



L'UNAFAM C'EST AUSSI...



Un autre regard,
la revue trimestrielle
thématique de
l'association

Des **guides** pour
l'entourage



Un répertoire national
des structures sociales et médico-
sociales spécialisées pour les
personnes adultes vivant avec des
troubles psychiques. Accessible à tous
sur www.unafam.org, rubrique
« Trouver une structure »

VOTRE DÉLÉGATION

UNAFAM LOT
ESPACE CLEMENT MAROT
PLACE BESSIERES
46000 CAHORS
06 28 19 50 47
46@unafam.org

Août 2017

Pour adhérer à l'Unafam
et en savoir plus :
www.unafam.org

ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT FAMILLE

SCHIZOPHRENIES BIPOLARITE

**L'UNAFAM
PEUT
VOUS AIDER**

Vous êtes confrontés à la maladie psychique d'un proche

Vous souhaitez apprendre à faire face dans la durée

Atelier animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie d'un proche et formés au programme PROSPECT

VOUS N'ÊTES PAS SEUL, L'UNAFAM PEUT VOUS AIDER !

En France, plus de **2 millions de personnes*** vivent avec des troubles psychiques sévères. **75%** d'entre elles** sont accompagnées au quotidien par leur famille.

Pour l'Unafam, une des meilleures façons d'aider les personnes vivant avec des troubles psychiques, c'est d'aider leur entourage.

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

Grâce à ses **2 000 bénévoles** formés présents dans plus de **100 délégations** et **300 points d'accueil** de proximité répartis dans toute la France, l'Unafam accompagne plus de **14 000 personnes**.

UN TRAVAIL COLLECTIF DE RÉFLEXION ET D'ÉLABORATION POUR :

- ▶ Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie.
- ▶ Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie fait acquérir.
- ▶ Identifier et apprendre à utiliser des stratégies pour faire face dans la durée.
- ▶ Développer confiance et estime de soi.



**Participation
gratuite**

UNE AIDE DE PAIRS À PAIRS BASÉE SUR :

- ▶ La liberté de parole et l'écoute de chacun.
- ▶ L'échange entre pairs d'expériences communes.
- ▶ Une pédagogie interactive.
- ▶ La co-construction de stratégies spécifiques qui permettent de lutter contre la dépendance et l'isolement.

Le programme d'entraide PROSPECT a été conçu par l'association EUFAMI*, l'Unafam le met en oeuvre en France depuis 2005.

***EUFAMI : European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness**

*Source : OMS

**Source : Enquête Unafam 2016