



Dans ce numéro

1 Edito

2 Dossier

Regards croisés : engagement
bénévole-familles

6 Formations Unafam

Agenda

Chères adhérentes, Chers adhérents

Me voici arrivée au terme de mon mandat de déléguée départementale. En juillet 2019, Isabelle Pot et moi-même prenions les rênes de la délégation 38. Nous n'imaginions pas alors qu'une pandémie exceptionnelle allait bouleverser la vie de notre association pendant presque deux ans.

Cette expérience m'a montré la force de l'engagement associatif au sein de l'Unafam, au bénéfice des familles qui aident un proche souffrant de troubles psychiques. J'ai pu compter tout d'abord sur Isabelle Pot puis sur Michèle Leclercq, les membres du bureau, notre salariée, Anaïs, l'équipe des bénévoles pour faire face à cette épreuve inédite. Qu'ils en soient tous remerciés. Merci à vous aussi, chers adhérents qui, de plus en plus nombreux, nous avez soutenus.

Nous avons transformé, « en visio », nos réunions, nos activités, nos formations, nos groupes de parole, nos rencontres du CDI (Centre de documentation et d'information)...ce qui nous a permis de rester en lien avec vous, de vous apporter notre soutien, nos informations pendant cette période très difficile, sur tout notre territoire de l'Isère. La solidarité, l'entraide n'ont pas fait défaut .

Le projet associatif, les valeurs fortes que défend l'Unafam, ont été le socle de cette mandature. L'engagement individuel de chaque bénévole permet de faire vivre notre délégation pour répondre aux besoins des familles et de leurs proches. C'est pourquoi nous avons choisi le thème de l'engagement pour composer ce bulletin.

Mon engagement de Déléguée départementale s'arrêtera définitivement en octobre mais je continuerai le bénévolat au sein de l'Unafam, toujours au service des aidants familiaux. Nous vous informerons en temps et en heure de la nomination de mon ou ma successeur-e.

En attendant, je vous souhaite, à toutes et à tous, un bon été. Merci pour votre soutien sans faille.

Prenez soin de vous et de vos proches en vous accordant des moments de répit.

Françoise Braoudakis

Adhérente depuis de nombreuses années, j'ai trouvé réconfort et aide auprès des bénévoles accueillants à chaque moment difficile dans l'accompagnement de mes proches atteints de troubles psychiques. J'ai participé à des réunions conviviales, à des groupes de parole et suivi plusieurs formations : troubles psychique, atelier prospect, Profamille.

A l'occasion d'une assemblée annuelle, j'ai inscrit mon nom sur le tableau des personnes intéressées par le bénévolat. Mon engagement a commencé par un mandat à la CDSP, et j'ai suivi la formation à l'accueil.

Notre Déléguée Départementale Adjointe, Isabelle, avait accepté cet engagement pour une seule année, j'ai été sollicitée par Françoise pour prendre sa succession. Après quelques hésitations devant l'ampleur de la tâche, j'ai dit oui. C'est ainsi que pendant ces deux dernières années, j'ai participé à l'organisation et au développement de notre délégation.

J'ai aujourd'hui l'occasion de remercier de tout cœur l'ensemble des bénévoles de l'Isère pour leur engagement auprès des familles et leur dévouement à notre cause.

Michèle Leclercq



Françoise Braoudakis
*Présidente Déléguée
Départementale*



Michèle Leclercq
*Vice-Présidente Déléguée
Départementale Adjointe*

Témoignage de Marie-Thérèse, proche-aidante

Ayant dans ma famille très proche une personne atteinte de troubles apparentés schizophrénie, j'ai eu la chance d'avoir une amie, qui s'était engagée comme bénévole pendant de nombreuses années à l'Unafam. Celle-ci m'a conseillée et encouragée à participer aux rencontres proposées par cette association très dynamique, aux conférences animées par des médecins psychiatres, ou des personnels travaillant en psychiatrie.

J'ai donc rapidement assisté à ces rencontres : avec d'autres familles qui se posaient les mêmes questions. Déjà, le fait de ne pas me sentir seule devant des difficultés à la limite du surmontable m'ont permis de ressentir ma charge un peu moins dramatiquement.

J'ai pris mon adhésion à l'Unafam pour mieux être informée de toutes les activités proposées.

J'ai suivi le programme Profamille qui m'a appris d'une manière un peu plus scientifique la complexité de cette

maladie nommée schizophrénie. Lorsque l'on a appris comment certains dysfonctionnements du cerveau sont en rapport avec dopamine, sérotonine etc...et bien d'autres facteurs que le malade ne maîtrise pas, on s'achemine vers une nouvelle façon de faire avec lui.

Plus on s'informe, plus on a de chance de garder confiance, plus on a de chance d'aider le malade.

Car le grand problème pour ce dernier est d'accepter sa maladie...Et on le comprend!!!

**Plus on s'informe,
plus on a de chance de
garder confiance,
plus on a de chance
d'aider le malade**

D'autres formations très intéressantes sont proposées souvent par des bénévoles qui ont eu dans leur famille un malade psychique. Maintenant on parle de plus en plus de pairs-aidants, soit des parents soit d'anciens malades qui sont maintenant en capacité d'aider les autres.

Les structures de soins sont très loin d'être suffisantes en psychiatrie. Ce qui rend le travail des soignants très difficile.

S'engager comme bénévole, une cohérence de vie

Isabelle Pot, bénévole Unafam 38

Pourquoi je m'engage, voilà un vaste sujet ! Peut-être une histoire familiale... La solidarité est une valeur vivante et incarnée dans ma famille. J'ai bénéficié d'une grande solidarité amicale et familiale dès l'âge de 6 ans, avec mes frères et sœurs, à la mort de notre père, jusqu'à mes 18 ans et je ne l'oublie pas...

Depuis mon entrée dans la vie adulte j'ai eu à cœur de m'engager dans la vie associative !

Quand le tsunami de la maladie de notre fils nous a emportés, j'aurais été incapable de m'engager à l'Unafam, j'étais trop envahie par la souffrance...

2 groupes de paroles Unafam, 4 années après, à la faveur d'un témoignage lors d'une rencontre SISM, je me suis

engagée dans le groupe SISM de la Ville de Grenoble. L'occasion de découvrir des professionnels, des bénévoles d'autres associations et de voir la maladie psychique autrement, voire de panser en partie mes blessures ?

D'autres engagements à l'Unafam ont suivi, aujourd'hui autour de la réflexion éthique au CHAI et à la commission éthique nationale Unafam.

J'aime voir l'univers comme de grands cercles ou chaînes de solidarité, chacun étant un maillon. Recevoir de certains puis donner à d'autres et ainsi de suite...

Tous ces liens tissés nous font vivre et donnent du sens à nos vies !

« Ces liens qui nous font vivre: Éloge de l'interdépendance » de Christophe André et Rébecca Shankland

**J'aime voir l'univers
comme de grands cercles
ou chaînes de solidarité,
chacun étant un maillon**

Ecouter sans juger ...

Françoise N. bénévole Unafam 38

Ecouter sans juger, sourire sans blesser
Recevoir sans porter, aider sans étouffer,
Conseiller, seulement lorsque c'est demandé
Donner à l'autre et ainsi alléger son épreuve
S'engager c'est se limiter, ne pas s'oublier !
Etre bénévole active, parmi d'autres bénévoles
C'est s'entraider, réconforter, comprendre, apprendre

Vivre des instants de complicité, de convivialité
Des petits bonheurs passagers qui remplissent la besace
de bonne humeur !

Etre bénévole active c'est respecter son proche malade
Le soutenir autrement, lui redonner confiance dans un
rétablissement possible, enrichie des expériences des
autres et de celle de notre propre proche.

Témoignage d'un proche-aidant

J'ai participé à un groupe de parole proposé par l'Unafam et j'ai apprécié la présence d'une psychologue tant pour la gestion du groupe, des émotions qui s'exprimaient que pour ses retours.

Il m'a tout d'abord été difficile d'y aller de par mes contraintes horaires et de l'enlèvement dans lequel j'étais avec mon fils. Puis après sa 2ème hospitalisation suite à une TS j'ai ressenti le besoin d'être aidé et d'échanger tout en ignorant ce que pouvait m'apporter le groupe.

Beaucoup de participants se sentaient comme moi, angoissés. C'est là que j'ai réalisé les conséquences de la maladie sur ma vie et celle de ses sœurs, quelque chose de définitif : il ne sera plus comme avant !

La formation Prospect et la complicité des deux animateurs et leur différence d'approche m'ont permis d'enrichir mes perspectives d'aller mieux et de me sentir moins isolée car eux même étaient concernés par la maladie de

leurs proches. Les documents fournis, très didactiques, m'ont plu.

Le module que j'ai le plus apprécié est celui de la ligne de vie où j'ai pu me rendre compte de la place prise par la maladie tout au long de ma vie, dès ma naissance

puisque ma mère avait une dépression sévère. Mais aussi découvrir mes potentiels laissés de côté et réfléchir à ce qui pourrait me remettre en mouvement dans ce chaos qu'est la souffrance de mon fils.

Dans un autre module que j'ai apprécié, on nous a expliqué comment réagir en cas de crise, comment protéger son proche et se protéger soi-même.

A ce moment de l'atelier mon fils avait bien progressé, j'étais donc un peu plus en espoir et j'ai pu prendre du recul grâce à cette formation.

Le repas partagé a été un plus et m'a procuré une certaine détente. Aussi je remercie les bénévoles de l'Unafam qui œuvrent depuis si longtemps pour nous les aidants.

J'ai ressenti le besoin d'être aidé et d'échanger.

Mon bénévolat à l'Unafam

André Bonvallet, bénévole Unafam 38

Professeur des écoles retraité, c'est tout naturellement que mon engagement à l'Unafam commencé il y a une dizaine d'années s'est vite orienté vers l'animation des activités groupales.

C'est d'ailleurs la formation Profamille que j'ai suivie au CHU du Vinatier à Bron qui m'a permis de connaître l'Unafam. J'ai vraiment apprécié les rencontres avec les aidants, les bénévoles de l'Unafam, les partages avec les formateurs de formateurs de l'Unafam qui en plus de me préparer à mes missions futures m'ont permis de me décentrer encore d'avantage de la maladie de mon proche et de reprendre confiance en moi.

De l'accueil à l'animation d'un groupe de parole, puis de l'animation de l'atelier d'entraide Prospect, à l'animation de la journée troubles psychiques et de la journée accom-

pagner un proche vivant avec une schizophrénie, j'ai au fil de ses 10 années dans le nord-Isère, le département et la région pour les ateliers Prospect eu la chance de pouvoir animer ces belles activités de l'Unafam Elles m'ont permis de belles rencontres, d'aller de mieux en mieux et de voir les aidants qui m'entouraient dans ces formations franchir les étapes vers l'acceptation de la maladie de leur proche, reprendre progressivement confiance en eux, retrouver la force d'agir en s'appuyant sur le partage de leur propre expertise acquise au contact de leur proche, enrichi par les outils des formations de l'Unafam.

Les accueils, les animations, les formations, la représentation à l'Unafam m'ont dynamisé. L'avenir me dira si mon souhait de m'investir dans la responsabilité de la délégation se concrétisera.

Mon engagement à l'Unafam

Ghislaine Morant, bénévole Unafam 38

À l'Unafam, je fais principalement des permanences d'accueil des familles. Pour moi, il est essentiel de permettre aux personnes qui viennent nous rencontrer de les écouter vraiment, pour leur permettre de s'entendre raconter leur histoire, de mettre à distance leur situation à un instant T et de sortir de l'isolement. Ne plus se sentir seul, entrevoir des perspectives de vie malgré la maladie de leurs proches.

Pendant la formation initiale, j'ai été formée et outillée pour répondre aux demandes des familles. C'est une chose nécessaire et qui contribue à crédibiliser mon action.

Ce qui est important pour moi, c'est d'apprendre au fil des entretiens à affiner mon écoute, à être dans une empathie sincère, mais aussi à aider la personne à débroussailler ses problèmes, à hiérarchiser, à se dire et nous dire ce pour quoi elle est venue. Cet exercice d'écoute me permet de travailler le regard que je porte sur les autres, dans les

forces qu'ils manifestent mais aussi dans leurs faiblesses, leurs erreurs, leurs hésitations, leurs colères parfois. Il s'agit pour moi d'un partage entre frères et sœurs d'humanité.



Je ne donne rien à l'Unafam qui ne me soit rendu bellement.

Cela me nourrit, me porte, cela m'aide aussi à mieux vivre avec mes proches. Cela cultive en moi la compassion pour toutes sortes de gens, et me rappelle, s'il le fallait, combien nos proches malades souffrent, mais aussi comme ils disposent de ressources pour nous améliorer,

pour faire changer nos regards sur les personnes les plus fragiles.

En ce sens, je me sens engagée dans mon action bénévole à l'Unafam comme je suis engagée sur un beau chemin de vie, malgré les cailloux dans la chaussure, je savoure la richesse du paysage et je sème des graines de confiance et d'espoir. Pour moi, cela fait sens. Je ne donne rien à l'UNAFAM qui ne me soit rendu bellement.

Un engagement fort, la représentation des usagers·ères

Monique Lezziero, bénévole Unafam 38

L'engagement, c'est d'abord de la motivation à s'inscrire dans la société et y apporter sa pierre, car sans l'engagement de tous les bénévoles depuis des décennies, *la psychiatrie n'aurait pu faire l'objet d'innovations actuelles comme "des causes de la maladie, des outils de diagnostics,"*⁽¹⁾ des techniques cognitivo-comportementales...

La fin d'année 2022 voit le renouvellement des R.U dans les Etablissements de soins, c'est un moment important pour l'association Unafam puisque c'est elle qui soumet les candidatures.

Cette année, cela prend tout son sens du fait de la situation dans l'ensemble des Etablissements de santé : pénurie de personnels, fermeture de services, manque de médecins notamment de psychiatres et psychologues. Il nous faut donc être présent, nous engager au sein des lieux de soins non pas pour pallier, ce n'est pas notre rôle, mais



L'engagement, c'est d'abord la motivation à s'inscrire dans la société et y apporter sa pierre

porter les valeurs de l'Unafam et **Etre à l'écoute des Usagers, des familles** pour leurs droits au sein des Etablissements de santé.

Etre concerné par un proche ou intéressé par la santé mentale est un atout non négligeable pour s'investir dans

cette mission de démocratie sanitaire, qui allie représentations et actions. En effet le-la RU fait avancer les droits en traitant des plaintes et réclamations des bénéficiaires de soins. Et cet engagement s'il est prenant apporte beaucoup de satisfactions d'être intégré dans l'énergie d'un

Etablissement de soins et d'en voir toutes les synergies.

De nombreuses sources d'information sont à sa disposition, notamment par France Assos Santé qui propose une "ligne Santé Info Droits" qui est un observatoire en santé et une ressource législative.

⁽¹⁾ Marion Leboyer, Professeure de psychiatrie à l'Université Paris Est Creteil, Prix de la recherche INSERM 2021

J'ai essayé le bénévolat avec l'Unafam...

Bernadette M., bénévole Unafam38

J'ai essayé le bénévolat avec l'Unafam. J'ai eu des joies : rencontre de personnes avec enrichissement mutuel, sentiment d'être utile; de permettre d'aider à son tour l'association qui nous a aidé, enrichissement lors des formations. J'ai eu aussi quelques petites contrariétés mais pas plus que dans le travail, même plutôt moins car j'ai pu m'exprimer. Il n'y avait pas la peur de perdre sa place et son salaire : on est dans le bénévolat.

J'ai aimé aussi les sorties détente, les pauses café et resto lors des journées, les soirées crêpes.

On a vraiment besoin de l'amitié des uns et des autres.

J'aurai aimé savoir que la maladie mentale qui démarre avec la puberté peut se stabiliser avec la ménopause. Cela donne un certain espoir et aussi du courage dans le soin.

A présent, j'éprouve le net besoin, autant que faire se peut, de tourner la page sur les troubles psychiques. Il est vrai que j'y suis depuis longtemps, avec le conjoint et puis la fille. D'autant que son état s'est stabilisé.

Assemblée Annuelle de la délégation Unafam 38 au centre de Cotagon

Michelle P., bénévole Unafam38



Il s'ensuit un moment d'échanges avec la salle et l'intervention de pairs-aidant médiateurs santé pair, Mehdi, David et Thomas pour nous informer de leur mission.

M. Saïd Betou, directeur de Cotagon et Mme Caroline Dickson, responsable du pôle habitat nous ont présenté ensuite le Centre, avant sa visite, après un repas pris en commun.

L'Assemblée s'est terminée par un au revoir chaleureux à notre salariée, Anaïs qui nous a quittés après 3 ans passés à nos côtés.

C'est avec un grand plaisir que nous avons poursuivi cette journée par la visite du château de Longpra.

Merci à tous pour ce beau moment de partage !

Samedi 18 juin c'est par une belle journée ensoleillée que plus d'une cinquantaine de proches-aidants, partenaires et bénévoles se sont retrouvés pour notre Assemblée annuelle au Centre de réadaptation professionnelle et de réinsertion sociale de Cotagon.

Après un accueil des participants autour d'un café, Mmes Françoise Braoudakis, Michèle Leclercq et Mr Henri Lesage, déléguées départementales et trésorier de l'association ont exposé le Bilan d'activités et le Rapport financier 2021 et les actualités 2022.



Pour renforcer les liens entre bénévoles : sortie culturelle au musée Champollion



Nous nous sommes tous retrouvés au cours de ce mois de mai pour la visite du musée, consacré à la naissance de l'égyptologie et ancienne propriété familiale des Champollion et c'est au cours d'un repas bien sympathique que nous avons pu échanger entre nous dans la joie de nous retrouver.

Merci à toutes et à tous d'avoir contribué à ce moment festif et à Claude pour l'avoir initié !



CALENDRIER UNAFAM 38

La prochaine **réunion conviviale** aura lieu le 2 août de 16h à 18h **sur Rendez-vous** au 04 76 43 12 71 à la Maison des Associations (MdA) 6, rue Berthe de Boissieux à Grenoble.

Vous pouvez vous pré-inscrire aux formations annoncées en contactant la délégation au 38@unafam.org

Groupes de parole et Formations

Groupe de parole « ouvert » famille à Grenoble

Octobre et novembre (dates à préciser)

Groupe de parole « ouvert » grands-parents à Grenoble

Octobre et novembre (dates à préciser)

Journée d'information sur les troubles psychiques

Samedi 1er octobre à Voiron

Samedi 19 novembre à Vienne

Atelier PROSPECT

Samedis 8, 15 et dimanche 16 Octobre à St Martin d'Hères

Journée d'information sur la dépression résistante

Vendredi 14 octobre à Grenoble

Journée d'information sur les troubles psychiques

Samedi 22 octobre à Crolles

Journée sur les troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent

Samedi 26 novembre à St Martin d'Hères

Agenda

Samedi 3 septembre, 10h à 18h Grenoble au palais des sports - Forum des associations

Jeudi 8 septembre, 18h salle 319 MdA - Grenoble (lieu à confirmer) Rencontre « présentation du CDI de la délégation Unafam 38 »

Samedi 10 septembre, 9h à 12h - La Tronche - Forum des associations

Lundi 19 septembre, 18h- Grenoble - Réunion de rentrée de l'Unafam38

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) :

– **Lundi 10 octobre, 18h Grenoble, Le Club, ciné-débat :** Qu'est-ce qu'on va faire de Jacques ?

- **Jeudi 13 octobre, 18h - salle des conférences MdA Grenoble** Rencontre CDI « Logement familial et troubles psychiques: la place des familles lors de la cohabitation », entrée libre.