

***Près de chez vous,
un Groupe de parole
vous attend.***

- **CHELLES :**
le 1^{er} samedi du mois,
de 09 h 15 à 11 h 15 ;
- **LAGNY-sur-MARNE :**
le 2^{ème} samedi du mois,
de 09 h 30 à 11 h 30 ;
- **LE MEE-sur-SEINE :**
le 4^{ème} vendredi du mois,
de 19 h 30 à 21 h 30 ;
- **PONTAULT-COMBAULT :**
le 3^{ème} vendredi du mois,
de 20 h 00 à 22 h 00 ;
- **FONTAINEBLEAU :**
le 2^{ème} samedi du mois,
de 10 h 00 à 12 h 00.

Nota : Tout nouveau participant doit au préalable être reçu en entretien « Accueil » ou passer par la délégation.



union nationale
de familles et amis
de personnes malades et/ou
handicapées psychiques

***Un service d'écoute
est à votre disposition***

Afin de mieux vous aider dans les périodes de crise, un numéro de téléphone national vous mettra en contact avec les psychologues du service « **écoute-famille** » de l'Unafam Siège : au **01.42.63.03.03**.



Siège national :
12, Villa Compoint – 75017 – PARIS
Services administratifs : 01.53.06.30.43
www.unafam.org

Par ailleurs, le niveau national vous orientera vers notre délégation départementale où vous recevrez un accueil plus personnalisé par un membre de notre équipe « Accueil téléphonique » :

**Pour tout renseignement complémentaire,
contactez votre délégation départementale :**

Unafam 77
Centre Hospitalier de Melun
270, avenue Marc Jacquet
77000 - MELUN

Tél Bureau (Fixe) : **09.71.47.61.49**
Tél Portable : **07.68.48.03.75**
Mail : 77@unafam.org
Internet : www.unafam.org

***L'un de vos proches
souffre de
troubles psychiques ?***

Ne restez pas seul !

**La délégation de
Seine-et-Marne
« UNAFAM 77 »
vous propose
de vous rencontrer !**

Groupes de parole.



Union Nationale de Familles et Amis de
personnes Malades et /ou handicapées
psychiques
Délégation de Seine-et-Marne



***Ne restez pas isolés !
Rejoignez-nous !***

L'Unafam peut vous aider.

Votre famille, vos amis, vos collègues ne comprennent peut-être pas ce que vous vivez.

Face à la maladie psychique d'un proche, il est normal d'être inquiet, bouleversé, dans l'incompréhension de ce proche qui nie sa maladie et refuse de consulter.

Tous les jours, l'Unafam aide les proches, parents, conjoints, frères, sœurs, grands-parents et amis qui entrent dans l'univers de la maladie mentale.

Comment ? Pour quoi faire ?

Parce qu'il est toujours difficile et parfois presque impossible de faire face seul(e) aux difficultés qu'entraîne la proximité d'un enfant ou d'un proche souffrant de troubles psychiques.



Un « Groupe de Parole » c'est :

- Rompre avec l'isolement
- Savoir que l'on n'est pas seul(e) à vivre ce que l'on vit.
- Pouvoir poser des mots sur sa propre souffrance.
- Être aidé(e) tout en aidant les autres.
- Bénéficier d'un regard croisé sur les questions que l'on se pose.
- Apprendre qu'il est possible de remplir son rôle de parent sans pour autant se sacrifier.
- Découvrir le plaisir simple de se retrouver pour partager un moment avec des personnes qu'on a appris à connaître et pour qui on compte.

Ce n'est pas :

- Quelque chose qui ne sert à rien
- Être jugé (e)
- Se sentir obligé (e) de parler lorsque l'on n'en a pas envie.
- Ressasser toujours les mêmes choses.
- Entendre les autres se lamenter.

Extraits de témoignages :

- « ... être compris ... ;
- se poser ... ;
- rompre avec l'isolement ... ;
- travailler sur la tolérance ... ;
- une possibilité d'évoluer ... ;
- retrouver des forces ... ;
- reprendre courage ;
- se sentir moins seul(e) ;
- prendre soin de soi ... ;
- un endroit idéal ... ;
- etc ... »

***Prendre du recul
par rapport à la maladie.***

- Alors franchissez le pas, osez, lancez-vous ...
- Venez participer à un groupe de parole,
- Ce sont les premiers pas qui sont les plus difficiles
- Sachez que le groupe vous rend plus fort ...
- On ne regrette jamais la rencontre, le partage, l'échange ...
- Faites confiance en la force des mots.

***Pour toute information,
contactez la Délégation.***

