

# LA LETTRE DU MOIS

## AVRIL

### Edito

**Françoise Braoudakis,**

*Présidente Déléguée*

*Départementale*

*de l'Unafam*

**Michèle Leclercq,**

*Vice-Présidente*

*de la Délégation*

*départementale*

*de l'Unafam*

Chers adhérents, chers sympathisants,

La situation sanitaire est en voie d'amélioration, mais nous devons rester prudents, la Covid n'a pas disparu.

La guerre à l'Est de l'Europe engagée depuis le 24 février par la fédération de Russie contre l'Ukraine est source d'inquiétude ; nous accueillons de nombreux réfugiés fragilisés par les drames causés par les combats et l'exode ; tendons-leur la main.

L'élection présidentielle de ce mois est l'occasion de faire connaître auprès de tous nos responsables politiques nationaux et locaux, **les 10 propositions de l'UNAFAM pour cette campagne que vous retrouverez à cette adresse <https://laforcedavancer.unafam.org/>**.

Nos proches malades ont besoin de soin, d'accompagnement et de considération pour aller mieux.

Cette élection est l'occasion de faire entendre notre cause.

L'Unafam vous propose de comparer les propositions des candidats à la présidentielle sur les sujets de la santé, du handicap et des troubles psychiques sur **[La Force d'Avancer](#)**.

Prenez bien soin de vous.

#### Dans cette Lettre

- 1 **Edito**
- 2 **Unafam 38**
  - Accueils- Conviviales
- 3 ➤ Calendrier des groupes de parole et formations
- 4 **Agenda Unafam**
- 5 **Nos partenaires**
- 6 ➤ **Vidéos du mois**  
À retrouver sur le site  
<https://www.unafam.org/38>



**Accueils individuels***ils se font en présentiel ou en distanciel***Pour prendre RV**

contactez la délégation au 04 76 43 12 71

du lundi au jeudi 9h -12h30 / 13h30 -17h30 et vendredi 9h-13h

PERMANENCES

D'ACCUEIL

**Bassin grenoblois et Sud Isère**

**Grenoble** Accueil sur **RV**, à la Maison des Associations, tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 et le **2ème et 4ème vendredi** du mois de 11h00 à 13h00.

Mardis 5- 12 - 19 - 26 /04 et Vendredis 8 et 22 /04

**Pays voironnais**

**Voiron** Accueil **sur RV**, **6 av. Léon Joanny Tardy**, le **dernier lundi** du mois de 18h à 20h, **Lundi 25 /04**

**Nord-Isère**

- **Bourgoin-Jallieu** Accueil **sur RV**, salle Hypathie d'Alexandrie, 73 rue de la libération **le 1er et 3ème jeudi** du mois de 16h00 à 18h45

Jeudis 7 et 21/04

- **La Tour du Pin** Accueil **sur RV**, impasse Romain Bouquet (près de la poste) **le 1er mercredi** du mois, à partir de 16h00

Mercredi 6 /04

**Roussillon et Vienne**Accueil **sur RV** en téléphonant au 06 52 81 39 86**Réunions conviviales**inscription par mail au [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org)*Elles ont repris en présentiel.***Bassin grenoblois et Sud Isère**

**Grenoble**, Maison des associations, le 1er mardi du mois de 17h à 19h

Mardi 5/04

**Pays voironnais**

**Voiron**, **6 av. Léon Joanny Tardy**, le **1er lundi** du mois de 18h à 20h **en présentiel et par visio conférence.**

Lundi 4/04

REUNIONS CONVIVIALES



## Planning des groupes de parole et des formations pour les aidants 2022

10 séances (1 par mois) de Janvier / Février à Décembre 2022

### GROUPES DE PAROLE

Familles - Mercredi de 18h30 à 20h	Grenoble
Familles pour les territoires éloignés - Jeudi de 18h à 19h30 en visio (complet)	Grenoble
Frères et Sœurs : Lundi de 18h30 à 20h	Grenoble
Grands-parents : groupe ouvert.	Grenoble
Familles / Nord Isère : Lundi de 18h30 à 20h	Bourgoin
Familles / Isère Rhodanienne : Mercredi de 18h à 19h30	Vienne

### FORMATIONS

#### AVRIL

Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 2 Avril (reportée) Crolles

#### MAI

Mieux Communiquer avec son proche bipolaire - elearning + Samedi 21 Mai Grenoble

Journée d'information sur la dépression résistante - Vendredi 13 Mai Grenoble

Ateliers FOVEA - Méditation VITTOZ : 8 séances les mardis,  
du 3 mai au 21 juin inclus de 9h30 à 11h30. Grenoble

#### JUIN

Inscription PROFAMILLE / avec le C3R / fin Juin / pour démarrer en Septembre Grenoble

#### JUILLET

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie – Samedi 9 Juillet Grenoble

#### SEPTEMBRE

Groupes de Parole ouverts - fin Septembre à début Décembre Bourgoin, Vienne, Grenoble

#### OCTOBRE

Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 2 octobre Voiron

Ateliers PROSPECT - Samedis 8, 15 et dimanche 16 octobre Grenoble

Journée d'information sur la dépression résistante - Vendredi 14 octobre Grenoble

#### NOVEMBRE

Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 19 novembre Vienne

Journée Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent - Sam 26 Novembre Grenoble



Toutes les formations Grenoble auront lieu au Centre Ambulatoire de Santé Mentale (CASM) de St Martin d'Hères

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire  
contactez la délégation au 04 76 43 12 71



## FORMATIONS



## JOURNEE MONDIALE Troubles Bipolaires



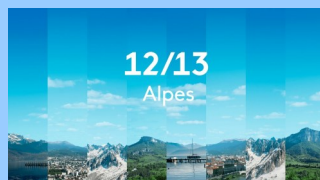
### LA TRONCHE

CHU- Pavillon Vercors  
Salle Gilbert Faure



## FORMATIONS

La Délégation 38  
au JT



## UNAFAM 38

### Samedi 2 avril - 9h - 17h

La **Journée d'information sur les troubles psychiques** qui devait se dérouler à Crolles ne pourra avoir lieu, **elle sera reportée à une date ultérieure.**

### Jeudi 14 avril - 18 h à 19h30 CDI en présentiel et/ou distanciel (ZOOM).

La **rencontre mensuelle du CDI** portera sur le thème du logement

Inscription obligatoire au [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org) en précisant si vous rejoignez la rencontre en présentiel ou en visioconférence.

### Vendredi 20 mai de 9h00 à 13h00

L'Unafam participera à la **6ème journée mondiale des troubles bipolaires**, organisée par le **Centre Expert des Troubles Bipolaires** du CHU Grenoble Alpes.

Cette manifestation sera dédiée aux « **Innovations dans la prise en charge personnalisée des Troubles Bipolaires** ».

Vous trouverez le [programme complet ici](#)

Inscription gratuite mais **obligatoire** au [CEBP@chu-grenoble.fr](mailto:CEBP@chu-grenoble.fr) ou au 04 76 76 62 88  
**Nombre de places limitées.**

### Samedi 21 mai - 9h-17h St Martin d'Hères - CASM

La formation **Mieux Communiquer avec son proche bipolaire** **change de modalités.** Elle s'effectue désormais via un e-learning qui se poursuit par une journée en présentielle.

Pour plus d'informations contactez la délégation au 04 76 43 12 71

+++++

La **délégation Unafam 38** a été invitée par la rédaction du **journal de FR3 régional** à répondre à une interview pour la **Journée Mondiale des Troubles Bipolaires.**

Retrouvez en replay la présentation de notre **Chargée de Coordination et de Développement, Anaïs Rousson.**

Pour accéder au replay du JT 12/13 - Alpes du 30/03/22 [suivez ce lien](#)

## Service social de l'Unafam

Soucieux de développer encore plus notre capacité à défendre les droits et soutenir les aidants, le service social du siège de l'Unafam s'est renforcé avec l'arrivée de **Lydia Bardin, en tant qu'assistante sociale. Elle s'occupera des demandes d'aides adressées par des personnes résidant en dehors de la région parisienne.**

Vous pouvez la contacter :

- lundi et mardi de 14h00 à 17h00
- Jeudi et vendredi de 9h30 à 13h00

En dehors de ces horaires, vous pouvez envoyer un mail à [lydia.bardin@unafam.org](mailto:lydia.bardin@unafam.org) en précisant la demande, les coordonnées téléphonique, la ville et le département, l'heure en journée auquel vous êtes préférentiellement joignable.

## Nouvelles de nos partenaires

### Jeudi 14 avril à 18 h - Annecy - Change

L'unafam 74 vous invite à une conférence qui aura pour thématique « *Fratrie et schizophrénie : de la nécessité de soutenir la relation fraternelle* » avec la participation de Mme Davtian, Psychologue clinicienne.

Plus d'informations en suivant [ce lien](#).

### Vendredi 20 à 13h et samedi 21 mai à 14h - Lyon - Hippodrome de Parilly

#### 1er Forum National du Secourisme en Santé Mentale.

Ni super héros, ni professionnel de santé, le secouriste en santé mentale est un citoyen ... conscient des conséquences que peut avoir un problème de santé mentale sur la vie d'une personne, celui qui intervient au plus tôt pour venir en aide ... Il est enfin celui qui contribue à un changement des mentalités pour que les personnes en souffrance psychique ne soient plus l'objet du jugement et de la stigmatisation.

Un événement ouvert à tous sur [inscription](#). Programme complet en [cliquant ici](#).

### Mardi 28 juin à 18 h - St Martin d'Hères - CASM

Le Centre de Réhabilitation Psychosociale (C3R) vous informe que la prochaine réunion d'information pour participer au **programme Profamille** se déroulera dans les locaux du Centre Ambulatoire de Santé Mentale (CASM)

**La présence à cette réunion est obligatoire pour pouvoir participer à la formation profamille qui débutera en septembre.**

Plus d'informations au 04 56 58 84 30 ; [contact@rehpsy.fr](mailto:contact@rehpsy.fr) ou 04 56 58 88 00 ; [SEC\\_MED@ch-alpes-isere.fr](mailto:SEC_MED@ch-alpes-isere.fr)



**Appel aux aidants !**

Vous êtes **aidant familial de personne atteinte de troubles psychiques**.

Vous pouvez participer à une étude dont l'objectif est de mieux comprendre les relations entre les ressources et le vécu de l'aidant, et ainsi adapter des prises en charge pour la famille de patients atteints de troubles psychiques

Plus d'informations en suivant [ce lien](#).

**PSYCOM**  
Santé Mentale Info

**Psycom met à jour sa collection de brochures sur les droits en psychiatrie**

Pour consulter les brochures cliquez sur [ce lien](#).

**France  
Assos  
Santé**  
La voix des usagers  
Auvergne Rhône-Alpes

A l'occasion du 20e anniversaire des lois reconnaissant les droits des usagers du système de santé, **France Assos Santé Auvergne-Rhône-Alpes** lance quatre nouveaux épisodes de l'application mobile **Take Care**, le **seul serious game sur les droits en santé destiné aux 16-25 ans dont l'objectif est de leur faire découvrir leurs droits en santé et les rendre acteur de leur santé !**

Plus d'informations en cliquant [sur ce lien](#).

## VIDEOS - AUDIOS du mois

Vous retrouverez toutes les vidéos des Lettres du mois sur le site de la délégation [www.unafam.org/38](http://www.unafam.org/38)

*Cliquez sur le titre pour accéder à la vidéo correspondante*

***Dans le cadre des la Journée Mondiale de la bipolarité, nous vous proposons***

### **Troubles bipolaires : traitements médicamenteux, effets secondaires et comorbidités**

Le **Pr Llorca**, responsable du service de Psychiatrie B au CHU de Clermont-Ferrand évoquera **les différentes thérapeutiques médicamenteuses**, les risques associés à leur usage et les moyens de les réduire, mais aussi les comorbidités les plus fréquentes et les modalités de prise en charge, les plus appropriées.

### **Troubles bipolaires : comment les détecter ? (podcast)**

la Fondation FondaMental dédié à la Santé Mentale reçoit Bruno Etain, psychiatre à l'Hôpital Lariboisière à Paris et coordinateur des centres experts bipolaires de la Fondation FondaMental. Il lève le voile sur **cette maladie diagnostiquée souvent tardivement**, en moyenne entre 6 et 9 ans après l'apparition des premiers symptômes.

L'Unafam vous propose un **e-learning « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires »** que vous pourrez suivre sur la [plateforme formaidants](#)