

PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE :

Guide
de **Ressources**
pour les
PROCHES
AIDANTS
en
Île-de-France

A central graphic featuring two stylized human figures, one in a darker blue and one in a lighter blue, holding hands. They are positioned within a white rectangular frame that has a slight drop shadow, giving it a 3D effect. The background of the entire page is a gradient from light purple at the top to pink at the bottom.

p 2.....	INTRODUCTION
p 3.....	COMPRENDRE SON RÔLE D'AIDANT
p 4.....	AIDES FINANCIÈRES ET DROITS
p 5.....	DISPOSITIFS D'APPUI AUX PARCOURS
p 9.....	ASSOCIATIONS GÉNÉRALISTES
p 10.....	ASSOCIATIONS SPÉCIALISÉES
p 14.....	SOLUTIONS DE RÉPIT
p 14.....	PSYCHOÉDUCATION ET PAIR-AIDANCE FAMILIALE
p 17.....	ESPACES D'ÉCOUTE ET GROUPES DE PAROLE
p 17.....	RESSOURCES POUR JEUNES AIDANTS
p 18.....	COORDONNÉES UTILES
p 18.....	AUTRES GUIDES PERTINENTS

1. INTRODUCTION

Ce guide a été conçu dans le cadre de la journée organisée par l'Agence Régionale de santé Ile-de-France, l'UNAFAM et le réseau Profamille Cluster IDF, le mardi 16 décembre 2025, autour du thème « Proches et familles et services de santé mentale / psychiatrie : comment aller ensemble vers le rétablissement ? ». Il rassemble les **dispositifs, ressources et associations** existant dans la région pour accompagner les **proches aidants** de personnes vivant avec des troubles psychiques en Île-de-France.



Ce guide vise à :

- ▶ **Faciliter l'accès à l'information**
- ▶ **Aider les familles à s'orienter dans le champ de la santé mentale et du médico-social**
- ▶ **Prévenir l'épuisement et la perte de temps des aidants**
- ▶ **Valoriser les ressources existantes**

2. COMPRENDRE SON RÔLE D'AIDANT

Un proche aidant, c'est toute personne qui accompagne régulièrement, totalement ou pour partie, à titre non professionnel, un proche en perte d'autonomie ou présentant un handicap ou un trouble psychique.

Ce rôle peut inclure :

- ▶ **Le soutien émotionnel et l'aide mutuelle**
- ▶ **L'aide dans les démarches administratives**
- ▶ **La formation**
- ▶ **La coordination avec les professionnels de santé**
- ▶ **La gestion du quotidien**

Conseil pratique :

Savoir que vous êtes aidant est le premier pas pour accéder aux droits et aux ressources disponibles.

3. AIDES FINANCIÈRES ET DROITS

Exemples non limitatifs :

- ▶ **Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA) :** indemnisation pour congé aidant
- ▶ **Congés spécifiques :** solidarité familiale, soutien familial, présence parentale
- ▶ **Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) :** pour personnes âgées dépendantes
- ▶ **L'allocation adulte handicapé et Prestation de Compensation du Handicap (PCH) :** soutiens aux personnes en situation de handicap
- ▶ **Mesures fiscales** sous forme d'abattement du revenu ou de réduction d'impôt
- ▶ **Aide au répit :** prise en charge ponctuelle permettant de souffler

OÙ S'ADRESSER ?

CAF, MDPH, services sociaux, mairie, guide ministériel du proche aidant, sites internet solidarites.gouv.fr/aidants, maboussoleaidants.fr/ ...

Note : Ce guide a été réalisé fin 2025, des modifications dans les aides financières sont susceptibles d'intervenir courant 2026.

4. DISPOSITIFS D'APPUI AUX PARCOURS

► **DAC (Dispositif d'Appui à la Coordination)**

Accompagne les situations complexes médico-psycho-sociales

PARIS (75)

M2A-DAC Centre (1 à 6) : 01 44 07 13 35
contact@m2apariscentre.fr

M2A-DAC Ouest (7,15,16) : 01 44 19 61 60
contact.ouest@m2a.paris

M2A-DAC Nord-Ouest (8,17,18) : 01 43 36 36 72
contact.nordouest@m2a.paris

M2A-DAC Nord-Est (9,10,19) : 01 40 40 27 80
contact.nordest@m2a.paris

M2A-DAC Est (11,12,20) : 01 58 70 09 10 / contact@humanest-m2a.paris

M2A-DAC Sud (13,14) : 01 45 88 21 09 / contact@nexumea.com

YVELINES (78)

DAC 78 Nord : 01 86 39 03 50 / contact@dac78nord.fr

DAC 78 Sud : 01 30 24 62 12 / contact@dactys.eu

HAUTS-DE-SEINE (92)

DAC 92 Nord : 01 71 90 50 50 / contact@dac92nord.fr

DAC 92 Centre : 01 81 80 38 30 / contact@dac92centre.fr

DAC 92 Sud : 01 46 30 18 14 / accueil@dac92sud.fr

VAL D'OISE (95)

DAC 95 Est : 01 34 29 75 63 / contact@dac95est.fr

DAC 95 Ouest : 01 30 32 33 85 / contact@dac95ouest.fr

DAC 95 Sud : 01 34 15 09 62 / contact@dac95sud.fr

SEINE-SAINT-DENIS (93)

DAC 93 Nord : 01 49 33 05 55 / accueil@dac93nord.fr

DAC 93 Sud : 01 84 74 15 15 / contact@dac93sud.fr

VAL-DE-MARNE (94)

DAC 94 Est : 01 89 16 81 68 / secretariat@dac94est.fr

DAC 94 Ouest : 01 46 63 00 33 / contact@dac94ouest.fr

SEINE-ET-MARNE (77)

DAC 77 Nord : 01 83 61 62 00 / contact@dac77nord.fr

DAC 77 Sud : 01 60 71 05 93 / contact@dac77sud.fr

ESSONNE (91)

DAC 91 Nord : 01 69 80 59 40 / contact@dac91nord.fr

DAC 91 Sud : 01 64 99 08 59 / contact@dac91sud.fr

► COMMUNAUTÉ 360

Numéro unique : 0 800 360 360 pour toute demande d'aide

► DIH (Dispositif Intégré Handicap)

Suit les situations très complexes. On compte pour l'heure 7 DIH présents en Île-de-France :

Département	COMMUNE	Contact Mail	Porteur
	75 – PARIS	parcours@mdph.paris.fr	MDPH
	77 – LOGNES	pilote.dih77@hand-aura.org	Hand-AURA
	78 – GUYANCOURT	observatoiremda78@yvelines.fr	MDPH
	91 – EVRY	pilote.dih91@ladapt.net	LADAPT
	92 – NANTERRE	dih@hauts-de-seine.fr	MDPH
	93 – VILLEPINTE	dih93.pilote@vivre-devenir.fr	Vivre et Devenir
	94 – CRÉTEIL	mdph-rapt@valdemarne.fr	MDPH
	95 – CERGY	dih95@valdoise.fr	MDPH

► **PCPE (Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées)**

Il en existe 14 répartis sur le territoire francilien :

PARIS (75)

PCPE 75 Le Relais pcpe.lerelaisparis@elan-retrouve.org Élan Retrouvé

SEINE-ET-MARNE (77)

PCPE 77 Hand-AURA 77 Lognes cds.pcpe77@hand-aura.org Hand-AURA

SEINE-ET-MARNE (78)

PCPE 78 Trait d'Union Sartrouville pcpe.traitdunion@apajh-yvelines.org
APAJH Yvelines

PCPE 78 Transition Voisins-le-Bretonneux pcpe78@amisdelatelier.org
Fondation Les Amis de l'Atelier

PCPE 78 Arc en Ciel Carrière-sous-Poissy pcpe78@autisme-en-idf.org
Autisme en Ile-de-France

ESSONNE (91)

PCPE 91 l'ADAPT Evry pcpe91@ladapt.net LADAPT

PCPE 91 Ormaille Bures-sur-Yvette resp.pcpe91@cesap.asso.fr CESAP

HAUTS-DE-SEINE (92)

PCPE 92 Les Cerisiers Nanterre contact.pcpe92@cesap.asso.fr CESAP

PCPE 92 Transition Clamart pcpe92@amisdelatelier.org
Fondation Les Amis de l'Atelier

SEINE-SAINT-DENIS (93)

PCPE 93 Vivre et Devenir Villepinte pcpe93.coordination@vivre-devenir.fr
Vivre et Devenir

PCPE 93 Groupe SOS Bobigny pcpe93@groupe-sos.org Groupe SOS
Solidarités

VAL-DE-MARNE (94)

PCPE 94 Transition Chennevières-sur-Marne pcpe94@amisdelatelier.org
Fondation Les Amis de l'Atelier

VAL D'OISE (95)

PCPE 95 Rosa Parks Montlignon pcpe.rosaparks@lamayotte.fr La Mutuelle
La Mayotte

PCPE 95 La Hetraie Jouy Le Moutier secretariat.pcpe@hevea-asso.fr HEVEA

5. ASSOCIATIONS GÉNÉRALISTES

► Association Française des Aidants

Formations, Cafés des Aidants®

13 boulevard Saint-Michel, 75015, Paris

Formulaire de contact : <https://www.aidants.fr/contact/>

► Ma Boussole Aidants

Plateforme numérique pour trouver les aides locales

<https://www.maboussoleaidants.fr/>

► **Centr'Aider**

Annuaire et ressources pour aidants

<https://www.centraider.fr/>

► **Maison des Liens Familiaux**

Soutien familial global

À Paris, accueil tél de 9h30 à 18h00 au 01 42 00 43 25

En Essonne, accueil tél de 9h30 à 18h00 au 01 43 07 97 34

► **SAFIRH**

Soutien aux proches aidants parisiens d'une personne en situation de handicap

8 rue de Pali-Kao, 75020, Paris

Tél 01 44 62 13 13

Formulaire de contact : <https://casip-cojasor.fr/contact>

6. ASSOCIATIONS SPÉCIALISÉES

► **PHARE Enfants-Parents**

Accompagne les parents en difficulté, prévention du suicide, parents endeuillés

<https://www.phare.org/>

5 rue Guillaumot, 75012, Paris

- Pour dialoguer avec les écoutants :
Tél 01 43 46 00 62 / cavaoupas@phare.org
- Pour tout renseignement sur l'association PHARE Enfants-Parents :
Tél 01 42 66 55 55 / vivre@phare.org

► UNAFAM

Soutien, écoute, formation aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques

- **Accueil et information** du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00, puis de 14h00 à 16h30 au 01 53 06 30 43

- **Trouver l'Unafam près de chez vous :**

<https://www.unafam.org/nous-connaître/lunafam-pres-de-chez-vous>

- **Prendre rendez-vous de permanence spécialisée :**

Tél 01 53 06 30 43 / <https://www.unafam.org/sortir-de-lisolement/des-permanences-specialisees>

- **Contacter le service social :**

Écrire à servicesocial@unafam.org / Tél IDF 01 53 06 11 43
Tél hors-IDF 01 53 06 30 91

- **Joindre un.e psychologue spécialisé.e dans l'accompagnement familial :** Tél 01 42 63 03 03

- **Écrire au siège :** 112 rue Marius Aupiais, 92300, Levallois-Perret

► Association PromesseS

Une association vivante et durable pour changer le regard sur les schizophrénies, soulager les familles et informer les jeunes.

Contact : contact@promesses-sz.fr

► Association Schizo ? Oui !

Groupes de parole, soutien juridique, information sur la schizophrénie

54 rue Vergniaud, Bâtiment D, 75013, Paris

- **Service gratuit d'écoute sur la schizophrénie :**

Tenu par une psychologue clinicienne et une équipe de bénévoles avec une formation en psychologie

Tél 01 45 89 49 44 du lundi au vendredi 9h30-18h00 /
contact@schizo-oui.com

- **Service gratuit pour les adhérents, d'orientation et d'accompagnement sur les parcours de soin et le droit des malades :**

Tenu par un.e conseiller.ère

Tél 01 45 89 49 44 du lundi au vendredi 9h30-18h00 /
vosdroits@schizo-oui.com

► **Argos 2001**

Soutien aux personnes vivant avec un trouble bipolaire et à leurs proches

77 rue du Faubourg Saint-Jacques, 75014, Paris

- **Secrétariat :**

Tél 01 46 28 00 20 du mardi au jeudi, 9h-12h et 13h-18h /
contact@argos2001.fr / question@argos2001.fr

- **Ligne d'écoute téléphonique nationale :**

Tél 01 46 28 01 03 du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

► **La Sentinelle des Aidants**

Accueil physique, groupes de parole, webinaires

<https://sentinelledesaidants.fr/>

► **La Maison Perchée**

Accueil public pour les personnes concernées et les proches aidants également

- **Les Regards Croisés :**

Espaces de libre expression, d'écoute, d'échange et de non-jugement entre personnes concernées et proches-aidants. Ils permettent de partager une expérience personnelle avec d'autres personnes dans la même situation.

Animés par 2 pair-aidants : un.e concerné.e par la maladie psychique et un.e proche aidant.e. Ils ont lieu occasionnellement en visioconférence ou en présentiel uniquement sur Paris, au 59 avenue de la République, Paris 11^e. Tout ce qui est discuté reste exclusivement confidentiel.

Contact : contact@maisonperchee.org

► **Advocacy France**

Promotion du pouvoir d'agir des usagers
<https://www.advocacy.fr/>

► **FNAPsy**

Fédération nationale d'associations d'usagers en psychiatrie
33 rue Daviel, 75013, Paris / Tél 01 43 64 85 42
<https://fnapsy-covid19.org/nous-connaître>

7. SOLUTIONS DE RÉPIT

Contactez la permanence du Céapsy au 01 88 40 38 80 pour obtenir des informations au sujet des différentes solutions de répit

- ▶ **Accueil de jour / de nuit**
- ▶ **Hébergement temporaire**
- ▶ **Maisons de répit**
- ▶ **Séjours vacances adaptées**
- ▶ **Baluchonnage (remplacement à domicile par un professionnel)**

8. PSYCHOÉDUCATION ET PAIR-AIDANCE FAMILIALE

▶ **ProFamille**

Programme de psychoéducation multifamilial non sectorisé à l'attention des familles dont le proche est atteint de schizophrénie ou de troubles apparentés.

Ne concerne pas le malade lui-même, même si ce qui se dit dans ProFamille peut être entendu par le malade. Le fait que le malade ne soit pas là permet aux familles de parler plus librement.

Programme régulièrement réactualisé et amélioré, développant la capacité d'agir des familles, améliorant leur qualité de vie, et favorisant le rétablissement des personnes concernées.

Site : <https://profamille.site/>

▶ **Consultations « famille sans le patient » du CPOA**

Proposées par le Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil, elles permettent à l'entourage de solliciter conseils et guidance, avec, sur indication médicale, possibilité de visites à domicile.

Site : <https://www.ghu-paris.fr/fr/que-faire-en-cas-durgence>

► **Programme BREF**

BREF est un programme de psychoéducation unifamilial sectorisé de 3 séances créé par l'Unafam, destiné aux proches aidants des personnes concernées par des troubles psychiques.

L'objectif du programme BREF est d'améliorer la connaissance de la pathologie de la personne concernée par le proche aidant, d'explicitier son parcours de soin, et d'orienter auprès du réseau des aidants.

Télécharger l'application eBREF, ou contacter votre antenne Unafam locale pour trouver un programme BREF près de chez vous

► **Plateforme Form'aidants : e-learning pour les proches aidants**

L'Unafam propose à l'entourage familial (mères et pères, conjoints, sœurs et frères, filles et fils), vous les aidants, une offre de formation gratuite, riche et variée, à suivre en fonction de vos attentes personnelles.

Site : <https://formaidants.fr/>

► **Connexions Familiales**

Ateliers collectifs d'éducation thérapeutique au trouble borderline proposés de manière non sectorisée.

7 rue Colbert, 78000, Versailles

Contact : contact@connexions-familiales.org

► **Programme Léo 2.0**

Conçu pour les aidants accompagnant un proche vivant avec un trouble psychique. Ce format de e-learning vise à

offrir des connaissances et des compétences pour améliorer sa communication, accompagner son proche vers l'autonomie et prendre de soi.

Site : <https://www.ch-le-vinatier.fr/actualites-23/leo-20-un-programme-de-psychoeducation-en-ligne-pour-les-aidants-en-psychiatrie-1361.html>

► **Programme I Care You Care**

Approche innovante de psychoéducation, programme construit en 12 séances simultanées dans des groupes parallèles pour des jeunes de 16 à 30 ans ayant expérimenté un premier épisode psychotique depuis moins de 2 ans et leurs parents

Contact : cjaadcontact@ghu-paris.fr / d.willard@ghu-paris.fr

► **Programme ETAAP**

Pour Éducation Thérapeutique pour les Adultes Autistes et leurs Proches. Ce programme se décline en deux sous-groupes : un groupe pour les personnes concernées (adultes TSA-3) et un groupe pour les proches.

Contact : Contactez le Céapsy au 01 88 40 38 80 pour obtenir des informations au sujet de la psychoéducation et de la pair-aidance familiale à proximité de chez vous.

► **Pair-aidance familiale**

Accompagnement individuel par des proches formés à la pair-aidance professionnelle et ayant un parcours d'accompagnement d'un proche concerné.

Pour aller plus loin, voir la Fiche Pratique du Céapsy « Le Pair-aidant Familial Professionnel » : <https://ceapsy-idf.org/consultez-le-recueil-des-pratiques-partagees>

9. ESPACES D'ÉCOUTE ET GROUPES DE PAROLE

- ▶ **Groupes de parole Unafam**
- ▶ **Groupes du Dr Philippe Nuss (Hôpital Saint-Antoine)**
- ▶ **Espaces famille dans les hôpitaux psychiatriques**
- ▶ **Maisons des usagers**
- ▶ **SOUPAPP - Soutien psy aux aidants de patients parisiens**

10. RESSOURCES POUR JEUNES AIDANTS

▶ **Les Funambules**

Service de prévention et d'accompagnement dédié aux jeunes de moins de 30 ans dont un proche (parent, frère ou sœur) souffre de troubles psychiatriques.

Site : <https://falret.org/services-etablisements/etablisements-services-les-funambules/>

▶ **Plateforme JEFpsy Jeune Enfant Fratrie**

Ce site est dédié à des jeunes qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques.

Site : <https://jefpsy.org/>

▶ **Ateliers créatifs et groupes jeunes aidants**

Organisés par des associations locales

Contacter le Céapsy pour connaître les ressources accessibles autour de vous.

11. COORDONNÉES UTILES

- ▶ **Céapsy - Centre Ressource Troubles Psychiques Île-de-France**
Contact : Tél 01 88 40 38 80 - contact@ceapsy.org
Site : <https://ceapsy-idf.org/>
- ▶ **Unafam**
Site : <https://www.unafam.org>
- ▶ **Association Française des Aidants**
Site : <https://www.aidants.fr>
- ▶ **Ma Boussole Aidants**
Site : <https://maboussoleaidants.fr>
- ▶ **Communauté 360**
Contact : Tél 0 800 360 360
- ▶ **Association PromesseS**
Site : <https://www.promesses-sz.fr/>
- ▶ **PSY Ile-de-France**
Contact : Tél 01 48 00 48 00 / Gratuit 7j/7 de 11h à 19h
Site : <https://www.ghu-paris.fr/fr/annuaire-des-structures-medicales/psy-ile-de-france>

12. AUTRES GUIDES PERTINENTS

- ▶ **Livret Unafam « Troubles psychiques et si on en parlait ? »**

Site : <https://www.unafam.org/paris/livret-troubles-psychiques-et-si-en-parlait>

Note : Si vous habitez Paris, vous pouvez en recevoir des exemplaires en écrivant à 75@unafam.org

► **Les Guides Psycom**

- **Guides « Santé mentale en Île-de-France »**

Site : <https://www.psycom.org/sorienter/les-annuaires-locaux/guides-psycom-idf/>

- **Brochures thématiques du Psycom**

Parmi les thèmes détaillés dans ses brochures : la psychiatrie, les différents types de troubles psychiques, les droits en psychiatrie, les thérapies, les médicaments, etc.

Site : <https://www.psycom.org/sinformer/nos-supports-dinformation/les-brochures/>

► **Brochures « Mieux vivre avec... » et « Troubles psychiques et... »**

Brochures produites par C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et La Maison Perchée

Site : <https://www.maisonperchee.org/publications>

► **Brochure PSSM France « Mieux comprendre un adolescent avec les premiers secours en santé mentale »**

Site : <https://www.pssmfrance.fr/carnets-du-secouriste/carnet-mieux-comprendre-un-adolescent/>

UN GUIDE RÉALISÉ PAR



Centre Ressource Troubles Psychiques
Île-de-France