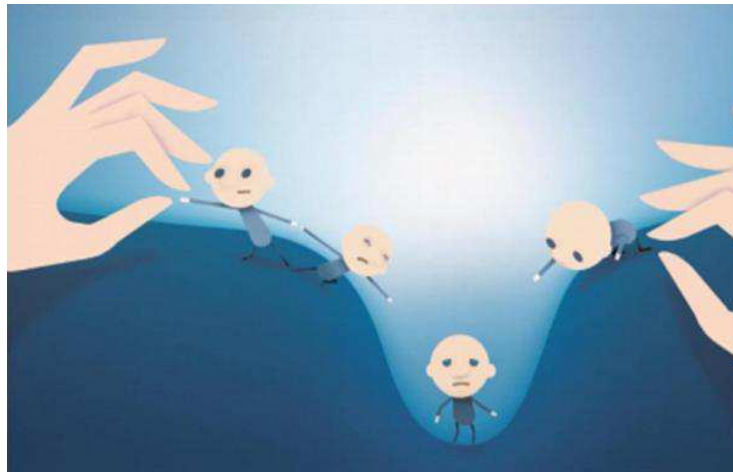




UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Un de vos proches vit avec des troubles  
psychiques ?

Ne restez pas seul



**L'UNAFAM 94  
PEUT VOUS AIDER**

**UNAFAM**









*Union nationale de familles et amis  
de personnes malades et /ou handicapées psychiques*

**RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE**

9 rue Viet – 94000 CRETEIL - Métro Maisons-Alfort-les-Juilliottes

Tél. 01 41 78 36 90 – mail : [94@unafam.org](mailto:94@unafam.org) - Site Internet : [www.unafam94.org](http://www.unafam94.org)

# Sommaire

	<b>Présentation de l'UNAFAM 94</b>	<b>p. 3</b>
	<b>Accueil</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ À l'UNAFAM 94 : permanences d'accueil</li><li>+ À l'UNAFAM nationale : Écoute-Famille (service téléphonique)</li></ul>	<b>p. 4</b>
	<b>Consultations spécialisées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ À l'UNAFAM 94 : permanence juridique</li><li>+ À l'UNAFAM nationale : consultations juridiques consultation psychiatrie assistante sociale</li></ul>	<b>p. 5</b>
	<b>Groupes de parole et rencontres</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Groupes de parole « Parents »</li><li>■ Groupes de parole « Parents jeunes adultes »</li><li>■ Rencontres « Frères et sœurs »</li><li>■ Rencontres « Fils et Filles »</li><li>■ Groupe « Grands Parents »</li><li>■ Groupe « Conjointes »</li></ul>	<b>p. 6</b>
	<b>Formations</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Formation « Troubles psychiques »</li><li>■ Atelier « Prospect Famille »</li></ul>	<b>p. 8</b>
	<b>Informations</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Site internet &amp; Facebook</li><li>■ Publications</li><li>■ Mails d'information</li></ul>	<b>p. 9</b>
	<b>Droits et défense des intérêts des usagers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Dans les établissements de santé (hôpitaux, cliniques)</li><li>■ À la MDPH</li><li>■ Représentations locales</li><li>■ Structures et GEM</li></ul>	<b>p. 9</b>
	<b>Changer le regard</b>	<b>p. 11</b>
	<b>Rencontres conviviales</b>	<b>p. 12</b>
	<b>Conclusion</b>	<b>p. 12</b>

## Présentation de l'UNAFAM 94

L'UNAFAM est une association répartie sur le territoire national qui accueille, soutient, et informe les familles confrontées aux troubles psychiques d'un des leurs.

Depuis plus de 50 ans, elle contribue à l'élaboration de la politique de santé et défend familles et malades auprès des élus et des responsables.

Pour le Val-de-Marne, nous sommes une quarantaine de bénévoles formés par l'UNAFAM, disponibles pour les familles.

### Quels appuis pouvons-nous vous apporter ?

Pour vous aider à faire face et pour que vous ne restiez pas seuls, nous vous proposons :

- **d'être accueillis** par des bénévoles formés à l'écoute (6 lieux dans le Val-de-Marne),
- de vous soutenir lors de **consultations spécialisées**,
- de participer à un des **groupes de parole ou rencontres** animés par un psychologue,
- **de vous informer** sur les troubles psychiques et les activités de l'UNAFAM, par notre bulletin et nos sites internet,
- **de vous former** à accompagner votre proche,
- **de vous communiquer** les dates des conférences, des ciné-débats et différentes rencontres avec des professionnels,
- **de sensibiliser** la population et lutter contre la stigmatisation à travers des événements
- **de représenter** les familles et leur proche dans les commissions des hôpitaux,
- **de favoriser** la mise en place de services d'accompagnement, de travail, de logement ou de loisirs.

**N'hésitez pas à vous appuyer sur nous.**

**Nous comprenons votre situation car souvent nous la vivons également.**

*L'équipe de l'UNAFAM 94*

# Accueil

L'UNAFAM du Val de Marne propose un accueil de proximité aux familles, amis, voisins,... concernés par la maladie psychique d'une personne de leur entourage.

## Accueil par l'UNAFAM du Val-de-Marne

### Permanences d'accueil :

**6 lieux** d'accueil gratuit, personnel et confidentiel.

Il est demandé de **prendre rendez-vous** par téléphone ou par mail :

- **Créteil**, 9 rue Viet  
Tél. 01 41 78 36 90 - mail : 94@unafam.org
- **Fontenay-sous-Bois**, Maison du Citoyen, 16 rue du Révérend Père Aubry - Tél. 01 41 78 36 90 - mail : 94@unafam.org
- **Sucy-en-Brie**, Maison du Rond d'Or, place de la Fraternité  
Tél. 01 41 78 36 90 - mail : 94@unafam.org
- **Villejuif**, Centre hospitalier Paul-Guiraud, 54 av. de la République  
Tél. 01 42 11 74 25 - mail : unafam@gh-paulguiraud.fr
- **Brunoy (91)**, CCAS impasse de la Mairie  
Tél. 01 64 46 96 21
- **La Queue-en-Brie**, Hôpital Les Murets, 17 rue du Gal Leclerc  
Tél. 01 45 93 72 33

## Service téléphonique de l'UNAFAM nationale

Écoute famille : 01 42 63 03 03 - [ecoute-famille@unafam.org](mailto:ecoute-famille@unafam.org)

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (vendredi 17h),  
répondeur en dehors des heures d'ouverture - Appel non surtaxé.

Un numéro bien utile à certains moments complexes et difficiles.

Un psychologue vous écoute, répond à vos questions et vous aide à mieux vous situer face aux troubles psychiques de votre proche.

**L'UN DE VOS PROCHES SOUFFRE DE TROUBLES PSYCHIQUES ?**

L'Unafam peut vous aider

Névroses  
Psychoses  
Addictions  
Dépressions

**unafam**

**A VOTRE ÉCOUTE**

- ▶ Les psychologues du service "écoute-famille"

**01 42 63 03 03**  
(numéro non surtaxé)

- ▶ Des familles concernées dans les accueils départementaux : n° de téléphone sur le site

**www.unafam.org**

**unafam**  
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

# Consultations spécialisées

## À l'UNAFAM du Val-de-Marne

9 rue Viet à Créteil - Tél. 01 41 78 36 90 - mail : [94@unafam.org](mailto:94@unafam.org)

### Permanence juridique :

un vendredi par mois, sur rendez-vous.

Il est possible de consulter des bénévoles spécialisées sur les sujets :

- des mesures de protection juridique (tutelles, curatelles)
- des placements financiers (assurance vie, livret épargne handicap,...)
- du droit pénal
- du droit des familles (divorce, maltraitance,...)

De plus, les bénévoles peuvent également vous aider à constituer les dossiers MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées), notamment la partie spécifique au handicap psychique.

## A l'UNAFAM nationale

12 Villa Compont 75017 Paris Tél. 01 53 06 30 43

Les rendez-vous sont à demander directement à l'UNAFAM nationale.

### Consultation psychiatrie

Le docteur Daraux délivre des consultations ponctuelles d'une heure au siège national à Paris.

Sur rendez-vous.

### Consultations juridiques

Maîtres Gauvenet et Nicolay consultent au siège ou par téléphone le lundi matin et le vendredi matin, de 9h30 à 12h.

Ce service est réservé aux adhérents.

Sur rendez-vous.

### Assistante sociale

Une assistante sociale effectue des permanences téléphoniques pour les familles et amis résidant en Île-de-France :

- les lundis et vendredis de 14h à 16h
- les mardis, mercredis et jeudis de 10h à 13h

En dehors de ces horaires, l'appelant peut envoyer un mail à [servicesocial@unafam.org](mailto:servicesocial@unafam.org) en précisant la demande, les coordonnées téléphoniques, la ville et le département, l'horaire en journée auquel l'appelant est joignable.

## Groupes de parole et de rencontres

Les groupes de parole et de rencontres sont des lieux d'expression, d'écoute et d'échanges, un espace à soi, pour parler de soi, à d'autres comme soi....

### **Le public concerné**

Ces groupes s'adressent à toute personne ayant un proche en souffrance psychique.

Un premier entretien est nécessaire avant l'orientation vers un groupe de parole ou de rencontres.

Ils sont, pour la plupart, réservés aux personnes adhérentes à l'UNAFAM.

### **Une aide spécifique**

Face à la maladie, l'entourage est souvent confronté à l'isolement. Partager ses expériences permet d'exprimer ses ressentis, de mieux repérer ses limites et de trouver sa place tout au long du processus de prise en charge du proche.

### **Animation et organisation**

Les groupes de parole et de rencontres UNAFAM sont animés par un psychologue et coordonnés par un bénévole de l'UNAFAM.

Le psychologue anime les échanges et assure un rôle de bienveillance et d'écoute.

Le bénévole UNAFAM est responsable de l'organisation et de la coordination du groupe.

La durée de chaque rencontre est de 2 heures. Les participants, au nombre de 6 à 12, sont invités à venir de façon régulière.

Une participation financière est demandée et peut être adaptée aux moyens des personnes.

**À l'UNAFAM du Val-de-Marne**

**9 rue Viet à Créteil - Tél. 01 41 78 36 90 - mail : [94@unafam.org](mailto:94@unafam.org)**

*7 groupes existent sur 2 sites : Créteil et Vincennes*

### **Groupes de parole « Parents »**

3 groupes. Destinés aux parents concernés par la maladie psychique d'un enfant adulte.

Réservés aux adhérents

Ces groupes de parole se réunissent une fois par mois :

- 1 groupe à Créteil le samedi matin,
- 1 groupe à Créteil le samedi après-midi,
- 1 groupe à Vincennes le lundi soir.

### **Groupes de parole « Parents de jeunes adultes »**

2 groupes. Destinés aux parents qui sont dans la « découverte » douloureuse de la maladie de leur enfant adolescent ou jeune adulte.

Réservés aux adhérents.

Ces groupes de parole se réunissent chacun une fois par mois,

- à Créteil, le mardi soir ou le jeudi soir.

### **Rencontres « Frères et sœurs »**

Destinées à toute personne confrontée à la souffrance psychique d'un membre de sa fratrie.

Il n'est pas obligatoire d'être adhérent à l'UNAFAM ni de résider dans le Val-de-Marne pour participer à ces rencontres qui ont lieu :

- à Créteil, un samedi par trimestre, de 15h à 17h.

### **Rencontres « Fils et Fille »**

Destinées à toute personne confrontée à la souffrance psychique d'un de ses parents.

Il n'est pas obligatoire d'être adhérent à l'UNAFAM ni de résider dans le Val-de-Marne pour participer à ces rencontres qui ont lieu :

- à Créteil, un samedi tous les deux mois, de 15h à 17h.

## **En Île-de-France**

*2 autres groupes*

### **Groupe « Grands Parents » (à Paris)**

Lorsque les petits-enfants ont un ou des parent(s) affecté(s) de troubles psychiques, le rôle des grands-parents s'avère complexe.

C'est pourquoi l'UNAFAM a formé un groupe de réflexion qui se réunit à Paris pour toute l'Île-de-France. Le planning de ces réunions est adressé par mail aux adhérents.

### **Groupes « Conjoint(s) » (dans le 78 et le 91)**

Ces groupes sont réservés aux conjoints non malades. C'est un moment d'échange, de rencontre, qui permet de ne pas rester seul et de s'informer.

Ces groupes sont ouverts à toutes les familles d'Île-de-France.

Contactez les délégations concernées :

- pour le 78 au 01 39 54 17 12
- pour le 91 au 01 64 46 95 21

# Formations

À l'UNAFAM du Val-de-Marne

9 rue Viet à Créteil - Tél. 01 41 78 36 90 - mail : 94@unafam.org

## Formation « Troubles psychiques »

Cette formation est ouverte à toute personne touchée par les troubles psychiques d'un proche, qu'elle soit adhérente ou non à l'UNAFAM. Elle permet de découvrir les maladies psychiques et de prendre connaissance des structures existantes dans le département.

Cette formation d'une journée est gratuite.

Elle est animée par un bénévole de l'UNAFAM et un psychologue.

Informations et inscriptions auprès de l'UNAFAM 94.

## Atelier d'entraide « Prospect Famille »

Face à l'émergence de troubles psychiques, la famille est confrontée à l'imprévisibilité et à l'étrangeté de la maladie. Une mère, un père, une sœur, un frère, un conjoint ou encore un enfant se retrouvent soudain en position d'aidant. L'atelier d'entraide « Prospect Famille » propose une aide de pairs à pairs, avec pour objectif :

- de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie.
- de prendre conscience des savoir-faire acquis et de la valeur de leur expérience d'aidant.
- d'identifier des stratégies efficaces pour faire face dans la durée.
- de développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir.
- de renforcer l'estime de soi en dynamisant ses ressources personnelles.

« Prospect Famille » aborde des thématiques successives qui conduisent les participants à prendre conscience :

- de l'impact de la maladie de leur proche sur leur propre santé physique et psychique.
- des savoirs que la maladie de leur proche leur a appris.
- de leur capacité à développer des perspectives d'avenir.

Les ateliers ont lieu 2 fois par an, à Créteil.

Les participants (10 à 12 personnes) s'engagent à participer activement à l'ensemble des dix modules de l'atelier (20 heures, réparties sur 2,5 jours).

Une participation de 20 € est demandée pour l'ensemble des modules.

Informations et inscriptions auprès de l'UNAFAM 94.

Mail : 94@unafam.org – annie.dechico@orange.fr



## Informations

### Site internet + Facebook

Au service de tous, nos sites sur [www.unafam94.org](http://www.unafam94.org) ou sur Facebook UNAFAM 94, se veulent à la fois :

- faciles d'accès pour celui qui navigue à travers les menus déroulants,
- informatifs et concrets, avec des informations simples, précises et mises à jour sur des événements locaux ou nationaux.

### Publications

#### Par l'UNAFAM du Val-de-Marne

La délégation du Val-de-Marne publie occasionnellement un journal *Le Bulletin* qui est également adressé à tous nos adhérents.

#### Par l'UNAFAM nationale

En tant qu'adhérent, vous recevrez la revue *Un autre regard* (4 par an)

### Mails d'information « Flash infos »

Lorsqu'une information peut intéresser les adhérents, nous la communiquons par mail dans nos « Flash infos ».

Vous y trouverez également les dates des conférences, des ciné-débats et différentes rencontres avec des professionnels.

## Défense des droits et des intérêts des usagers

La représentation s'exerce au profit de tous les usagers :

- dans les établissements de soins (hôpitaux),
- à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) et ses instances,
- et dans d'autres instances (municipalités, département,...)

Les représentants sont formés par l'UNAFAM.

### Dans les établissements de santé (hôpitaux, cliniques)

Le représentant des usagers (RU) agit principalement pour le respect des droits des usagers et l'amélioration des soins et de la vie quotidienne des personnes malades et de leurs proches.

Il apporte un regard extérieur et non médical.

En cas de difficulté ou de litige, vous pouvez vous adresser à lui qui siège à la Commission Des Usagers (CDU) de l'établissement.

### À la MDPH

Les représentants siègent à la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), qui statue sur les dossiers de demandes (RQTH, AAH, services d'accompagnement,...) .

L'UNAFAM a ainsi collaborée à la création d'un accueil dédié aux personnes handicapées psychiques avec **l'Association VIVRE** qui a pour mission :

- d'accueillir les personnes handicapées psychiques ou leur famille pour les informer, les écouter et les aider à formuler des besoins de compensation,
- de travailler sur le projet de vie sociale et professionnelle des personnes,
- d'aider les familles qui ne connaissent pas les circuits d'accompagnement de leurs enfants vers l'aide à la formulation auprès de la MDPH.

Prendre rendez-vous par téléphone au 01 41 24 23 15.

### Représentations locales

Dans la plupart des communes du Val-de-Marne, un délégué assure la liaison avec les élus et les organismes locaux pour :

- les informer de la maladie et du handicap psychique,
- leur faire part des besoins
- et examiner les actions à mettre en œuvre en participant aux instances « handicap » locales, aux forums des associations, dans les CCAS, aux Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM), ....

### Structures et GEM

Des démarches pour un chemin vers l'autonomie :

avec les réseaux de santé mentale et les associations médico-sociales,

l'UNAFAM promeut auprès des pouvoirs publics (mairies, services départementaux et régionaux,...) :

- un toit :  
par la construction de résidences-accueil, ensemble de studios indépendants rendus chaleureux par la présence d'un hôte qui veille sur la résidence.
- un accompagnement :  
par la création de services d'accompagnement, médicalisés ou non.
- une activité :  
par la création de Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) où la personne prend des initiatives pour organiser avec d'autres la réalisation de ses propres désirs, en matière de loisirs ou d'occupations manuelles et intellectuelles et promouvoir la création d'ESAT adaptés au handicap psychique.

Dans le Val-de-Marne, il existe 5 GEM :

- « La Petite Maison » à Créteil, tél : 09 67 78 52 41
- « J'aime le GEM » à Nogent-sur-Marne, tél : 01 48 77 02 95
- Social Art Postal Club « La maison » à Choisy-le-Roi, tél : 01 48 53 51 90
- Social Art Postal Club « L'Annexe » à Vitry, tél : 01 46 80 42 43
- Batucada Social Club à Sucy-en-Brie, tél : 06 62 44 79 44

## Changer le regard

Afin de lutter contre la stigmatisation des personnes malades psychiques et de permettre une reconnaissance du rôle des aidants familiaux, l'UNAFAM s'investit dans :

- des actions de sensibilisations et de formations auprès des municipalités, des entreprises, des écoles, des professionnels de santé,...
- les « Semaines d'Information sur la Santé Mentale »
- l'organisation de « Psycyclette », rallye à vélo de différentes villes de province à Paris (arrivée au Sénat) auquel participent des personnes souffrant de troubles psychiques, des familles et des soignants.
- tout autre événement destiné au grand public (ciné-débats, conférences, forums, ...)

## Rencontres conviviales

L'intérêt principal de ces rencontres est d'avoir des échanges chaleureux et informels pour se reposer, se détendre, partager un bon moment, sortir de l'isolement.

Elles sont proposées à toute personne confrontée à la fragilité psychique d'un proche, mais également au proche malade.

### Les balades

Une ou deux balades par an sont organisées, à un niveau accessible à chacun des participants.

S'adresser à la délégation UNAFAM 94 pour obtenir les modalités d'inscription. Tél. 01 41 78 36 90.

L'UNAFAM 91 organise aussi des randonnées. Contact : 01 64 46 96 21.

### Sorties restaurant

Deux repas par an sont proposés : un dans l'ouest du département et l'autre dans l'est.

Les dates et les modalités d'inscription sont adressées aux adhérents par mail lors des *Flash infos*.



Vous venez de découvrir :

- nos groupes de parole et de rencontres
- nos formations à l'accompagnement
- nos actions d'informations et de déstigmatisation.

Venez nous rejoindre pour mieux connaître nos objectifs et nos réalisations.

**Venez partager vos difficultés et vos questions  
et participer à la vie de notre association en y adhérant.**

**UNAFAM 94 - 9 rue Viet – 94000 CRETEIL - Métro Maisons-Alfort-les-Juilliottes  
Tél. 01 41 78 36 90 – mail : 94@unafam.org - Site Internet : [www.unafam94.org](http://www.unafam94.org)**