



UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

Dès la rentrée, on se bouge pour la santé mentale !

Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,

La 35e édition des **Semaines d'Informations sur la Santé Mentale** (SIMS) met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile.

Cette année, le mot d'ordre est « **En mouvement pour notre santé mentale** ».

Retrouvez dans cet agenda de rentrée comment l'**Unafam se bouge au quotidien**, en proposant actions et services, comment nos **partenaires** se bougent pour les aidants, et pour la santé mentale.

Cette rentrée, **bougeons-nous aussi** pour faire de la **santé mentale** la **grande cause nationale 2025**.

A l'heure où nous écrivons seulement 29.512 signataires de la pétition, alors que la maladie mentale et les troubles psychiques touchent près d'1/5 de la population, soit 13 millions de Français (données OMS).

Bougeons-nous ! Signons ! Faisons signer !

L'équipe des bénévoles de l'UNAFAM 69

[Signer la pétition Santé Mentale Grande Cause Nationale 2025](#)

Par téléphone
04 72 73 41 22

Par mail
69@unafam.org

Site internet
[Unafam 69](#)

ACTIVITES et SERVICES AUX FAMILLES de L' UNAFAM 69

C'est la rentrée pour les 17 groupes de parole



Le **groupe de parole** offre un lieu d'**échanges** et d'écoute pour les proches d'une personne vivant avec des troubles psychiques.

C'est un **temps de pause**, un espace privilégié qui permet d'être entendu(e), compris(e) et de s'exprimer sans jugement et en toute confidentialité.

A noter :

Les groupes de parole se déroulent **une fois par mois** (hors juillet et août).

Si vous êtes intéressé(e), prenez rendez-vous pour un accueil en appelant le 04.72.73.41.22.

Le saviez-vous ?

La délégation 69 Métropole de Lyon et Rhône propose **17 groupes de parole** sur le département dont 2 à Villefranche-sur-Saône et 1 en visioconférence.

Ces groupes sont spécialisés en fonction du lien que vous avez avec votre proche malade : **parents, enfants, conjoints ou frère/sœur**.

Les groupes de parole sont coordonnés par un **bénévole UNAFAM** et animés par un(e) **psychologue** qui favorise les échanges des participants, répartit équitablement le temps de parole, enrichit et recentre la discussion en donnant des repères susceptibles de faire progresser le groupe.

Les participants doivent être adhérents. Une participation financière est demandée.

FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

Accédez **gratuitement** aux modules d'**e-learning thématiques**, sur notre plateforme **Form'aid@nts**, pour préparer et enrichir vos journées d'information.

[Accès à Form'aid@nts ici](#)



Deux nouveaux modules de formations en ligne gratuites conçus par l'Unafam

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques.

**Vendredi 27 septembre
(17h30-20h30), et
Samedi 28 septembre (journée)**

**Adapter sa communication avec
un proche souffrant de troubles
bipolaires**



**Cette formation permettra aux
proches aidants**

- D'utiliser les leviers de communication pour échanger de la façon la plus adaptée avec son proche atteint de troubles bipolaires, quelle que soit la phase de la maladie dans laquelle il est.
- Transmettre des outils pour permettre aux proches de se distancer, se préserver et se ressourcer.

**Samedi 5 octobre
Samedi 7 décembre**

**Journée d'Information sur les
troubles psychiques**

Notions de base sur :

- Les maladies psychiques
- Les différents soins possibles
- Le handicap psychique

Connaissance du "monde" de la
psychiatrie :

- Organisation
- Structures sanitaires et médico-sociales
- Associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie

Objectifs :

- Acquérir des repères
- Partager nos difficultés
- Reprendre espoir
- Donner envie de rencontrer des pairs-aidants



Samedi 16 novembre

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie



Cette journée abordera les questions suivantes

- Que faire lorsque son proche refuse de se faire aider ou lors de l'arrêt des traitements
- Accompagner le moment présent (l'importance du rôle des proches)
- Mieux réagir dans les situations difficiles (conduites agressives, risques suicidaires)
- Construire et développer un réseau de soutien
- Le rétablissement est possible

Samedi 23 novembre

Journée d'information sur la dépression sévère et résistante

Cette journée vous permettra d'aborder

- Les stratégies thérapeutiques adaptées
- Les ressources disponibles pour vous et votre proche
- Les attitudes aidantes
- Les actions et réactions en cas d'idées suicidaires
- Le besoin de se préserver



PROCHAIN ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT À LYON

Atelier d'entraide Prospect 3 jours

Dimanche 24 novembre
Samedi 30 novembre
et Dimanche 1er décembre



Objectifs de cet atelier :

- Vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs.trices, des savoir-faire et des stratégies pour une **reprise en main de votre propre vie**
- Vous donner la possibilité de construire des **projets d'avenir**.

La dynamique de l'atelier repose sur **l'aide de pairs à pairs**.

La participation est gratuite (repas compris).

Une journée Après-Prospect, 6 à 9 mois après l'atelier, permet aux proches aidants de poursuivre le travail engagé, en reprenant et en approfondissant les savoir-faire.

Bon à savoir !

Toutes les formations UNAFAM 69 sont organisées à Lyon et sont gratuites

Vous pouvez nous contacter au :
04.72.73.41.22

Si vous souhaitez en savoir plus sur toutes les actions de formation et d'information qui vous seront proposées par l'UNAFAM sur l'année 2024 rendez-vous sur :

[Le site de
l'UNAFAM 69](#)

WEBINAIRE "APRES-SOI" LE 23 SEPTEMBRE A 18 HEURES

La **délégation régionale Unafam PACA** et le Cabinet Jiminy Conseil (cabinet Indépendant de Conseil en Gestion de Patrimoine spécialisé dans le conseil aux familles qui vivent une situation de handicap) organisent une visio-conférence "l'après-soi" visant à **informer** et apporter des réponses concrètes aux questionnements des familles sur les différentes mesures de **protection et la gestion du patrimoine** des personnes en situation de handicap psychique.



Au programme

- Comment mettre en place une transmission patrimoniale ?
- Comment prévoir une assistance voire une protection ?
- A qui confier la gestion du patrimoine ?
- Transmettre de son vivant ou à son décès ?
- Les ressources financières de la personne vulnérable ?
- Qui consulter et par où commencer ?

[Inscription ici
avant le 17 septembre](#)

LES INFORMATIONS DE NOS PARTENAIRES

**SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE
"En mouvement pour notre santé mentale"
DU 7 AU 20 OCTOBRE**



Selon l'OMS, « **l'activité physique** est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit. De plus, elle « permet de maintenir ou d'**améliorer la santé mentale** et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité¹ et de contrôle de soi.

L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes.

De plus, « toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique, et tout le monde a un intérêt à être plus actif »

Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe pleinement au parcours de **rétablissement** des personnes concernées par un **trouble psychique**.

[Tout le programme dans le Rhône](#)



LE VENDREDI 4 OCTOBRE DE 10H00 A 18H00 Journée Nationale des Aidants Métropole aidante

Pour la seconde fois depuis sa création, les **180 membres du collectif métropole aidante** se réunissent pour la Journée Nationale des Aidants afin de présenter au grand public **l'offre de répit et de soutien aux aidants**

De 10h à 18h, venez rencontrer les membres du collectif qui proposent des **solutions pour les aidants**, échanger avec les structures et les lieux de soutien pour les proches aidants en parcourant les stands organisés par villages :

existante au sein du territoire de la métropole de Lyon.



L'équipe des bénévoles de l'Unfam 69 se mobilise pour vous accueillir et vous renseigner tout au long de la journée sur son **stand situé dans le village "soutien psychologique et social"**. Venez découvrir ou re-découvrir les **nombreux services** que l'Unafam propose pour **accompagner les proches de personnes concernées par les troubles psychiques**



- Répit en établissement
- Répit à domicile
- Information et orientation
- Soutien psychologique et social
- Formations
- Démarches administratives
- Santé et prévention
- Technologies

Hôtel de la Métropole de Lyon

**20 rue du Lac
69003 Lyon**

[Programme complet et inscription ici](#)

LE MARDI 8 OCTOBRE à partir de 19h00 SOIRÉE DES AIDANTS - Mairie de Brignais

La Mairie de Brignais propose, dans le cadre de sa mission de sensibilisation grand public, une soirée avec pour thématique les aidants.

Les intervenants, dont l'Unafam, tenteront d'apporter des réponses aux questions
"Qu'est-ce qu'un aidant ?"
"Qu'est-ce qu'être aidant ?"
"Comment se reconnaître en tant qu'aidant ?"

[La soirée aura lieu au Briscope 5 rue mère Elise Rivet - 69530 BRIGNAIS](#)

**MARDI 15 (Université Lumière Lyon 2)
et MERCREDI 16 OCTOBRE (Centre Hospitalier Saint Jean de Dieu)
Colloque "Famille(s) et Psychiatrie du XIXe siècle à nos jours"**



Ce **colloque pluridisciplinaire** fera se rencontrer des **chercheurs**, des **professionnels du soin**, des **personnes concernées** et des **aidants**. L'enjeu est de faire dialoguer les disciplines, les acteurs, les périodes historiques et les aires géographiques et culturelles afin de mettre au jour la complexité des liens entre l'institution psychiatrique et l'entourage des personnes qui y sont prises en charge depuis le XIXe siècle.

Mardi 15 octobre - 9h30 à 17h00
Université Lumière Lyon 2
Amphithéâtre de la Maison Internationale
des Langues et des Cultures
35 rue Raulin - 69007 Lyon
Tram T1 arrêt Quai Claude Bernard
Tram T2 arrêt Centre Berthelot

Mercredi 16 octobre 10h00 à 17h30
Centre Hospitalier Saint Jean de Dieu
Espace Conférences - Salle Sanou Souro
290 Route de Vienne - 69007 Lyon
Bus C12 - arrêt Hôpital Saint Jean de Dieu

[Intervention de l'UNAFAM le 16 octobre à 14h00 sur le thème "Accompagnement des proches aidants"](#)

[Programme détaillé et inscription ici](#)

JEUDI 17 OCTOBRE DE 9H00 à 12H00 **Matinée Portes Ouvertes Via-Psy à LA ROCHE**



La **plateforme VIA PSY** est un dispositif **unique** en France, véritable **innovation** de **La Roche** sur le **territoire Ouest Rhodanien**.

Une orientation vers la plateforme de services offre à la personne concernée la possibilité de **combiner des prestations** jusqu'alors « silotées », ce qui permet d'apporter des **réponses adaptées** et **évolutives** en fonction des besoins de chacun.

Jeudi 17 octobre 2024 - 9h/12h
3 rue de la Providence – TARARE

[Télécharger la plaquette Via-psy](#)

VENDREDI 8 NOVEMBRE 8ème Journée de Santé Mentale et Communautés



- Comment le **diagnostic** vient-il s'articuler avec la dimension mouvante, incertaine, de l'**identité** ?
- Est-il question de se nommer ou de pouvoir se raconter dans une rencontre subjective ?
- Demanderait-on au diagnostic de raconter la singularité en évacuant la question du lien ?

Colloque / formation sur le thème
« **Identité diagnostique : nommer pour exister** »

Autant de questions auxquelles des experts tenteront de répondre lors de ce colloque.

Centre Culturel et de la Vie Associative (CCVA)
234 Cours Emile Zola
69100 VILLEURBANNE

[Télécharger le bulletin d'inscription](#)

SE DETENDRE, LIRE, ECOUTER, VOIR

JEUDI 3 ET VENDREDI 4 OCTOBRE Colloque Santé et Jardins



Jardins collectifs, **jardins de santé**

Etat des lieux, enjeux et perspectives pour des jardins favorables à la santé

Conférences plénières, tables rondes et **visites de jardins**

[Inscription gratuite ici](#)

Jeudi 3 octobre de 9h à 17h
Colloque

Groupement Hospitalier Est HFME

59, Bld Pinel 69500 Lyon-Bron
Bus C8 / C9 Arrêt Hôpital HFME
Tramway T6 - Parking

Vendredi 4 octobre de 9h30 à 13h00

Visite de Jardins, 5 sites au choix

S'inscrire, places limitées

DICTUS, LE JEU !



- Un outil de **médiation** pour les professionnels de santé
- Un support de discussion pour repérer de façon **ludique** les problématiques liées à la bipolarité ou à la schizophrénie et sensibiliser au rétablissement.
- Dans ce jeu, l'**entourage** est identifié comme une **ressource clé**.

[Dictus le jeu, en savoir plus](#)

Nous avons besoin de votre soutien

Agir avec nous, c'est rejoindre **une communauté** pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs.

En devenant **adhérent**, **donateur** ou **bénévole**, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage : ensemble nous sommes plus forts !

Pour adhérer, renouveler votre adhésion ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent par chèque adressé par courrier à l'UNAFAM 69

[Contactez-nous pour devenir bénévole](#)
par mail à l'adresse mail : 69@unafam.org

VERSION PDF



UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

66 rue Voltaire LYON 3

04.72.73.41.22

69@unafam.org

<https://www.unafam.org/rhone>

Cet email a été envoyé à 69@unafam.org, [cliquez ici pour vous désabonner](#) .

66 rue voltaire 69003 LYON FR