



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

FORMATION PROCHES AIDANTS

PUBLIC

Toute personne confrontée à la maladie psychique d'un proche

DUREE

3 jours (consécutifs ou non,
dont un week-end)

ANIMATION

2 bénévoles de l'Unafam, pairs-aidants impliqués dans l'accompagnement de personnes vivant avec des troubles psychiques

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

PARTICIPATION

Gratuite

Déjeuner : modalités définies
par la délégation UNAFAM

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Auprès de la délégation
UNAFAM départementale ou
régionale

www.unafam.org

Atelier PROSPECT famille

Aider les proches-aidants à faire face dans la durée à la maladie psychique d'un proche en les amenant d'une part à prendre conscience de leur « savoir profane » acquis par expérience, d'autre part, à prendre la mesure des retentissements de la maladie de leur proche sur l'ensemble de la famille et à retrouver de l'autonomie.

CONTENU

Le programme « Prospect famille » a été conçu par l'association EUFAMI*, l'UNAFAM le met en oeuvre en France depuis 2005.

L'atelier est structuré en activités thématiques successives :

- ▶ Module 1 : Faire connaissance.
- ▶ Module 2 : Repérer ce que la maladie nous a appris.
- ▶ Module 3 : Prendre conscience des pressions.
- ▶ Module 4 : Identifier et reconnaître le stress.
- ▶ Module 5 : Reconnaître ce que nous avons perdu.
- ▶ Module 6 : Développer des savoir-faire.
- ▶ Module 7 : Les savoir-faire raisonnés.
- ▶ Module 8 : Recenser toutes les aides.
- ▶ Module 9 : Changer et se fixer des objectifs.
- ▶ Module 10 : Mettre en perspective l'avenir.

OBJECTIFS

Le travail de groupe entre pairs et les échanges approfondis, conduisent à identifier, avec les animateurs, des savoir-faire et des stratégies pour lutter contre l'isolement et la dépendance liés aux troubles psychiques. L'Atelier favorise ainsi, pour chaque participant, une reprise en main de sa propre vie et la construction de projets d'avenir.

- ▶ Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie.
- ▶ Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie fait acquérir.
- ▶ Identifier des stratégies nouvelles pour faire face dans la durée.
- ▶ Développer un réseau qui soutienne dans l'avenir.
- ▶ Développer confiance et estime de soi.

Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

* EUFAMI : European Federation of Associations of Families of People with Mental illness

