

Unafam Isère

Octobre 2024

photo fin d'été



Chers adhérents, sympathisants et bénévoles,

Octobre correspond pour nous, familles, à la période des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) entre le 7 et le 20. Dans cette lettre, en fonction de votre lieu d'habitation, vous pourrez trouver les programmes se déroulant à côté de chez vous. N'hésitez pas à participer.

Nous avons aussi à coeur de vous proposer, de vous faire connaître tout ce qui, au quotidien, peut améliorer la vie de nos proches. Regardez bien dans la Lettre tous les événements qui peuvent vous aider, qui peuvent l'aider !

A propos, avez-vous vu, entendu que Michel Barnier, Premier ministre, a clairement indiqué qu'il souhaite que la santé mentale soit la « Grande cause nationale 2025 » ?

Dans cet entretien, il a, de plus parlé de sa mère qui a été Déléguée UNAFAM en Savoie. Cette heure de grande écoute a (peut-être) permis à nos concitoyens d'entendre le nom de l'UNAFAM. Nous allons, sans doute, avoir à répondre à ceux qui nous interrogeront.

Nous espérons que cette « fenêtre » va être l'occasion de parler santé mentale et de participer à la définition d'une politique !

Ne nous « emballons » pas...

Mais prenons-le au mot, faisons RE-passé le message autour de nous pour que ce

mouvement soit vraiment important (+ de 43000 signataires à ce jour).

Signons et faisons signer cette pétition que vous trouverez en fin de Lettre.

MERCI à vous !

Je souhaite à chacune et chacun le mois d'octobre le plus agréable possible.

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

Pascal Couzaud,
Délégué Départemental de l'Unafam

Permanences d'accueil individuel et réunions conviviales (sur rendez-vous)

Les rencontres conviviales entre familles sont accessibles après un premier accueil individuel

GRENOBLE, Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux
Prendre RV au 04 76 43 12 71

Accueil individuel

Tous les mardis de 17h à 19h et les 3 premiers vendredis du mois de 12h à 14h.

Mardis 1,8,15,22,29 /10

Vendredis 4,11,18 /10

Réunions conviviales

Les 1er et 3ème lundi du mois de 17h à 19h.

Lundis 7, 21 /10

VOIRON, 6, av. Léon et Joanny Tardy

Prendre RV en précisant Voiron ou par SMS au par mail au 38@unafam.org 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27

Accueil individuel

selon le RV

Réunions conviviales

Chaque 1er lundi du mois de 18h à 20h

Lundi 7 /10

BOURGOIN-JALLIEU, Maison
Diedierichs, 16 place J.J. Rousseau
Prendre RV au 07 82 51 74 58

Accueil individuel

1er et 3ème jeudi du mois de 16h à 18h45

Jeudis 3, 17 /10

LA TOUR DU PIN, 5 impasse Romain
Bouquet (près de la poste)

Prendre RV au 07 82 51 74 58 ou 06 32 04 97 77

Accueil individuel : 1er mercredi du mois à partir de 16h

Mercredi 2 /10

VIENNE et ROUSSILLON
Prendre RV au 06 52 81 39 86
Accueil individuel
selon le RV

conviviale



Permanences dans les Établissements de Santé (sur rendez-vous)

Les bénévoles de l'Unafam vous accueillent à la Maison des Usagers (MDU). Située dans les Établissements hospitaliers c'est un lieu d'écoute, d'entraide et d'informations ouvert à tout proche-aidant ayant une préoccupation sur un problème de santé psychique, l'accès aux soins ou sur les droits des usagers.

Centre Hospitalier Alpes Isère - CHAI - St Egrève, Maison des Usagers - MDU
Prendre rendez-vous au 04 76 43 12 71

1er jeudi du mois de 17h à 19h et 1er
samedi du mois de 14h à 16h

La MDU a le plaisir de vous annoncer l'arrivée en son sein de Monsieur Aurélien Virgone, pair-aidant, qui assurera une permanence tous les mardis et vendredis après-midi, de 14h à 17h.

Vous pouvez envoyer vos demandes à mdu@ch-alpes-isere.fr

[Planning du mois de la MDU et de l'atelier Douleur \(pas d'atelier Tabac ce mois-ci\)](#)

Fondation Santé des Etudiants de France, La Tronche (ex Clinique du Grésivaudan)
Prendre rendez-vous au 04 76 43 12 71

4ème lundi du mois de 14h à 16h

Prochain accueil : **27/11**

Clinique du Dauphiné, Seyssins

2ème jeudi du mois de 17h à 19h sauf août pour les personnes concernées (sans rendez-vous)

ESMPI, Bourgoin-Jallieu, Maison des Usagers
sur rendez-vous au 07 82 51 74 58
2ème et 4ème mardi du mois de 14h à 16h

[Programme du mois de la MDU de l'ESMPI de Bourgoin et de Vienne](#)

Groupes de parole et 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

Groupes de parole "ouvert" Familles

Grenoble : mercredi 16/10 et lundis 4/11 et 2/12 de 18h30 à 20h

Atelier Vittoz

Grenoble : vendredis 20, 27 septembre, 4, 11, 18 octobre et 8, 15 novembre de 9h30 à 11h30

Formations

Octobre

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie
samedi 5 /10 à Grenoble

Journée d'information sur la dépression résistante
samedi 12/10 à Grenoble

Novembre

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux
samedi 9/11 à Grenoble

Décembre

Journée des Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent samedi 7/12 à Grenoble

Centre de Documentation et d'Information - CDI

enfant qui lit



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.

Magali vous recommande

Afin de faire connaître les "trésors du CDI", nous vous proposons amis lecteurs et lectrices de partager dans cette rubrique, vos coups de cœur, voici celui de Magali.

« **SoyezRéhab** » de **Nicolas Rainteau*** un guide pratique de réhabilitation psychosociale



"Très facile à lire, des exemples variés et concrets. Ce livre que j'ai lu en deux jours, explique avec une grande simplicité et humilité de la part d'un professionnel, comment se construit la réhabilitation ; en collaboration avec l'utilisateur - le cœur du rétablissement -, les professionnels et les proches. Le point de vue de chacun y est abordé, celui du proche-aidant avec respect et compréhension. J'y ai retrouvé les valeurs de l'UNAFAM, l'espoir pour nos proches et l'espoir d'apprendre à les aider au mieux."

Extraits :

page 79 : « ..., il faut accompagner les aidants dans la gestion des émotions... »

page 99 « ... ne pas se laisser guider par les peurs » «... faire confiance à l'utilisateur »

*Psychiatre au centre de réhabilitation psychosociale Jean Minvielle à Montpellier, N.Rainteau a récemment rejoint l'Unité de rehab SM@RT 73 au CHS Bassens à Chambéry.

Agenda de l'Unafam 38



La 35ème édition des SISM aura lieu du 07 au 20 octobre 2024, autour de la thématique :

« En mouvement pour notre santé mentale ».

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Pendant 2 semaines, les SISM sont l'occasion de réfléchir ensemble aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place collectivement pour favoriser les

activités physiques dans le parcours de rétablissement des personnes vivant avec un trouble psychique.

Ouvrons le débat

Comment la mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de la santé mentale ? Quelles sont les stratégies motivationnelles connues pour faciliter la mise en mouvement ? Quelles actions pourraient être mises en place pour avoir des co-bénéfices : sur la santé mentale, la santé physique et le développement durable ?

A cette occasion, les bénévoles des délégations Unafam sont impliqués dans plusieurs centaines de manifestations à destination du grand public désireux d'être mieux informé sur les maladies psychiques et leurs prises en charge.

Les objectifs des SISM

- 1) **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année
- 2) **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
- 3) **DESTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
- 4) **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
- 5) **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
- 6) **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale



Jeudi 3 octobre - 18h30 webinar

Fragilité psychique d'un jeune : la fratrie mise à l'épreuve.

Comment mieux comprendre l'impact des troubles psychiques d'un proche sur la fratrie ? Quels sont les signes de détresse chez les frères et sœurs ? Comment bien réagir ?

Parent, frère ou sœur d'une personne vivant avec un trouble psychique, nous vous proposons un moment d'échange et de soutien en compagnie d'**Hélène Davtian**, psychologue spécialiste de la fratrie et de **Julien**, frère et bénévole à l'Unafam qui nous livrera son témoignage.

[l'Unafam 38 propose des groupes de parole à l'intention des fratries. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à la prochaine session, n'hésitez pas à contacter la délégation au 04 76 43 12 71](#)

[Inscription au webinaire](#)



Mardi 8 octobre - 14h à 18h30 Pont de Claix

L'évènement **Handicap ou pas cap ?** revient pour une après-midi de sensibilisation sur la santé mentale et le bien-être !

Avec la participation de **l'Unafam**

[En savoir plus](#)



Mardi 8 octobre à 20h au cinéma la Vence Scène à St Egrève

Les Villes de Grenoble et de St Egrève ont le plaisir de vous inviter à la projection du documentaire sur la famille et sur l'addiction aux drogues et à l'alcool. "**Tout pour être heureux**".

Suivie d'un débat en présence du **producteur, du Réseau Addicto Sud Isère et de l'Unafam**

Entrée gratuite, mais réservation conseillée sur le site de la Vence Scène

[En savoir plus](#)

Cette année
le **Psytruck** sera présent
sur Grenoble et sur St
Martin d'Hères !



Mercredi 9 octobre, 10h à 17h, place Felix Poulat à Grenoble

Journée festive autour du Sport et de la Santé Mentale.

14h : Zumba Géante !

Toute l'après midi : Animations sportives (badminton, boxe, biathlon, yoga...) et présence d'associations en lien avec le sport.

Jeudi 17 octobre sur le Campus universitaire, devant la bibliothèque Lettres et Droit, St Martin d'Hères

La santé mentale nous concerne toutes et tous : venez en discuter autour d'un café !

Le concept ? **Psytruck**, un camion qui circule dans la région, avec à son bord des professionnels dont le **RePsy**, des personnes concernées par des troubles psychiques et leurs proche avec la participation de **l'Unafam**

Parler santé mentale, découvrir des ressources locales, tester ses connaissances autour d'un café : toutes les raisons sont bonnes pour passer y faire un tour !

[En savoir plus](#)

enfant qui lit



Mardi 15 octobre - 17h30 à 19h30 - Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, Grenoble

Un évènement SISM organisé par l'Unafam : ' Nous mettre en mouvement par l'activité physique : Pour quoi et comment ? ' Partageons nos idées en petit groupe.

Inscription au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

Agenda de nos Partenaires

Lundi 7 octobre au 20 octobre Semaines d'Information de la Santé Mentale en Isère

Venez découvrir les évènements qui sont proches de chez vous pour y participer : **St Egrève, Fontaine, Vienne, Jardin...**
Cliquez sur le bouton pour plus d'informations.

[En savoir plus](#)

Jeudi 3 octobre - 18h-20h webinaire PositiveMinders

Accueil à l'hôpital : écoutons-nous...

Quels sont les ingrédients d'un bon accueil?

Entre personnes en crise et hospitalisées, proches et professionnels, comment réussir à communiquer? Comment comprendre quelle est la place de chacun?

Qu'est-ce qui vous a aidé et qu'est-ce qui pourrait être amélioré?

[Inscription](#)



Semaines d'Information de la Santé Mentale sur St Martin d'Hères

Cliquez sur le bouton pour découvrir le programme : danses, échanges, expos, formation PSSM, spectacle, Psytruck.

..

[En savoir plus](#)



Semaines d'Information de la Santé Mentale sur Vienne et Condrieu

Découvrez le programme : rencontres et ateliers, parcours de santé, spectacle d'improvisation théâtrale, conférences.

..

[En savoir plus...](#)



Vendredi 25 et samedi 26 octobre, 19h30 à L'Ecoutille, 53 rue St Laurent, Grenoble

Reprise de la pièce "**La lumière des fêlées**" avec **Anaïs Rousson** par **la Cie La Grande Luciole**, histoire de quatre femmes dont les routes se croisent entre les portes d'un lieu de soin...

[Réserver](#)

[En savoir plus...](#)

informations

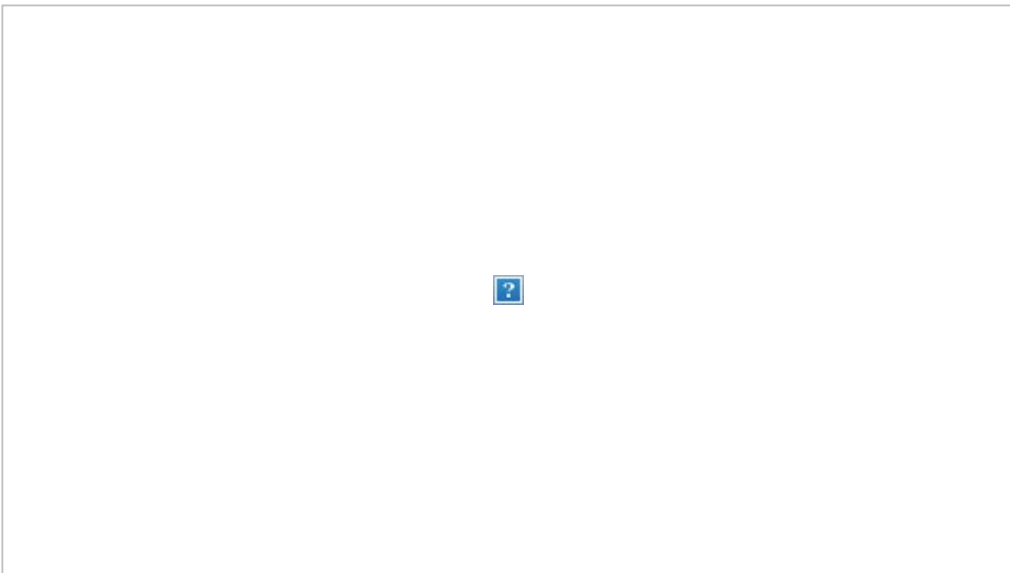
Dernières semaines pour participer à la 5e édition du Prix Arts Convergences

Vous avez jusqu'au 14 octobre pour soumettre votre vidéo de 4'Max sur le thème des maladies psychiques. Ce concours est ouvert à tous et toutes, avec 5 000 € de dotations à la clé. Ne manquez pas cette occasion unique de faire entendre votre voix et d'exprimer votre créativité !



Cérémonie de remise des prix le mardi 26 novembre au musée du quai Branly - Jacques Chirac

[Inscription](#)



Le Premier ministre Michel Barnier a annoncé vouloir faire de la santé mentale la Grande cause nationale en 2025. La santé mentale est un sujet crucial pour notre société. Cette Grande cause doit apporter des réponses concrètes et permettre de véritables transformations pour les personnes concernées et leurs proches. 3 objectifs : #Informer #Prévenir #Destigmatiser !

Santé mentale et santé physique sont indissociables ; elles doivent être prises en compte, chez chaque individu, de manière globale. **Méconnue du grand public, souvent stigmatisée au travers des troubles psychiatriques**, considérée comme complexe par les professionnels de santé et le monde politique, la santé mentale ne fait pas assez l'objet d'actions de sensibilisation et de prévention. **Pour dépasser ces représentations collectives et enfin agir, une large campagne d'information s'impose.**

Les crises récentes (sanitaire, économique, géopolitique, environnementale) ont imposé le sujet de la santé mentale, notamment celle des jeunes et des enfants, comme un enjeu sociétal majeur. Avec l'explosion des gestes suicidaires, des troubles dépressifs et anxieux, la détresse s'observe dans toutes les sphères de la société, à l'école, au travail, dans notre vie sociale et familiale.

Notre santé mentale peut se dégrader ou s'améliorer, temporairement ou durablement. Plus d'un tiers d'entre nous sera touché par une maladie psychiatrique au cours de sa vie. Chaque année, 13 millions de personnes en France, soit 1 personne sur 5, développe un trouble psychique (dépression, troubles anxieux, alimentaires, bipolaires, schizophréniques, etc.). Pour elles comme pour leurs proches, à la maladie s'ajoutent trop souvent des situations d'errance diagnostique, de retard d'accès aux soins, de traitements non adaptés et

d'exclusions sociale et professionnelle.

Une prise de conscience a toutefois été amorcée dans la population depuis la crise sanitaire, en France comme dans de nombreux pays. Des personnalités osent désormais prendre publiquement la parole pour s'exprimer sur leur santé mentale, leurs troubles, et parler de leur souffrance psychique. **De nombreuses innovations émergent et contribuent à transformer les pratiques ainsi que les prises en charge ; à améliorer la qualité de vie des patients et de leurs proches ; enfin, à déconstruire les préjugés liés à ces troubles.**

Et si la santé mentale était enfin vue pour ce qu'elle est : une composante essentielle de notre santé ? Et si parler de santé mentale devenait aussi naturel que de parler de santé physique ?

Pour prendre collectivement à bras le corps cet enjeu de société majeur, il faut faire de la Santé mentale une Grande Cause nationale.

Le label « Grande Cause » serait un formidable levier de transformation avec la conduite de larges campagnes d'information et de sensibilisation et la mobilisation conjointe des pouvoirs publics et des forces vives du pays.

Faire de la Santé mentale une Grande Cause nationale permettrait de poursuivre trois objectifs ...

Ce manifeste a été rédigé par un collectif de 23 acteurs représentant plus de 3000 structures travaillant dans le champ de la santé mentale au sens large.

[En savoir plus](#)

Cet email a été envoyé à 38@unafam.org, [cliquez ici pour vous désabonner](#).

6, rue Berthe de Boissieux, 38000 Grenoble FR

04 76 43 12 71

38@unafam.org

www.unafam.org/38

www.facebook.com/Unafam.lsere