

## ***Les Propositions de Groupes à l'Unafam Soutenir les familles dans la durée***

***"Pour faire face, nous les familles devons accepter qu'avec une maladie aussi complexe, nos réactions naturelles instinctives se révèlent souvent un guide peu fiable pour affronter cette maladie et s'occuper de la personne malade. Nous avons besoin de soutien et de formation."***

***Ken Alexander\****

L'Unafam s'efforce de soutenir les familles dans leur rôle d'aidant; elle souhaite aussi les aider à tenir compte des limites qui sont les leurs, à prendre conscience de ce qu'elles vivent et à passer d'une réaction émotive, instinctive à une réaction plus maîtrisée.

Le long parcours entre le moment de la découverte de la maladie psychique et l'apaisement nécessaire pour accompagner son proche *à côté de lui*, est un parcours jalonné de difficultés. Pour aider les familles à avancer dans ce parcours, l'Unafam a compris la nécessité d'offrir un éventail de propositions diversifiées, qui puisse tenir compte du moment où se trouve chaque famille par rapport à la maladie, à leur proche malade, ainsi qu'aux ressources dont elles disposent pour y faire face.

Nous savons combien la maladie peut isoler. Les propositions de groupes à l'Unafam ont alors cette double fonction : permettre l'accès aux informations, à l'expression, à la réflexion, tout en soutenant le partage et la reconnaissance d'une difficulté commune, favorisant la sortie de cet isolement, du sentiment de solitude face à cette étrangeté. Le groupe devient une force, un appui salubre pour le cheminement des familles dans la durée.

*Ken Alexander est un chercheur australien, père d'une fille souffrant de troubles schizophréniques. En partant de sa propre expérience, il a modélisé une approche pour aider les familles à faire face.*

**SOMMAIRE**

*Les Propositions de Groupes à l'Unafam*

1. Les Réunions d'Antenne : Information, Échange et Convivialité
2. L'Escapade : groupe de convivialité
3. Les Groupes de Parole Unafam
4. Espace Ouvert Frères et Sœurs
5. Groupe Grands-parents d'Ile de France
6. Goûter Rencontre pour les Conjointes
7. Groupe Fils et Filles de ...
8. Les Ateliers d'Entraide Prospect
9. Programmes Psycho éducatif PROFAMILLE

### 1 – Réunions d'Antenne : Information, Échanges et Convivialité

**Intérêt principal** : Ces réunions permettent aux adhérents de chaque antenne de se rencontrer et d'échanger soit autour d'un thème présenté par un professionnel invité (conférence) soit autour d'informations, de questions d'actualité ou de situations vécues apportées par les uns et les autres dans le but d'entretenir les liens et le soutien entre les familles.

**Qui peut participer** : les adhérents Unafam 92.

**Qui sont les animateurs** : des bénévoles Unafam (avec possibilité de participation d'un professionnel conférencier)

**Durée** : deux heures et demi une fois par mois :

***Antenne Nord*** : chaque 3<sup>ème</sup> jeudi du mois – 14h30 – 17h00

Centre Administratif d'Asnières - 16 place de l'Hôtel de Ville - 92600 – Asnières, 3<sup>ème</sup> étage dans la salle n°3

***Antenne Centre*** : Chaque 1<sup>er</sup> samedi du mois – 14h30 – 17h00

Maison de l'Amitié de Saint-Cloud au 18 rue des Écoles - 92210 Saint-Cloud

***Antenne Sud*** : Chaque 3<sup>ème</sup> samedi du mois – 14h30 17h00

Club des Anciens au 11-13 rue Jean Jaurès - 92260 Fontenay-aux-Roses

**Limite de l'action** : Ces rencontres permettent d'entretenir les liens sociaux, la convivialité, le partage d'informations mais ne peuvent pas remplir des besoins plus spécifiques de soutien ou d'information précise dans les moments plus difficiles au cours de l'accompagnement du proche malade; d'où la complémentarité des propositions existantes.

**Coût pour les participants** : accès libre.

**Qui contacter** : Unafam 92 au **09.62.37.87.29**.

## *Les Propositions de Groupes à l'Unafam* *Soutenir les familles dans la durée*

### *2 - L'Escapade : groupe de convivialité*

**Intérêt principal** : Avoir des échanges chaleureux et informels pour se reposer, se détendre, partager un bon moment, sortir de l'isolement.

Le projet de l'Escapade est celui de proposer aux familles de s'éloigner pour un temps des contraintes de la vie quotidienne, de favoriser la détente et la décompression; dans une ambiance cordiale, faire des projets communs...

**Qui peut participer** : toute personne confrontée à la fragilité psychique d'un proche.

**Qui sont les animateurs** : deux bénévoles Unafam.

**Durée** : 2 heures et demi **tous les premiers lundis du mois** (de 14h à 16h30) à la Mairie annexe République au 100, rue de la République – 92150 – Suresnes.

**Limite de l'action** : les rencontres de convivialité apportent un répit, un moment de détente salutaire pour l'entourage qui accompagne un proche malade au long cours. Elles renforcent les liens de sociabilité en permettant, aux familles adhérentes, le partage d'autres domaines d'intérêt sortant de l'univers médical. Ainsi, elles s'inscrivent comme un complément à toutes les autres propositions de groupe, mais ne répondent pas à des demandes aussi nécessaires comme la recherche d'information et de réflexion autour des difficultés engendrés par les troubles psychiques.

**Coût pour les participants** : accès libre.

**Qui contacter** : Unafam 92 au **09.62.37.87.29**.

### 3 - Les Groupes de Parole Unafam

**Intérêt principal** : liberté de parole, partage d'expériences et soutien dans la durée.

Les groupes de parole à l'Unafam réunissent 10 à 12 participants autour d'un bénévole coordinateur et d'un psychologue animateur.

Le groupe est semi-ouvert : au fur et à mesure que certains participants quittent le groupe, d'autres participants peuvent être admis. Il y a une indication d'engagement pour une période d'un an pour les participants au moment de leur entrée dans le groupe; mais la souplesse reste possible. **Il est nécessaire d'être adhérent à l'Unafam pour pouvoir intégrer ces groupes.**

**Qui peut participer** : toute personne ayant un proche malade.

**Qui sont les animateurs** : un psychologue qui anime les échanges et un bénévole Unafam qui organise le groupe.

**Durée** : deux heures une fois par mois sur une durée indéfinie.

**Limite de l'action** : la parole libre faisant émerger beaucoup de questions, les participants auront besoin d'information, mais cette information ne sera pas développée dans le groupe de parole.

**Coût pour les participants** : en principe, **10 euros** par participant et par séance. Pour stimuler la venue du couple, une réduction de 50% est accordée au conjoint ; ainsi, le coût revient à **15 euros** par séance pour un couple.

**Qui contacter** : Unafam 92 au **09.62.37.87.29**

#### 4 - Espace Ouvert Frères et Sœurs (Unafam 75 et Unafam 94)

**Intérêt principal** : liberté de parole et reconnaissance d'une expérience commune "partageable"

L'Espace Ouvert Frères et Sœurs est un espace de parole et d'échanges libre et ouvert : les frères et sœurs viennent selon leur envie, leur besoin, leur disponibilité et proposent les thèmes ou les situations qu'ils veulent aborder. Il n'y a pas d'engagement dans la durée et il n'y a pas de nombre fixe de participants. Néanmoins, un minimum de cinq personnes par réunion est souhaitable pour le bon fonctionnement du groupe. Une demande d'inscription au préalable auprès du secrétariat de la délégation (75 ou 94) est alors demandée pour assurer la réunion et sa logistique.

**Qui peut participer** : les frères et sœurs de personnes malades de toute Ile de France (exceptionnellement, en attendant un espace de parole qui leur serait spécifiquement destiné, les enfants de personnes malades peuvent y participer).

**Qui sont les animateurs** : un psychologue qui anime les échanges et un bénévole (sœur d'une personne malade) Unafam qui organise le groupe.

**Durée** : deux heures : de 15h à 17h un samedi par mois : Délégation 75 : 101 av de Clichy – 75017 – Paris Délégation 94 : 9 rue Viet – 94000 Créteil

**Limite de l'action** : la parole libre faisant émerger beaucoup de questions, les participants auront besoin d'information, mais cette information ne sera pas forcément développée dans le groupe.

**Coût pour les participants** : en principe, 10 euros par participant et par réunion. 5 euros pour les demandeurs d'emploi et les étudiants.

**Qui contacter** : Unafam 75 : Tél : **01.45.20.63.13** / Unafam 94 : Tél : **01.41.78.36.90**

### 5 - Groupe Grands-Parents d'Ile de France (Unafam Hauts de Seine 92)

**Intérêt principal** : liberté de parole et échange avec des professionnels sur des thèmes évoquant différentes problématiques auxquelles les grands-parents ont à faire face.

**Rencontres thématiques** entre parents de personnes malades qui sont devenus parents à leur tour. Elles ont lieu, alternativement, au siège national de l'Unafam et au Café des Parents (EPE). Ce groupe se réunit périodiquement. Parmi les thèmes abordés : « comment parler avec nos petits enfants de la maladie de leurs parents », « comment aider sans dévaloriser les parents », « responsabilité, culpabilité », « les outils de médiation pour en parler », « droit des grands-parents et exercice de l'autorité parentale », entre autres.

**Qui peut participer** : tous les grands-parents d'Ile de France (parents de personnes malades ayant des enfants).

**Durée** : pour les deux lieux, les rencontres durent 2 heures.

**Qui contacter** : Unafam 92 – **09.62.37.87.29**.

**Calendrier** : disponible sur le **site Unafam** national et l'**Agenda** du Bulletin Hauts-de-Seine.

Deux possibilités de rencontres pour les Grands-Parents d'Ile de France :

**Lieu** : au siège national de l'Unafam au 12, villa Compont Paris 17<sup>ème</sup>, à raison de 3 ou 4 lundis par an (de 14h à 16h). **Animateurs** : Une bénévole du 92 et un psychiatre/psychothérapeute familial bénévole.

**Coût pour les participants / Inscription** : Accès libre, sans inscription.

**Lieu** : au café des parents, 162 Bd Voltaire Paris 11<sup>ème</sup> à raison de 4 mardis par an (de 19h à 21h).

**Animateurs** : un juriste et une psychologue de l'École des Parents.

**Coût pour les participants / Inscription** : participation de **3 euros** par rencontre. Inscription au **01 44 93 44 84**

### 6 – Goûter Rencontre pour les Conjoints (Unafam Yvelines – 78)

**Intérêt principal** : Mise en commun de repères, d'informations et de réflexions autour d'un **thème central d'intérêt collectif**, liberté de parole, reconnaissance d'une expérience commune "partageable" (ces rencontres, même ponctuelles, permettent de sentir qu'on n'est pas seul face à cette réalité), soutien du groupe.

Ces rencontres thématiques ont lieu 3 ou 4 fois par an et sont réservées aux conjoints de personnes souffrant de troubles psychiques.

Qui peut participer : les conjoints de personnes malades psychiques de toute Ile de France.

Qui sont les animateurs : un psychiatre (bénévole) et des bénévoles Unafam.

Durée : deux heures et demi un samedi par mois : 15h30 – 18h. A la fin de la réunion, partage d'un goûter ensemble (apporter gâteaux ou jus de fruit). Maison des Associations – 9, route de Saint Germain - 78860 Saint-Nom-la-Bretèche.

Limite de l'action : Les rencontres ponctuelles ne permettent pas d'approfondir les questions plus particulières posées par les participants. Elles permettent une ouverture de points de vue, mais un deuxième temps d'élaboration pour aller plus loin est en général nécessaire et peut être retrouvé dans d'autres propositions de groupe.

Coût pour les participants : accès libre.

Qui contacter : Unafam 78. Pour savoir les thèmes des rencontres : par téléphone au **01.34.62.86.99**, sur la page internet ou le journal "Construire" de la délégation Unafam 78.

### 7 – Groupe Fils et Filles de (Unafam Yvelines – 78)

**Intérêt principal** : Mise en commun de repères, d'informations et de réflexions autour d'un **thème central d'intérêt collectif**, liberté de parole, reconnaissance d'une expérience commune "partageable" (ces rencontres, même ponctuelles, permettent de sentir qu'on n'est pas seul face à cette réalité), soutien du groupe.

Ces rencontres thématiques ont lieu 3 ou 4 fois par an et sont réservées aux descendants de personnes souffrant de troubles psychiques.

Qui peut participer : les descendants (fils/fille) de personnes malades psychiques de toute Ile de France.

Qui sont les animateurs : un psychiatre (bénévole) et des bénévoles Unafam.

Durée : deux heures et demi un samedi par mois : 9h30 à 12h ou 14h30 – 17h. A la fin de la réunion, partage d'un goûter ou d'un déjeuner ensemble (apporter gâteaux ou jus de fruit). Maison des Associations – 9, route de Saint Germain 78860 – Saint-Nom-la-Bretèche.

L'âge minimum requis pour y participer : 18 ans.

Limite de l'action : Les rencontres ponctuelles ne permettent pas d'approfondir les questions plus particulières posées par les participants. Elles permettent une ouverture de points de vue, mais un deuxième temps d'élaboration pour aller plus loin est en général nécessaire et peut être retrouvé dans d'autres propositions de groupe.

Coût pour les participants : accès libre.

Qui contacter : Unafam 78. Pour savoir les thèmes des rencontres : par téléphone au 01.34.62.86.99, sur la page internet ou le journal "Construire" de la délégation Unafam 78.

### 8 - Les Ateliers d'Entraide Prospect (Unafam Hauts de Seine 92)

**Intérêt principal** : centré sur l'échange organisé des expériences, cet atelier aide à trouver une attitude plus juste envers un proche malade, en tenant compte de soi-même.

Programme européen élaboré dans le cadre de l'association EUFAMI. Comparativement aux approches psycho éducatives où l'entourage se forme pour aider la personne malade en diminuant les tensions dans la relation, l'objectif d'un atelier Prospect est d'abord le soutien à la famille pour elle-même (tenir compte des retentissements des troubles psychiques dans le ressenti et la vie quotidienne des proches). La réflexion est structurée autour de 10 modules de 2 heures. Chacun d'eux associe des temps de réflexion personnelle et des temps d'échange.

**Qui peut participer** : toute personne concernée par la maladie d'un proche dans toute Ile de France.

**Qui anime les ateliers** : 2 bénévoles de l'Unafam formés à la méthode et faisant partie d'une équipe nationale pilotée par une psychologue; l'équipe travaille en liaison avec l'organisation européenne (Eufami).

**Durée** : 10 modules de 2 heures qui sont le plus souvent repartis sur 2 week-ends.

**Meilleur moment pour participer** : à tout moment mais surtout au début de la maladie.

**Limite de l'action** : cet atelier très intense pousse beaucoup de participants à aller plus loin en allant vers une des autres propositions de l'Unafam et/ou parfois vers un travail thérapeutique.

**Coût pour les participants** : il est demandé à chaque participant 20 euros pour un atelier complet.

**Qui contacter** : Unafam 92 au **09.62.37.87.29**.

### 9 - Programme Psycho éducatif PROFAMILLE (Hauts de Seine 92)

Intérêt principal : être mieux informé sur la maladie de son proche et mieux collaborer avec les soins.

Les approches psycho éducatives ont été conçues pour atteindre une meilleure acceptation des troubles par les personnes malades ainsi que tous les autres membres de la famille. Elles visent à diminuer les tensions émotionnelles au sein de la famille, facilitant donc une meilleure participation du patient aux soins ainsi qu'une réduction du stress vécu par l'entourage. Le programme **PROFAMILLE** a été conçu dans cette optique et il aborde les thèmes suivants : connaître la maladie et les traitements / développer des capacités relationnelles / apprendre à mieux gérer ses émotions / savoir obtenir de l'aide / développer un réseau de soutien.

Qui peut participer : toute personne en position d'aidant d'un proche malade souffrant de schizophrénie ou troubles apparentés.

Qui sont les animateurs : des professionnels du soin membres du réseau francophone PROFAMILLE auquel adhère l'Unafam.

Durée : 14 séances réparties sur un an.

Meilleur moment pour participer : une fois le diagnostic annoncé.

Limite de l'action : programme très soutenu avec des exercices à la maison ; demande un engagement et un investissement important en temps et en énergie.

Coût pour les participants : cent euros pour le programme complet.

Qui contacter : Unafam 92 au **09.62.37.87.29**.

**NB** : Éventuellement, certains CMP organisent aussi à l'intention des familles des réunions d'information sur la maladie, les traitements, etc. pour les aider à mieux se positionner face à leur proche malade.