

## ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT

### Faire face dans la durée à la maladie psychique d'un proche

#### Objectifs :

- ⌘ Faire le point personnellement et Mesurer l'impact de la maladie sur notre propre santé physique et psychique
- ⌘ Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie
- ⌘ Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie nous a fait acquérir.
- ⌘ Trouver les attitudes les mieux adaptées pour faire face dans la durée.
- ⌘ Développer un réseau qui nous soutienne dans l'avenir.
- ⌘ Développer confiance et estime de soi pour mieux VIVRE.

#### Contenu :

Il s'agit d'une réflexion collective de pairs à pairs. La structuration de l'atelier autour de thématiques successives nous permet de progresser en prenant conscience des savoirs que la maladie nous a appris pour pouvoir développer, avec plus de sérénité, des perspectives d'avenir pour soi et pour le proche malade.

#### Public concerné :

Toute personne concernée directement par la maladie d'un proche et qui en éprouve le besoin. (12 personnes maximum)

#### Animatrices : Elisabeth Mattenet Schmitt, Ghislaine Pontais

Les animatrices sont des proches de personnes malades, bénévoles actives de l'Unafam, elles sont rattachées à l'équipe nationale Prospect qui est en lien avec le niveau européen (Eufami). Elles sont engagées dans une formation continue au niveau du siège national de l'Unafam.

**L'atelier d'entraide Prospect est conçu autour de 10 modules de 2 heures, répartis sur 3 journées. Il est gratuit.**

- INSCRIPTION OBLIGATOIRE : **Les personnes inscrites s'engagent à participer à l'ensemble de l'atelier.**

- Lieu à Elancourt village dans l'ancienne mairie école

- Dates :

**Dimanche 29 mars, samedi 11 et dimanche 12 avril 2026 de 9h à 17h30**

**Prévoir de quoi écrire, votre tasse pour la pose café, vos couverts, pour le déjeuner qui vous sera offert, merci !**

**La boisson vous sera offerte.**

**Renseignements et inscriptions auprès de**

**Mme Pontais 06 20 66 86 14 [ghislaine.pontais@gmail.com](mailto:ghislaine.pontais@gmail.com)**

**Mme Mattenet Schmitt 06 77 39 92 93 [elisabeth.schmitt@hotmail.fr](mailto:elisabeth.schmitt@hotmail.fr)**