

LA LETTRE DU MOIS

DECEMBRE

Spécial Covid -19

Chers adhérents, chers sympathisants,

Comme vous le savez, le confinement annoncé le 28 octobre a été prolongé au moins jusqu'au 15 décembre et certaines restrictions en vigueur se prolongeront sans doute jusqu'au 20 janvier.

Notre association a dû, comme lors du 1er confinement, adapter ses activités pour respecter les règles sanitaires en vigueur. La prudence et la responsabilité s'imposent à tous dans cette période de crise, période douloureuse pour certains d'entre vous et vos proches.

Pour rester en lien avec vous, nous avons transformé nos accueils, nos réunions conviviales, nos groupes de parole, nos rencontres CDI, certaines de nos formations en visio-conférences. Certains d'entre vous ne peuvent ou ne souhaitent pas utiliser ces outils numériques, nous le comprenons. Mais nous avons aussi constaté que nous touchions certains adhérents éloignés de nous géographiquement. Nous devons en tenir compte dans l'avenir.

Nous avons réactivé notre Cellule d'écoute et de soutien. Nous savons que cette période génère de nouvelles sources d'anxiété, d'inquiétude dans les familles. N'hésitez pas à nous contacter pour un conseil, une écoute. Faites nous part de vos difficultés et/ou celles de vos proches sur le plan sanitaire, social ou médico-social.

Les fêtes de Noël auront sans doute moins d'éclat cette année mais nous vous les souhaitons les plus joyeuses possibles, en présence de vos proches.

Vous pouvez compter sur la solidarité de notre Association et l'engagement de ses bénévoles à vos côtés.

Ne restez pas seuls !

Dans cette Lettre

- 1 Edito
- 2 Accueil et formations à l'Unafam 38
- 3 Agenda de Décembre
- 4 • Actualités
 - Vidéos du mois :
 - Assemblée Annuelle 2020 Unafam 38
 - Dans la tête...d'un fou, reportage RTS



ACCUEIL ET FORMATIONS UNAFAM 38

Malgré la situation de confinement, l'Unafam continue ses activités en direction des familles.

Nous avons renforcé notre **accueil téléphonique** en réactivant notre **cellule d'accueil et de soutien**, créée pendant le 1er confinement **pour les familles accompagnant un proche souffrant de troubles psychiques** sur le territoire de l'Isère.

Les accueillants, tous concernés par la maladie d'un proche et formés par l'association, soutiennent les familles en les accueillant, les écoutant, les informant dans cette période difficile pour eux et pour leurs proches afin de rompre l'isolement qu'elles peuvent éprouver.

Les bénévoles, tous pairs-aidants, sont soumis à la règle de confidentialité et à une éthique. Leur écoute, attentive et empathique, est non directive, centrée sur la personne, respectueuse de ses origines, convictions et comportements.

Ils sont à disposition des proches pour une écoute entre pairs et éventuellement leur apporter des informations sur les services que peut leur proposer la délégation et des informations sur les établissements de soin et d'accompagnement des personnes souffrant de trouble psychique.

Pour être recontacté par les accueillants de cette cellule, il suffit d'envoyer un mail à 38@unafam.org ou de téléphoner directement au 04.76.43.12.71 du lundi au jeudi 9h - 12h30 / 13h30 -18h et vendredi 10h30 -13h

*Nous vous rappelons que dans le cadre de la protection des données à caractère personnel, vos échanges privés par mail avec notre délégation, doivent se faire de **manière anonymisée** en ne mentionnant pas le nom de votre proche malade.*

Les **Représentants des usagers** se tiennent également à votre disposition pour vous tenir informé des nouvelles modalités mises en place dans les établissements de soins ou vous informer de vos droits.

• **Accueils individuels par téléphone ou visioconférence**

Bassin grenoblois et Sud Isère

Un **accueil sur RDV**, est assuré par les bénévoles pair-aidants famille, **tous les mardis** de 17h00 à 19h00 et le **2ème et 4ème vendredi du mois** de 11h00 à 13h00.

Nord-Isère

- **Bourgoin-Jallieu** Accueil, le **1er jeudi du mois** de 16h00 à 18h, sur **RdV** au 04 76 43 12 71

- **La Tour du Pin** Accueil, le **1er mercredi du mois**, à partir de 16h00, sur **RdV** au 04 76 43 12 71

Roussillon et Vienne

Accueil **sur RdV** en téléphonant au 06 52 81 39 86

- **Réunions conviviales par visioconférence**

- **Grenoble**, le premier mardi du mois de 17h à 19h
- **Voiron**, le 1er mercredi du mois de 18h à 20h

- **Formation PSSM**

- **Grenoble**, Vendredi 22 et samedi 23 janvier 2021

Vous pouvez devenir secouriste en santé mentale par la **Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)** [Plus d'informations ici](#)

Pour vous inscrire, contactez le **04 76 43 12 71** ou **38@unafam.org**

Plus d'informations vous seront données au fil de l'évolution sanitaire sur le site de notre délégation Isère unafam.org/38

Au niveau de l'**unafam nationale**, le **service écoute famille** reste ouvert.

Pour y accéder, composez le n° du service écoute 01 42 63 03 03

Pour une aide faisant appel **aux avocats ou au psychiatre ou concernant plus particulièrement l'accompagnement des enfants et adolescents**, contactez le 01 53 06 3043.

AGENDA

EN DECEMBRE

Jeudi 3 décembre 2020 de 18h00 à 20h00

France Assos Santé Auvergne Rhône-Alpes vous donne rendez-vous pour une conférence-débat en ligne intitulée :

« **Tout va bien, ne t'en fais pas... Les effets de la COVID-19 sur la santé mentale, les connaître pour mieux les prévenir** » en présence de **Nicolas FRANCK**, Professeur de Psychiatrie, **Aleth HENRY**, Vice-Présidente de l'UNAFAM 69, **Jean-Jacques LAMBERT**, Oxy-Gem 38

Inscription obligatoire [en cliquant sur ce lien](#)

Mercredi 9 décembre à partir de 9h45 en visioconférence.

Le Forum extraordinaire « Enfance et handicap » vous propose de vous rassembler autour d'actions pour améliorer le quotidien des enfants en situation de handicap et de leur famille en région Auvergne-Rhône-Alpes.

L'inscription est gratuite et obligatoire. [Pour participer à la conférence ou consulter le programme](#)

CONVIVIALES
VISIOCONFERENCE



ACTUALITES

- L'Institut Régional Jean Bergeret vous propose des [ressources utiles et fiables](#), le plus souvent en Auvergne Rhône Alpes, pour faire face à la situation, protéger et renforcer votre santé mentale et de celle des autres.
- **Maison de l'Autonomie (MDA)** - Continuité des services - contact : 04 38 12 48 88
- **CHAI - Dispositif d'écoute assuré par des psychologues pour les bénéficiaires de soins et leur famille.** De 10h à 20h en semaine Tél 04 76 95 00 04
-

VIDEOS du mois

Assemblée Annuelle de notre Délégation 38 sur le thème du rétablissement

Nous vous proposons les [interventions de nos différents partenaires ainsi que le témoignage d'une personne concernée, rétablie](#). Cliquez sur les différents liens pour accéder aux vidéos.

Le Rétablissement par :

- [la Réhabilitation Psychosociale](#) avec le Dr Gouache du Centre de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive (C3R).
- [le logement accompagné](#) avec la participation de Mme Marie Petit du Samsah Rétablissement de l'ALHPI.
- [le travail](#) avec la participation de Mr Martin Breban de Alpes Insertion
- [Témoignage d'une personne rétablie](#), Mme Geneviève Fourel

Dans la tête ... d'un fou

« Que se passe-t-il dans la tête d'un fou ? Et d'ailleurs qu'est-ce qu'un fou ? Chez nous, la psychiatrie a pris l'habitude de les classer selon des pathologies compliquées, mais tous partagent la même stigmatisation, et la même difficulté à trouver une place dans notre monde. »

Dans ce [reportage sur la maladie psychique](#) de la télévision suisse, des personnes s'expriment sur leur ressenti durant les phases de paroxysme de leur psychose en alternance avec les soignants.