



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

Sommaire Mars 2025 : les rencontres, les formations, Courrier IDF, actualités partenaires et science/recherche, nouveau livre

## **Lieux de rencontres des familles avec l'Unafam Essonne**

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

- à **Crosne**, salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560 Crosne : samedis 08 mars et 5 avril de 10h à 12h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay : samedis 08 mars et 5 avril de 14h30 à 17h00
- à **Palaiseau**, Maison des associations, 69 Rue Alexandre Néreau, 91120 Palaiseau, le 2e samedi du mois
- à **Savigny-sur-Orge**, 6 rue René Legros (Ancienne Perception)- 91600 Savigny-sur-Orge : samedi 22 mars de 15h30 à 18h

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

---

## **Les groupes de parole pour toute personne ayant un proche en souffrance psychique :**

Un premier entretien est nécessaire avant l'orientation vers un groupe de parole.

Ils 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).

Les groupes de parole sont réservés aux adhérent-es de l'Unafam.

[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**.

**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](#)



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

**ENVIE D'AIDER VOTRE PROCHE  
SOUFFRANT DE  
TROUBLES PSYCHIQUES ?**

SCHEUPRIENNES  
DÉPRESSION  
TROUBLES ANXIÉTÉS  
DÉPRESSION SÉVÈRE

**Journée d'information  
Troubles psychiques**

Mercredi 2 avril 2025  
9h - 17h

Maison des permanences  
60 Rue Alexandre Néreau 91120 Palaiseau  
Journée gratuite (repas compris)  
Nombre de places limité  
*Inscription obligatoire au 06 61 56 85 19*

## 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 meilleure connaissance du rôle de l'Unafam

[Télécharger le dépliant d'information sur la Journée d'information sur les troubles psychiques, en cliquant ici](#)



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

**ENVIE D'AIDER VOTRE PROCHE  
SOUFFRANT DE  
TROUBLES PSYCHIQUES ?**

SCHEUPRIENNES  
DÉPRESSION  
TROUBLES ANXIÉTÉS  
DÉPRESSION SÉVÈRE

**Journée d'information  
sur la dépression sévère**

Dimanche 11 mai 2025  
9h - 17h30  
CROSNE (91)

Journée gratuite (repas compris)  
Inscription obligatoire au 06 61 56 85 19  
*nombre de places limité*

## Journée d'information sur la dépression sévère et résistante : dimanche 11 mai, à Crosne de 9h à 17h30

Vous avez un proche souffrant de dépression ?

Vous cherchez des informations sur les dépressions résistantes, et leur prise en charge... ?

Vous vous sentez isolé et désemparé ?

L'Unafam peut vous aider !

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



**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 faire à votre rythme : de courtes vidéos entrecoupées de questions et de réponses

## La promenade-rencontre de mars



**Promenade-rencontre à Paris à la Cité Internationale Universitaire, mercredi 26 mars 2025 à 13h45**

La Cité Internationale Universitaire, fondation privée reconnue d'utilité publique, est dédiée à l'accueil d'étudiants, de chercheurs, d'artistes et de sportifs de haut niveau.

Créée en 1925, ce projet humaniste était destiné à promouvoir la paix par le rapprochement des jeunes talents du monde entier.

Un ensemble de 40 maisons implantées sur une cité jardin de 34 ha, d'une capacité d'environ 7000 logements, représentent les différents courants architecturaux du XXème siècle.

**RDV facultatif** : à 11h à l'entrée de la Cité U pour un déjeuner à la cafétéria.

**RDV promenade** : à 13h45 à l'entrée de la Cité U, face à la station du RER B Cité Universitaire

**Tarif** : 12 € par personne à partir de 10 personnes pour une visite guidée de 2 heures

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

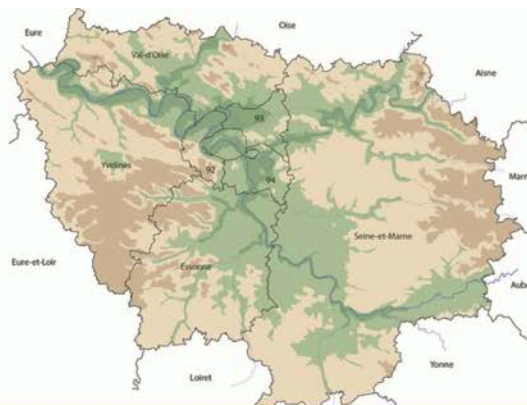
---

**Courrier Régional Unafam IDF de février**, à télécharger en cliquant sur l'image

# Courrier d'Île-de-France

ACTIVITÉS & ACTUALITÉS

FÉVRIER 2025



ile-de-france@unafam.org

01 53 06 11 44

[www.unafam.org/ile-de-france](http://www.unafam.org/ile-de-france)

## SOMMAIRE

I. L'édito de la région.....p.1

II. Actualités & focus.....p.2-3

III. La journée des bénévoles 2024.....p.4

## EDITO DE LA RÉGION

### CAR Psy Ile-de-France

Les Comités Consultatifs d'Allocation des ressources ont pour finalité de présenter un avis aux directeurs des ARS sur les enveloppes budgétaires attribuées aux établissements de santé. La section psychiatrie d'Île de France de ce comité aborde notamment les critères de répartition et les évolutions des budgets en fonction de la localisation et des caractéristiques de la population francilienne. Elle donne également son avis sur le niveau de l'enveloppe régionale de contractualisation (par exemple, pour le financements d'actions prévues dans les contrats territoriaux de santé mentale), ainsi que sur les domaines et les modalités de choix de nouvelles activités. L'Unafam est membre titulaire de ce comité en tant que représentante des usagers au côté de représentants des organisations représentatives des établissements de santé publics et privés. En tenant compte des remontées de terrain, notre but est d'obtenir une meilleure considération, par l'ensemble des acteurs de la psychiatrie dans et hors les établissements, des souhaits et les difficultés des familles et de leurs proches concernés

Christian Rossignol  
Délégué régional



### UN ZOOM SUR: L'ÉQUIPE RÉGIONALE EN 2024

1 délégué régional

8 délégués départementaux

1 salariée au niveau régional

1

## Actualités des partenaires de l'Unafam



### La HAS adopte son nouveau programme « santé mentale et psychiatrie » 2025-2030

La Haute Autorité de santé (HAS) adopte son programme pluriannuel dédié à la santé mentale et à la psychiatrie pour la période 2025-2030. Avec ce 3e programme, la HAS intensifie son engagement dans ce champ afin d'améliorer le parcours de santé des personnes, dès l'émergence de troubles de la santé mentale, et de mieux prendre en charge

les troubles les plus sévères. Une feuille de route y est associée, qui définit les priorités pour 2025.

[Lire la suite...](#)



## 22e Journées de la Schizophrénie du 15 au 22 mars 2025

Pour informer, briser les préjugés et démystifier la schizophrénie et les autres troubles psy

[+ 40 événements en ligne, + 50 événements physiques, à choisir ici](#)

[Comprendre les origines de la schizophrénie, Causes et symptômes](#)

## Actualités Recherche



### Six axes pour lutter contre la contrainte

Intitulée Psycore, une vaste recherche multicentrique portée par le CHU de Saint-Etienne va être engagée pour évaluer l'impact d'un programme de moindre recours aux mesures d'isolement et de contention. Il est basé sur six stratégies complémentaires à déployer de façon coordonnée à tous les échelons de l'institution.

[Lire la suite ...](#)

## A lire



### LIVRE : "Comment ça va, toi ? Le guide pratique de la santé mentale", Dr Hugo Baup, médecin psychiatre

- Quand consulter ? Repérer les signes d'alerte, différencier un mal-être passager d'une détresse psychologique ou d'un trouble psychique...
- Qui consulter ? Les différents types de psys et leurs approches, trouver la personne qui nous convient...
- Quel type de thérapie pour quelles difficultés ? Faire face à un événement de vie avec la psychothérapie de soutien, lutter contre un trouble anxieux ou une phobie grâce aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), etc.
- Le déroulement d'une psychothérapie : les grandes étapes, est-ce qu'on va forcément mieux tout de suite, quand arrêter...
- Les principaux troubles psychiques et leurs traitements : comprendre un diagnostic et le fonctionnement des familles de médicaments, déjouer les idées reçues...
- Quand emmener son enfant chez le ou la psy ?

Les signaux qui doivent alerter les parents, les spécificités d'une psychothérapie pour enfant ou adolescent.e...

- Aider un·e proche qui va mal psychologiquement : soutenir et accompagner un·e proche, sans s'épuiser...

[Editions Larousse](#)

---

[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](#)

