

Un groupe de parole à l'UNAFAM c'est quoi ?

Le groupe de parole à l'UNAFAM a pour but d'offrir un lieu d'échange et d'écoute pour les personnes (familles et amis) vivant en grande proximité avec un malade atteint de troubles psychiques.

Intérêts pour les familles et les proches :

Ce lieu d'échange permet de s'exprimer hors d'un contexte de jugement ou d'évaluation, d'être entendu et compris. Grâce à la rencontre avec d'autres personnes vivant des expériences similaires, le groupe de parole est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel est entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques. Il permet de passer d'une attitude essentiellement réactive à un état où la réflexion redevient possible. Il s'agit de se remettre en mouvement après la période parfois très longue de choc et d'errance du début de la maladie. Grâce à cet "entre nous" dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien.

Particularités : la variabilité des troubles psychiques

Contrairement à d'autres groupes de parole créés suite à un accident définitif (deuil, viol,...), les situations vécues par les participants des groupes de parole UNAFAM évoluent continuellement et ceux-ci vivent les péripéties ou les évolutions de la maladie ainsi que ses répercussions sur la famille et sur le groupe lui-même. C'est une donnée importante que l'animateur prend en compte.

Principes généraux :

- Les participants au groupe de parole doivent être adhérents de l'UNAFAM.
- **Un engagement dans la durée est nécessaire.** Les participants doivent s'engager à venir de façon régulière.
- La fréquence des réunions est mensuelle.
- Pour favoriser la liberté d'expression et le respect des personnes, ce qui se dit dans le groupe reste confidentiel.
- S'agissant d'un travail de groupe, chacun doit pouvoir s'exprimer et être entendu. **Pour la dynamique du groupe il est nécessaire que les personnes présentes partagent la conviction qu'elles peuvent s'apporter aide et soutien.**
- L'effectif est de 8 à 12 personnes pour instaurer une certaine dynamique de groupe.

LE PSYCHOLOGUE

Il veille à ce que l'écoute mutuelle réduise le sentiment d'isolement, l'anxiété et la culpabilité des familles et amène à un partage des émotions et de la souffrance. Il favorise les échanges de connaissances sur la maladie, fait émerger des positions et des actions positives, fait prendre conscience des compétences et des ressources des participants et favorise la recherche d'un dynamisme personnel. Il évalue, avec l'animateur, le fonctionnement du groupe. Vis à vis des familles, il ne se situe pas en expert, mais en régulateur et favorise la thérapeutique par l'échange.

Son rôle :

- favoriser les échanges des participants
- répartir équitablement le temps de parole
- enrichir et recentrer la discussion en donnant des repères sur des éléments susceptibles de faire progresser le groupe
- faire comprendre l'intérêt de l'expression des émotions
- orienter les participants vers d'autres prises en charge si nécessaire.

L'ANIMATEUR (ou TRICE) UNAFAM :

La présence de l'animateur (ou trice) bénévole de la section, concerné par la maladie psychique est importante : **il est perçu par les participants comme "un des leurs" et permet une identification sociale à un moment où prédominent, dans la vie des participants, des sentiments de solitude, d'incompréhension et d'isolement.** Les participants attribuent à cette personne l'assurance d'être entendus dans toutes les dimensions de leur souffrance. **Plutôt qu'un modèle, il est un témoin d'un mieux vivre possible avec ces maladies. Il a une expérience élaborée de la vie avec un malade et il est à même de prendre un recul nécessaire. Impliqué dans la section, il a une bonne connaissance de l'UNAFAM et a reçu une formation dispensée par l'UNAFAM.**

Son rôle :

- organiser la vie matérielle du groupe ;
- assurer la cohésion du groupe ;
- veiller à la confidentialité ;
- repérer les demandes des participants ;
- s'assurer que les valeurs de l'UNAFAM soient bien respectées .

Le groupe de parole est une étape importante dans le parcours des familles

L'entretien préalable est indispensable

Les psychologues et les bénévoles forment un couple ressource, chacun avec ses expériences

Développer les services pour offrir un parcours aux familles

L'effectif doit être constant pour une bonne dynamique

La confidentialité est de rigueur pour préserver l'intimité des familles

L'assiduité, l'engagement, la régularité, la ponctualité sont indispensables