

Sommaire Mai 2024 : actualités de la délégation et partenaires, webinaires, point recherche, podcasts et replays

**Rappels :**

- 1- La présente Lettre d'information mensuelle est envoyée aux adhérents de l'Unafam Essonne ayant acquitté leur cotisation 2023.
- 2- Les liens cliquables dans cette newsletter sont vérifiés par notre équipe et sécurisés par la plateforme d'envoi Brevo, vous pouvez cliquer sur ceux-ci en toute sécurité, ils sont là pour vous informer
- 3- Si la newsletter est trop longue (sur mobile) tout ne s'affiche pas, cliquez sur : « afficher l'intégralité du message » à la fin

---

## Actualités de la délégation

Retrouvez toutes les dates des rencontres en 2024 dans chacune de ces pages du site web de la délégation :

- [les groupes de paroles, sur RDV au 06 61 56 85 19](#)
- [les cafés-rencontres : prochaines dates en mai et juin à Crosne, Orsay et Savigny-sur-Orge, consultez les lieux et heures ici](#)
- [les journées d'information](#)
- [les promenades-rencontres](#)
- [les précédentes newsletters](#)



---

### Promenade-rencontre à Montsouris, jeudi 16 mai

Nous vous proposons de parcourir le parc Montsouris et d'aller à la découverte de ruelles verdoyantes cachées autour du parc.

Autrefois un modeste village rural, Montsouris a été le témoin de l'évolution de Paris, depuis son annexion à la capitale au XIXème siècle, jusqu'à son développement en un quartier résidentiel dynamique.

**RDV le jeudi 16 mai à 10h45 à la sortie de la station du RER B. Cité Universitaire Prévoir un pique nique.**

Vous pouvez contacter Françoise , organisatrice de cette promenade rencontre au 06 85 83 52 99

---

## Actualités partenaires

- Le planning de tous les GEM de l'Essonne est [à retrouver dans la page dédiée ici.](#)
- **L'espace des frères et sœurs** de la délégation de Paris : espace de rencontres et d'échanges destiné aux personnes confrontées aux troubles psychiques d'un frère ou d'une sœur. Elles se retrouvent pour échanger

librement sur leurs questionnements.

[Prochaines dates, en présentiel ou en visio, sur inscription ici](#)

- **Le groupe d'échange «Grands-parents Unafam Île de France »**, quand le ou les parents de vos petits-enfants souffre(nt) d'un trouble psychique. Réunions de 2 heures en distanciel, animées par des bénévoles de l'Unafam, un psychiatre thérapeute familial et une grand-mère bénévole

[Prochaines dates, sur inscription ici](#)



## Bientôt l'été ! Il reste quelques places pour les séjours Falret Répît et Parenthèse

Programme de détente en partenariat avec l'UNAFAM !

**Contacteur** : Catherine SAVOURNIN, Responsable des séjours FALRET Répît & Parenthèse  
Plateforme Prévention Santé Mentale - Tel : 06 78 73 86 19



## Webinaire Troubles psy et travail : jeudi 30 mai 18h-20h

Si vous vous posez cette question, ce webinaire est pour vous.

Quels sont les aménagements à faire pour rendre l'environnement de travail favorable? Comment protéger la santé mentale des collaborateurs dans les entreprises? Quels sont les soutiens, financiers ou autres, qui existent? Comment faire carrière en vivant avec un trouble psy?

Des experts de vécu, des proches et des professionnels échangeront librement et répondront aux questions que vous nous aurez préalablement posées sur ce sujet.

[Sur inscription ici](#)



Des nouvelles de la pétition lancée sur les réseaux sociaux par Hugo Baup, psychiatre **"Arrêtez d'utiliser les troubles psychiques comme des insultes !"**, relayée par l'Unafam : à ce jour elle a déjà obtenu plus de 20 000 signatures !

[Pour signez la pétition c'est ici.](#)

**Accompagnement psychologique : dispositif "Mon soutien psy"**

Mon soutien psy est un dispositif mis en place par le ministère chargé de la Santé. En cas de souffrance psychique, il permet de bénéficier d'un accompagnement psychologique remboursé sous certaines conditions.

Ce dispositif doit changer en juin, en attendant, l'information est disponible ici : <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/aides/accompagnement-psychologique-mon-soutien-psy>.

Les étudiants peuvent bénéficier du dispositif Santé Psy Étudiant, fonctionnant sur le même principe et sans avance de frais. Pour en savoir plus, consultez le site Santé Psy Étudiant : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>

---

## La recherche



### **GENOPSY est une approche novatrice des maladies rares en psychiatrie**

A l'occasion de la journée du C3RP, le 24 juin 2023, Dr Caroline Demily, présentait le réseau pluridisciplinaires et participatif GENOPSY. GENOPSY est une approche novatrice des maladies rares en psychiatrie.

[A voir en replay ici](#)



---

### **[Outil du mois] L'application ESPER, ressource réhabilitation**

Esper est un outil d'auto-gestion gratuit et sécurisé qui vise à soutenir le rétablissement des personnes concernées par un trouble de santé mentale. Cette application les guide pour mieux se connaître et être acteur de leur bien-être.

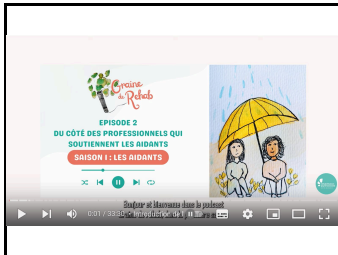
- Construire son plan de rétablissement pour mieux se connaître et définir ses objectifs.
- Définir son plan d'action pour prévenir ou gérer la crise. Cibler ce qui aide, des lieux et des personnes ressources.
- Avoir un suivi quotidien de son humeur et de son sommeil.
- Accéder au menu pour partager ses plans et trouver des ressources web et documentaires...

ESPER est un acronyme des 5 principes clés de la philosophie du Rétablissement :

Esper  
Soutien  
Plaidoyer  
Empowerment  
Responsabilité personnelle

Imaginée et créée par des usagers et des professionnels du pôle 59G21 de l'EPSM Lille-Métropole et notamment des Médiateurs de Santé Pair (MSP), l'application ESPER vous aide à élaborer votre plan de rétablissement. Financé par le Fond d'Innovation Organisationnelle en Psychiatrie (FIOP).

## A voir ou à écouter



### [Podcast] Graine de réhab - Episode 2 : Du côté des professionnel.les de santé qui soutiennent les aidant.es

Nicolas Franck, responsable du CRR est allé tendre son micro aux professionnelles de l'unité d'aide aux aidants du pôle Centre rive gauche, à Lyon 3ème. Anne-Laure Bourgeois, Vérane Breynaert, Camille Collinet et Sylvie Magaud ont présenté les missions de cette unité dédiée, ainsi que les modalités d'adressage.

Elles sont revenues sur le profil des aidants qui y sont accompagnés et sur les besoins d'accompagnements qu'ils ou elles expriment. Enfin, elles livrent quelques conseils à destination des soignant·es qui souhaiteraient mettre en place des programmes d'aide aux aidants.

Ce podcast est disponible sur : [Spotify](#) - [Deezer](#) [YouTube](#)



### La machine à écrire et autres sources de tracas de Nicolas Philibert

Dernier volet du triptyque initié avec « Sur l'Adamant » puis « Averroès & Rosa Parks », le film poursuit sa plongée au sein du pôle psychiatrique Paris centre;

Ici, le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile de quelques patients soudain démunis face à un problème domestique, un appareil en panne, etc...

[Bande annonce](#)



### "Normal", la web-série qui déconstruit les idées reçues sur les troubles de la santé mentale

Pour casser les clichés et tenter de mieux comprendre les personnes atteintes de maladies mentales, une web-série proposée par RTBF Webcréation et qui donne la parole à 6 personnes vivant avec des troubles d'ordre psychologique.

Ils-elles s'appellent Franek, Jade, Florine, Marc, Arthur et Lula et ils-elles souffrent d'anorexie, de schizophrénie, de dépression, de bipolarité... Face caméra, ces six jeunes se confient et racontent leur récit, sans filtre. Iels nous invitent à voir le monde avec leurs yeux, afin de faire tomber les barrières et les clichés qui entourent les maladies dont ils souffrent.

Au travers de ces rencontres touchantes et sincères, les auteurs Pablo Crutzen, Benoit Do Quang et Pierre Leo, questionnent ainsi la notion de

normalité au sein de notre société. Des témoignages précieux et nécessaires.

[Vidéos des 6 témoignages ici](#)

---

## Le livre du mois



### "Je reviens de loin" - Sylvain Augier

Une confession intime et bouleversante : Derrière le sourire enthousiaste de Sylvain Augier, tant aimé de millions de français, animateur de La Carte aux trésors, Faut pas rêver et La France vue du ciel, il y avait un secret bien caché : la bipolarité. Cette maladie psychique qui entraîne exaltation et dépression parfois jusqu'au suicide.

Dans son récit s'entremêlent succès et désespoir. La famille y apparaît porteuse de joies et de souffrances. C'est un formidable message d'espoir : on peut revenir de loin.

[Aux éditions Telemaque](#)

**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](#)

