

## MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES ANXIEUX

### VOTRE PROCHE SOUFFRE DE TROUBLES ANXIEUX ?

21% des adultes de 18 à 65 ans présenteront des troubles anxieux au cours de leur vie (HAS). Ils se manifestent sous la forme de TOC, de phobies, d'anxiété sociale, d'anxiété généralisée... qui peuvent rendre la vie quotidienne ingérable, entraînant repli social et handicap.

Face à ces troubles, l'entourage se sent très souvent démuni. C'est pourquoi l'Unafam a créé une journée d'information « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux ».

Cette journée, gratuite, animée par une psychologue et une bénévole UNAFAM vous permettra de :

- ✓ mieux repérer les symptômes, les manifestations de ces troubles, leur impact dans la vie quotidienne
- ✓ d'ajuster votre comportement, de connaître les attitudes à éviter ou à privilégier
- ✓ d'interagir efficacement dans les situations difficiles (attaques de panique, TOC, anxiété généralisée...)

Public concerné : Toute personne confrontée à la maladie psychique d'un proche.

**Cette journée d'information ne s'adresse pas à des professionnels.**

12 personnes maximum

Repas offert le midi ce qui permet de continuer les échanges.

**Inscription gratuite et obligatoire**

Une journée au choix, de 9h à 17h :

- ✓ Le 25 avril 2026 à VALENCE (locaux de l'Udaf, Place Lamartine)
- ✓ Le 5 décembre 2026 à MONTEILIMAR (centre social Nocaze, 2 rue Etienne Marcel)

✂-----

#### Bulletin d'inscription "Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux"

(renseignements 04 26 42 02 73)

à adresser à [unafam0726@gmail.com](mailto:unafam0726@gmail.com) ou Unafam 07/26 – 2 rue la Pérouse – 26000 Valence

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... e-mail : .....

Je m'inscris à la journée d'information qui aura lieu le : .....à .....

Je souhaite qu'on me réserve un repas pour le midi (offert par l'UNAFAM) : OUI NON (rayer la mention inutile)

Date : .....

Signature :