

Guide de l'Aidant familial

Ce guide souhaite vous présenter les différentes aides que vous propose l'Unafam *sur le long parcours d'accompagnement de votre proche malade et/ou handicapé psychique sur le chemin du rétablissement.*

Le rétablissement « C'est la façon de vivre une vie satisfaisante et utile, où l'espoir a sa place malgré les limites imposées par la maladie » William Anthony.

Quelques conseils : Ne pas rester isolé avec ses difficultés, prendre soin de soi, se former, s'informer sur les aides possibles pour soi, sur les soins et accompagnements sanitaires, médico-sociaux, sociaux pour son proche. Rejoindre l'Unafam.

LE PARCOURS DE L'AIDANT FAMILIAL DE L'UNAFAM

1^{er} TEMPS

Ne pas rester isolé

- Entretien individuel : 1 ou plusieurs fois
- Les rencontres conviviales mensuelles et autres occasions de rencontres
- Le groupe de parole
- Prospect
- Le Centre de Documentation et d'Information (CDI)
- Ecoute famille au 01.42.63.03.03
- Délégation 38 au 04 76 43 12 71

Prendre soin de soi

- Ateliers de relaxation et d'ancrage par la détente

S'informer

Se former

- La journée d'information sur les Troubles psychiques

2^{ème} TEMPS

En fonction du diagnostic posé ou pressenti, de la pathologie de votre proche

- Mieux communiquer avec son proche bipolaire
- Groupe interactif des troubles bipolaires au CHU
- * Profamille ou **AVEC (* troubles schizophréniques ou** tout trouble psychique)

Ne pas rester isolé, rencontrer d'autres familles, créer des liens



▪ Entretien individuel

Les accueillants, formés par l'Unafam, sont des bénévoles eux-mêmes concernés par le handicap d'un proche.

Vous trouverez un lieu d'accueil, d'écoute empathique des proches (familles, amis) de personnes malades/handicapées psychiques.

Ils sont organisés sur 3 secteurs géographiques :

Agglomération grenobloise

- **A la Délégation**, tous les mardis de 17h à 19h sans RdV et le 2ème et 4ème vendredi du mois entre 11h et 13h sur RdV. Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, bureau 309, Grenoble
Tél. 04 76 43 12 71, email : 38@unafam.org , siteweb : www.unafam.org/38
- **Maison des Usagers du CHAI** 2ème jeudi du mois de 14h à 16h
- **APEX (CHAI)** 1^{er} et 3ème mercredi du mois de 16h30 à 18h30 sur RdV
- **Clinique du Grésivaudan** sur RdV le 4ème lundi du mois de 14h à 16h
Tel. 04 76 43 12 71
- **Clinique du Dauphiné** : accueil des familles, le 2ème jeudi du mois de 17h à 19h sans RdV.

Nord-Isère

- **Accueil des familles** sur RdV 07 82 51 74 58
- **Bourgoin-Jallieu** :
 - Maison des associations Salle "Hypatie d'Alexandrie", 73 rue de la libération 1er jeudi du mois de 16h à 18h45
 - Maison des Usagers de l'ESMPI (Etablissement de Santé Mentale des Portes de l'Isère), Médipôle : 1er et 3ème mardi du mois 14h30 à 16h.
- **La Tour du Pin** : 1er mercredi du mois à partir de 16h, salle 5 Romain Bouquet, passage Romain Bouquet (près de la Poste).

Isère Rhodanienne

- Accueil des proches sur RdV sur **Vienne** ou sur **Roussillon** au 06 52 81 39 86

- **Les rencontres conviviales mensuelles**

Elles permettent de rencontrer et d'échanger avec d'autres familles après avoir été reçu en entretien individuel et avant d'intégrer un groupe de parole ou une formation.

Agglomération grenobloise : A la Délégation, le 1er mardi du mois de 17h à 19h, sans RdV.

Nord-Isère : Rencontres occasionnelles après informations des adhérents par courriel.

Isère Rhodanienne : Se renseigner auprès de cette équipe au 06 52 81 39 86.

- **Autres occasions de rencontres**

Des réunions conviviales de la rentrée en septembre, de la galette des rois, de l'Assemblée annuelle des adhérents de la Délégation 38 en juin, des conférences et la Semaine de Santé Mentale (SISM) en mars.

- **Les groupes de parole (1 fois par mois)**

Un groupe de parole Unafam est un lieu de partage, d'échanges et d'écoute pour des personnes (familles et amis) vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques. Il est animé par un.e psychologue clinicien.ne et coordonné par un.e bénévole référent.e Unafam concerné.e par la maladie psychique.

Les participants constituent un groupe dit « fermé » avec engagement de participation sur 10 séances annuelles reconductibles les années suivantes si tous ou partie des participants le souhaitent.

Possibilité de rejoindre un groupe de parole « ouvert » sur Grenoble, pour permettre à de nouvelles familles d'attendre l'ouverture d'un groupe de parole « fermé » en janvier.

Cofinancement : Agence Régionale de Santé (ARS) et participants.

Participation de 90 € pour l'année (groupe « fermé ») avec facilités de paiement ou prise en charge partielle.

Informations et inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

- Le groupe FAMILLE : C'est un lieu d'entraide entre les participants par les encouragements réciproques basés sur des expériences similaires. Le groupe devient alors témoin des évolutions de chacun.e dans son parcours personnel. Grâce à cet «entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien et à réfléchir à de nouvelles attitudes avec leur proche.

Recevoir la Lettre mensuelle de la Délégation et son Bulletin.

La Lettre mensuelle de l'Unafam Nationale en indiquant votre adresse courriel sur votre bulletin d'adhésion.

Vous pouvez retirer le formulaire pour les dossiers MDPH auprès des Maisons du Département, vous y trouverez une aide précieuse pour le remplir.

Territoire	Maisons du Département dans chaque Territoire	Adresses	Code Postal	Ville	Téléphone
1	Haut-Rhône dauphinois	45 impasse de l'ancienne gare BP138	38460	Crémieu	04 74 18 65 60
2	Porte des Alpes (Nord-Isère : secteur Bourgoin-Jallieu/Ville Nouvelle)	18 avenue Frédéric Dard CS 90 051	38307	Bourgoin-Jallieu	04 26 73 05 00
3	Vals du Dauphiné (Nord-Isère : secteurs de La Tour-du-Pin/Pont-de-Beauvoisin)	2 rue de l'Oiselet BP 66	38353	La Tour du Pin cedex	04 74 97 96 98
4	Isère rhodanienne (viennois et roussillonnais)	3 quai Frédéric Mistral BP 222	38217	Vienne cedex	04 74 87 93 00
5	Bièvre Valloire	Rue de la Guillotière	38270	Beaufort	04 37 02 24 80
6	Voironnais Chartreuse	33 avenue François Mitterrand	38500	Voiron	04 57 56 11 30
7	Sud-Grésivaudan	Avenue Jules David BP59	38160	Saint Marcellin	04 76 36 38 38
8	Grésivaudan	71 chemin des sources Parc technologique des fontaines - Bâtiment ANTHERALP B	38190	Bernin	04 56 58 16 00
9	Vercors	150 impasse de Meillarot La combe	38250	Villard de Lans	04 57 38 49 00
10	Trièves	435 rue Docteur Senebier	38710	Mens	04 80 34 85 00
11	Matheysine	2 rue du Pont de la Maladière CS 60500	38350	La Mure	04 57 48 11 11
12	Oisans	200 avenue de la Gare	38520	Le Bourg d'Oisans	04 76 80 03 48
13	Agglomération grenobloise (5 secteurs)	15, avenue doyen Louis Weill Grenoble cedex 1 38010 (c'est également possible 32 rue de New York CS60097 Grenoble cedex 1)	38024	Grenoble	04 57 38 44 00
13.1	Couronnes Nord et Sud				
13.2	Echirolles				
13.3	Seyssinet				
13.4	Grenoble				
13.5	Pays Vizillois				



Adhérer

- C'est bénéficier d'un réseau d'entraide et d'accompagnement, être informé de l'évolution des connaissances et des bonnes pratiques.
- C'est soutenir la cause des personnes malades et de leur famille, en s'inscrivant dans une démarche éthique, humaine, solidaire et militante pour faire évoluer le regard de la société envers le handicap psychique, et faire que les personnes malades psychiques et leurs proches soient mieux intégrés dans la société.
- C'est influencer sur les grandes orientations de l'Unafam en participant et en votant à l'Assemblée Générale de l'association. Avec l'Unafam, vous faites partie de la solution.

L'adhésion effectuée au bénéfice de l'Unafam donne droit à une réduction d'impôts de 66%, dans les conditions prévues par la Loi.

Se former

Toutes les formations sont gratuites et ouvertes aux proches et aux familles. Les formations Unafam sont animées par un binôme formé d'un/e psychologue et d'un/e bénévole Unafam.



Les inscriptions sont obligatoires et se font sauf indications contraires au 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

▪ La journée d'information sur les troubles psychiques

Formation Unafam d'une journée qui a lieu de 9h à 17h, 3 ou 4 fois par an. Repas fourni pris en commun.

- Notions de base sur les maladies psychiques : psychoses, névroses, etc.
- Notions de bases sur les différents soins possibles.
- Notion de base sur le handicap psychique (dont le dossier de demande de compensation du handicap à déposer à la maison de l'autonomie).
- Connaissance du "monde" de la maladie et du handicap psychique : organisation, structures sanitaires et médico-sociales et les associations œuvrant dans les champs de la psychiatrie et du rétablissement.

2^{ème} TEMPS : En fonction du diagnostic posé ou pressenti de la pathologie de votre proche



- **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** - formation Unafam sur 2 jours
 - Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
 - Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

- **Groupe interactif des troubles bipolaires**

L'Unafam 38 et l'équipe du pôle psychiatrie du CHU organisent dans le cadre du Centre Expert pour les troubles bipolaires un groupe interactif en direction principalement des membres de l'**entourage familial** d'une personne souffrant de troubles bipolaires : parent, conjoint.e, ami.e, enfant ou membre de la fratrie.

Si le **proche est stabilisé et demandeur**, il peut **vous accompagner**.

- **Profamille**

Programme psycho-éducatif organisé sur 2 ans organisé par le Réseau Handicap Psychique (RéHPsy) en collaboration avec le Centre Référent de Remédiation cognitive et de Réhabilitation psychosociale (C3R) du Centre Hospitalier Alpes Isère (CHAI) avec la participation de l'Unafam.

Il permet aux familles de mieux comprendre comment « faire » avec un malade souffrant de schizophrénie ou de troubles schizo-affectifs dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer. Par ex. comment mieux gérer les problèmes tel le refus de se reconnaître comme malade et de prendre un traitement, opposition, agressivité,

manque d'initiative, manque d'organisation, anxiété excessive, alcoolisme, toxicomanie, état dépressif.

Il permet d'apprendre à réduire les conséquences du stress généré par la maladie d'un proche sur soi-même et sa propre santé, de mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux.

- ✓ Grenoble : **Participation obligatoire à l'information qui a lieu fin juin** (18h à 20h). Inscription au 04 56 58 88 00.
- ✓ Isère Rhodanienne : Possibilité de formation au Centre Hospitalier Le Vinatier à Lyon. Inscription au 04 37 91 52 80 ou envoyer un mail : [UPPP Profamille@ch-le-vinatier.fr](mailto:UPPP_Profamille@ch-le-vinatier.fr)

▪ **AVEC : Accompagner, Valider Ecouter, Comprendre**

Animé par le C3R avec la participation de l'Unafam ces 9 séances s'adressent aux proches en relation AVEC une personne recevant des soins en santé mentale, avec comme objectifs :

- Accompagner et soutenir une personne vivant avec une psychose.
- Identifier des moyens pour réduire les inconforts liés aux épisodes de psychose.
- Maintenir une attitude positive.
- Utiliser des stratégies cognitives et comportementales.
- Echanger avec des personnes vivant une situation similaire.
- S'adapter aux situations stressantes.

Inscription obligatoire au 06 56 58 88 00

***** Version décembre 2019 *****