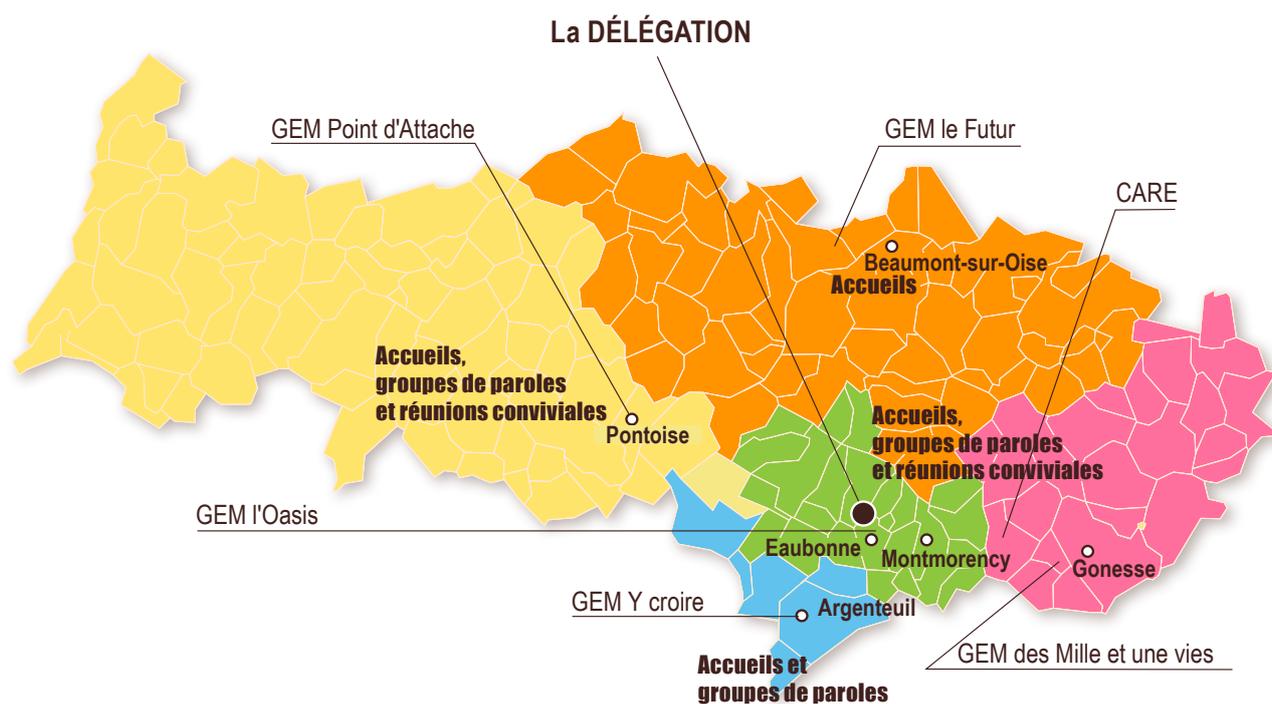




# RAPPORT D'ACTIVITÉ 2023



**2023**

**RAPPORT D'ACTIVITÉ**



# SOMMAIRE

---

<b>RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024 .....</b>	<b>1</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>5</b>
<b>En bref .....</b>	<b>6</b>
<b>L'Unafam s'engage .....</b>	<b>7</b>
<b>Le Baromètre 2023 de l'Unafam .....</b>	<b>7</b>
<b>Valeurs et missions .....</b>	<b>9</b>
<b>Un bureau, des bénévoles .....</b>	<b>10</b>
<b>Les actions de la délégation .....</b>	<b>11</b>
<b>Les demandes des familles accueillies.....</b>	<b>14</b>
<b>Les partenariats de l'Unafam .....</b>	<b>16</b>
<b>Les partenariats de l'Unafam .....</b>	<b>17</b>
<b>Les actions de déstigmatisation.....</b>	<b>18</b>
<b>Les actions de communication.....</b>	<b>20</b>
<b>Les comptes de la délégation .....</b>	<b>21</b>
<b>Les ressources de la délégation.....</b>	<b>22</b>
<b>PROJET D'ACTIVITÉ 2024.....</b>	<b>25</b>



Val d'Oise



**En tout premier lieu**, nous tenons à remercier le Conseil Départemental, le REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement à la Parentalité porté par la CAF) et les 15 communes du Val d'Oise qui nous soutiennent y compris financièrement. Nos remerciements s'adressent également à la Mutuelle La Mayotte qui nous héberge dans son parc dans le pavillon Alsacien ce qui nous permet de recevoir et d'accueillir aussi bien des accueils, des réunions et des moments festifs. La Mayotte s'est engagée à soutenir et porter des actions innovantes au bénéfice d'adultes vivant avec des troubles psychiques, dans leur démarche de rétablissement : des GEM (groupe d'entraide mutuelle) le projet CARE (Club de type Club House pour l'insertion professionnelle), le PCPE. Nous sommes partenaires et parrain de ces différentes actions.

Créée en aout 1963 L'Unafam a fêté en 2023 ses 60 années d'existence. Il nous semblait important de laisser la parole à notre Présidente, Marie Jeanne Richard.

« Voilà 60 ans que l'Unafam mène le combat en faveur des droits des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur famille : droits à la santé, droits à une vie citoyenne. 60 ans de combats pour la déstigmatisation, pour un accès aux meilleurs soins, pour l'application des recommandations de bonnes pratiques, pour un soutien à l'autonomie, pour une réponse adaptée aux attentes et besoins des personnes, pour un droit à l'éducation.

Nous profitons de cet anniversaire pour rappeler l'origine de notre association.

L'UNAFAM a été créée le 4 août 1963 par quelques familles ayant un proche souffrant de troubles psychiques, avec le soutien de la Ligue française d'hygiène mentale, le Professeur Paul Sivadon, un des pionniers de la psychiatrie moderne et le Docteur Édouard Toulouse, un de ses fondateurs. En 1968, elle est reconnue d'utilité publique.

En 2023, l'association a reçu, dans ses délégations et permanences locales, les familles pour les accompagner ou répondre à leurs demandes. Elle met à disposition des centres de ressources et documentations pour ses membres, réalise des ateliers de formation pour les bénévoles et des groupes de paroles.

L'Unafam a mis en place un service téléphonique gratuit et anonyme intitulé "écoute-famille", assuré par des psychologues pour répondre aux proches et amis des malades psychiques qui le souhaitent. L'Unafam fait également partie du réseau Handiplan et (programme de la Fondation des Amis de l'Atelier). C'est un réseau international d'échanges réciproques d'expériences et de savoirs sur le handicap mental et psychique par le partage et la capitalisation d'idées, d'informations et d'expériences. Les membres du réseau souhaitent ainsi contribuer à un meilleur exercice des droits des

# Introduction

---

personnes handicapées mentales et psychiques de tout pays, en s'appuyant sur la Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'ONU du 6 décembre 2006 (A/61/611).

L'association, organisée en délégations départementales et régionales fédérées au siège, est l'une des associations de familles les plus importantes en France : elle compte près de 15 000 membres et 300 points d'accueil répartis sur le territoire national, avec le soutien de 2 000 bénévoles qui apportent une écoute et des informations aux personnes souffrant de troubles psychiques et à leurs proches.

L'Unafam participe à la politique de santé publique en effectuant des actions auprès des pouvoirs publics visant à soutenir la protection juridique et sociale, en développant des pôles de recherches et l'information sur la santé psychique pour les malades et leurs familles ou en contribuant à l'établissement de structures d'accueil. Son comité de recherche forme une cellule de veille et produit des avis consultatifs sur les projets de l'Unafam et les avancées scientifiques.

Au sein du Comité d'Entente Départemental, nous participons aux concertations avec les autres associations représentantes de personnes en situation de handicap. Ceci dans un souci de faire avancer sur notre département les réponses au besoin de tous. Notre priorité est l'accompagnement des familles : écoute, information, soutien et formation.

La place de l'entourage familial, dans le rétablissement est essentielle.

Il est nécessaire de continuer à avancer, conjointement aux services sanitaires et médico-sociaux afin d'optimiser le rétablissement de nos proches.

Pour cela, la collaboration positive, dont les démarches d'Education Thérapeutique des familles, se développent dans tout le département.

L'implication de 11 bénévoles formés au programme BREF en est l'illustration.

Nous notons avec satisfaction que les démarches de Rétablissement et de Réhabilitation se développent grâce aux plateformes de réhabilitation psychosociale et cognitive sur les secteurs d'Argenteuil et Cergy Pontoise qui ont obtenu une labellisation.

Nous souhaitons que ces actions se multiplient dans tous les centres.

L'action de la délégation n'est possible que grâce à l'engagement des personnes qui se sont investies en temps, énergie, formation et travail collectif, bénévolement.

Merci à eux et bienvenue à de nouvelles personnes dans cette équipe.

Dalila Moro, Déléguée  
Christine Jamet, Déléguée Adjointe

## En bref

### NOTRE DÉLÉGATION DU VAL D'OISE



#### Ses actions

- Elle vient en aide aux proches de malades psychiques
- Elle promeut la création de structures adaptées,
- Elle défend les droits des personnes vivant avec des troubles psychiques.

#### Son fonctionnement

- une équipe de **30 bénévoles**
- **9 lieux d'accueil** des familles
- **1 chargée de mission**, mise à disposition par l'ARS à temps plein
- **1 chargé de mission** en mécénat de compétence via la BNP 1ETP

#### Les bénévoles assurent

- L'accueil téléphonique pour les familles
- L'animation d'actions collectives d'entraide et d'information pour les familles.
- Le parrainage de 5 Groupes d'Entraide Mutuelle + le CARE



**248** Familles adhérentes

**289** Familles suivies qui ne sont pas encore adhérentes

**321** Accueils téléphonique

**160** Nouvelles personnes accueillies en 2023

**47** Accueils de suivi de situation pour les familles

**16** Mandats de représentations locaux, départementaux ou nationaux

**5** Groupes d'Entraide Mutuelle parrainés

**6481** Heures de bénévolat pour 208 688€

**34 552** € Budget de fonctionnement



# L'Unafam s'engage

## AU NIVEAU NATIONAL, C'EST L'ENSEMBLE DE NOTRE ASSOCIATION

Plus de 3 millions de personnes vivent avec des troubles psychiques sévères.

Notre baromètre 2023 démontre que l'État français n'a pas pris la mesure des besoins.

Des droits fondamentaux sont toujours bafoués : entourage et personnes directement concernées nous disent que le droit le plus difficile d'accès est le droit d'accès à l'emploi. Quant au droit à la santé, en quatre ans, la situation s'est détériorée, et deux tiers des répondants déclarent que l'accès à un soignant est difficile.

Ensemble, nous pouvons peser pour transformer l'approche des politiques de la santé mentale et du handicap psychique

### Les 5 chiffres clés

PRÈS DE **2/3**  
des répondants indiquent que l'accès à un psychiatre ou à un psychologue est difficile pour leur proche

**44%**  
des répondants ont déjà été interdits de visite à leur proche hospitalisé

**60%**  
des répondants déclarent que leur proche n'a pas été accompagné par un professionnel dans sa demande d'aide auprès d'une MDPH

**85%**  
des répondants considèrent que leur proche accède difficilement à au moins un de ses droits fondamentaux

**69%**  
des répondants considèrent que les maladies psychiques sont représentées de façon stigmatisante et anxiogène dans les médias (+9 points par rapport à 2022)



## Le Baromètre 2023 de l'Unafam

**2023**  
**Notre délégation**  
**du Val d'Oise**

# Valeurs et missions

## DANS LE VAL D'OISE



**En 2023**

**le Val d'Oise comptait :**

**1 274 374 habitants**

L'OMS estime que 25 % de la population mondiale est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental.

---

### Nos valeurs

Le souci et le respect de la personne, la solidarité, le militantisme, la démocratie en santé constituent le socle des valeurs sur lesquelles l'Unafam construit son action pour soutenir les familles, défendre les intérêts des familles et des personnes vivant avec des troubles psychiques, améliorer leur accès à des soins de qualité, améliorer leur parcours de vie, favoriser leur insertion sociale et professionnelle et accroître leur autonomie dans la cité.

---

### Nos missions

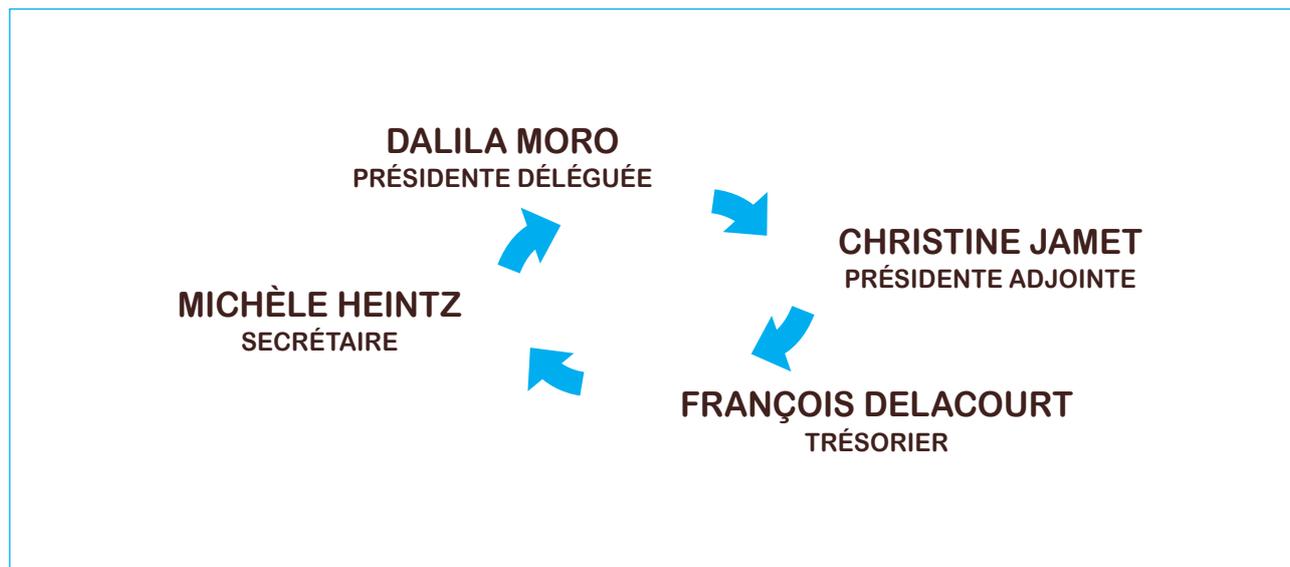
- Soutien des familles par l'écoute, l'accueil et l'information
- Soutien des familles par la formation & l'entraide
- Dé-stigmatisation & défense des intérêts communs
- Recherche & innovation dans les pratiques de soins & d'accompagnement

# Un bureau, des bénévoles

## DANS NOTRE DÉLÉGATION

---

### Composition du bureau au 31 décembre 2023



---

### l'Unafam forme ses bénévoles.

Pour assurer au mieux les missions qui leur sont confiées,  
8 formations de l'Unafam ont été dispensées en 2023 :

- 4 Bénévoles en formation Initiale,
- 2 Bénévoles en Accueil,
- 1 bénévole en représentant des usagers
- 1 bénévole en représentant MDPH

La formation extérieure "DU pair aidant famille" a été suivie par une bénévole.



**En 2023, 8 formations de  
l'Unafam ont été dispensées**

# Les actions de la délégation

## DANS NOTRE DÉPARTEMENT

---

### L'accueil individuel

**L'accueil de l'entourage familial est la première mission de l'UNAFAM.**

L'écoute et le soutien s'adressent à toute famille, adhérente ou non, bouleversée par l'irruption ou la permanence de troubles psychiques chez l'un de ses membres (enfant, conjoint, parent...). L'importance de l'aide aux aidants familiaux des personnes vivant avec des troubles psychiques fait partie des recommandations de tous les derniers plans concernant la santé mentale (loi de juillet 2011, Le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 - S'unir pour un mieux être collectif).

Nous accueillons toute famille qui nous sollicite, quel que soit l'âge de la personne présentée comme souffrant, (enfant, adolescent, adulte ou plus âgé) quel que soit le trouble psychique nommé, diagnostiqué ou suspecté. Et quelle que soit la place d'aidant de celui qui se présente: parent, fratrie, conjoint ou compagnon, enfant, ami. La souffrance essentielle pour les familles réside dans cette impuissance personnelle à aider directement celui qui est proche, aimé. Nous entendons et accompagnons l'entourage à poursuivre son soutien mais en faisant appel à ses ressources sociales et aux aides essentielles de professionnels.



**160 nouvelles personnes accueillies,  
47 accueils de suivi de situation,  
337 appels téléphoniques, en 2023**

### L'accueil téléphonique et l'entretien individuel

**Le téléphone est le plus souvent le premier moyen d'entrer en contact.**

Il s'agit de ne pas laisser l'aidant seul face à la maladie psychique de son proche. Dans ces situations difficiles et douloureuses, sont évoquées des questions de vie familiale, d'orientation, d'accompagnement, de démarches administratives, de recherche de structure... dans le désordre et la confusion inhérentes à la proximité avec une personne qui présente des troubles psychiques.

Une adresse mail et deux numéros sont à disposition : à la délégation, la Chargée de mission réceptionne les appels et les retransmet aux bénévoles, et un numéro direct pour joindre les aidants.

C'est le moyen privilégié pour échanger avec les proches en demande, la plupart des entretiens individuels se sont passés par téléphone.



2 numéros à disposition :  
Vers les aidants : **06 80 73 94 13**  
Vers la délégation : **01.34.16.70.79**  
Et aussi un mail : [95@unafam.org](mailto:95@unafam.org)

# Les actions de la délégation

## DANS NOTRE DÉPARTEMENT (SUITE)

---

### L'accueil collectif

Pour sortir de l'isolement et de la honte, le plus utile est la rencontre d'autres familles concernées par des troubles similaires.

Nous favorisons pour cela les rencontres collectives :

#### Les réunions conviviales

- 72 personnes ont pu être accueillies chaque mois en alternance entre Montlignon et Pontoise

#### Les réunions Thématiques

- 1 réunion thématique autour des "Capacités de nos proches"
- Le volet sur l'Emploi a été proposé en janvier 2023 (34 personnes)

#### Les Événements festifs

- Galette (35 personnes)
- AG et Apéro de la rentrée le 30 septembre 2023
- Thème le rétablissement (33 personnes)



**En 2023 :**  
**10 réunions conviviales**  
**72 personnes**

# Les actions de la délégation

## DANS NOTRE DÉPARTEMENT (SUITE)

---

### Les balades Méditatives avec Alain

**Témoignage d'Aleksandra,  
Adhérente du GEM d'Arnouville.**

« Cela fait maintenant un an que le Gem 1001vie connaît Alain. C'est quelqu'un de très zen et altruiste qui nous entraîne dans des promenades avec pique-nique dans la nature (principalement en forêts du Val d'Oise) et qui nous propose des séances de méditation en pleine conscience.

Cette méditation consiste à garder son attention dans le moment présent ; il faut donc essayer de faire le vide dans son esprit et plutôt laisser passer les pensées, les sensations et les sentiments sans s'y attarder.

Cette pratique de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant en y intégrant une dimension de bienveillance. La technique est de porter son attention sur la respiration par le biais d'exercices de façon libre de tout jugement afin de combattre le stress, de favoriser l'optimisme et le bonheur. »

### Les groupes de parole

**Leur objectif est :  
la solidarité, l'échange et le partage  
pour aller mieux et changer.**

Nous comptons 8 groupes de parole, co-animés par un psychologue et un bénévole coordinateur, :

- 6 groupes de parole (2 à Pontoise, 1 à Argenteuil, 3 à Montlignon)
- 1 groupe pour les fratries( à Montlignon)
- 1 groupe spécifique de "parents" d'enfants du PCPE de la Mayotte" (à Montlignon)

Ce partage d'expériences souvent communes, loin d'aggraver la souffrance individuelle, permet au contraire de l'alléger. La plupart de ceux qui ont participé à un groupe de parole déclarent que cela a été une étape décisive pour eux dans la compréhension et l'accompagnement de leur proche malade, et a permis une remise en mouvement, la sortie du sentiment d'impuissance, et la découverte de la richesse de l'entraide.



**53 personnes  
ont participé en 2023  
à nos groupes de parole**

# Les demandes des familles accueillies

## DANS LE VAL D'OISE

### D'après la dernière enquête nationale de l'Unafam

Les principales demandes des familles concernent :

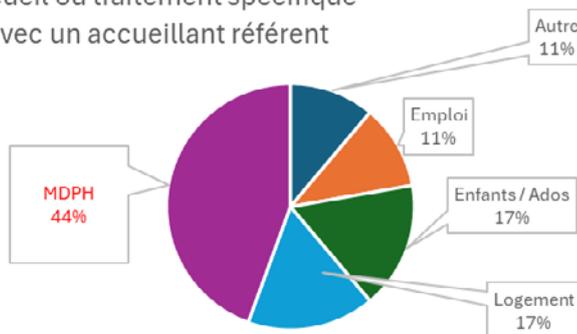
- Les soins : c'est la demande essentielle
- La place dans la société : le besoin d'un hébergement ou d'un logement indépendant et des accompagnements pour que la personne malade reste autonome.
- Des activités sociales et/ou un emploi sont nécessaires pour que la personne malade ait une vie citoyenne.
- Une aide au dossier MDPH, devenu très complexe.
- Des progrès sont à faire en matière de dé-stigmatisation

### D'après nos propres statistiques

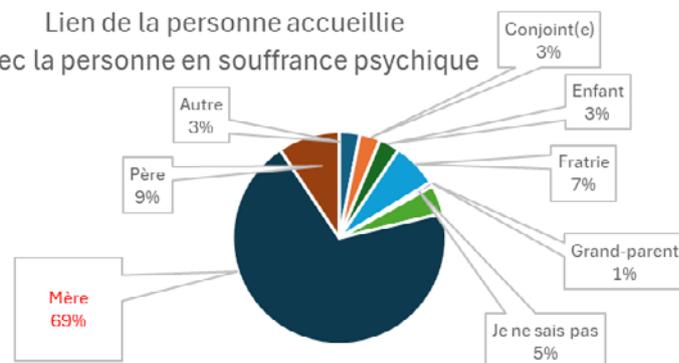
La préoccupation centrale reste depuis des années celle des **soins** : accès aux soins et accompagnement sanitaire tout au long du parcours (diagnostic, prise en charge adaptée et globale).

Les autres besoins exprimés concernent les conditions nécessaires au **parcours de vie** de la personne (lieu de vie, ressources, activités...) et à la **distanciation nécessaire d'avec ses parents**.

Accueil ou traitement spécifique avec un accueillant référent



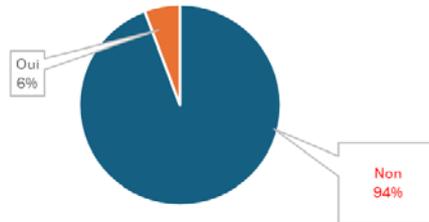
Lien de la personne accueillie avec la personne en souffrance psychique



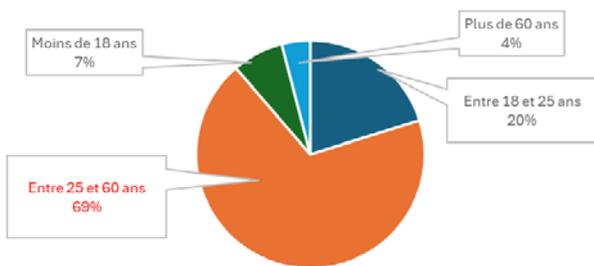
# Les demandes des familles accueillies

## DANS LE VAL D'OISE (SUITE)

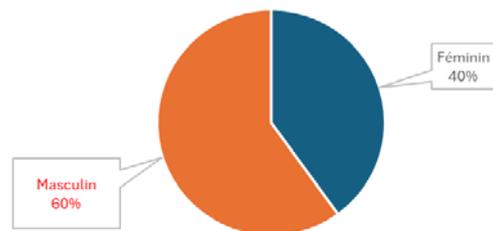
La personne accueillie se déclare être elle-même concernée par des troubles psychiques



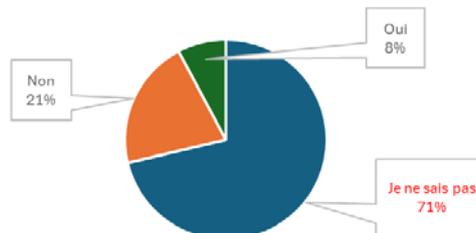
Âge de la personne en souffrance psychique



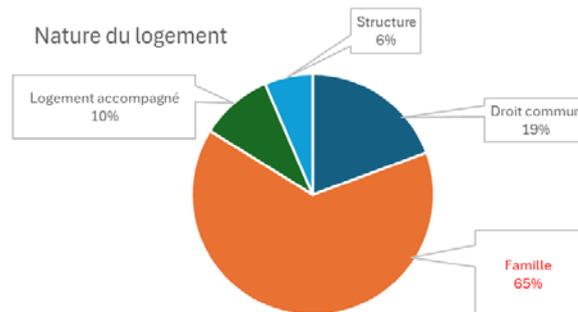
Sexe de la personne en souffrance psychique



La personne en souffrance psychique a-t-elle des enfants ?



Nature du logement



# Les partenariats de l'Unafam

## DÉVELOPPÉS SUR PLUSIEURS AXES ESSENTIELS

### Dans le soin

Dans une relation privilégiée avec les soignants, les administrations hospitalières et les responsables des relations avec les usagers des secteurs de psychiatrie, ainsi qu'avec l'ARS.

- L'ARS
- COPIL des deux plateformes de réhabilitation psychosociale et cognitive nord et sud du Val d'Oise, avec comme point d'orgue le copil élargi le vendredi 2 juin 2023.
- PTSM - Communauté 360 « échangeons nos regards » le vendredi 21 mars 2023
- Le programme de psychoéducation BREF (Argenteuil Eaubonne, Cergy et Beaumont) 11 bénévoles de notre délégation ont été formés sur ce programme,
- Programme PROFAMILLE (Argenteuil)
- Conseil Territorial de Santé, et plus particulièrement le CTSM qui a produit le 1er PTSM (PTSM : Projet Territorial de Santé mentale)

Actuellement travail autour des fiches actions retenues comme prioritaires.

- ◇ Groupe de travail ETP santé mentale
- ◇ Groupe de travail habitat partenaire
- ◇ Groupe de travail insertion emploi :  
Webinaire autour de l'emploi 23 mars 2023
- ◇ Groupe de travail Prévention et gestion des situations de crise et d'urgence <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/projets-territoriaux-de-sante-mentale-3>
- ◇ Représentation des usagers en CDU et Conseil de Surveillance.
- ◇ Participation à la commission culture des Maisons Hospitalières LAD (Les Ailes Déployées) et participation aux différents vernissages organisés par LAD
- ◇ Participation au collectif Santé Agglo de Cergy : année scandée par la mobilisation des élus avec le soutien de la fédération des centres de santé, pour arriver à la construction d'une politique de santé coordonnée. L'objectif est de faciliter la prise en charge de la santé somatique et d'organiser une liaison entre la médecine de ville et le secteur psychiatrique du CH NOVO



### Dans le médico social

- MDPH ( CDAPH, Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées)
- La CTS (Commission Territoriale de Santé)
- Le Comité d'Entente
- Le logement Inclusif (accompagné) sur Argenteuil et Persan
- La Résidence Accueil d'Argenteuil inaugurée cette année et la Résidence Accueil d'Eragny.
- Le programme "un chez-soi d'abord" en attente de démarrage.
- Le CARE (Club Autogéré de Rétablissement par l'Emploi)
- Le PCPE (Pôle de Compétence et Prestations externalisées)

# Les partenariats de l'Unafam

(SUITE)

## Dans le médico social (suite)

- Représentation dans certains Conseils d'administration :
  - Mutuelle la MAYOTTE ..... Dalila MORO
  - L'ARS95 ..... Alain ROGER
  - HEVEA ..... Christine JAMET
- CPTS
 

Une Communauté Professionnelle Territoriale Santé (CPTS est une association de loi 1901, conçue autour d'un projet de santé et constituée à l'initiative des acteurs du soin d'un territoire. Elle a vocation à collaborer avec les structures sanitaires, sociales et médico-sociales du territoire CPTS Val d'Oise centre : rencontre le 18 avril 2023.

## Dans le social

- Nous sommes investis dans les **5 CLSM** du département, et proposons des réunions de regroupement des 5 coordinatrices.
- **TZCLD** (Territoire zéro chômeur de longue durée).
- **CDCA** (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie)
- La **CAF** et plus particulièrement le **REAAP** (Réseau d'écoute d'appui et d'accompagnement des Parents)
- Représentation dans des **CCAS** : Écouen - Ermont - Pontoise - Mery-sur-Oise
- Parrainage des **GEMs** et du **CARE**

GEM Mille et une vie à Arnouville	GEM Point d'Attache à Pontoise
GEM l'Oasis à Eaubonne	GEM le Futur à Persan
GEM Y croire à Argenteuil	CARE à Sarcelles.
- Les **DAC**

Les dispositifs d'appui à la coordination (DAC) viennent en appui aux professionnels de santé, sociaux et médico-sociaux faisant face à des personnes cumulant diverses difficultés et aux besoins de santé complexes. Au sein d'un même territoire, le DAC regroupe plusieurs dispositifs en un interlocuteur unique.

## Mécénat de compétences

- Le **groupe BNP Paribas** a répondu à notre demande de volontariat pour bénéficier de l'apport de mécénat de compétences longue durée. Depuis juin 2023 nous bénéficions de l'expertise de **Gilles DURON** pour mettre en œuvre entre autres tâches, la gestion de notre site, l'informatisation de la bibliothèque, la mise à jour de notre guide.

## Les municipalités qui nous soutiennent

- Nous remercions les communes de Viarmes, Saint leu, Saint Ouen l'Aumône, Louvres, Argenteuil, Soisy sous Montmorency, Persan, Mery sur Oise, Garges les Gonesse, Bouffémont, Eragny, Sannois, Bezons, Enghien les Bains, Marly la ville.

# Les actions de déstigmatisation

## DANS LE 95

### Le psychodon et la marche pour la santé mentale



Nous avons participé à la promotion du psychodon et à la marche pour la santé mentale en juin 2023.

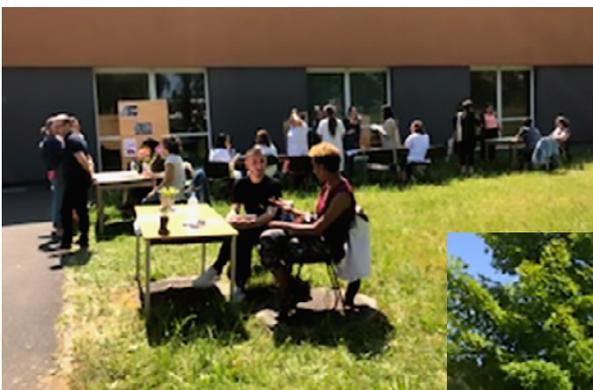
(Le Psychodon a pour vocation de mettre en relation les associations, les bénéficiaires et les mécènes dans le champ de la santé mentale. L'objectif est de les aider à se fédérer pour innover ensemble et travailler sur des projets et initiatives locales aider à se fédérer pour innover ensemble et travailler sur des projets et des initiatives locales remontant des territoires. Au-delà de ce travail de mise en réseau des acteurs, le

Psychodon c'est aussi de la sensibilisation sur le sujet de la maladie psychique afin de dire #STOP au tabou ! Informer, sensibiliser et mobiliser sur trois grands axes : la recherche, l'accompagnement des malades et des familles et la prévention sur les territoires.)



Pour contribuer à ces objectifs, le Psychodon organise chaque année la grande soirée de la maladie mentale. Cette année, il a investi l'Olympia. C'était l'occasion, ensemble, de briser le tabou et de célébrer la vie avec la maladie psychique.

### Les portes ouvertes



Porte ouverte du GEM de Pontoise,

Porte ouverte à l'hôpital psychiatrique les OLIVIERS à Beaumont sur Oise



# Les actions de déstigmatisation

## DANS LE 95

### Les SISM

Du 9 au 22 octobre 2023, la 34<sup>ème</sup> édition des Semaines d'informations sur la santé mentale (les Sism 2023 ont porté sur le thème : " A tous les âges de ma vie ma santé mentale est un droit " .

### Les Forums



Nous avons tenu un atelier au village santé, organisé par la ville de Cergy, et CY Cergy Paris Université accueille le mardi 4 avril 2023, avec un grand nombre de partenaires impliqués dans la santé des étudiantes et des étudiants.

En 2023 » nous avons participé à 3 forums des associations à Cergy et Eragny et Pontoise.

Nous avons ensuite privilégié les forums "Handicap" à Beauchamp, à la Maison des Usagers d'Argenteuil et à Franconville. Nous étions présents aux portes ouvertes de la MDPH.

Sur le CLSM du CCHVO (Communauté d'agglomération du Haut Val d'Oise, des bénévoles ont participé au forum santé, ainsi qu'à des réunions avec l'équipe soignante des Oliviers (CH NOVO)

### Les ciné-débats



**12 mai 2023**  
**Au Figuier Blanc d'Argenteuil**  
**SUR L'ADAMANT**

*Documentaire de Nicolas Philibert*  
*Suivi d'un débat*  
*avec le psychiatre Frédéric Khidichian*  
*et de Chabha Idir*  
*du CLSM d'Argenteuil*



**9 Octobre 2023**  
**Utopia de Saint Ouen l'Aumône**  
**À L'INTÉRIEUR**

*Film de Claire Juge : dans un studio de danse de Lyon, un curieux groupe se réunit chaque lundi. Certain-e-s se sont déjà croisé-e-s dans les couloirs de l'hôpital du Vinatier...*

### Les sensibilisations

- Au Collège Eragny — Des membres de l'UNAFAM animent depuis plusieurs années un atelier de sensibilisation au handicap psychique pour les collégiens d'Éragny. Cette année c'était le 23 mai 2023
- À l'université de Cergy — Rencontre du pôle santé handicap social 6 juillet 2023

# Les actions de communication

## WEB ET TERRAIN



### Notre site web

Retrouvez toute notre actualité et les infos utiles sur le site : <https://www.unafam.org/val-doise>

### Notre Guide

Téléchargez ou consultez le **Guide de soins et de services**, ainsi que les fiches complémentaires au dossier MDPH (élaborées par l'Unafam et validées par la MDPH)



### Notre Revue

Nous éditons une fois par an la revue « **Contact** », pour 400 adhérents, familles reçues et partenaires.

### Notre Newsletter

Nous éditons régulièrement une "newsletter" envoyée par mail.



### La suite du film de la délégation

Il nous semblait important de faire apparaître dans le film, les nouveaux partenariats tel que la communauté 360, et surtout un de nos bénévoles qui propose pour les aidants des séances de méditation pleine présence, et depuis 2023, en tant que pair aidant à l'hôpital de jour de Deuil sur et le site des Oliviers de Beaumont sur Oise.



Le tournage de notre "suite" de ce film s'élève à 1500€ et il a pu être réalisé grâce au don d'un adhérent.

Nous le projetons en introduction de nos manifestations ou de nos conférences.



### Centr'Aider

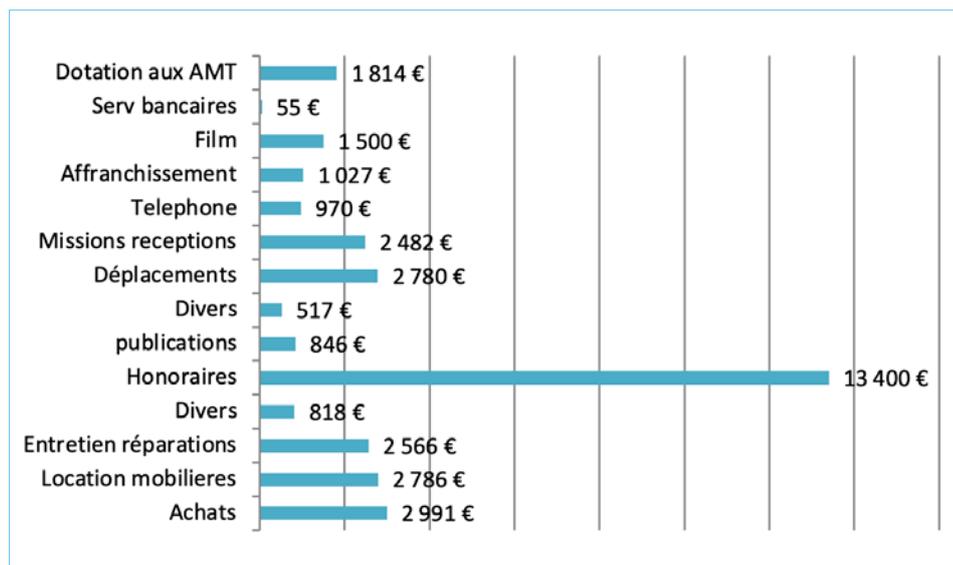
Participation à l'élaboration du guide aidants du Val d'Oise.

# Les comptes de la délégation

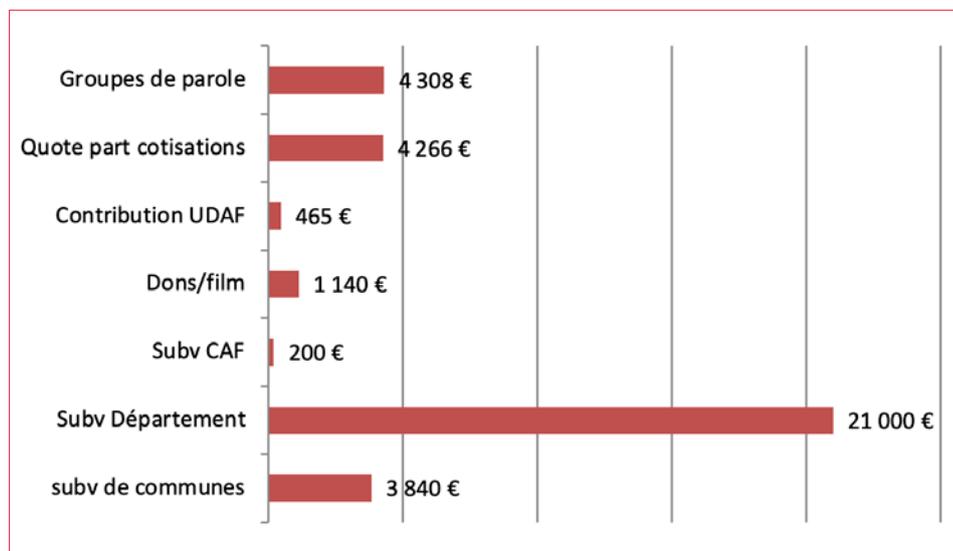
## DÉPENSES ET RECETTES

### Nos ressources financières

Les dépenses 2023 : 34 552.21€



Les recettes 2023 : 35 218.55€



# Les ressources de la délégation

## LES COMMUNES, LES PARTENAIRES

### L'ARS IDF

L'ARS IDF nous octroie une subvention annuelle de 45 000 € pour la mise à disposition de la chargée de mission via le groupe hospitalier Simone Veil d'Eaubonne Montmorency

### La BNP

Par le biais du mécénat de compétence, la BNP nous met à disposition un de ces salariés à temps plein.

### Les Communes

L'UNAFAM sollicite régulièrement les communes, pour la mise à disposition gratuite de salles de réunions, ou de bureaux pour les entretiens.

- à Argenteuil, Eaubonne, Pontoise pour les groupes de parole et les réunions conviviales,
- à Argenteuil, Eaubonne, Cergy et Taverny, Garges, Gonesse, Deuil la Barre pour des réunions et entretiens particuliers.
- La Mutuelle La Mayotte nous héberge sur un loyer amical.
- La Maison Hospitalière (LAD) de Cergy nous héberge pour des rencontres des familles et les sessions «Informations aux troubles psychiques».
- Une convention est signée avec la MDPH pour que nous puissions accueillir les familles dans ses locaux.

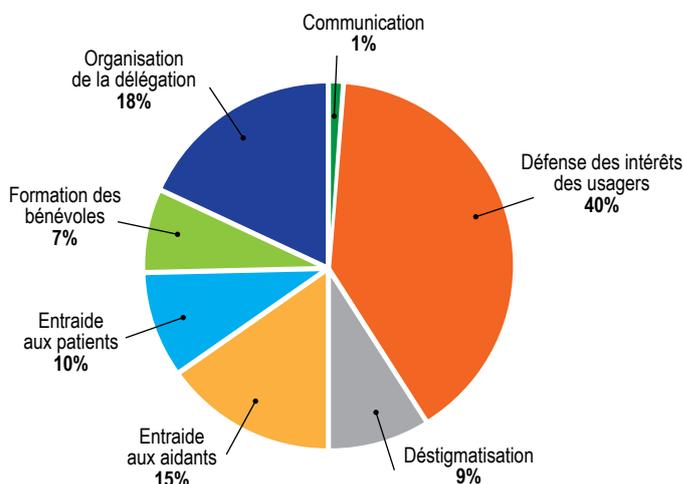
### Les partenaires pour agir

Nos relations régulières avec le Conseil Départemental et avec la Direction départementale de l'Agence Départementale de Santé nous encouragent dans nos actions pour la défense des personnes qui nous préoccupent : tant l'entourage familial que les personnes qui vivent avec des troubles psychiques.

Nous participons aux concertations avec les autres associations représentantes de personnes en situation de handicap, au sein du Comité d'Entente départemental, dans un souci de faire avancer dans notre département les réponses aux besoins de tous

### Les bénévoles

Nos 30 bénévoles ont réalisé : 6481 heures de bénévolat valorisées pour 208 688€ et parcouru 22425 km valorisés pour 9261 €



# Les ressources de la délégation

## LE BÉNÉVOLAT

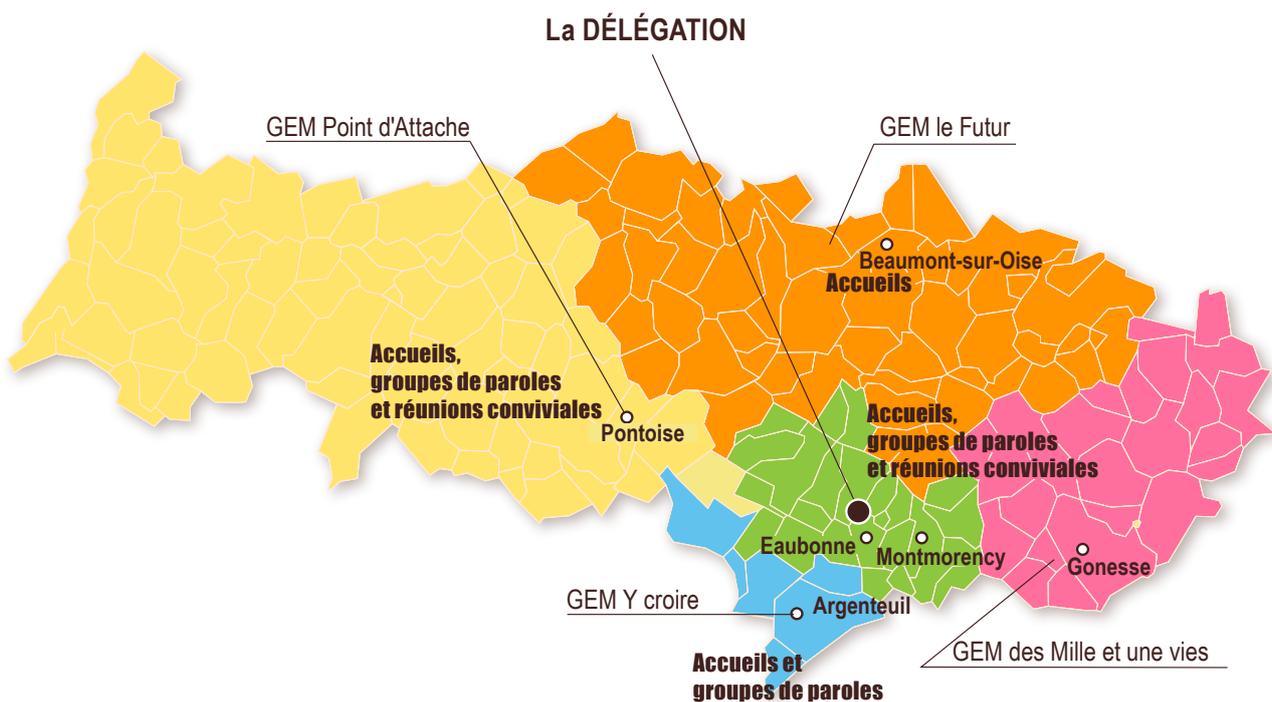
### Répartition des heures de bénévolat

ACTIVITÉ DES BÉNÉVOLES	HEURES	TOTAL	MISSIONS	%
Accueil des Familles	421	978.5	Entraide aux aidants	15.10%
Groupes de Parole	298			
Réunions conviviales	60.5			
Méditation pleine conscience	52			
BREF	50			
Conférences organisées	37			
Formation aux aidants	60			
GEM	488.5	608.5	Entraide aux patients	9.39%
Intervenant Pair Aidant	120			
CARE	4	587.0	Déstigmatisation	9.06%
Psychodon	12			
SISM	571			
CDAPH	160			
CDU	177			
CLSM	263			
COLL SANTE Agglo Cergy	52			
Commission logements	8	2580.5	Défense des intérêts des Usagers	39.82%
Courriers mails	692			
DIP	4			
Groupe travail National	296			
Partenariat	234			
PTSM	145			
Représentation Diverses	412.5			
Territoire d Cergy	52			
TZCLD	85			
Film	15			
Revue "Contact"	65.5	80.5	Communication	1.24%
Bureau	233	1172.0	Organisation de la délégation	18.08%
Réunions Nationale/Régionales	119			
Travail administratif	820			
Conférences	20	474.0	Formation des bénévoles	7.31%
Formation des bénévoles	454			





# PROJET D'ACTIVITÉ 2024



# PROJET D'ACTIVITÉ

2024



# Sommaire

---

<b>RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024 .....</b>	<b>1</b>
<b>PROJET D'ACTIVITÉ 2024 .....</b>	<b>1</b>
<b>Poursuivre et développer le soutien des familles .....</b>	<b>5</b>
<b>Au-delà du soin, installer un parcours de vie digne .....</b>	<b>9</b>
<b>Nos leviers d'action.....</b>	<b>10</b>

# Projet 2024 : Poursuivre et développer le soutien des familles et de leurs proches par l'écoute, l'accueil et la formation



Après l'accueil téléphonique et les rencontres individuelles, les familles sont invitées à retrouver d'autres familles, participer avec d'autres à des actions spécifiques.

## INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

C'est une journée d'information pour les personnes qui entament le long chemin de l'accompagnement d'un proche dans la maladie psychique. Nous proposerons cette information en 2024, et nous comptons réaliser 2 sessions. Cette journée d'information sera proposée en septembre 2024.

## ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT

Atelier d'échange d'expérience et d'aide face aux difficultés rencontrées, incitation à sortir de l'isolement et oser.

- ▶ Nous prévoyons un atelier de 3 jours en 2024, avec l'aide d'une bénévole formée d'une autre délégation

## UNE NOUVELLE FORMATION

### "Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux"

Selon la Haute Autorité de Santé, 15% des adultes de 18 à 65 ans souffrent chaque année de troubles anxieux. Ils se manifestent sous la forme de TOC, de phobies, d'anxiété sociale, d'anxiété généralisée... qui peuvent rendre la vie quotidienne ingérable, entraînant repli social et handicap. Face à ces troubles, l'entourage se sent très souvent démuné, ainsi nous avons créé une formation dédiée.

Les objectifs de ce module sont triples :

- Acquérir des connaissances sur les différents troubles anxieux et leurs manifestations ;
- Identifier les pistes thérapeutiques qui peuvent être proposées aux personnes qui en souffrent ;
- Identifier les pistes d'accompagnement qui peuvent faciliter le positionnement des proches qui les entourent.

- ▶ Cette journée d'information sera proposée le 1<sup>er</sup> juin 2024.



## UNE AUTRE FORMATION

### "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires"

- Apprendre à mieux repérer les symptômes pour ajuster son comportement : les manifestations de la maladie, les impacts dans la vie quotidienne, la vie sociale et dans la sphère émotionnelle.
- Les prises en charge qui concourent au rétablissement.
- Apprendre à communiquer plus efficacement en découvrant les grands principes de la communication, en expérimentant des outils concrets de communication dans des situations ciblées.

► Cette journée d'information aux familles sera développée en 2024.

## RÉÉDITION DU GUIDE DE SOINS ET D'AIDES À LA VIE SOCIALE

Notre guide des services de soins et d'aide à la vie sociale dans le Val d'Oise a été imprimé début 2018. Revu en 2019, il a été édité et diffusé en 2021. Nous avons complété certains thèmes en particulier pour ce qui concerne les soins pour les enfants et les adolescents.

► Nous l'éditons à nouveau en 2024, enrichi de tout ce qui se développe sur le département, les plateformes de réhabilitation, l'habitat partagé.

Ce guide complète celui qui a été réalisé par le psycom en suivant les questions du parcours de vie des personnes. Il a servi de modèle à bien d'autres délégations de l'Unafam. L'édition de ce guide est rendue possible grâce au soutien financier de l'UNCCAS et du conseil départemental

## GROUPES DE PAROLE POUR LES PARENTS.

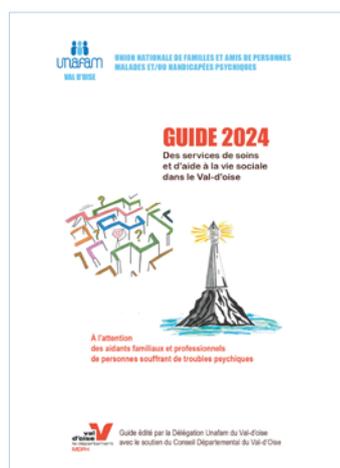
Leur objectif est par l'échange et le partage, de mieux se situer, mieux aider la personne en grave difficulté et envisager de changer soi-même.

► Nous proposons en plus de nos 4 groupes de parole de tout parent, 2 groupes spécifiquement dédiés aux parents de jeunes.

► Un autre groupe fonctionne depuis juin 2018 et se poursuivra en 2024 : les parents des enfants pris en charge par le PCPE. Ce groupe concerne à ce jour des familles dont l'enfant adolescent souffre d'autisme.

## ESPACE DE PAROLE POUR LES FRÈRES ET SŒURS.

► Cet espace frères/sœurs adultes est ouvert depuis 2017



## RÉUNIONS CONVIVIALES ET RÉUNIONS À THÈMES

Elles concernent tous les adhérents et personnes accueillies. Elles concernent tous les adhérents et personnes accueillies, libre d'accès sans inscription, partage d'expérience autour d'un café ou thé et de petites douceurs. Outre les réunions conviviales que nous poursuivrons chaque mois, en 2024 nous organiserons 2 réunions conférences thématiques, en nous appuyant sur un partenaire extérieur apportant son expertise.

### ANIMATIONS :

#### ► En janvier 2024, La galette :

Accueil des adhérents et sympathisants avec présentation de quelques pistes pour répondre aux besoins que nous pouvons avoir dans notre parcours de proche aidant (psychoéducation, formation, après-nous, logement, ...)

#### ► En 2024, une présentation de L'AJPA :

Nous appuyant sur des partenaires extérieurs apportant leur expertise, en particulier la CAF, nous allons proposer dans l'année une présentation de L'AJPA - Allocation Journalière du Proche Aidant.



### LE PROGRAMME BREF

C'est un module de 3 réunions d'une heure avec un soignant autre que celui qui connaît votre proche et avec un bénévole de l'UNAFAM lors de la 3 -ème heure. C'est un moment privilégié proposé pour une prise de contact avec des soignants, pour aborder simplement avec eux la situation liée aux différents troubles de notre proche, aborder directement en quoi la maladie de notre proche nous questionne et nous bouscule. C'est un moment d'information en particulier sur les aides possibles pour l'entourage familial. BREF se met en place à l'hôpital d'Argenteuil, dans les structures ambulatoires de l'hôpital d'Eaubonne, à l'hôpital de Jour de Pontoise et devrait suivre à l'hôpital de Beaumont.

**PROFAMILLE**

**Votre proche souffre de schizophrénie ou de troubles apparentés**

- Il est dans le déni de sa maladie, ainsi que d'autres membres de votre entourage
- Vous vous interrogez sur la schizophrénie
- Vous êtes à la recherche d'informations sur cette maladie
- Vous vous sentez démunis face aux réactions de votre proche
- Vous avez du mal à communiquer avec lui

Le Programme Profamille est un programme de psychoéducation destiné aux familles et proches de patients souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés.

Un programme régulièrement réactualisé et amélioré, développant l'empowerment des familles, améliorant leur qualité de vie et cherchant à favoriser le rétablissement des malades.

**ORGANISATION DU PROGRAMME**

- Profamille comporte un premier module de 14 séances de 4 heures et un second module d'approfondissement.

**ANIMÉS PAR DES PROFESSIONNELS ET/OU DES PROCHES**

- Les séances sont animées par une équipe de réhabilitation.

**La prochaine réunion d'information aura lieu le**  
**Jeu 21 septembre de 17h00 à 19h00**  
 Point de rendez-vous au 1er étage du Bâtiment Pérencau

Plus d'informations sur [www.profamille.aita](http://www.profamille.aita)

### UNE SESSION DE PROFAMILLE

Elle a débuté en juin 2022, à l'hôpital d'Argenteuil. C'est un temps d'échanges et de formation des membres des familles, en petit groupe, pour mieux comprendre et mieux accompagner nos proches schizophrènes. Ce programme se décline avec une périodicité de 4 h par mois sur deux ans.

#### ► Une nouvelle session sera ouverte en juin 2024

### LE PROGRAMME BIPOLARITÉ

Un programme sur l'éducation thérapeutique des personnes souffrant de troubles bipolaires a été construit depuis 2020 par l'hôpital d'Argenteuil et a reçu l'autorisation de l'ARS. Il a démarré le 7/3/2023. L'Unafam s'est associé à l'hôpital afin de participer à la mise en œuvre d'une séance de présentation et d'explication auprès des familles en 2022, nous continuerons en 2024



# En 2024 - au-delà du soin, installer un parcours de vie digne

Notre horizon est l'universalité, quand chacun pourra contribuer et partager la vie commune en toute justice sans que ses particularités, quelles qu'elles soient, s'y dressent en obstacle. Pour l'instant, nos proches sont d'abord soumis à la stigmatisation, à la discrimination. Nous devons en retour leur apporter les soutiens pour que non seulement ils puissent faire face à leurs difficultés propres mais également faire face aux comportements et pratiques péjoratives. Avec les dispositifs et les structures des secteurs médico-sociaux et sociaux, il faut leur assurer un socle de ressources qui les accompagnent et leur permettent d'accéder à cette vie commune. Nous devons agir sur l'accessibilité aux ressources financières, aux logements, à la formation, au travail, à la culture, aux transports et sur leur sécurisation. L'accès à la citoyenneté, l'exercice de ses droits requiert ce socle.

**Nous sommes loin du compte !**

## AGIR EN FAVEUR DE LOGEMENTS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Les besoins de logements accompagnés pour des personnes ayant un handicap psychique sont tellement importants ! Besoins reconnus par tous les professionnels et services du département lors des réunions du PTSM ! Mais cela avance tellement lentement ! Nous sommes découragés.

## LOGEMENT INCLUSIF OU ACCOMPAGNÉ.

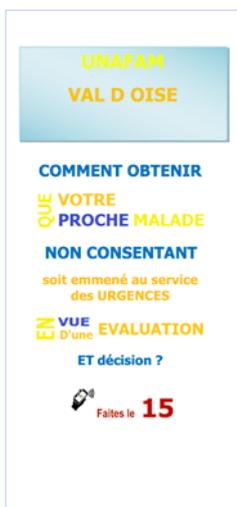
Nous voulons que de nouveaux projets soient mis en place dans le Val d'Oise. Pour cela nous œuvrerons auprès de partenaires associatifs, le Conseil Départemental. Pour cela nous sommes présents dans les COPIL. Un projet de résidence accueil géré par l'ARMME se mettra en place en 2024.

Reste à trouver des terrains ou des bâtiments pour construire de nouvelles résidences d'accueil indispensables dans notre département.

## LE CLUB AUTOGÉRÉ DE RÉTABLISSEMENT PAR L'EMPLOI (CARE)

Animé par des personnes, âgées de 18 à 65 ans, en situation de souffrance psychique ou ayant vécu un épisode de cet ordre, ce club a comme objectifs la reprise d'activité au sein de la société (bénévolat, formation, emploi, etc.), la sensibilisation et la déstigmatisation des personnes en situation de souffrance psychique. Le CARE œuvre en étroite relation avec les acteurs institutionnels du territoire, du secteur de l'emploi et de l'entrepreneuriat. Ateliers de sensibilisation, stages d'immersion, formations, les membres seront soutenus pour reconquérir un espace à l'extérieur du CARE, actifs au sein de la société.

# 2024 - Nos leviers d'action



## NOS FONCTIONS DE REPRÉSENTANTS D'USAGERS

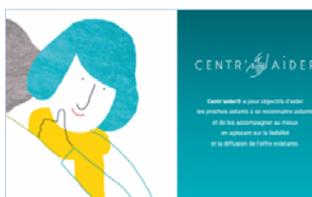
Les textes attribuent des fonctions de plus en plus élargies aux Représentants des Usagers dans les structures sanitaires, hôpitaux et cliniques. Nous y sommes présents et très sollicités. Mais nous sommes aussi présents et sollicités dans certaines structures médico-sociales. Dans les services de soins nous souhaitons que les démarches de Rétablissement soient privilégiées : démarches d'éducation thérapeutique, de réhabilitation psycho-sociale, de réentraînement des capacités cognitives, de réentraînement aux habilités sociales. Pour leurs « patients », mais aussi pour leur entourage familial.

- **Participation au CoDAMUPS (comité départemental de l'aide médicale urgente, de la permanence des soins et du transport sanitaire)**

## L'ACTION AU SEIN DES 5 CLSM

Des CLS et ateliers santé-ville nous soutenons activement les travaux communs entre professionnels du sanitaire, médico-sociaux et sociaux. Nous aidons à la collaboration entre ceux-ci en réunissant leurs coordonnateurs/trices. Les CLSM ont pour visée d'être des plateformes de concertation et de coordination entre les élus locaux d'un territoire, la psychiatrie publique, les autres acteurs publics, associatifs, libéraux de la psychiatrie et du soin, les acteurs du médico-social et du social, les usagers et leurs aidants. Ils ont pour objectif d'articuler des politiques locales et des actions permettant une prise en charge des parcours de soins et de vie des personnes souffrant de troubles mentaux, sans rupture. La mission est également l'amélioration de la santé mentale de la population générale. Le travail de connaissance et de collaboration entre intervenants locaux multiples que doivent favoriser les CLSM est la démarche la plus efficace et la plus demandée par tous les professionnels pour que les personnes fragilisées ne soient pas abandonnées.

- **Nous souhaitons que d'autres CLSM puissent se mettre en place, le Val d'Oise est loin d'être suffisamment couvert.**



## POUR SUIVRE ET ÉTENDRE NOS COLLABORATIONS DÉPARTEMENTALES

- OUVERTURE DE LA MAISON DES USAGERS À L'HÔPITAL DE PONTOISE
  - ▶ Participation en mars 2024.
- JOURNÉE DE LA MAISON DES ASSOCIATIONS À L'HÔPITAL D'ARGENTEUIL
  - ▶ Participation le 23 avril 2024.
- À LA DÉCOUVERTE DE CENTR'AIDER DANS LE 95 : Mieux informer les aidants
  - ▶ Participation le 23 Avril 2024, de 13h à 17h, au Clos Voirin à Cormeilles-en-Vexin
- Opération PORTES OUVERTES LA MDPH DU VAL D'OISE
  - ▶ Participation le vendredi 24 Mai de 13h00 à 17h30, sur le site du Conseil Départemental à Cergy.
- COPIL ÉLARGI P2R
  - ▶ Participation le 14 juin 2024
- L'ATELIER DE SENSIBILISATION AU HANDICAP PSYCHIQUE POUR LES COLLÉGIENS D'ÉRAGNY, cette actions de sensibilisation est animée depuis plusieurs années par des membres de l'UNAFAM.
  - ▶ Ce sera à nouveau le cas en mai 2024
- LE BUS DU COEUR DES FEMMES
  - ▶ Village sante - argenteuil - 26,27,28 juin 2024

Cette action est principalement tournée vers le dépistage des maladies cardiovasculaires et gynécologique, le public visé étant les femmes en situation de vulnérabilité sanitaire et sociale. C'est une grosse structure. Une fois le parcours effectué (10 étapes, 1h1/2, 2 h)), les personnes sont orientées vers les stands du village santé. Ce VILLAGE SANTÉ, à côté du bus, réunira des services de la Ville, PMI, CPAM, des associations qui œuvrent pour la prévention (diabète, nutrition...)

La coordinatrice du CLSM a fait valoir auprès des organisateurs qu'il serait primordial que cette action prenne en compte la SANTÉ MENTALE, puisque dans le bilan des années précédentes, il est apparu qu'un tiers des femmes reçues présentent des symptômes de dépression et/ou souffrent de troubles anxieux.

CLSM, L'UNAFAM et le GEM Y CROIRE auront chacun un stand dans le village santé, placés côte à côte. Par ailleurs, la coordinatrice du CLSM est en lien avec l'hôpital d'Argenteuil pour qu'il y ait une présence, dans le bus, d'un psychiatre ou d'un psychologue, qui pourrait orienter vers les stands.
- Journée REGARDS CROISÉS PTSM /COMMUNAUTÉ 360
  - ▶ Ce sera le 24 septembre 2024.



- SISM

La 35<sup>ème</sup> édition des SISM aura lieu du 07 au 20 octobre 2024, autour de la thématique suivante : « En mouvement pour notre santé mentale ».

Les SISM prennent de plus en plus d'ampleur au niveau local et national, témoignant d'une forte mobilisation d'un nombre croissant de partenaires variés. La santé mentale est en train de devenir un vrai sujet de société.

Tenant compte de cette évolution, les membres du Collectif national ont décidé de faire légèrement évoluer les objectifs des SISM pour les rendre plus précis et fédérateurs. Nous en comptons aujourd'hui 6, les voici :

PROMOUVOIR une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année

INFORMER sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)

DESTIGMATISER les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.

FAVORISER le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population

FÉDÉRER les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens

FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

- Collaboration avec les ASSOCIATIONS DÉPARTEMENTALES autour des différents handicaps (Comité d'entente inter-associatif) et participation active au bon fonctionnement de la MDPH (ComEx et CDAPH).

- PCPE (Pôle de Compétence et Prestations Externalisée)

Nous sommes engagés pour accompagner les familles, dans ce dispositif de prise en charge d'adultes et d'enfants pour lesquels une prise en charge classique n'est pas possible. Nous sommes partenaires de la Mutuelle la Mayotte et HEVEA, Associations gestionnaires du projet PCPE sur le Val d'Oise.

**Notre action envers les familles et au bénéfice des personnes vivant avec des troubles psychiques n'est possible que grâce à l'engagement généreux des bénévoles ainsi qu'aux institutions du département qui nous soutiennent fortement. Que tous en soient remerciés.**



DÉLÉGATION DU VAL D'OISE

165 RUE DE PARIS  
95680 MONTLIGNON  
01 34 16 70 79

[95@UNAFAM.ORG](mailto:95@UNAFAM.ORG)

[WWW.UNAFAM.ORG](http://WWW.UNAFAM.ORG)