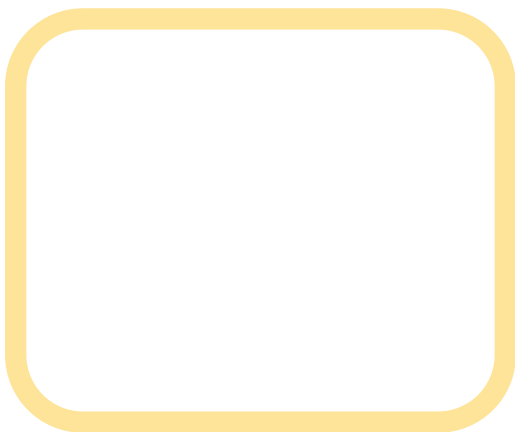


## CONTACTE LES BÉNÉVOLES DE TA DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE



Ne pas jeter sur la voie publique

*“Ce qui me faisait le plus souffrir, c’était de ne pas pouvoir en parler.”*

Claire, sœur d’une personne vivant avec une schizophrénie.

*« Le plus dur c’est de casser le tabou, mais après il est important de continuer à dialoguer et de ne pas évoluer chacun de son côté sans se parler ».*

Gauthier, frère d’une personne vivant avec des troubles psy.

*Ose briser le silence et  
parles-en!*

Plaquette réalisée avec le soutien de :



Août 2023

Réalisation Délégation Unafam Nouvelle-Aquitaine  
[nouvelle-aquitaine@unafam.org](mailto:nouvelle-aquitaine@unafam.org) - 05 45 95 30 38

Illustration couverture : © Maëlle Tuffery



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

## TON FRÈRE, TA SOEUR SOUFFRE D’UN TROUBLE PSYCHIQUE NE RESTE PAS SEUL(E) AVEC TES QUESTIONS



**L’UNAFAM  
PEUT T’AIDER**  
(accueil anonyme et gratuit)

Siège national : 12, villa Compoint • 75017 PARIS • 01 53 06 30 43

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

Association reconnue d’utilité publique

## L'UNAFAM, C'EST QUOI ?

Troubles bipolaires, schizophrénies, TOC... la maladie psychique a des effets sur les frères et sœurs dès le plus jeune âge. Les frères et sœurs sont parmi les premiers à détecter les troubles. Pourtant, ils ne se sentent pas assez informés sur les maladies psychiques et pas assez soutenus et écoutés.

**Quel que soit ton âge ne reste pas tout.e seul.e avec tes questions et tes doutes.**

*“Il y a le sentiment d’être délaissé parce que l’enfant malade occupe le centre. Il y a aussi parfois une espèce d’injonction à filer droit, à ne pas avoir de problème ou à ne pas en faire état car ils seront toujours plus modestes.”*

Marc, frère d'une personne vivant avec une Schizophrénie

L'Unafam est une association d'entraide qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques et défend leurs intérêts communs depuis 1963.

**À l'Unafam, les bénévoles concernés par la maladie d'un proche peuvent :**

- ▶ T'écouter, t'informer, t'orienter vers d'autres professionnels, associations lors d'un accueil confidentiel en tête à tête ou téléphonique.
- ▶ Te proposer de participer à un groupe d'échanges et/ou des formations (selon ton âge et les disponibilités).

C'est aussi un service national d'écoute téléphonique assuré par des psychologues « ÉCOUTE-FAMILLE ». Service gratuit et anonyme où tu peux t'exprimer librement. Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi). ☎ **01 42 63 03 03**

Et un site internet : [www.unafam.org](http://www.unafam.org) avec des informations sur les troubles psychiques, les droits, les ressources, les actions de l'Unafam.

« Frères et sœurs face aux troubles psychotiques » sous la dir. de H. Davtian. Ed. Unafam (réédition 2020)

## INFOS UTILES

### Ecoute, information et soutien



**La plateforme JEFPSY:** Si dans ta famille une personne souffre d'un trouble psychique, ce site est fait pour toi. Dédié aux jeunes de 11 à 20 ans, tu pourras poser des questions à des professionnels qui connaissent bien ce sujet et partager avec d'autres jeunes qui vivent la même situation. Tu trouveras aussi des informations sur tes droits, les maladies psychiques, une bibliothèque. [www.jefpsy.org](http://www.jefpsy.org)

Réseau québécois d'aide aux proches (parent, enfant, frère, sœur, conjoint, ami...). Le portail dédié aux frères et sœurs peut t'aider à mieux composer avec ton proche vivant avec un problème de santé mentale.

[www.avantdecaquer.com/portail-frere-sœur/](http://www.avantdecaquer.com/portail-frere-sœur/)



**Brind'écoute** est un service d'écoute (3 fois par semaine) pour les jeunes aidants (13 à 25 ans) confrontés à la maladie (physique/psychique), au handicap ou à l'addiction d'un proche au ☎ 06 03 42 22 04.

Infos : <https://lapausebrindille.org/>



Psycom est un organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

### Pour prendre soin de soi et de sa santé



**Fil Santé Jeunes.** Fil Santé Jeunes s'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans qui ont besoin de parler de leur santé, de leur sexualité, d'amour, de mal-être... dans l'anonymat, l'écoute, sans jugement. Une ligne d'appel gratuite et anonyme 7/7 jours - 9H-23H. ☎ 0800 235 236 ou par ch@t sur le site [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)



**Carto Santé Jeunes.** Tu as entre 11 et 25 ans, tu cherches un lieu d'écoute gratuit et anonyme sur ta santé et tes droits ?

[www.cartosantejeunes.org](http://www.cartosantejeunes.org)