

ENVIE D'AIDER 
 VOTRE PROCHE
SOUFFRANT DE
TROUBLES
PSYCHIQUES ?

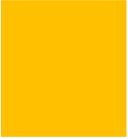
SCHIZOPHRÉNIES
BIPOLARITÉ
TOC
DÉPRESSION SÉVÈRE

**Ne restez pas seul-e !
L'Unafam Essonne peut vous aider :**

Unafam Essonne
Tél. 06 61 56 85 19
E-mail : 91@Unafam.org
Site : www.unafam.org/essonne



Sommaire

	Présentation de L'Unafam Essonne	p. 3
	Accueil <ul style="list-style-type: none">▪ À l'Unafam Essonne : permanences d'accueil▪ À l'Unafam nationale : Écoute-Famille (service téléphonique)	p. 4
	Consultations spécialisées <ul style="list-style-type: none">▪ À l'Unafam Essonne : informations et conseils▪ À l'Unafam nationale : consultation psychiatrie, consultations juridiques et service social▪	p. 5
	Groupes de parole pour les proches et les familles d'un malade psychique <ul style="list-style-type: none">▪ Groupes de parole à Brunoy, Palaiseau, Evry-Courcouronnes▪ Groupes de parole « Personnes atteintes de troubles bipolaires et proches-aidants » à Savigny▪ Groupe de parole « Conjointes » à Palaiseau▪ Groupes de parole « Parents d'adolescents et de jeunes adultes » à Palaiseau	p. 6
	Cafés-rencontres	p.7
	Promenades-rencontres	p.8
	Formations <ul style="list-style-type: none">▪ Journée d'information sur les « Troubles psychiques »▪ Formation « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie »▪ Journée d'information sur la dépression sévère ou résistante▪ Formation "Adapter sa communication à un proche souffrant de troubles bipolaires"▪ Atelier d'entraide «Prospect»	p. 8
	Informations <ul style="list-style-type: none">▪ Site internet▪ Publications▪ Lettre d'information	p. 9
	Défense des droits et des intérêts des usagers <ul style="list-style-type: none">▪ Dans les établissements de santé (hôpitaux, cliniques)▪ À la MDPH▪ Représentations locales▪ Structures et GEM	p. 10
	Changer le regard	p. 11-12

Présentation de l'Unafam Essonne

L'Unafam est une association répartie sur le territoire national qui accueille, soutient et informe les familles confrontées aux troubles psychiques d'un des leurs.

Depuis plus de 60 ans, elle contribue à l'élaboration de la politique de santé et défend familles et malades auprès des élus et des responsables.

En Essonne, nous sommes une quarantaine de bénévoles formés par l'Unafam, disponibles pour les familles.

Quels appuis pouvons-nous vous apporter ?

Pour vous aider à faire face et pour que vous ne restiez pas seuls, nous vous proposons :

- **d'être accueillis** par des bénévoles formés à l'écoute (9 lieux d'accueil en Essonne)
- de vous **soutenir par des informations et des conseils** pour entreprendre des démarches : dossier MDPH, tutelle, curatelle, parcours pénal,...
- de participer à des **groupes de parole animés par une psychologue et à des cafés-rencontres**,
- **de vous informer** sur les troubles psychiques et les activités de l'Unafam, par notre Lettre mensuelle d'information et le site internet,
- **de vous former** pour mieux accompagner votre proche,
- **de vous communiquer** les dates des conférences, des ciné-débats et différentes rencontres avec des professionnels,
- de **sensibiliser la population** et lutter contre la stigmatisation à travers des événements,
- de **représenter les familles et leur proche** dans les commissions des hôpitaux et cliniques,
- de favoriser la mise en place de services d'accompagnement, de travail, de logement ou de loisirs.

N'hésitez pas à vous appuyer sur nous

Nous comprenons votre situation car souvent nous la vivons également.

L'équipe de l'Unafam Essonne

Accueil

L'Unafam Essonne propose un accueil de proximité aux familles, amis, voisins, ... concernés par la maladie psychique d'une personne de leur entourage.

Permanences d'accueil sur rendez-vous :

- par téléphone au 06 61 56 85 19 du lundi au vendredi de 8h30 à 16h15
- par e-mail : 91@Unafam.org

9 lieux d'accueil gratuit, personnel et confidentiel :

- BRUNOY : Espace Associatif, impasse de la Mairie – 91800 Brunoy
- CHILLY - MAZARIN : Espace Helen Keller - 19, rue François Mouthon – 91380 Chilly-Mazarin
- CORBEIL-ESSONNES : Centre Hospitalier Sud Francilien - 40 avenue Serge Dassault – 91100 Corbeil-Essonnes
- COURCOURONNES : MJC Espace Simone Signoret 2 Mail de Thorigny - 91080 Courcouronnes
- ETAMPES : Point d'accès au Droit - 1 rue du coq – 91150 Etampes
- EVRY : PAUSE - 509 patio des terrasses de l'Agora – 91000 Evry
- PALAISEAU : 69 Rue Alexandre Néreau, 91120 Palaiseau
- SAVIGNY-sur-ORGE : Maison des associations" 86 rue Vigier 91600 Savigny- sur- Orge
- YERRES : CCAS (pôle social Anthonioz de Gaulle) - 2bis rue du Stade- 91330. Prise de rendez-vous au CCAS : 01 69 49 84 70

Service Écoute famille de l'Unafam nationale

Par tél : 01 42 63 03 03 - Par e-mail : ecoute-famille@Unafam.org

Un numéro bien utile à certains moments complexes et difficiles. Un psychologue vous écoute, répond à vos questions et vous aide à mieux vous situer face aux troubles psychiques de votre proche. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (vendredi 17h), répondeur en dehors des heures d'ouverture - Appel non surtaxé.

L'UN DE VOS PROCHES SOUFFRE DE TROUBLES PSYCHIQUES ?

L'Unafam peut vous aider

Névroses
Psychoses
Addictions
Dépressions

A VOTRE ÉCOUTE

► Les psychologues du service "écoute-famille"
01 42 63 03 03
(numéro non surtaxé)

► Des familles concernées dans les accueils départementaux : n° de téléphone sur le site

www.unafam.org

unafam
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES



Permanences spécialisées

Proposées par le siège de l'Unafam



Service social :

Des assistantes sociales assurent des permanences téléphoniques :

- Les lundis et mardis de 14h à 17h
- Les jeudis et vendredis de 09h30 à 13h00
- Pour les familles résidentes en Ile de France : 01 53 06 11 43
- Pour les familles résidentes hors Ile de France : 01 53 06 30 91



Consultation soutien à la parentalité :

La consultation parentalité de l'Unafam, animée par une psychologue clinicienne, est un espace confidentiel pour soutenir les parents ayant une difficulté de santé mentale et ceux qui partagent avec eux l'autorité parentale, dans la réflexion et la prise de décision sur des questions éducatives.

Prendre rendez-vous : 01 53 06 30 43 - accompagnement-parental@unafam.org



Consultation juridique :

Les avocates consultant à L'Unafam reçoivent sur rendez-vous, par téléphone ou en face à face.

Prendre rendez-vous : 01 53 06 30 43. **Réservé aux adhérents.**



Consultation psychiatre :

Les familles viennent à L'Unafam sans le proche concerné par la maladie. Les entretiens individuels personnalisés sont des consultations familiales d'une heure, physique ou téléphonique. C'est une consultation qui ne dispense aucun soin ambulatoire ni aucun médicament.

Prendre rendez-vous : 01 53 06 30 43



Groupes de parole

Les groupes de parole sont des lieux d'expression, d'écoute et d'échanges pour parler de soi.



Public concerné :

Ces groupes s'adressent à toute personne ayant un proche en souffrance psychique.

Un premier entretien est nécessaire avant l'orientation vers un groupe de parole.

Ils sont réservés aux personnes adhérentes à l'Unafam.



Une aide spécifique :

Face à la maladie, l'entourage est souvent confronté à l'isolement. Partager ses expériences permet d'exprimer ses ressentis, de mieux repérer ses limites et de trouver sa place tout au long du processus de prise en charge du proche.



Animation et organisation :

Les groupes de parole sont animés par une psychologue et coordonnés par un bénévole de l'Unafam Essonne.

La psychologue anime les échanges et assure un rôle de bienveillance et d'écoute.

Le bénévole est responsable de l'organisation et de la coordination du groupe.

La durée de chaque rencontre est de 2 heures.

Les participants, au nombre de 6 à 12, sont invités à venir de façon régulière.

Une participation financière de 5€ par séance est demandée.

L'inscription à un groupe de parole est obligatoire, la demande se fait par e-mail à 91@unafam.org ou par téléphone : 06 61 56 85 19.

Un entretien préalable avec l'animateur ou l'animatrice du groupe est nécessaire pour valider l'inscription.



Groupes de parole pour les familles ou proches d'un malade psychique :

- à Brunoy : un lundi par mois
- à Evry-Courcouronnes : un samedi par mois



Groupes de parole réunissant des personnes atteintes de trouble bipolaire et des proches-aidants :

- à Savigny-sur-Orge : un groupe le lundi et deux groupes le vendredi, chacun une fois par mois



Groupe de parole « Conjointes » :

- à Palaiseau : le mardi une fois par mois



Groupes de parole « Parents d'adolescents et de jeunes adultes » :

- à Palaiseau, 4 groupes de parole : 2 groupes le lundi , 1 le mercredi et 1 le samedi, chacun une fois par mois.



Cafés-rencontres

Les Cafés-rencontres sont gratuits et sans engagement, ce sont des lieux d'échanges ouverts à toutes les familles confrontées aux troubles psychiques d'un de leur proche.

Y vient qui veut, quand il veut et l'expérience montre que ces réunions sans ordre du jour préétabli sont une bonne occasion, en particulier pour les nouveaux adhérents, de s'intégrer dans la communauté associative, d'échanger des expériences et, éventuellement, d'initier des actions en commun.

Aucune inscription n'est demandée, la partie "café" étant assurée par l'apport de chacun ou à tour de rôle de quelques boissons et éléments de goûter en commun.



Ces Cafés-rencontres se réunissent une fois par mois, les dates sont dans la Lettre mensuelle de la délégation et sur cette page de notre site : www.unafam.org/essonne/cafes-rencontres

- **à Crosne** : salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560 Crosne, 10h à 12 h, un samedi/mois
- **à Orsay** : Maison des associations (salle N°3), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay, de 14h30 à 17h30, un samedi/mois
- **à Palaiseau** : Maison des associations, 69 Rue Alexandre Néreau, 91120 Palaiseau, le 2^e samedi du mois de 14h30 à 16h30.

- à **Savigny-sur-Orge** : 6 rue René Legros (salle de l'Ancienne Perception) – 91600 Savigny-sur-Orge, le 4^{ème} samedi du mois de 15h30 à 18h

Promenades-rencontres :

Une fois par mois, seul-e ou accompagné-e de vos proches, venez vous joindre à nos promenades qui permettent de bons moments d'évasion et d'échanges.

Programme et modalités d'inscription : dans la Lettre mensuelle ou sur la page de notre site : www.unafam.org/essonne/promenades-rencontres

Formations gratuite sur inscription :

Tél. 06 61 56 85 19 – E-mail : 91@unafam.org

Journée d'information « Troubles psychiques »

Cette journée d'information est ouverte à toute personne touchée par les troubles psychiques d'un proche, qu'elle soit adhérente ou non à l'Unafam. Elle permet de découvrir les maladies psychiques et de prendre connaissance des structures existantes dans le département.

Elle est animée par une psychologue et un bénévole de l'Unafam 91.

Journée de formation « Mieux accompagner un proche qui souffre de schizophrénie »

Son objectif : vous permettre d'identifier et d'expérimenter des savoir-être et des savoir-faire, pour accompagner plus efficacement votre proche souffrant de schizophrénie et pour vous préserver.

Journée d'information sur la dépression sévère ou résistante

Vous cherchez des informations sur ces maladies et leur prise en charge. Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre proche et vous préserver. journée animée par un psychologue et un bénévole concerné par la maladie.

Journée de formation "Adapter sa communication à un proche souffrant de troubles bipolaires"

Vous apprendrez à communiquer plus efficacement, adapter votre communication en fonction des phases et des manifestations des troubles, quels comportements adopter en cas de crise, et comment prévenir les rechutes.

Des mises en situations vous seront proposés.

Public : entourage d'une personne souffrant de troubles bipolaires - 1,5 jours (week-end) - 8 participants min - 12 max



Atelier d'entraide «Prospect»

Face à l'émergence de troubles psychiques, les proches sont confrontés à l'imprévisibilité et à l'étrangeté de la maladie. Une mère, un père, une sœur, un frère, un conjoint ou encore un enfant se retrouve soudain en position d'aidant. L'atelier d'entraide «Prospect» propose une aide de pairs à pairs, avec pour objectifs :

- de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie
- de prendre conscience des savoir-faire acquis et de la valeur de leur expérience d'aidant
- d'identifier des stratégies efficaces pour faire face dans la durée
- de développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir
- de renforcer l'estime de soi en dynamisant ses ressources personnelles

L'Atelier d'entraide « Prospect» aborde des thématiques successives qui conduisent les participants à prendre conscience :

- de l'impact de la maladie de leur proche sur leur propre santé physique et psychique
- des savoirs que la maladie de leur proche leur a appris
- de leur capacité à développer des perspectives d'avenir

Les ateliers ont lieu 2 fois par an dans l'Essonne.

Les participants (10 à 12 personnes) s'engagent à participer activement à l'ensemble des dix modules de l'atelier (20 heures, réparties sur 3 jours).

L'organisation de ces ateliers est financée par la CNSA et la participation est gratuite.



Informations

Sites internet :

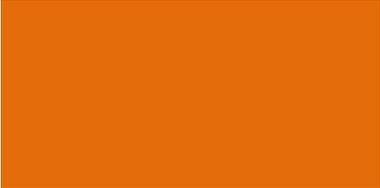
- Site de l'Unafam Essonne pour retrouver toutes les informations locales : www.unafam.org/essonne
- Site de l'Unafam nationale pour toutes les informations sur les missions et les ressources : www.unafam.org

Publications

- De l'Unafam Essonne : Guide Ressources, téléchargeable ici <https://www.unafam.org/essonne/guide-ressources-en-essonne>
- En tant qu'adhérent, vous recevrez la revue « Un autre regard » 4 fois/an

Lettre d'information mensuelle

Elle est envoyée aux adhérents de l'Essonne, par e-mail pour vous informer sur les activités de la délégation de l'Essonne et les événements locaux ou nationaux sur la santé mentale.



Défense des droits et des intérêts des usagers

Ces tâches de représentations concourent à la défense des intérêts des familles et de leurs proches sous de nombreux aspects.

Elles comprennent des représentations officielles qui résultent de la capacité de représentation des usagers en santé mentale reconnue à l'Unafam.

Ces actions de représentations visent aussi à développer la présence et le partenariat avec de nombreux organismes.

Les représentants sont formés par l'Unafam.



Dans les établissements de santé (hôpitaux et cliniques) :

Le représentant des usagers (RU) agit principalement pour le respect des droits des usagers et l'amélioration des soins et de la vie quotidienne des personnes malades et de leurs proches.

Il apporte un regard extérieur et non médical.

En cas de difficulté ou de litige, vous pouvez vous adresser à la personne qui siège à la Commission Des Usagers (CDU) de l'établissement.



A la MDPH :

Les représentants siègent à la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), qui statue sur les dossiers de demandes (RQTH, AAH, services d'accompagnement, ...).

L'Unafam a ainsi collaboré à la création d'un accueil dédié aux personnes handicapées psychiques avec l'Association VIVRE qui a pour mission :

- d'accueillir les personnes handicapées psychiques ou leur famille pour les informer, les écouter et les aider à formuler des besoins de compensation,
- de travailler sur le projet de vie sociale et professionnelle des personnes,
- d'aider les familles à la formulation des besoins dans le dossier MDPH.



Représentations locales :

Un délégué assure la liaison avec les élus et les organismes locaux pour :

- les informer de la maladie et du handicap psychique,
- leur faire part des besoins,
- examiner les actions à mettre en œuvre en participant aux instances « handicap » locales, aux forums des associations, dans les CCAS, aux Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM),



Structures et GEM :

Des démarches pour un chemin vers l'autonomie : avec les réseaux de santé mentale et les associations médico-sociales, l'Unafam promeut auprès des pouvoirs publics (mairies, services départementaux et régionaux, ...) :

- un accompagnement : par des services d'accompagnement, médicalisés ou non,
- une activité de loisirs : par la création de Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) où la personne prend des initiatives pour organiser avec d'autres la réalisation de ses propres désirs, en matière de loisirs ou d'occupations manuelles, artistiques et intellectuelles,
- une activité professionnelle dans des ESAT adaptés au handicap psychique.

Informations dans le Guide Ressources de la délégation

téléchargeable ici : www.unafam.org/essonne/guide-ressources



Changer le regard

Afin de lutter contre la stigmatisation des personnes malades psychiques et de permettre une reconnaissance du rôle des aidants familiaux, l'Unafam s'investit dans :

- des actions de sensibilisation et de formation auprès des municipalités, des entreprises, des écoles, des professionnels de santé,...
- les SISM : « Semaines d'Information sur la Santé Mentale »,
- l'organisation de « Psycyclette », rallye à vélo de différentes villes de province à Paris (arrivée au Sénat) auquel participent des personnes souffrant de troubles psychiques, des familles et des soignants,
- tout autre événement destiné au grand public (ciné-débats, conférences, forums, ...).



5 BONNES RAISONS DE DEVENIR ADHÉRENT

- ✓ **Sortir de l'isolement**
- ✓ **Tout savoir sur les actualités concernant la maladie et le handicap psychiques**
- ✓ **Mieux comprendre mon proche pour mieux l'accompagner**
- ✓ **Défendre nos droits en matière de soins, logement, compensation... et lutter contre les préjugés**
- ✓ **Soutenir ensemble d'autres familles concernées par les troubles psychiques**

N° national de prévention du suicide : 3114
Site ressources : 3114.fr

UNAFAM Union nationale de familles et amis de personnes malades et /ou handicapées psychiques

Délégation de l'Essonne :
Tél. 06 61 56 85 19 – E-mail : 91@unafam.org
Site : www.unafam.org/essonne