



Le jeudi 13 février,
vous avez rendez-vous avec l'Unafam

UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,

La période des fêtes qui approche est un moment de joie et de retrouvailles familiales, mais nous savons qu'elle peut aussi amplifier les émotions, raviver des douleurs et être source de difficultés et de solitude. L'Unafam est un espace où chacun peut trouver écoute et réconfort.

Cette année encore, grâce à vous, nous avons pu :

- proposer des moments d'échange et de soutien pour aider à traverser les périodes délicates
- sensibiliser sur l'importance de l'aide aux aidants
- développer des ressources pour que chaque famille puisse trouver des outils adaptés à ses besoins

Dans cette continuité, nous vous proposons le **jeudi 13 février 2025** une **rencontre familles professionnels** consacrée à la présentation d' un **outil d'alliance thérapeutique** entre soignants, personnes concernées et familles : *plan de crise conjoint, plan de prévention partagé, mon GPS parents ...*Chacun de nous a pu entendre différents noms.

Nous ferons le point et tenterons de vous donner les clefs pour participer à la mise en place de cet outil et l'utiliser au mieux pour soutenir le rétablissement de nos proches.

Nous vous adressons nos pensées les plus chaleureuses et nos vœux de sérénité pour cette fin d'année.

L'équipe des bénévoles de l'UNAFAM 69

Par téléphone
04 72 73 41 22

Par mail
69@unafam.org

Site internet
Unafam 69

A noter : fermeture de l'Unafam 69

Nos bureaux seront fermés du **Vendredi 20 décembre 2024 au Lundi 6 janvier 2025**. Si vous avez besoin d'aide pendant cette période, vous pouvez contacter **Live**



La ligne téléphonique d'information et d'orientation en santé mentale

Live

propose une écoute

7j/7, de 8 h à 20 h

au **08 05 05 05 69**

ACTIVITES et SERVICES AUX FAMILLES de L' UNAFAM 69

Les 17 groupes de parole reprendront en janvier 2025



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.

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 24 janvier
(17h00-21h00), et
Samedi 25 janvier
(09h30-17h00)



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.

- De transmettre des outils pour permettre aux proches de se distancer, se préserver et se ressourcer.

Samedi 15 février
Samedi 12 avril

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 22 mars

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 29 mars

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

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 2025 rendez-vous sur :

Le site de
l'UNAFAM 69

LES INFORMATIONS DE NOS PARTENAIRES

PROJET TERRITORIAL DE SANTE DU RHONE, PHASE 2
Appel à candidatures du Collectif des Personnes Concernées

PTSM 69 Projet Territorial de Santé Mentale du Rhône



Aujourd'hui, à la veille de la transition vers un nouveau montage, celui du PTSM 2.0, le collectif des personnes concernées a besoin d'un nouveau souffle. Une campagne de **recrutement de nouveaux membres** est lancée

Le PTSM du Rhône, dès ses origines, s'est donné les moyens de **favoriser** et **soutenir** la participation des personnes concernées à travers la création d'un collectif dédié, à travers ses fiches actions et aussi à travers la participation à la gouvernance. Le **collectif des personnes concernées** du PTSM Rhône participe activement à la **dynamique** implantée, ainsi qu'aux changements aboutis et en cours.

[Retrouvez toutes les informations ici](#)

Le Mercredi 22 janvier, événement ZEST
Lancement du projet de webdocumentaire Relions-nous



Le webdocumentaire **Relions-nous** est un site internet interactif qui se base sur le concept de **bibliothèque vivante** et qui vise à **déstigmatiser les troubles psychiques** :

Les visiteurs pourront cliquer sur un livre pour accéder à des témoignages personnels.

Ils exploreront ainsi les **parcours de vie de onze personnes** qui partagent leur histoire liée à la santé mentale et au vécu avec un trouble psychique. Au total, c'est plus de 80 vidéos courtes et thématiques pour mettre en lumière l'importance de la santé mentale. Lors de cette **soirée de lancement**, vous pourrez découvrir en avant-première ce projet

Rendez-vous le 22 janvier 2025, au Palais du Travail à Villeurbanne, de 18h30 à 20h30

[Inscription ici](#)

LIRE, ECOUTER, VOIR

Mercredi 18 décembre 2024 au Cinéma Les Alizés Bron
Film « Eternal sunshine of the spotless mind »,



La projection sera suivie d'un **temps d'échange** avec deux professionnelles du CRR : **Ludvine Borel-de-Souza**, ingénieure pédagogique, **Anne-Cécile Cornibert**, cheffe de projets
Et **Céline Jacob-Grosmaître** psychologue au Centre Ressources Autisme Rhône-Alpes

Le film est projeté en version originale sous-titrée en français (VOSTFR).
Prix unique de 5,2€ - Cinéma les Alizés - Bron - Tramway T2, arrêt Les Alizés

5 et 6 février 2025,
Les 13èmes Journées Cinéma et Psychiatrie



Pouvoir **décider de sa vie et des conditions de sa mort**, n'est-ce pas le désir de tout homme ? Mais s'il est possible de regarder rétrospectivement sa propre vie et de la questionner par le film, comment interroger la question de sa propre mort ? Lors de la première journée, les **films**, suivis de **tables rondes**, viendront interroger ces **questions fondamentales** sur la mort qui nous poursuit et sur des vies troublées par la maladie.

[Programme complet et inscription](#)

Les CH Saint Jean de Dieu, Saint-Cyr-au-Mont-d'Or et Le Vinatier -Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole vous présentent Les Journées Cinéma et Psychiatrie de Lyon, un **événement unique** proposant un lieu et un temps de rencontres et d'échanges autour de **thématiques en lien avec la santé mentale.**

La deuxième journée sera l'occasion de découvrir les meilleurs films de l'édition 2024 du Festival de Lorquin, festival historique autour de la santé mentale et du cinéma, ainsi que des écoutes sonores à la MLIS.

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