

# LA LETTRE DU MOIS

## AVRIL

Chers adhérents, chers sympathisants,

Avec un engagement renouvelé, nous sommes mobilisés sur le soutien aux proches des personnes vivant avec des troubles psychiques : l'aide aux aidants.

Notre Lettre du mois d'avril vous informe sur toutes nos propositions.

L'actualité (de la psychiatrie) est sombre mais nous avons repéré deux signaux forts et encourageants :

- Le **programme "Bref"** : un maillon clé de l'aide aux aidants et un **projet "pépité"** nommée ainsi par François Braun, Ministre de la Santé et de la Prévention tout récemment à Lyon.

N'oublions pas que cette démarche innovante est née fin 2019 à Lyon du travail conjoint de l'Hôpital du Vinatier et de l'Unafam.

Le programme « Bref » se déroule en trois séances, au début de l'hospitalisation d'un proche.

Chaque famille est reçue individuellement par des professionnels. Au cours de la troisième séance, un bénévole Unafam formé participe au dispositif et peut ainsi apporter informations et soutien aux familles.

En Isère, "Bref" est proposé à Grenoble (dans 4 unités du CHAI) et en Nord-Isère. 6 bénévoles sont formés, une dizaine va l'être prochainement.

Ce programme va poursuivre son développement sur toute la France.

- Le dispositif **MonParcoursPsy** permet aux personnes souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée, de bénéficier, dès l'âge de 3 ans, de 8 séances remboursées chez un psychologue libéral volontaire conventionné.

Référence : Synthèse du bilan de la feuille de route santé mentale et psychiatrie au 3 mars 2023 en [cliquant ici](#)

Bonne lecture de la Lettre et prenons soin de nous !

### Dans cette Lettre

- 1 [Edito](#)
- 2 [Unafam 38](#)
  - [Accueils- Conviviales](#)
- 3 [Calendrier des groupes de parole et des formations Unafam](#)
- 4 [Agenda du mois](#)
  - Nos partenaires**
  - [Agenda](#)
- 5 [Informations](#)
  - [Vidéo du mois](#)

Retrouvez toutes nos informations sur le site de la délégation 38

<https://www.unafam.org/38>

et

Rejoignez-nous sur



## Accueils individuels, sur RV

**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 4, 11, 18, 25 / 04 et Vendredis 7, 14 et 21 / 04**

**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 10 et 24 / 04**

**Nord-Isère - sur RV** au 07 82 51 74 58

- **Bourgoin-Jallieu** Accueil, maison Diedierichs, 15 place J.J. Rousseau **le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du mois** de 16h00 à 18h45

**Jeudis 6 et 20 / 04**

- **La Tour du Pin** Accueil, impasse Romain Bouquet (près de la poste)

**le 1<sup>er</sup> mercredi du mois**, à partir de 16h00

**Mercredi 5 / 04**

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

## Permanences dans les établissements de santé, sur RV

- **St Egrève, Centre Hospitalier Alpes Isère** (Maison des Usagers (MDU) 04 76 43 12 71 **1<sup>er</sup> jeudi** du mois de 17h à 19h et **1<sup>er</sup> samedi** du mois de 14h à 16h
- **La Tronche, Fondation Santé des Etudiants de France**, **4<sup>ème</sup> lundi** du mois de 14h à 16h, hors vacances scolaires ( **29/05, 25/09, 27/11/23** ) 04 76 43 12 71
- **Seyssins, clinique du Dauphiné**, le **2<sup>ème</sup> jeudi** du mois de 17h à 19h sauf août ( sans RDV) pour les personnes concernées
- **Bourgoin-Jallieu ESMPI**, Maison des usagers, le **2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi** du mois de 14h à 16h tel 07 82 51 74 58

## Réunions conviviales, sur RV

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

- **Grenoble**, Maison des associations, le **1<sup>er</sup> lundi** du mois de 17h à 19h

**Lundi 3 / 04**

**Pays voironnais**, inscription par mail 38@unafam.org ou **SMS** au 07 68 02 97 86.

- **Voiron**, 6 av. Léon et Joanny Tardy, le **1<sup>er</sup> lundi** du mois de 18h à 20h **en présentiel**

**Lundi 3 / 04**

PERMANENCES

D'ACCUEIL



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

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire  
contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org)

Nous vous proposons différents groupes de parole pour 2023 : ils ont lieu 1 fois par mois pour une durée de 10 séances et sont animés par un.e psychologue clinicien.ne et un.e référent.e Unafam.

Pour plus d'informations [cliquez sur ce lien](#)

### GROUPES DE PAROLE

#### Grenoble

- **Groupe de Parole familles** **mardi de 18h45 à 20h15**
- **Groupe de Parole frères, sœurs et conjoints** **mercredi de 18h30 à 20h**
- **Groupe de Parole grands-parents** **mardi de 18h15 à 19h45**

#### Pour les territoires éloignés : en visio

- **Groupe de Parole familles** **jeudi de 18h à 19h30**

#### Voiron

- **Groupe de Parole** **3<sup>ème</sup> lundi de 18h à 19h30**

#### Bourgoin-Jallieu

- **Groupe de Parole familles** **lundi de 19h à 20h30**

#### Vienne

- **Groupe de Parole familles** **1<sup>er</sup> mercredi de 18h30 à 20h**

### FORMATIONS

#### AVRIL

**Atelier d'entraide PROSPECT** - Vendredi 31 mars, Samedi 1<sup>er</sup> Dimanche 2 avril Bourgoin

#### MAI

**Réunion d'information PROFAMILLE, obligatoire 23 mai à 18h au CASM** St Martin d'Hères

#### JUIN

**Journée d'information sur les troubles psychiques** - Samedi 3 juin Grenoble

**Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie** - Samedi 10 juin Bourgoin

**Mieux Communiquer avec son proche bipolaire** - Samedis 24 juin et 16 septembre Grenoble

Afin de bénéficier pleinement de ces journées, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires" disponible gratuitement sur notre [plateforme Form'aid@nts](#).

#### OCTOBRE

**Journée d'information sur la dépression résistante** - Vendredi 6 octobre Grenoble

Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Dépression sévère, dépression résistante" disponible gratuitement sur notre [plateforme Form'aid@nts](#).

**Journée d'information sur les troubles psychiques** - Samedi 14 octobre Voiron

**Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie** - Samedi 21 octobre Grenoble

#### NOVEMBRE

**Journée d'information sur les troubles psychiques** - Samedi 25 novembre Vienne

**Journée Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent** - novembre Grenoble

## Agenda de l'Unafam

### Vendredi 31 mars, Samedi 1<sup>er</sup> et Dimanche 2 avril à Bourgoin-Jallieu

L'Unafam propose un **Atelier d'entraide PROSPECT** qui va vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs, des savoir-faire et des stratégies pour une reprise en main de votre propre vie et vous donner la possibilité de construire des projets d'avenir.

Pour vous inscrire contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org).

Pour plus d'informations [cliquez ici](#) et pour consulter le flyer, [cliquez ici](#)



**Le programme BREF** conçu par l'Unité de psychoéducation et psychothérapie (UPP) de l'hôpital lyonnais du Vinatier et l'Unafam est un programme de psychoéducation unifamilial - une seule famille est reçue en l'absence de son proche - de 3 séances.

Il est proposé maintenant outre Grenoble, aux communes de **La Tour du Pin, Morestel et Pont de Beauvoisin** à toute personne dont un proche est suivi pour des troubles psychiatriques quel que soit le diagnostic connu ou pas.

**L'objectif BREF est d'améliorer votre connaissance de la pathologie de votre proche, d'explicitier son parcours de soin, et de vous orienter auprès du réseau des aidants.**

Pour vous inscrire contactez le CMP de La Tour du Pin au 04 74 83 73 80

Pour plus d'informations [cliquez ici](#) et pour consulter le flyer, [cliquez ici](#)

**BREF**  
Programme de Psychoéducation



## Agenda de nos partenaires

**Samedi 1<sup>er</sup> avril, 10h et 14h, Pôle formation Isère UIMM à Moirans - 83 rue de Chatagnon**

La Pépinière des Talents est heureuse de vous accueillir lors de ses prochaines **Portes Ouvertes**. Un **moment privilégié** pour découvrir in situ **La prépa apprentissage Spéciale Dys**.

Pour vous inscrire [cliquez ici](#)

**Samedi 1<sup>er</sup> avril, de 9h à 12h30 à Seyssinet-Pariset**

Séminaire sur la dépression : comment la vaincre et prévenir le suicide.

Pour plus d'informations [cliquez ici](#)

**Dimanche 2 avril, 14h30, Fontaine, salle Emile Bert**

Loisirs Pluriel fête ses 10 ans et vous invite à un concert goûter avec Chao Pescao

Inscription au 06 84 77 90 97



## Jeudi 6 avril, de 13h à 14h15 visio

Le Centre de recherche de l'université Grenoble-Alpes vous invite à une conférence :  
**Le repérage des signes de la pathologie mentale dans le discours**, animée par les Pr  
 Maxime Amblard et Michel Musiol.

Pour vous inscrire et pour plus d'informations [cliquez ici](#)

## Samedi 8 au 14 avril, Région lyonnaise

Les **ateliers théâtre-répét JADE**, destinés à **des jeunes aidants âgés de 8 à 18 ans**, qui s'occupent d'un parent, grand-parent frère ou sœur malade et/ou handicapé, auront lieu dans la région lyonnaise pendant la première semaine des vacances d'avril (8 au 14 avril inclus)

Pour plus d'informations [cliquez ici](#)

## Mardi 25 avril, présentiel et webinaire

Colloque annuel des NeuroTransmetteurs avec comme thème : Trouble du spectre de l'autisme (sans déficience intellectuelle) : avancées scientifiques et regard clinique.

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

## Mardi 25 avril, à partir de 9h30, à l'Arrosoir de Voreppe, [519, rue de Nardan](#)

Handireseaux 38 vous propose une journée d'échange autour d'Internet, des réseaux sociaux, et des pistes pour permettre à tous, y compris les personnes rendues plus vulnérables par des fragilités cognitives et/ou psychiques, de profiter de cette fenêtre sur le monde sans en subir les dangers.

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

## Vendredi 28 avril à partir de 9h30, ESMPI de Vienne et de Bourgoin-Jallieu

A l'occasion de la **Journée Européenne des Droits en Santé (JEDS)**, les Représentants des Usagers vous accueilleront à l'ESMPI de **9h30 à 12h à Vienne** et de **13h30 à 16h à Bourgoin-Jallieu**. Le thème retenu concerne **« Mon GPS »**, portant sur les directives anticipées en psychiatrie.

## Informations

La **Fondation France Répét** propose un outil permettant aux aidants de prendre conscience du risque d'épuisement et de faire appel au répét avant que leur santé ne se dégrade.

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

## Vidéo

Mise en ligne (toujours gratuite) du dernier film documentaire de Michel Szempruch  
**Handicap et vieillissement, et réciproquement**

Vous pouvez retrouver cette vidéo [en cliquant ici](#)

