

JOURNÉE D'INFORMATION

MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES ANXIEUX

OBJECTIFS:

- Mieux connaître les différentes formes de troubles anxieux (troubles anxieux généralisés, anxiété sociale, phobies, trouble panique, TOC,...), leurs manifestations et conséquences sur le fonctionnement des personnes concernées
- Identifier les prises en charge existantes et des pistes thérapeutiques pour soulager notre proche
- Identifier les attitudes aidantes et celles à éviter pour un soutien adapté tout en se préservant.

PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne accompagnant un proche souffrant de troubles anxieux Groupe de 12 personnes maximum

ANIMATRICES :

Une psychologue formée aux TCC (thérapies cognitivo-comportementales) et une bénévole Unafam concernée par les troubles psychiques d'un proche.



18 avril 2026



9h30 - 17h



Déjeuner offert



**Salle Saint-Hubert
24 avenue Georges Pompidou
78120 RAMBOUILLET
(petit parking sur place)**

Renseignements et inscription obligatoire auprès de
Mme Sophie NORDBERG : sophie.nordberg@orange.fr - 0664396936