



## Les règles du bien vivre-ensemble au sein des groupes de parole à l'Unafam

Les groupes de parole à l'Unafam offrent un lieu d'échanges et d'écoute aux personnes (parents, frères, sœurs, conjoints, enfants, grands-parents, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques. Ce lieu d'échanges permet de s'exprimer, d'être entendu et compris hors d'un contexte de jugement et d'évaluation. C'est la rencontre d'autres personnes vivant des expériences similaires, ce qu'on appelle des pairs-aidants famille.

### L'entrée dans le groupe de parole à la suite d'un premier accueil en Délégation :

► L'accès aux groupes de parole se fait après un entretien avec le bénévole coordinateur du groupe de parole, en vue de la bonne intégration du futur participant. A cette occasion, il lui est remis et expliqué le présent document.

### Le fonctionnement des groupes de parole :

- Le groupe de parole a lieu une fois par mois, sauf, éventuellement, pendant la période estivale.
- La durée de chaque réunion est généralement de 2 heures.
- La participation régulière au groupe est demandée. L'assiduité est gage de progrès personnel.
- Au-delà de 3 absences non justifiées, la place du participant au sein du groupe de parole ne pourra plus lui être garantie.
- La participation est gratuite ou payante au sein de la Délégation, selon sa politique.
- Il est demandé au nouveau participant de soutenir l'Unafam en adhérant à l'association après une période d'observation (généralement après 2 séances). Cela lui donnera accès à l'ensemble des services et informations offerts par l'Unafam.

### Le bien-vivre au sein du groupe de parole :

- Respecter la confidentialité. Tout ce qui se dit, reste au sein du groupe de parole.
- Respecter la liberté d'autrui dans toutes ses dimensions.
- Développer l'entraide entre participants.
- Ecouter avec bienveillance et éviter de couper la parole.
- Se rappeler qu'un conseil n'est bienvenu que lorsqu'il est demandé et éviter les : vous devriez faire.... Vous n'avez qu'à .....
- Ne pas monopoliser la parole, sauf en accord avec les participants, lors de crise majeure du proche.
- Éviter la description de l'état des malades au détriment de l'expression de son vécu personnel.
- Éviter la mise en accusation globale des médecins et du système sanitaire.
- Le groupe de parole n'est pas le lieu approprié pour débattre des détails « administratifs » ou « techniques » liés à la prise en charge du proche. Un nouvel accueil au sein de la délégation est l'endroit où la personne en demande pourra trouver des informations.

### La sortie du groupe :

- Chaque participant doit se sentir libre de quitter le groupe ; mais il est invité, lorsqu'il prend congé à préciser les raisons de son départ aux autres participants ou au bénévole coordinateur.
- La recommandation pour une durée de participation à un groupe de parole est généralement de 2 à 3 ans.
- Les personnes sortant d'un groupe de parole peuvent utilement se retrouver dans un groupe amical sans intervention d'un professionnel.