

Si vous ne parvenez pas à lire correctement cet e-mail,

[cliquez ici pour l'afficher dans votre navigateur](#)



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

Sommaire Octobre 2024 : actualités de la délégation et partenaires, webinaires, 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

Les prochains cafés-rencontres :

- à **Crosne**, salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560 Crosne : samedi 02/11 de 10h à 12 h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay : samedi 12/10 de 14h30 à 17h30
- nouveau café-rencontre 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 26/10 de 15h30 à 18h

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

Les groupes de parole :

- réservés aux adhérents, 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](#)

Dates des ateliers d'entraide Prospect :

"Prendre soin de soi et accompagner un proche atteint de troubles psychiques sans s'épuiser", trois jours d'atelier d'entraide Prospect, un programme écrit par des familles pour des familles pour entretenir sa vitalité d'aidant.

- à **Crosne (91)**, les **24, 25 et 26 janvier 2025**, sur inscription délégation de l'Essonne : 06 61 56 85 19

[Retrouvez toutes les dates des journées d'information et de formations, en cliquant ici](#)

Balade-rencontre



Balade-rencontres Samedi 12 Octobre 2024 à Morigny-Champigny près d'Etampes

Balade à pied dans la vallée de la Juine comme l'attestent polissoirs et voie romaine.

L'équipe vous fera découvrir la petite ville de Morigny-Champigny et sa riche histoire :

L'église abbatiale Sainte Trinité, les châteaux, moulins, lavoirs et de belles demeures nous laissent immerger dans un temps lointain.

R.D.V. 10h30 devant la mairie de Morigny-Champigny

Prévoir pique-nique

Co-voiturage possible

Contacts : Nicole Bourdoncle 06 80 13 58 50 - Jeanette Royauté 06 86 89 52 73

[Retrouvez les prochaines balades, en cliquant ici](#)



La santé mentale devient la Grande cause nationale 2025

« Nous ferons de la santé mentale la Grande Cause nationale 2025 » a confirmé le Premier Ministre Michel Barnier lors de son discours de politique Générale.

Une déclaration qui couronne les efforts de 3 000 organisations issues de tous horizons – psychiatrie, entreprises, usagers, lieux d'accueil, d'accompagnement et de soins, experts et chercheurs – unies sous la bannière du Collectif Grande Cause Santé Mentale 2025.

Membre actif du collectif depuis l'origine, l'Unafam se réjouit de l'obtention de ce label qui répond à une urgence sociétale et de santé publique et devrait permettre un recours précoce aux soins ainsi qu'un accompagnement efficace pour le rétablissement des personnes vivant avec un trouble psychique.

L'attribution du label Grande cause nationale 2025 permettra de lancer une vaste campagne de sensibilisation et prévention, de fédérer les acteurs publics et privés, et d'inciter à un changement profond dans la perception et la prise en charge de la santé mentale en France."

[Lire le communiqué de presse du collectif 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.
-



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

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». 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 ».

[Retrouvez le programme du SISM en Essonne en cliquant ici](#)



Des solutions pour soutenir le quotidien des aidants

Aujourd'hui, un Français sur cinq est aidant, soutenant un parent, un enfant, un conjoint ou un proche en situation de fragilité. Être aidant signifie offrir un soutien non professionnel, régulier et fréquent à proche âgé, malade, ou en situation de handicap. Les aidants assument cette responsabilité souvent en parallèle de leur vie professionnelle et/ou personnelle.

- Suis-je un aidant ?
- Quels dispositifs peuvent m'aider ?
- Quels dispositifs pour accompagner mon proche ?

Trouver des réponses et des solutions : <https://solidarites.gouv.fr/aidant>



Webinaire - Troubles psy et représentations : jeudi 24 octobre

Idées reçues : Troubles psy et représentations «Les personnes vivant avec un trouble psy manquent de volonté. Si elles se secouaient, elles iraient mieux.» Vraiment?

Ce genre de cliché est courant et accompagné de nombreuses autres fausses représentations qui ont la vie dure et sont souvent blessantes.

"Nous en passerons certaines en revue et nous demanderons, entre autres, quelles sont leurs origines, qui contribue à les véhiculer, comment éviter le piège des stéréotypes qui nous guette tous."

Rejoignez nos intervenants – experts de vécu, proches et professionnels – qui échangeront librement autour des questions que vous nous aurez préalablement posées sur ce sujet.

[Sur inscription, en cliquant ici](#)



Les Conférences FondaMental - Cycle 2024 : La génétique, un outil de stratification pour la Psychiatrie de Précision

La Fondation FondaMental, dédiée à la recherche en psychiatrie et à la déstigmatisation des maladies mentales, est heureuse de partager le premier replay de la rentrée 2024 avec la conférence de Boris Chaumette, docteur en psychiatrie et neurosciences, est chercheur à l'INSERM et psychiatre au GHU Paris, à Sainte-Anne.

[Voir la conférence en cliquant ici](#)



Food4Mood : l'application nutritionnelle bonne pour la santé mentale

Développée par la Fondation FondaMental et DietSensor, en partenariat avec Incea, Food4Mood propose des solutions alimentaires individualisées et personnalisées basées sur le régime méditerranéen.

Prendre soin de son cerveau doit aussi passer par un régime alimentaire sain, Food4Mood vous accompagne au quotidien pour contribuer à la prévention et la gestion de la dépression.

[En savoir plus ici](#)

A lire, à voir ou à écouter



Guide du proche aidant - Hélène Rossinot : Comment le faire au mieux tout en travaillant, comment ne pas s'épuiser et se perdre soi-même

"Nous sommes 11 millions de Français concernés : à nous occuper d'un proche, malade, porteur de handicap ou vieillissant. Tout en jonglant avec un travail. Le Dr. Hélène Rossinot est LA spécialiste de ce sujet : elle propose mille solutions pratiques et inspirantes pour surmonter le stress et aller mieux. Vous vous occupez d'un de vos proches malade, dépendant ou handicapé qui a besoin de vous au quotidien.

Comme vous, ils ont parfois le sentiment de ne pas en faire assez, se sentent seuls, débordés. Le docteur Hélène Rossinot vous explique comment éviter l'épuisement, repérer les signes d'alerte, faire face à vos émotions et surtout comprendre les défis que vous êtes en train de surmonter."

Découvrez aussi comment intégrer cet engagement

à votre vie professionnel, comment en parler autour de vous, apprendre à demander de l'aide.
Un livre lumineux empli de conseils et exercices pratiques, [à commander ici](#)



[Podcast] Graine de réhab - Episode 3 - L'aidance en santé mentale du côté des femmes

3e épisode de Graine de réhab de cette saison consacrée aux aidant-es en santé mentale, 3 professionnelles du pôle Centre rive gauche ont préparé l'émission et ont tendu le micro pour recueillir le témoignage d'Alice, jeune aidante et bénévole pour l'association La Pause Brindille. Anne-Cécile Cornibert, Anne Szwaja et Ludyvine Borel De Souza ont présenté :

- les chiffres sur l'aidance au féminin
- la surreprésentation des femmes dans les métiers du « Care » (du soin, de la sollicitude, de la dépendance et du bien-être d'autrui)
- l'impact de l'aidance sur la santé somatique et psychique des femmes aidantes.

Enfin, Alice nous a livré son expérience de jeune aidante en santé mentale, les impacts de cette position d'aidante sur sa vie personnelle et professionnelle et les ressources qu'elle a trouvées auprès des associations d'aidant.e.s et de jeunes aidant.e.s et qui l'ont aidée dans son parcours.

[A écouter ici](#)



La Perche - Derrière les murs de l'hôpital psy

Le podcast La Perche donne la parole aux membres de La Maison Perchée, une communauté d'entraide pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique et leur entourage. Ici, est discuté sans tabou l'impact des troubles psy sur le quotidien, et surtout sont partagées des solutions concrètes pour aller mieux.

[A écouter ici](#)



Podcast : Les Maux Bleus

Les Maux Bleus est un podcast dédié à la santé mentale qui aborde les différents aspects des troubles mentaux à travers le parcours de rétablissement de personnes qui y sont confrontées, directement ou indirectement.

Ce podcast unique en son genre offre un espace bienveillant pour parler de sujets souvent tabous et mettre en avant un message d'espoir.

[Choisir et écouter les épisodes des Maux Bleus, c'est ici](#)

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 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

Unafam Essonne
E-mail : 91@unafam.org
Tél. : 06 61 56 85 19
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](#)

