

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 Décembre 2024 : les prochains cafés-rencontres, les dates de formations, conférences et actualités de la recherche, replays et podcast pour vos vacances !

### A NOTER :

La présente Lettre d'information mensuelle est envoyée pour la dernière fois aux adhérents de l'Unafam Essonne ayant acquitté leur cotisation 2023. **La liste sera mise à jour en janvier 2025 et seuls les adhérents ayant acquitté leur cotisation 2024 ou 2025 la recevront. Pour renouveler votre adhésion, c'est ici**

## 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 11/01/2025 de 10h à 12h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay : samedi 14/12/24 puis le 11/01/25 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 28/12 puis le 25/01/2025 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 la dépression sévère et résistante** : le 12 janvier 2025 à Crosne.

[Télécharger le dépliant de la Journée d'information sur la dépression sévère et résistante](#)

- **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](#)

**Les bénévoles de la délégation vous souhaite de bonnes fêtes !**  
Pendant les vacances, l'accueil téléphonique de la délégation sera fermé  
du 21 décembre 2024 au 06 janvier 2025 inclus  
Pendant cette période, la ligne "Ecoute famille" nationale prend le relais au 01 42 63  
03 03

**Se former pendant les vacances :**  
[Form'aid@nts, la plateforme d'apprentissage en ligne de l'Unafam](#)  
Gratuite, il suffit de créer un compte

## 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.



## AIDER, INFORMER, AGIR EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Le site de conseils et de ressources du numéro national de prévention du suicide si :

[Je suis en souffrance](#)

[Je m'inquiète pour quelqu'un](#)

[Je suis impacté par un suicide](#)

[Je suis professionnel](#)

Prévenir le suicide, c'est l'affaire de toutes et tous !

[Le 3114, numéro national de prévention du suicide](#)

---

## Conférences et actualités Recherche



### Recherche d'informations en ligne relatives à la santé mentale chez les 15-30 ans

Dans le cadre d'une thèse en sciences de l'information et de la communication au LabSIC de l'Université Sorbonne Paris Nord et du projet RHU PsyCARE/INSERM : questionnaire comprendre comment les adolescents et le jeune adulte utilisent Internet pour trouver des informations sur la santé mentale.

[Questionnaire à compléter et à partager](#)

---



### Info utile du jour en psychiatrie: dermatologie et psychiatrie, deux spécialités médicales bien plus liées qu'on pourrait le penser.

Psoriasis, dermatillomanie, effets de médicaments psychotropes sur la peau et comment les choisir...

[Le psychiatre David Masson en a fait un fil sur un réseau social, retranscrit ici](#)

---



### Retour en vidéo de la 2ème Journée Régionale de Plateformes de Réhabilitation Psychosociales de l'Île-de-France, consacrée à l'emploi.

[Voir les vidéos des interventions ici](#)

---



### Consultation d'Information de Conseils et d'Orientation des femmes suivies pour troubles psychiques, enceintes, ou avec désir d'enfant

Information, conseils et orientation des femmes suivies pour troubles psychiques, enceintes ou présentant un désir d'enfant.

[Centre référent et consultation spécialisée au GHU Paris](#)

---

**A lire, à voir ou à écouter**



[A voir ou revoir ici](#)



## Une prise de parole pionnière sur le trouble borderline

Abigail a aujourd'hui 28 ans, elle a décidé de briser le silence autour du trouble borderline. "À l'époque, il n'y avait pratiquement aucun témoignage qui existait à visage découvert dans la francophonie", explique celle qui s'est alors lancée dans un combat contre la stigmatisation.

Depuis, en 4 ans, elle a créé une chaîne YouTube et un podcast, « Itinéraire Bis », ouvert ce compte Instagram, et puis un autre sur TikTok. Ça fait partie intégrante de son militantisme d'interviewer des personnes en situation de handicap pour la représentation et la visibilité.

[Écoutez le podcast, « Dans la tête de » : Abigail Barrant, de la souffrance à l'accompagnement des autres](#)



## Mon Inseparable, un film d'Anne-Sophie Bailly

Mona vit avec son fils trentenaire, Joël, qui est "en retard". Il travaille dans un établissement spécialisé, un ESAT, et aime passionnément sa collègue Océane, elle aussi en situation de handicap. Alors que Mona ignore tout de cette relation, elle apprend qu'Océane est enceinte. La relation fusionnelle entre mère et fils vacille.

Première mondiale: Festival de Venice 2024 - Orizzonti Competition

Un film d'Anne-Sophie Bailly

Avec Laure Calamy, Charles Peccia-Galletto, Julie Froger et Geert Van Rampelber

[A partir du 25 décembre en Essonne, date et lieu à sélectionner 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](mailto: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](http://www.unafam.org)

Unafam Essonne  
E-mail : [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org)  
Tél. : 06 61 56 85 19  
[www.unafam.org/essonne](http://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](#)

