



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

Sommaire Novembre 2024 : actualités de la délégation et partenaires, actualité de la Recherche, webinaires, podcasts et replays, Livres

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, lieux d'échanges ouverts à toutes les familles confrontées aux troubles psychiques d'un de leur proche auront lieu :

- à **Crosne**, salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560 Crosne : samedi 07/12 de 10h à 12 h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay : samedi 16/11 de 14h30 à 17h00
- 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 23/11 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](#)

Les journées d'information de l'Unafam Essonne :

Elles sont animées par une psychologue et un-e bénévole de l'Unafam 91 et 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.

- **Journée d'information sur les troubles psychiques** : le 8 décembre au CHSF (Centre Hospitalier Sud Francilien) à Corbeil-Essonnes.
- **Journée d'information sur la dépression sévère et résistante** : le 12 janvier 2025 à Crosne.
- **Ateliers d'entraide Prospect** : à Crosne (91), les 24, 25 et 26 janvier 2025
"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.

Pour toute demande d'information et pour s'inscrire, appelez le 06 61 56 85 19
[Retrouvez toutes les dates des journées d'information et de formations, en cliquant ici](#)

Balade-rencontre



Promenade-rencontre à Paris le 4 décembre

La Place de la Concorde, le Jardin des Tuileries ont été mis à l'honneur avec les jeux Olympiques.

Nous vous proposons une balade-rencontre dans ce quartier historique de Paris le 4 décembre.

Rendez-vous 10h30 devant l'Hôtel de la Marine

Prévoir un pique-nique

Nous pourrons terminer la journée au salon de thé de la maison de l'Élysée ouvert depuis cet été à l'initiative du Président de la République Emmanuel Macron

Contact : Edith Guérin si besoin au 06 10 76 44 27

[Retrouvez les prochaines balades, en cliquant 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.



**Webinaire - Troubles psy et déstigmatisation :
jeudi 28 novembre 18h-20h**

[Information et inscription ici](#)



Replay Webinaire - Troubles psy et représentation

[Revoir ici](#)

Séjour de répit 91



Relais du Bien-être conçoit et organise des séjours de prévention en résidentiel, offrant une pause bien méritée aux proches aidants de Personnes en situation de Handicap.

Grâce au soutien des Fonds d'intervention du département de l'Essonne, l'ANCV et des aides individuelles attribuées par l'AGIRC ARRCO, l'aidant a un reste à charge à 0€.

Pour chaque aidant, la meilleure solution de prise en charge de son proche aidé est recherchée durant ce séjour.

Contactez : 06 78 37 11 44

Conférences et actualités Recherche

Conférence "La prise en charge de difficultés cognitives dans les troubles psychiques" : lundi 18 novembre à 18h au GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences (amphithéâtre Morel) - 1 rue Cabinis, Paris 14ème

Avec Mme Blandine Le Tohic et Mme Soraya Tison, psychologues spécialisées en neuropsychologie et travaillant à la plateforme Réhab Paris Nord.

[Inscription ici](#)



Participez à la Grande Cause Nationale 2025

Que vous soyez citoyen, professionnel de santé ou membre d'une association, vous avez la possibilité de participer en partageant vos idées et vos expériences jusqu'au 20 décembre 2024

[Pour participer c'est ici](#)

Etude ALIMENTAL 2 du Dr Guillaume Fond

Cette étude s'adresse à tous (pas seulement aux personnes à risque de dépression ou présentant des troubles de santé mentale).

Pour participer à cette nouvelle étape et faire avancer la recherche en psychonutrition.

[Participez à l'étude en cliquant ici](#)



Brochures Santé Psy Jeunes

Cette série de brochures d'information en santé mentale "Mieux comprendre... mieux vivre avec" est le fruit d'une étroite collaboration entre le Réseau Transition (le C'JAAD du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences et le C2RB du CH La Chartrreuse de Dijon tout particulièrement) et l'association La Maison Perchée.

Elles ont été financées dans le cadre du RHU PsyCARE via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Soigné-es et soignant-es se sont réuni-es pour les co-rédiger afin de les nourrir d'expériences de terrain et du vécu d'une diversité de professionnel-es et de personnes concernées.

[Disponibles en téléchargement ici](#)

Pièce de théâtre "Passionnément à la folie" :

Du mercredi 28 novembre au dimanche 8 décembre au théâtre de l'Opprimé Paris 12e, la pièce propose la vision d'une mère qui devient une aidante et "pose la question en filigrane de la place d'un aidant dans nos sociétés."

Tarif : 18€ individuel - 12€ la place pour un groupe de 10 personnes

[Pour réserver des billets, cliquez ici](#)



Film "MON INSÉPARABLE " en avant-première à Chilly Mazarin le 28 novembre

Réalisé par Anne-Sophie Bailly , ce film est le beau témoignage d'une mère incarnée par l'actrice Laure Calamy, dont le fils souhaite devenir papa.

Le film explore les thèmes de l'amour et de la sexualité, de la parentalité, de l'indépendance et des défis rencontrés par une famille monoparentale vivant avec un membre en situation de handicap.

[En savoir plus sur le film](#)



I Feel Fine. - Bande-annonce VOST

Au cinéma : « I feel fine » envers et contre tout, à partir du 6 novembre

Se saisir d'un sujet qui touche à la santé mentale pour en faire un acte militant pour la prévention, voilà l'objet de cette fiction « I feel fine » proposé par deux jeunes réalisateurs américains.

Ozzy Taylor, un adolescent qui a tout pour être heureux, des amis sincères et une famille aimante, affronte son obsession du suicide avec, paradoxalement, une joie de vivre indéniable.

"Un joli film, lumineux, jamais larmoyant,

particulièrement maîtrisé. La santé mentale est une affaire sérieuse. Alerter et sensibiliser le grand public sur le sujet reste essentiel. Portés par ses acteurs, le film y parvient avec grâce et gravité."

[Voir la bande-annonce](#)



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](#)

