



**VOTRE PROCHE SOUFFRE  
DE TROUBLES PSYCHIQUES.**

**L'UNAFAM PEUT VOUS AIDER.**



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

**73**

MAISON DES ASSOCIATIONS – 67, RUE ST FRANÇOIS DE SALES – 73000 CHAMBERY

TEL : 09.66.87.91.54 – MAIL : [73@UNAFAM.ORG](mailto:73@UNAFAM.ORG)

SITE INTERNET : [HTTP://UNAFAM73.WIFEO.COM/](http://UNAFAM73.WIFEO.COM/)

**AVEC L'UNAFAM VOUS FAITES PARTIE DE LA SOLUTION.**

RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE

SIEGE NATIONAL : 12, VILLA COMPOINT – 75017 PARIS - TEL : 01 53 06 30 43 / [WWW.UNAFAM.ORG](http://WWW.UNAFAM.ORG)



## Vous n'êtes pas seul(e)!

### L'Unafam vous accompagne.

Au moins **3%** de la population souffrent de troubles psychiques graves. Ce qui représente pour un département comme le nôtre plus de **12 000** personnes.

On estime plus de **24 000** le nombre d'aidants de proximité qui sont peu ou prou dans la même situation que vous.

L'Unafam et ses bénévoles, confrontés aux mêmes difficultés que vous, sont là pour :

- ♣ Vous **écouter** sans juger et rompre votre isolement,
- ♣ Vous **soutenir** dans la durée,
- ♣ Vous **informer** et vous **orienter**,
- ♣ Vous **aider** pour que votre proche soit pris en charge dans sa globalité
- ♣ Vous représenter pour **défendre vos droits**, vos intérêts et ceux de votre proche,
- ♣ **Rechercher** la création de **structures** d'accompagnement pour votre proche,
- ♣ Vous **aider** à ce que votre proche recouvre pleinement sa **citoyenneté**.



## Vous écouter sans vous juger, rompre l'isolement.

Une équipe d'accueillants bénévoles et spécifiquement formés.

Les personnes qui vous reçoivent sont, comme vous, des parents ou amis confrontés à la maladie psychique d'un proche.

Ils vous accueillent lors des permanences tenues de façon régulière dans 4 lieux d'accueil : **Aix-les-Bains, Albertville, Chambéry et St Jean de Maurienne** :

- **Aix-les-Bains** : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 16 h à 18 h  
25, boulevard des Anglais (Bureau 17 – 3<sup>ème</sup> étage)
- **Albertville** : 3<sup>ème</sup> mardi du mois de 16 h à 18 h  
Maison des associations – 21, rue Georges Lamarque
- **Chambéry** : 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 18 h à 19 h 30  
Maison des associations – 67, rue St François de Sales
- **Chambéry** : 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 15 h à 17 h  
CHS (Maison des Usagers)
- **St Jean de Maurienne** : 3<sup>ème</sup> samedi du mois de 10 h à 12 h  
Les coquelicots – Avenue du 8 mai

Si vous n'êtes pas disponible à ce moment – là vous pouvez **être accueilli (e) sur rendez-vous**, et ce, **autant de fois que nécessaire**.

Téléphone : **09-66-87-91-54** (du lundi au vendredi de 9 h 00 à 19 h 00)

Courriel : **unafam73@orange.fr**

**Ecoute famille** : un service au siège national, à votre écoute avec les conseils professionnels de psychologues, en téléphonant au **01 42 63 03 03**

(du lundi au vendredi de 9 h 00 à 13 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 00)

## Vous soutenir dans la durée.



**Des groupes de paroles : au nombre de 5 : 3 à Chambéry (2 familles et 1 frère sœur), 1 à Albertville et 1 à Aix-les-Bains.**

Les groupes de parole sont animés par un(e) psychologue et coordonnés par un(e) bénévole Unafam. Ils vous permettent de :

- ♣ Partager, échanger, avoir une écoute réciproque,
- ♣ Mieux mobiliser vos ressources personnelles,
- ♣ Rompre l'isolement,
- ♣ Trouver une position différente et probablement plus « aidante » vis-à-vis de votre proche.

Ils se réunissent régulièrement (voir notre site ou prendre contact avec Unafam73).

**Des ateliers d'entraide Prospect** pour faire face dans le temps.

Ces ateliers qui regroupent des personnes venant de différents départements de la région, se déroulent sur 3 jours, à raison de 10 séances de 2 heures, dans différentes villes de la région. Pour celui de la Savoie prendre contact avec la délégation Unafam73.

Ils sont animés par deux animateurs bénévoles de l'Unafam et, par une pédagogie de pair à pair, permettent aux participants de :

- ♣ Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie,
- ♣ Mieux comprendre la souffrance de leur proche,
- ♣ Trouver en eux-mêmes les capacités et apprendre des techniques pour faire face dans la durée,
- ♣ Renforcer l'estime de soi en dynamisant ses ressources personnelles,
- ♣ Développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir.

## Des rencontres conviviales

Ces rencontres sympathiques, autour d'une collation, sont ouvertes à tous. Elles sont l'occasion d'échanger, dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

- ♣ Une pause pour se ressourcer et mieux se connaître.

## Des rencontres avec des professionnels (psychiatres, pharmaciens, notaires, tutelles...)

- ♣ Sur le principe de « Questions – réponses »

## Des conférences grand public

Sur des thématiques ciblées, pour :

- ♣ Apprendre à mieux connaître la maladie dont souffre votre proche ;
- ♣ S'informer sur les dispositifs existants.

## Un week-end régional annuel

L'idée de ce week-end est de vous offrir un temps de répit et de vous permettre de reprendre espoir.

Cette rencontre se déroule en deux temps :

- ♣ Une journée d'étude, au cours de laquelle plusieurs professionnels interviennent ;
- ♣ Une journée conviviale, temps de pause et de repos pour les familles afin de mieux se connaître et de découvrir les richesses du département d'accueil

N.B. Pour connaître le calendrier de nos différentes activités, consultez notre site Internet [Unafam73.wifeo.com](http://Unafam73.wifeo.com) ou téléphoner au : 09-66-87-91-54



## Vous informer et vous orienter.

### 1- En dehors de l'hospitalisation les soins sont donnés en ambulatoire

- ♣ CMP de votre secteur (prendre contact avec Unafam73 pour avoir la liste)
- ♣ CMP Enfants – Adolescents

### 2- Autres lieux d'information et / ou de soins

- ♣ MDPH : 110, rue Ste Rose – 73000 CHAMBERY – Tél. 04-79-75-39-60
- ♣ Le CHS de la Savoie : 1, rue de Longefand - 73000 BASSENS  
Tél. 04-79-60-30-30

### 3- Les Groupes d'entraide mutuelle

#### ♣ **GEM L'Oasis**

266, chemin des Moulins – 73000 Chambéry / 04.79.75.69.97

#### ♣ **GEM Horizon 73**

219, avenue Marie de Solms – 73100 Aix-les-Bains / 04.57.34.50.17 ou 06.43.01.75.66

#### ♣ **GEM Renaissance**

21, rue des Fleurs – 73200 Albertville / 06.51.74.05.93

#### ♣ **GEM Rebond**

Centre Louis Armand – Place des champs de foire – 73300 St Jean de Maurienne



## Vous aider pour que votre proche soit pris en charge dans sa globalité.

Si l'Unafam fédère des familles pour les soutenir et les conforter dans leur rôle d'aidants, nous avons bien évidemment le souci de faire en sorte que les malades psychiques aient toute leur place dans la société. Dans ce but, un **plan d'accompagnement en sept points** constitue le fil conducteur de nos actions auprès de différentes instances partenaires pour :

- ♣ Veiller à la **continuité des soins**,
- ♣ Faire en sorte que la personne ait des **ressources minimales** (AAH),
- ♣ Veiller à ce qu'elle ait un **logement**,
- ♣ Assurer un **accompagnement adapté**,
- ♣ Si nécessaire fournir une **protection juridique**,
- ♣ Si la santé le permet, lui permettre d'avoir des **activités**, et ce jusqu'au travail en milieu ordinaire,
- ♣ Promouvoir l'**aide aux aidants familiaux**

Parallèlement, l'Unafam a le souci :

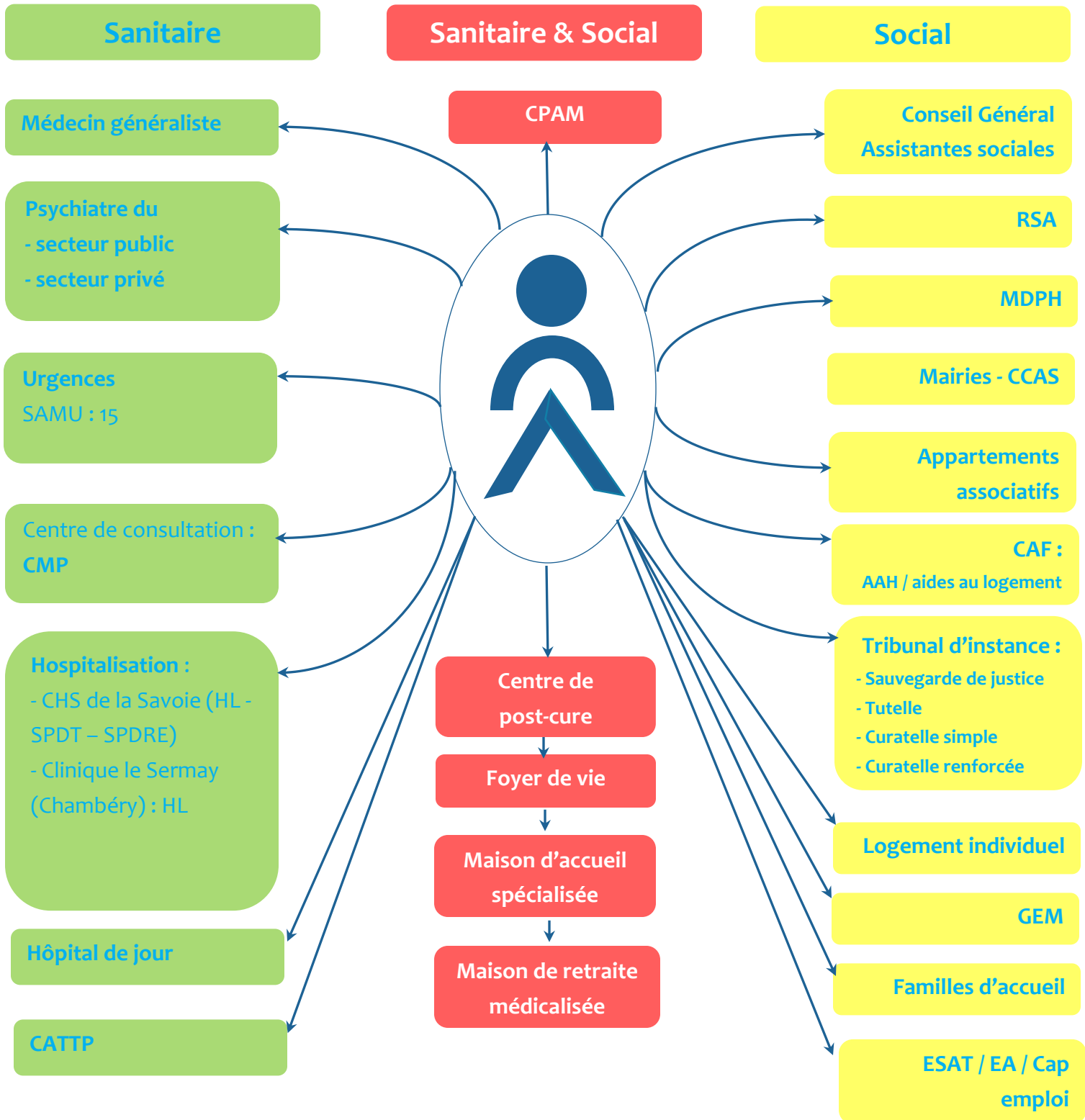
- ♣ D'informer, voire former les aidants familiaux
- ♣ De **faire reconnaître le rôle majeur des aidants** de proximité
- ♣ De rechercher la collaboration des soignants
- ♣ De porter ce discours dans les instances décisionnelles (représentation)

De par son expérience, l'Unafam est à même :

- ♣ De partager son vécu avec les acteurs du soin et du médico-social
- ♣ De promouvoir les anticipations nécessaires
- ♣ De contribuer à la globalité de l'accompagnement du patient



# Le patient psychique au cœur d'un réseau.







## Vous représenter pour défendre vos droits et ceux de votre proche.

L'Unafam a la légitimité pour représenter les usagers « familles » et les usagers « patients » pour défendre leurs droits et leurs intérêts dans :

### **Des structures administratives :**

- ♣ Agence régionale de santé (ARS)
- ♣ Commission Départementale des Soins Psychiatriques (CDSP)
- ♣ Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)
- ♣ Conseil Départemental Consultatif des Personnes Handicapées (CDCPH)

### **Des structures de soins :**

- ♣ Conseil de surveillance des centres hospitaliers spécialisés
- ♣ Commission des Relations des Usagers et de la Qualité de la Prise en Charge (CRUQPC)

### **Des structures médico-sociales ou sociales**

- ♣ Transition, Udaf, Udafam, Solidarité Savoyarde, CCAS, AGIR'H – CAP EMPLOI, CLSM, Comité Savoie Handicap Psychique, GEM



## Rechercher la création de structures d'accompagnement pour votre proche.

Dans le cadre de la mise en œuvre du plan d'accompagnement évoqué ci-dessus, nous nous efforçons de promouvoir la création de différentes **structures d'accompagnement** comme par exemple :

SAMSAH – Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés

SAVS – Service d'accompagnement à la vie sociale (liste disponible dans notre délégation)

Ces entités apportent une assistance dans la vie quotidienne, dans le maintien du lien social mais aussi dans la continuité des soins.

### Logement et hébergement

Différents types d'hébergements adaptés sont envisageables ; en milieu ordinaire, appartements thérapeutiques, communautaires, appartements relais, résidences d'accueil, mais aussi en établissement (foyer de vie, de travailleur...)

*L'Udafam Savoie est une association gestionnaire qui se mobilise pour le développement de structures propres au handicap psychique (04.79.25.09.75. / Domaine de la Livettaz - 90 avenue de Bassens – 73000 Bassens)*

### Lieux pour rompre l'isolement, s'entraider

Nous essayons de promouvoir la création de Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM), en nous appuyant sur des « parrains » gestionnaires. Il existe, à ce jour **4**

**GEM** dont deux en cours, sur le département qui peuvent répondre aux besoins de réinsertion et quête d'activité de votre proche.



## Vous aider à ce que votre proche recouvre pleinement sa citoyenneté.

La loi du 11 janvier 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, reconnaît implicitement le handicap psychique puisqu'il est précisé que : « constitue un handicap, au sens de la loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un poly-handicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Toute personne handicapée a droit à la solidarité de l'ensemble de la collectivité nationale, qui lui garantit, en vertu de cette obligation, l'accès aux droits fondamentaux reconnus à tous les citoyens, ainsi que le plein exercice de sa citoyenneté.

Cette loi doit être le support des actions de l'Unafam, pour que les personnes en situation de handicap psychique dans la cité recouvrent leur pleine citoyenneté. Elle invite la société toute entière à faire une place citoyenne aux personnes handicapées. En particulier, toute personne souffrant de troubles psychiques est en droit de faire connaître son projet de vie pour vivre dans la cité comme tout un chacun. La société par les décisions des MDPH, par la politique du Conseil Général et des élus locaux doit donner à cette personne les moyens de réaliser ce projet, y compris en compensant son handicap par des aides appropriées.

Ceci passe par la lutte contre la stigmatisation de la maladie et un travail avec les élus qui détiennent un certain nombre de « bras de leviers » à travers la politique de la ville : logement, insertions, accès aux activités, déplacement, ...

Dans ce cadre, l'Unafam, en partenariat avec les équipes de soignants, les personnels des MDPH, les travailleurs sociaux et les élus qui ont un rôle fort à jouer en ce domaine, doit œuvrer pour que la loi soit effective et pour que le malade psychique soit considéré comme un citoyen comme les autres. La bonne mise en œuvre du plan d'accompagnement vu ci-dessus est un des garants de cette réussite.

Nous aurons gagné, tous ensemble, lorsque la société aura réalisé que le handicap est une réalité ordinaire de la vie.

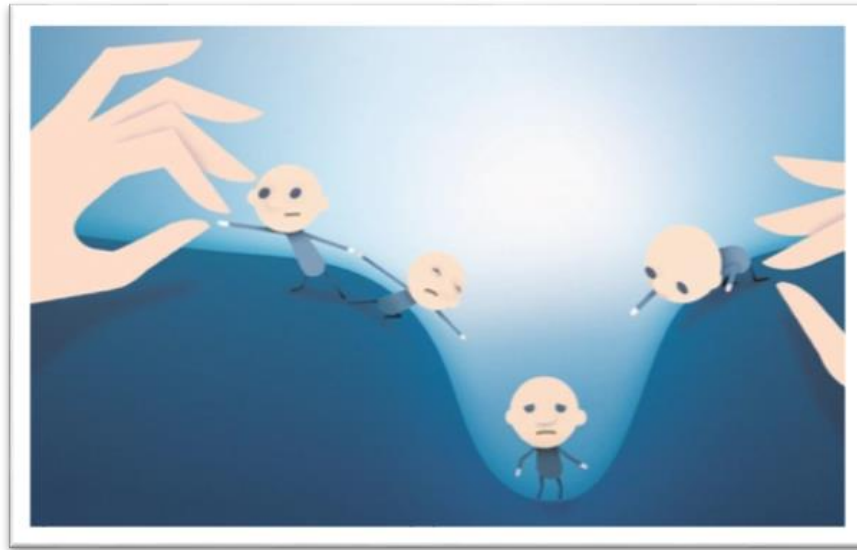
## BIENVENUE

L'équipe de bénévoles



## Les sigles.

AAH	Allocation adulte handicapé
APL	Aide personnalisée au logement
ARS	Agence régionale de santé
CAF	Caisse d'allocations familiales
CATTP	Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel
CDAPH	Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées
CDHP	Commission départementale des hospitalisations psychiatriques
CISS	Collectif interassociatif sur la santé
CHR	Centre hospitalier régional
CHS	Centre hospitalier spécialisé
CHU	Centre hospitalier universitaire
CLAN	Commission alimentation nutrition
CLIN	Commission de lutte contre les infections nosocomiales
CLUD	Commission de lutte contre la douleur
CMP	Centre médico-psychologique
CPAM	Caisse primaire d'assurance maladie
CRUQPEC	Commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge
EA	Entreprise adaptée
ESAT	Etablissement et service d'aide par le travail
ESPIC	Etablissement de santé privé d'intérêt collectif
FNAPSY	Fédération nationale de patients et ex-patients de psychiatrie
GEM	Groupe d'entraide mutuelle
HL	Hospitalisation Libre
MDA	Maison de l'autonomie
MDPH	Maison départementale des personnes handicapées
MGEN	Mutuelle générale de l'éducation nationale
PASS	Permanence d'accès aux soins et santé
PCH	Prestation de compensation du handicap
PMI	Protection maternelle et infantile
RSA	Revenu de solidarité active
SAJ	Service d'accueil de jour
SAMSAH	Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés
SAVS	Service d'accompagnement à la vie sociale
SAMU	Service d'aide médicale d'urgence
SDRE	Soins à la demande du représentant de l'Etat
SPDT	Soins à la demande d'un tiers
UDAF	Union départementale des associations familiales



UNION NATIONALE DE FAMILLES  
ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET OU HANDICAPEES  
PSYCHIQUES