

Les formations en ligne pour les aidants familiaux



L'Unafam s'est dotée d'une plateforme d'apprentissage en ligne [Form'aid@nts](https://www.formaidants.fr/), qui vous propose des modules de formation sur ordinateur, tablette ou téléphone, en toute autonomie et à votre rythme (vous pourrez arrêter une formation pour la reprendre ensuite, là où vous en étiez).

L'inscription est libre, il suffit de cliquer sur le lien ci-dessus ou d'aller sur le site <https://www.formaidants.fr/> puis de créer votre compte en renseignant votre identifiant (votre adresse mail) et un mot de passe puis de cliquer sur le lien que vous recevrez pour activer votre compte.

Ces modules sont également une ressource complémentaire indispensable avant de suivre une formation en présentiel sur une même thématique.

Dépression sévère et résistante

En France, la dépression affecte 2,5 millions* de personnes chaque année.

Voici Luc et Nathalie. Nathalie est en dépression depuis quelques années. Luc, son mari, ne sait plus comment l'aider. Il s'est tourné vers l'Unafam pour être conseillé et accompagné. L'Unafam lui a proposé de suivre un module e-learning en autonomie et à son rythme, pour comprendre les symptômes, les causes et les conséquences, connaître les prises en charge et apprendre à se préserver. Des cas pratiques l'aideront à ajuster sa communication et vivre plus sereinement la maladie au quotidien.



Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires



Vous êtes proche d'une personne souffrant de troubles bipolaires ? Vous vous sentez démunis ?

Ce module permet d'en savoir plus sur les phases de la maladie et les symptômes associés, sur les prises en charge qui concourent au rétablissement, pour découvrir les clés d'une communication efficace et s'exercer grâce à des cas pratiques. Des vidéos d'animation, des quizz, des témoignages vous seront proposés tout au long du module.

Les troubles psychiques : des clés pour comprendre

Ce module répond aux questions fréquemment posées sur la maladie. Qu'est-ce qu'une maladie psychique ? Quelles en sont les caractéristiques ? Quelles sont les manifestations du handicap psychique ? Qu'est-ce que le rétablissement ? Il s'adresse à l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques, mais également à toutes celles et ceux qui souhaitent en savoir plus.



Le module "les Schizophrénies" répond à de multiples interrogations :

quels sont les symptômes, les troubles cognitifs associés, l'impact sur la vie des personnes touchées, les prises en charge qui concourent au rétablissement ?



Mieux accompagner une personne souffrant de troubles anxieux

Selon la Haute Autorité de Santé, 15% des adultes de 18 à 65 ans souffrent chaque année de troubles anxieux. Ils se manifestent sous la forme de TOC, de phobies, d'anxiété sociale, d'anxiété généralisée... qui peuvent rendre la vie quotidienne ingérable, entraînant repli social et handicap. Ce module va vous aider à comprendre les troubles anxieux et à mieux accompagner votre proche :

- Comment se développent les troubles anxieux ?
- Comment se manifestent-ils ?
- Comment fonctionnent-ils et comment se maintiennent-ils en place ?
- Quelles sont les prises en charge possibles ?





Visitez notre site internet !

Besoin de contacter notre délégation, de **connaître les horaires d'ouverture de notre bureau ? de vous informer avant de vous inscrire** à l'un de nos groupes de paroles ou à l'une de nos formations ? Vous trouverez toutes ces informations sur le site internet de la délégation Unafam 38.

Mis à jour régulièrement, c'est une ressource indispensable pour avoir accès à tout moment aux **dates et lieux de nos accueils individuels et de nos réunions conviviales**, au **calendrier annuel des groupes de parole ou des formations** que nous propo-

Vous pouvez consulter notre site internet sur <https://www.unafam.org/isere>

sons sur tout le département et de connaître les **ressources de soins et les structures sociales et médico-sociales** sur le territoire. Vous aurez accès également à **nos publications** : Lettre du Mois, Bulletin semestriel, guides du proche-aidant ou à destination de nos partenaires, aux actualités les plus récentes et à **notre banque de vidéos** sur les différentes pathologies, les conférences des professionnels et les témoignages de personnes concernées.

L'Unafam 38, maintenant sur Facebook !

« **La visibilité de notre association augmente, ce qui est une bonne nouvelle mais aussi pour nous une exigence : celle de ... développer notre communication, « faire et faire savoir** »*

Notre délégation a ainsi ouvert sa page Facebook, avec comme objectifs de **faire connaître les ressources de l'Unafam et proposer notre accompagnement aux familles encore seules** face à l'incompréhension des premières crises; **rester en contact avec vous** qui nous connaissez en partageant des informations plus approfondies sur la santé mentale et **faire reculer la stigmatisation** en informant le grand public sur la réalité des pathologies psychiatriques.

Merci à nos 130 followers qui nous suivent sur notre page Facebook ! Serez-vous le 131^{ème} ?

Chaque jour sur notre page, nous partageons les informations du site national, les événements de la délégation Isère ou de nos partenaires, Vous y trouverez des ressources pratiques pour les aidants et leurs proches : applications, informations sur l'AAH, la PCH, les droits et les aides financières pour les aidants.

Au rendez-vous également, les interventions de professionnels de la psychiatrie (Drs Julien Dubreucq, Guillaume Fond, Nicolas Franck, Nicolas Rainteau...) ou

les témoignages de personnes concernées par les troubles psychiques.

Nos followers sont principalement des femmes (2/3) de 25 à 54 ans pour 89% résidant en France mais aussi en Australie, Belgique, Canada, Amérique du Sud, Nouvelle Calédonie ... Au cours des 3 derniers mois, 1426 personnes ont vu du contenu issu de notre page et nos publications sur notre Réunion de Rentrée ou La Lettre du mois de novembre ont touché plus de 350 personnes.

Nous avons besoin de vous pour que notre association soit connue du plus grand nombre, pour accomplir pleinement **nos missions de soutien et d'information**, pour que lors de nos accueils, les familles ne puissent plus jamais dire :« **Personne ne m'avait parlé de vous !** »

Alors n'hésitez pas à interagir avec notre page facebook (liker, commenter, partager) pour qu'elle soit diffusée le plus largement.

Il suffit de vous connecter sur <https://www.facebook.com/Unafam.Isere>

*Marie Jeanne Richard, Présidente de l'Unafam

Les guides de la délégation 38 (cliquez sur les guides pour y accéder)

Le Guide de l'aidant se présente sous la forme d'un parcours sur les différentes aides que vous propose la délégation pour que vous accompa-



gniez au mieux votre proche souffrant de troubles psychiques sans oublier de prendre soin de vous.

Le Guide à destination de nos partenaires présente les différentes missions sociales de notre délégation, les chiffres de la Santé mentale, les orientations straté-



giques de l'association pour les 5 années à venir et la cartographie des adhérents et sympathisants en Isère.



Être grands-parents lorsque notre enfant, qui vit avec des troubles psychiques, devient parent à son tour

Françoise Braoudakis, bénévole Unafam38

Le **réseau grands-parents** a émergé en 2006. Des groupes d'entraide se sont créés d'abord en Ile de France puis dans plusieurs villes de France dont Grenoble en 2019. Un GT (groupe technique) grands-parents Unafam s'est constitué au niveau national. C'est un **dispositif d'aide aux aidants qui a pour objectifs d'informer les grands-parents sur leurs droits, de les soutenir dans leur tâche de double aidants**; ils accompagnent leur enfant devenu parent ainsi que leurs petits-enfants. Les grands-parents ont un rôle spécifique au sein de la famille : ils réunissent les 3 générations ; ils maintiennent pour leurs petits-enfants ce lien intergénérationnel. Avec la collaboration de professionnels de l'Unafam, dont Héléne Davtian, psychologue clinicienne, qui vient d'ouvrir **pour les jeunes parents en difficulté, une consultation à l'Unafam**, et différents partenaires extérieurs, le GT grands-parents apporte son expérience et sa réflexion sur la place dans la famille dévolue aux grands-parents, sur la parentalité et la grand-parentalité. Il a mis en place des ressources qui peuvent les aider.



Au niveau national, un Mémento, publié en 2020, est diffusé dans toutes les délégations. Il est disponible sur le site de l'Unafam. Vous pouvez trouver également sur la chaîne Youtube de L'Unafam, en replay, des extraits du webinaire du 9 novembre 2022 sur les droits des grands-parents. Toujours en 2022, le magazine Notre Temps a publié des témoignages de grands-parents Unafam.

Au niveau de l'Isère, en janvier 2022, la délégation a rencontré des grands-parents, en visio, pour leur présenter le Mémento Unafam et écouter leurs besoins.

En 2023, l'Unafam38 a mis en place un groupe de parole réservé aux grands-parents. Ce groupe a montré la spécificité des problèmes rencontrés par les grands-parents mais aussi leurs moments de joie partagés avec leurs proches, une fois les difficultés surmontées.

tés surmontées.

Nous vous proposons de reconduire en 2024 ce groupe de parole soutenu par l'Unafam régionale et financé par l'ARS (Agence Régionale de santé). Vous pourrez demander des informations et/ou vous préinscrire à la délégation de l'Isère : 38@unafam.org.

Les 60 ans de l'Unafam entre autres anniversaires

Isabelle Pot, Michelle P, bénévoles Unafam38



Ils sont plus de **1 800 bénévoles** engagés au quotidien pour mener les missions et porter les combats de notre association. Aux 60 ans de l'Unafam, Dalila, Audrey et Serge sont venus nous faire part des joies,

des difficultés, et de ce que leur apporte ce bénévolat pas comme les autres.

Le Pr Pierre-Michel Llorca, porteur de nombreux programmes de recherche, a partagé avec nous les raisons d'espérer avec « La recherche aujourd'hui et demain ».

Une table ronde autour du rétablissement a réuni Nicolas Franck, Isabelle Amado, Nicolas Rainteau, psychiatres et Laurent Lefebvre, Médiateur de santé pair.

Les docteurs Romain Rey et Marine Lardinois ainsi que Marie Delaroque, qui associent les familles dans le parcours de vie et de soins de leurs proches, sont venus nous en parler.

Marjaan Van Opstal, Catherine Belin et Fabrice Colomar,

ont témoigné des bienfaits et des enjeux pour l'avenir des lieux de socialisation que sont les GEM.

Nicolas Philibert, cinéaste de l'invisible, nous a embarqué « Sur l'Adamant » et François Mallet a présenté son one man show « Heureux les fêlés ».

Nous reviendrons plus tard sur la matinée passionnante « Ethique de l'accueil », en avant-première.

Avec **les 60 ans de l'Unafam** fêtés les 24-25 novembre 2023 à Paris, **un florilège d'anniversaires chez nos partenaires isérois témoigne d'une belle dynamique et de l'engagement de nombreux bénévoles et professionnels auprès des plus fragiles.**

Fin 2022 : 20 ans **RéPsy**

2023 : 40 ans **HandiRéseaux38**, 20 ans **Alhpi**

2024 : 25 ans **Alma 38**, 15 ans du dispositif **Films et handicap** (Le Fil Rouge), 10 ans du **C3R**

Et tous les autres acteurs...





Agenda

Accueils individuels et réunions conviviales pour les aidants familiaux

2024

Pour plus d'informations et pour vous prendre rendez-vous, contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

Accueils individuels sur RDV

Bassin grenoblois et Sud Isère sur RV au 04 76 43 12 71 du lundi au vendredi 9h -12h30 / 13h30 -17h

- **Grenoble**, Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 et **les 3 premiers vendredis** du mois de 12h00 à 14h00. **Mardis 2, 9, 16, 23, 30 /01 et Vendredis 5, 12 et 19 /01**

Pays voironnais sur RV au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27 (en cas de répondeur, laissez un message on vous rappellera dans les 24h)

- **Voiron** Accueil au 6 av. Léon et Joanny Tardy, **les lundis** de 18h à 20h, **Lundi 22, 29 /01**

Nord-Isère - sur RV au 07 82 51 74 58

- **Bourgoin-Jallieu** Maison Diederichs (villa des Lilas),**le 1er et 3ème jeudi du mois** de 16h00 à 18h45 **Jeudis 4 et 18 /01**
- **La Tour du Pin** Accueil, impasse Romain Bouquet (près de la poste), **le 1er mercredi du mois**, à partir de 16h00 **Mercredi 3 /01**

Roussillon et Vienne - sur RV au 06 52 81 39 86

Réunions conviviales sur RDV

Les conviviales sont ouvertes aux familles après un premier entretien individuel

Bassin grenoblois et Sud Isère, sur RV, inscription par mail au 38@unafam.org

- **Grenoble**, Maison des associations, le 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois de 17h à 19h **Lundi 8 et 22 /01 exceptionnellement**

Pays voironnais - sur RV, inscription par **SMS** au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27

- **Voiron**, 6 av. Léon et Joanny Tardy, le **1er lundi du mois** de 18h à 20h, **Lundi 8/01, exceptionnellement**

Nous vous donnons rendez-vous pour notre traditionnelle « soirée crêpes » !

La date vous sera communiquée prochainement par courriel.

Bonne Année Bonne Année Bonne Année Bonne Année

Groupes de parole et formations pour les aidants

2024

Vous pouvez dès à présent vous pré-inscrire en contactant la délégation par courriel au 38@unafam.org ou 04 76 43 12 71

GROUPES DE PAROLE 10 séances (1 par mois) à partir de janvier

Familles - Mardi de 18h45 à 19h45	Grenoble	Familles - Jeudi de 18h à 19h30	Visio
- 3^{ème} Lundi du mois, 18h à 19h30	Voiron	Fratreries, conjoints, enfants de	Grenoble
- Dernier mercredi du mois (groupe ouvert)	Voiron	- Mercredi de 18h30 à 20h	
- Lundi 19h à 20h30	Bourgoin-Jallieu	Grands-parents - Mardi de 18h15 à 19h45	Grenoble
- Mercredi de 18h30 à 20h	Vienne		

FORMATIONS

Atelier d'entraide PROSPECT

Grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs, l'atelier permet d'identifier des savoir-faire et des stratégies pour une reprise en main de votre propre vie et vous donne la possibilité de construire des projets d'avenir.

Samedis 2, 9 et dimanche 10 Mars, Grenoble - Samedi 27, dimanche 28 avril et samedi 4 mai, Bourgoin-Jallieu

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Cette formation vous permettra d'identifier et d'expérimenter des savoir-être et des savoir-faire, vus dans le module e-learning, pour accompagner plus efficacement votre proche et de vous préserver.

**Samedi 23 mars 2024 : région grenobloise
Bourgoin-Jallieu (date à confirmer)**

Journée d'information sur les troubles psychiques

Cette formation vous permettra d'acquérir les bases essentielles sur les différents troubles psychiques vus dans le module e-learning : manifestations des maladies, prises en charge, structures sanitaires et médico-sociales et dispositifs d'aide existant en Isère.

Durée : 1 jour

Grenoble, Voiron, Bourgoin-Jallieu, Vienne, St Marcellin

Mieux accompagner une personne souffrant de troubles anxieux (nouvelle formation)

Cette formation s'adresse aux proches de personnes souffrant de troubles anxieux. Elle vous permettra d'approfondir les connaissances vues dans le module e-learning et vous aidera à comprendre les troubles anxieux afin de pouvoir aider au mieux votre proche et de vous préserver.

Durée : 1 jour, **Grenoble**

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Cette formation vous permettra d'expérimenter les méthodes de communication vues dans le module e-learning et de découvrir des outils vous permettant de vous préserver en tant qu'aidant.

Samedis 4 et 18 Mai, Grenoble

Journée d'information sur la dépression résistante

Cette formation s'adresse aux proches de personnes souffrant de dépression sévère et résistante. Elle vous permettra d'approfondir les connaissances vues dans le module e-learning sur cette forme particulière de dépression afin de pouvoir aider au mieux votre proche et de vous préserver.

Durée : 1 jour, **Grenoble**

Troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent

Cette formation vous permettra, en tant que parents, de mieux comprendre le développement psychique de votre proche pour mieux repérer les difficultés auxquelles vous faites face, de savoir construire une demande d'aide et d'identifier le réseau des professionnels. d'identifier et d'expérimenter des savoir-être et des savoir-faire, pour accompagner plus efficacement votre proche et de vous préserver.

Durée : 1 jour, **Grenoble**