

# LA LETTRE DU MOIS

## MARS

**Chers Adhérents, Sympathisants et Bénévoles,**

Mars, mois du printemps, du renouveau, mois des intentions que l'on peut plus facilement mettre en œuvre !

L'intention première que nous pouvons partager sans doute est que nos vies quotidiennes soient rythmées par plus de facilités pour nos proches, plus de lisibilité pour eux (autant que faire se peut, bien sûr).

Au niveau de l'Unafam 38, nous essayons de multiplier nos liens avec des partenaires historiques mais aussi avec des partenaires qui veulent se créer ou se développer. Nous aurons l'occasion d'y revenir !

Nous continuons à penser que nos rencontres, nos liens avec les structures de soin nous permettent d'apporter un regard, une écoute essentiels. Ils permettent aussi de renforcer nos relations

Ce mois-ci, si votre proche est concerné et/ou si vous êtes intéressé.e, je vous rappelle les journées autour des schizophrénies et celles autour de la bipolarité qui sont toujours des temps riches d'apprentissage et de rencontres. Vous avez tous les détails dans la Lettre.

Je souhaite à chacune et chacun le mois de mars le plus agréable possible.

Surtout, n'hésitez pas à nous contacter, à nous interroger pour toutes les questions qui vous préoccupent.



*Sur la neige argentée,  
les ombres s'aèrent.  
Elles se dorment au soleil.*

*Magali Pat*

### Edito

**Pascal Crouzard,**

*Délégué  
Départemental  
de l'Isère*

#### Dans cette Lettre

- 1 **Edito**
  - 2 **Unafam 38**
    - Accueils– Conviviales
  - 3 ➤ **Calendrier des groupes de parole**
  - 4 **Calendrier des formations**
  - 5 **Nos partenaires**
    - Agenda
  - 6 ➤ **Informations**
- Vidéos**

Retrouvez toutes nos informations sur le site de la délégation 38

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

et

Rejoignez-nous sur notre page facebook



## Accueils individuels, sur RV

- **Grenoble**, prendre RV au 04 76 43 12 71.  
Accueil tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 et **les 3 premiers vendredis** du mois, à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux 3ème étage, bureau 309.  
**Mardis 5, 12, 19 / 03 et Vendredis 1, 8, 15 / 03**
- **Voiron**, prendre RV au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27 (Laissez un message, on vous rappellera dans les 24h)  
Accueil **les 2ème et 4ème lundis du mois** de 18h à 20h, au 6 av. Léon et Joanny Tardy,  
**Lundis 11 et 25 / 03**
- **Bourgoin-Jallieu**, prendre RV au 07 82 51 74 58  
Accueil **les 1er et 3ème jeudis du mois** de 16h00 à 18h45 à la Maison Didierichs, 15 place J.J. Rousseau, **Jeudis 7 et 21 / 03**
- **La Tour du Pin**, prendre RV au 06 32 04 97 77 ou 07 82 51 74 58  
Accueil **le 1er mercredi du mois**, à partir de 16h00, impasse Romain Bouquet (près de la poste), **Mercredi 6 / 03**
- **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  
**1er jeudi** du mois de 17h à 19h et **1er samedi** du mois de 14h à 16h - [Cliquez ici pour consulter le planning et les ateliers du mois.](#)
- **La Tronche, Fondation Santé des Etudiants de France**, **4ème lundi** du mois de 14h à 16h, hors vacances scolaires 04 76 43 12 71
- **Seyssins, clinique du Dauphiné**, le **2ème jeudi** du mois de 17h à 19h sauf août ( sans RDV) pour les personnes concernées
- **Bourgoin-Jallieu, ESMPI**, Maison des usagers, le **2ème et 4ème mardi** du mois de 14h à 16h tel 07 82 51 74 58
- **Bourgoin-Jallieu, CHPO** (Centre Hospitalier Pierre Oudot), le **1er mardi** du mois de 15h à 17h tel 07 82 51 74 58

## Réunions conviviales, sur RV

*Les conviviales sont ouvertes aux familles après un premier entretien individuel*

- **Grenoble**, inscription par mail au 38@unafam.org  
Réunion le **1er et le 3ème lundi** du mois de 17h à 19h, à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux **Lundis 4 et 18 / 03**
- **Voiron**, inscription par mail 38@unafam.org **en précisant Voiron** ou par **SMS** au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27  
Réunion le **1er lundi** du mois de 18h à 20h au 6 av. Léon et Joanny Tardy, **Lundi 4 / 03**

PERMANENCES  
D'ACCUEIL



PERMANENCES  
DANS LES ETABLISSEMENTS  
DE SOINS



REUNIONS CONVIVIALES



## GROUPES DE PAROLE



## Planning des groupes de parole 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 des groupes de parole selon votre place d'aidant. Ils ont lieu 1 fois par mois pour une durée de 10 séances sont animés par une psychologue clinicienne et une référente Unafam. Pour plus d'informations, consultez le site de la délégation et [cliquez sur ce lien](#)

### Grenoble :

- Groupe de Parole famille **mardi de 18h45 à 20h15**
- Groupe de Parole fratries, conjoint, enfant de **mercredi de 18h30 à 20h**

### Pour les territoires éloignés : en visio

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

### Voiron :

- Groupe de Parole familles **3<sup>ème</sup> lundi de 18h à 19h30**
- Groupe de Parole « ouvert » **4<sup>ème</sup> mercredi du mois 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**

## Centre de Documentation et d'information

### Livres, périodiques, documentation en psychiatrie et en santé mentale

Les **adhérents** peuvent consulter et retirer des documents à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux à Grenoble, Bureau 309, après avoir pris rendez-vous auprès de la délégation au 04 76 43 12 71.



## Planning des formations pour les aidants

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

### FORMATIONS



#### MARS

Atelier d'entraide PROSPECT - Samedis 2, 9 et dimanche 10 Mars	Grenoble
Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie <sup>(1)</sup> Samedi 23 mars	Grenoble
Journée d'information sur les troubles psychiques Samedi (date à venir)	St Marcellin

#### AVRIL

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie <sup>(1)</sup> Samedi 6 avril	Bourgoin
Atelier d'entraide PROSPECT - Samedi 27, Dimanche 28 avril et samedi 4 mai	Bourgoin

#### MAI

Mieux Communiquer avec son proche bipolaire <sup>(1)</sup> - Samedis 4 et 18 mai	Grenoble
--	----------

#### JUIN

Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 1 <sup>er</sup> juin	Bourgoin
---	----------

Les préinscriptions  
sont  
ouvertes !

**(1) Avant de participer aux formations en présentiel** sur les schizophrénies ou la bipolarité, **il est nécessaire de suivre le module complémentaire en e-learning sur la plateforme d'apprentissage en ligne [Form'aid@nts](https://www.formaidants.fr/).**

Vous pouvez le faire dès à présent en toute autonomie et à votre rythme ( vous pourrez arrêter une formation pour la reprendre ensuite, là où vous en étiez).

L'inscription est libre, il suffit de cliquer sur le lien ci-dessus ou d'aller sur le site :

<https://www.formaidants.fr/> puis de créer votre compte en renseignant votre identifiant (votre adresse mail) et un mot de passe puis de cliquer sur le lien que vous recevrez pour activer votre compte.

## Agenda de nos partenaires



### Samedi 2 mars, 10h -12h à St Egrève, MDU (maison des usagers) du CHAI

Le REV (Réseau des Entendeurs de Voix) Grenoble propose des groupes de paroles aux personnes entendant des voix ou expérimentant des expériences difficilement partageables, tous les premiers samedis du mois.

-----  
 Pour plus d'informations, contactez Pierre-Louis au 06 99 22 13 33 ou [grenoble38@revfrance.org](mailto:grenoble38@revfrance.org)  
 -----

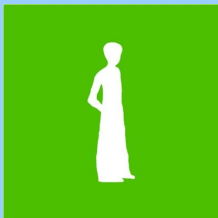


### Mercredi 6 mars de 14h à 16h à Mens, Maison du département

### Mercredi 20 mars de 14h à 16h à Clelles, Salle Sagittaire (mairie)

Le **service solidarité du département**, vous propose de venir échanger et partager votre expérience en toute confiance, pour parler de vous et de votre proche.

-----  
 Contact Camille Poiraud 06 21 13 30 00 ou [cpoiraud@cdctrieves.fr](mailto:cpoiraud@cdctrieves.fr)  
 -----



### Samedi 16 mars au samedi 23 mars - Journées de la Schizophrénie (en visio)

Les **Journées De la Schizophrénie (JDS)** organisent des événements en France, Suisse, Belgique, Canada et Maroc pour déstigmatiser les troubles psychiques : schizophrénie, bipolarité... tout en déconstruisant les fausses idées qui les caractérisent.

-----  
 Retrouvez le programme [en cliquant ici](#)  
 -----

### Vendredi 29 mars 9h à 16h au CHU Grenoble Alpes, salle Gilbert Faure, Pavillon Vercors

A l'occasion de la **10<sup>ème</sup> Journée Mondiale des Troubles Bipolaires (JMTB)**, le **Centre Expert des Troubles Bipolaires** du CHUGA vous invite à des conférences autour de la thématique : **la communication dans son environnement** avec la participation de **E. Chevillotte**, pair-aidante qui nous parlera du **rôle du pair-aidant dans la communication au sein de la famille**, suivra la présentation du **programme de psychoéducation BREF**; la communication et milieu de travail sur les aspects **réinsertion professionnelle et handicap** avec le **Pr Bonneterre**, médecin du travail au CHU, enfin un point sur les études actuelles concernant **les biomarqueurs de la bipolarité** au niveau diagnostic et thérapeutique avec le **Pr Polosan et le Dr Bertrand**.

L'après-midi sera consacrée à **4 tables rondes** autour de **l'hygiène de vie** animé par l'**APA** (Activité Physique Adaptée), **les thérapeutiques non médicamenteuses**, **les troubles cognitifs** et **la présentation des associations** : Unafam, K2- Entretien et Argos 2001.

*La **JMTB** a lieu tous les ans le 30/03 à la date anniversaire de Vincent Van Gogh et a comme objectif d'informer le public sur les troubles bipolaires, de favoriser la prévention et les diagnostics précoces et de combattre la stigmatisation.*

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

Pour consulter le programme [cliquez ici](#) et pour le plan du CHU [c'est là](#)





## Jeudi 21 mars de 15h à 16h30 à La Mure, Maison du département, 2 rue du Pont de la Maladière

Le CCAS vous invite au **Café des aidants** autour de la thématique : « **Le Handicap Psychique** »

[Cliquez ici pour consulter le programme de l'année](#) contact 04 57 48 11 11

## Mercredi 3 avril au 12 juin 2024 à St Martin d'Hères, CASM, 8 pl. du Conseil National de la Résistance

Le **C3R**, Centre Référent de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive, propose aux **proches accompagnants des personnes ayant au moins eu 1 épisode psychotique**. de participer à l'**atelier Communiquer Avec Mon Proche (CAMP)**

L'objectif principal étant d'améliorer sa communication avec son proche.

Contact Sylvie Mora ou Johan Léon, 04 56 58 88 00, Pour consulter le flyer, [cliquez sur ce lien](#)

## Informations

### GEM L'heureux Coin

Le GEM de Grenoble vous propose le planning de ses **temps forts pour février**.

Vous pouvez consulter ce programme [en cliquant ici](#)

**5e édition du Prix Arts Convergences** qui récompense des **films de tous genres** (animation, fiction, documentaire...) de **4'Max** sur le **thème des maladies psychiques**  
Candidatures ouvertes à toutes et à tous du **15 février au 14 octobre 2024**.

Règlement et infos sur [artsconvergences.com](https://artsconvergences.com)

**Ateliers théâtre-répét JADE** dans la **région lyonnaise** pendant les vacances d'avril (15 au 19 avril) et les vacances d'été (6 au 13 juillet). Ils sont **destinés à des jeunes aidants âgés de 8 à 18 ans, séjours gratuits en résidence encadrés** par des professionnels.

Pour plus d'informations contactez le 07 67 29 67 39 ou [cliquez ici](#)

**AVERROÈS & ROSA PARKS**, deuxième volet du triptyque de Nicolas Philibert sur la psychiatrie, après SUR L'ADAMANT. **Sortie au cinéma le 20 mars**. La bande annonce [est ici](#).

## Vidéos

**[Santé mentale la fin d'un tabou](#)** (Cliquez sur le titre pour y accéder)

Perchés est une immersion dans le quotidien de jeunes adultes, affectés par un trouble de la santé mentale. Ensemble, ils ont décidé de créer La Maison Perchée, une association d'entraide animée par et pour des jeunes qui leur ressemblent. Un lieu unique en France où "réapprendre à vivre, et non plus survivre". Disponible jusqu'au 20/09/2026 sur france.tv

**[Etat limite](#)** 104min. Disponible du 20/02/2024 au 29/04/2024 sur ARTE

Tourné dans le sillage du jeune psychiatre mobile de l'hôpital Beaujon, à Clichy (Hauts-de-Seine), ce documentaire sensible sonde le délabrement de notre système de santé et l'épuisement de celles et ceux qui le portent au quotidien.