Atelier d’entraide Prospect Famille

**Concernant Les proches de malades psychiques**

**OBJECTIF :**

Disposer d'outils pratiques et éprouvés, afin de pouvoir tenir dans la durée, malgré la difficulté quotidienne, souvent extrême, que représente l'accompagnement d'un proche malade

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

* Prendre conscience des connaissances acquises par expérience sur la maladie psychique
* Mesurer les retentissements (négatifs et positifs) des troubles psychiques du proche malade sur la famille
* Prendre conscience des pressions auxquelles les proches d'un malade sont soumis, mettant en péril leur équilibre physique et psychique
* Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur la vie des aidants et des proches
* Exprimer sa détresse et son impuissance de manière à s'en libérer et être plus attentif au présent
* Co-construire des stratégies pour apprendre à mettre des limites, savoir gérer des propos délirants et éviter la relation fusionnelle
* Apprendre à prévenir l'épuisement par des activités personnelles de bien-être et développer un réseau d'aides amicales, sociales et professionnelles assurant un soutien dans la durée
* Développer confiance et estime de soi dans le cadre de l'accompagnement des proches malades

CONTENU :

* L’atelier d’entraide Prospect contient 10 modules. La structuration de l’atelier en activités thématiques successives permet de progresser et entraîne une prise de conscience des savoirs que les participants mettent en commun. La réflexion est guidée et soutenue par les pairs-formateurs.

PUBLIC :

Toute personne touchée directement par les troubles psychiques d’un proche et qui éprouve le besoin d’échanger avec des pairs dans un cadre protégé et confidentiel. Il est demandé aux personnes inscrites de participer activement à l’ensemble des modules.

DURÉE :

20 heures (2,5 à 3 jours selon l’organisation). La répartition des modules se fait sur 3 samedis, sur 2 courts week-ends ou sur 3 jours consécutifs selon l’organisation.

MODALITES :

Demande d'inscription auprès de la délégation UNAFAM sachant que la formation est destinée à un niveau départemental et /ou régional. Lorsqu'une session est programmée, la délégation transmet au siège les modalités d’organisation et l’informe s’il y a besoin d’un animateur.