et son impact dans le quotidien des malades.
- une connaissance des ressources disponibles dans le département pour aider les proches.
- une meilleur connaissance du rôle de l'Unafam

## 2. Journée de formation «Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie» : le 16 mars 2025 à Crosne

Cette journée de formation permet d'apprendre à interagir plus efficacement avec son proche et elle donne des repères et des outils pour mieux faire face ensemble.

Elle sera animée par une bénévole et une psychologue.

[Télécharger le dépliant de la Journée de formation : « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie»](#)

**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 12 février à 13h30, Quartier Saint Lazare

Le Quartier Saint Lazare ne se limite pas à une gare et son histoire. Autrefois situé près d'une léproserie et dominé par un château, ce secteur a vu la présence de nombreux couvents , d'une pépinière royale et il réserve aux visiteurs curieux de nombreuses surprises.



## Webinaire Unafam : Fragilité psychique d'un jeune, la fratrie mise à l'épreuve

Comment mieux comprendre l'impact des troubles psychiques d'un proche sur la fratrie ? Quels sont les signes de détresse chez les frères et sœurs ? Comment bien réagir ?

L'Unafam vous propose un retour en images sur ce moment d'échange bienveillant, dans le croisement des expertises d'Hélène Davtian, psychologue spécialiste de la question, et de l'expérience de Julien, frère d'une personne concernée.

[Écoutez ce podcast ici](#)

---

## 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.



---

## Webinaires Santé Mentale thématiques

### Thématique : Rétablissement

En visioconférence, **mardi 11 février de 10h00 à 12h00**

Cette nouvelle action thématique permettra de donner des clés pour :

- Découvrir le processus de rétablissement
- Partager des pistes de réflexion pour adopter des pratiques orientées rétablissement
- Aborder la pair-aidance comme levier de rétablissement
- Identifier la place des proches aidants
- Connaître les ressources et les formations sur ce thème

[Sur inscription ici](#)

### Thématique : parlons parcours - logement

En visioconférence, **jeudi 27 février de 10h00 à 12h00**

Le Céapsy vous invite à participer à la 3ème édition de son Webinaire "Parlons Parcours en santé mentale", avec un focus sur les différents dispositifs d'hébergement et de logement destinés aux personnes en situation de handicap psychique.

- Exploration des différentes orientations MDPH possibles en termes d'hébergement
- Les modes d'accompagnements médico-sociaux possibles à domicile
- Différentes ressources liées à l'habitat

[Sur inscription ici](#)

---

## Actualités Recherche

fondation  
fondamental



### Troubles bipolaires, les caractéristiques comportementales au cœur du diagnostic et du traitement

Bipolarités : une clé de compréhension

Les troubles bipolaires sont des troubles de l'humeur hétérogènes, marqués par une grande variété de symptômes et d'évolution d'un patient à l'autre. Grâce aux avancées de la recherche, la psychiatrie de précision identifie des sous-groupes homogènes de patients afin de proposer à chacun un traitement sur-mesure. Pour atteindre cet objectif, il est essentiel de développer de nouvelles méthodologies permettant de mieux identifier et catégoriser les patients en fonction des dérèglements que cause leur trouble sur leur organisme. Nous nous sommes donc concentrés dans cette étude sur les indicateurs du développement cérébral (neurodéveloppement) dans les troubles bipolaires, une piste particulièrement prometteuse.

Une recherche menée par :

Antoine Lefrere, Responsable du Centre Expert Bipolaire de l'APHM, chercheur à l'Institut de Neurosciences de La Timone (Aix-Marseille Université), membre de l'Alliance FondaMental.

Raoul Belzeaux, Professeur de psychiatrie CHU et Faculté de Médecine de Montpellier, membre de l'alliance FondaMental.

[Lire la suite en français ici](#)

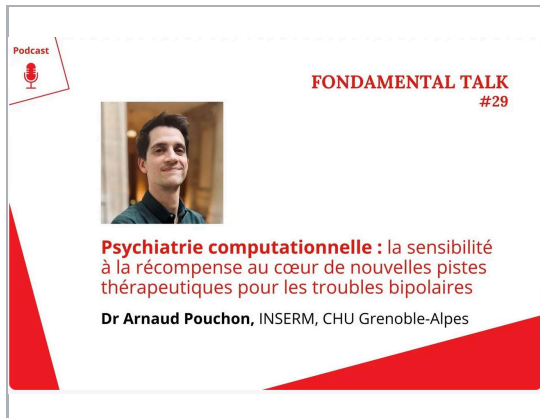
[Lire l'étude de Nature Mental Health en anglais ici](#)

---

## A lire, à voir ou à écouter

**LIVRE : «Se rétablir: Une enquête sur le rétablissement en santé mentale » de l'autrice de BD Lisa Mandel**

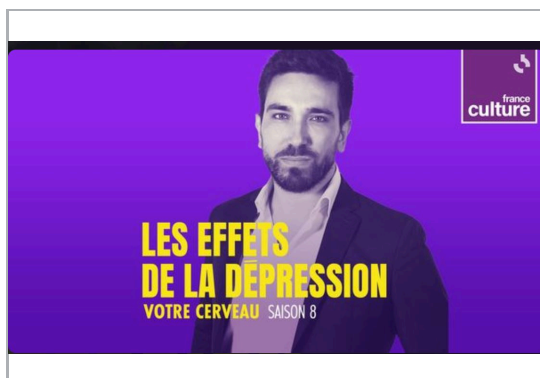
Ce livre recueille avec humour les témoignages de personnes directement concernées. Qu'elles soient entendues de voix comme Franck, bipolaires comme Chloé ou atteintes de TDAH à l'instar de Jonathan, chacune nous prouve que nous ne sommes pas uniquement définis par nos neurodivergences, et qu'avec un accompagnement adapté, il est possible de s'en sortir.



## PODCAST : Psychiatrie computationnelle : la sensibilité à la récompense au cœur de nouvelles pistes thérapeutiques pour les troubles bipolaires

«FondaMental Talk» accueille Arnaud Pouchon, psychiatre au CHU Grenoble-Alpes et chercheur à l'Institut des Neurosciences de Grenoble. Ensemble, ils explorent un domaine innovant en psychiatrie : la psychiatrie computationnelle. Ils se penchent plus particulièrement sur une étude portant sur la sensibilité à la récompense, qui ouvre des perspectives thérapeutiques prometteuses pour les personnes souffrant de troubles bipolaires.

[Ecoutez ce podcast ici](#)



## PODCAST : Les effets de la dépression sur notre cerveau

La dépression n'est pas seulement un état de profonde tristesse mais une altération profonde de notre manière de percevoir le monde qui nous entoure. Quels sont les mécanismes qui nous entraînent vers ces croyances négatives ?

Avec Hugo Bottemanne psychiatre à l'hôpital Bicêtre dans un centre spécialisé dans la dépression et chercheur associé dans l'équipe Moods de l'Université Paris-Saclay et à l'Institut du cerveau de Paris

[Ecoutez ce podcast ici](#)

**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](#)

