



Séjours  
2017

## Séjours RÉPIT pour les familles et proches de personnes en souffrance psychique

Les séjours RÉPIT sont organisés par l'ŒUVRE FALRET en partenariat avec l'UNAFAM

“

Se détendre et s'évader pendant 8 jours

### Une parenthèse

Prendre  
du temps  
pour soi et du  
recul sur le quotidien  
et la maladie

Renforcer ses capacités  
à soutenir son proche

Partager, s'entraider,  
retrouver espoir et  
confiance

## Suis-je concerné(e) par les séjours Répît ?

Vous vous occupez d'un proche souffrant d'un trouble psychique (dépression, bipolarité, schizophrénie...) et vous le soutenez activement. Vous vous sentez parfois en difficulté dans cette relation, vous vous posez de nombreuses questions sur votre rôle, son avenir et le vôtre.

**Le séjour Répît a été créé en 2009 à la demande de personnes partageant cette expérience au quotidien de la maladie d'un proche.**

**Ce programme sur 8 jours vous offre l'opportunité de bénéficier d'un véritable moment de répît, de retrouver espoir et confiance, d'acquérir de nouveaux savoir-faire pour améliorer la relation avec votre proche et mieux l'accompagner : prendre soin de vous pour prendre soin de lui.**

### Une parenthèse dans le quotidien

pour trouver la force et l'énergie de continuer à avancer

- Souffler en vous accordant du temps pour prendre soin de vous et vous détendre
- Rencontrer et échanger avec des personnes qui vivent les mêmes difficultés que vous, dans la bienveillance, sans culpabilité ni jugement
- Vous former avec des animateurs professionnels et partager vos connaissances avec vos pairs lors d'atelier de réflexion
- Vous détendre grâce aux ateliers corporels et aux loisirs proposés
- Sortir du quotidien, vous évader pendant 8 jours



## Témoignages de participants

« En une semaine, nous avons vécu un condensé d'expériences tout en faisant un travail de réflexion vraiment constructif qui nous sert au quotidien. A la fin du séjour, nous étions plus calmes, apaisés et plus forts aussi, prêts à refaire face à la vie. » **Paul**

« J'ai beaucoup apprécié le contenu de l'atelier dans sa globalité, la convivialité, la sincérité et la spontanéité. Tout est fait dans la simplicité. » **Carole**

« Merci à tous ceux qui nous ont fait vivre ce moment de partage exceptionnel. J'y ai découvert tellement, sur la maladie d'abord, sur la nécessité de partager cette souffrance avec nos pairs, sur cette fraternité unique que ce partage confère et sur l'énergie que nous avons tous à accompagner nos proches malades. Je suis convaincue que cette expérience m'a aidée et m'aidera toujours dans les moments difficiles de ma vie et bien au delà de ce que j'en attendais. » **Marie-Christine**

« Ce séjour restera un moment fort, inoubliable qui m'a rechargée en bonne énergie et qui m'aide à affronter mes difficultés quotidiennes. » **Paolina**



Pour découvrir d'autres témoignages sur le séjour RÉPIT, découvrez le reportage sur <http://falret.org/services-etablisements/sejours-aidants-familiaux-repit/>





## Des ateliers pour mieux comprendre et soutenir votre proche

### Atelier d'entraide Prospect

*faire face à la maladie psychique dans la durée  
animé par deux bénévoles pairs-aidants de l'UNAFAM*

- Échanger pour partager son savoir et profiter de celui des autres.
- Identifier les stratégies pour accompagner au mieux son proche malade en définissant son rôle, ses limites, et en préservant sa qualité de vie.

“  
Un excellent séjour  
qui devrait être prescrit  
par son médecin pour  
retrouver la forme !  
”

**POUR APPROFONDIR ET ACQUÉRIR DE NOUVEAUX OUTILS (APRÈS L'ATELIER PROSPECT)**

### Atelier Mieux communiquer pour mieux coopérer

*animé par un professionnel des relations interpersonnelles*

*S'appuyer sur des compétences concrètes pour parvenir à un dialogue efficace et apaisé avec son entourage : proche, médecin, ami...*

### Atelier Gestion des émotions et du stress

*animé par un formateur en développement personnel*

*Analyser et comprendre son ressenti, décrypter ses émotions et se donner des clefs pour mieux gérer son stress.*

### Atelier Corporel

*animé par un massothérapeute*

*Trouver en soi de nouvelles ressources mentales et physiques à travers la méditation, la relaxation, la mise en jeu du corps et la respiration.*



## Prendre soin de soi durant 8 jours : s'écouter, se découvrir et partager

### Se détendre et profiter de loisirs en groupe ou individuellement

*Balades, mini-golf, pétanque, piscine, sauna, jeux de société, soirées, découvertes de la région et de son patrimoine, contes, danse, loto.*

### Rencontrer de nouvelles personnes et trouver du soutien

*Les participants entretiennent un réseau amical et solidaire qui perdure après le séjour.*

### Expérimenter des sensations nouvelles

*Calme et sérénité avec le Tai shi chaque matin*

*Art plastique (modelage, gravure, etc.)*

*Séance de shiatsu individuelle avec une praticienne diplômée*

### LES BIENFAITS DES SÉJOUR

L'expérience démontre un mieux-être à la clé, un regain d'énergie, un regard plus positif sur soi-même, et son proche, et une meilleure relation.



*Merci pour cette très bonne expérience où l'on voit les personnes changer, se redresser en l'espace de 8 jours.*





## INFOS PRATIQUES

### À qui s'adresse ce séjour ?

Aux proches aidants (parent, seul ou en couple, grand-parent, conjoint(e), frère ou sœur, ami,...) d'une personne touchée par des troubles psychiques.

### Les séjours

#### **DU 16 AU 23 JUILLET 2017**

**Rhône-Alpes**, dans le Domaine des Hautannes à St Germain au Mont d'Or (69650), Village vacances géré par VTF.

Accès : navette prévue depuis la gare de Lyon jusqu'au Domaine.

Coût du séjour : 650 €\* (tout compris hors frais de transport)

#### **DU 10 AU 17 SEPTEMBRE 2017**

**Sologne**, dans le Domaine de Grand'maison de Sainte Montaine (18700), Village vacances géré par Azuréva.

Accès : navette prévue depuis la gare de Vierzon jusqu'au Domaine.

Coût du séjour : 600 €\* (tout compris hors frais de transport)

\*par personne pour une semaine en pension complète en chambre individuelle ou double pour les couples.

**Ce coût peut être partiellement pris en charge par différents organismes. Nous contacter pour les renseignements sur les aides financières existantes.**

**Nombre de participants :** 30 personnes (réparties en 3 groupes) par séjour



*Merci d'exister car cela permet d'être reconnu en tant qu'aidant et de ne plus être seule.*



Les fiches d'inscription et éléments d'information sur les séjours sont téléchargeables sur notre site : [www.falret.org](http://www.falret.org)

Des **aides financières** existent pour profiter de ces séjours, notamment grâce à nos partenariats.

Des aides financières -jusqu'à 40 % du prix du séjour- sont possibles sous conditions de ressources (quotient familial < 900 €).

Votre quotient familial est < 900 € si votre revenu fiscal de Référence (RFR) en fonction de votre nombre de part est inférieur à :

Nombre de parts fiscales	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
RFR (€)	19 440	24 300	29 160	34 020	38 880	43 740	48 600	53 460	58 320



**Catherine Savournin**, Responsable des Séjours se tient à votre disposition pour échanger avec vous, répondre à vos questions et vous faire parvenir la fiche d'inscription au séjour.

CEUVRE FALRET 49, rue Rouelle 75015 Paris

Tél. : **06 78 73 86 19** - [repit.info@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:repit.info@oeuvre-falret.asso.fr)



Ce programme unique en France a été récompensé  
par ◀ S'unir pour agir ▶,

◀ Prix de l'initiative en économie sociale ▶  
et le ◀ Prix B2V Solidarité Prévention Autonomie ▶

Retrouvez nos séjours sur [www.falret.org](http://www.falret.org)

Avec le soutien en 2016 :

