

## FORMATIONS / INFORMATIONS

### JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES LE SAMEDI 14 MAI 2022 (de 9h à 17h)

Journée dédiée exclusivement aux familles concernées par les troubles psychiques d'un proche majeur.

**Lieu:** Unafam 92 à Bois-Colombes.

**Animateurs:** une psychologue et une bénévole U92

**Objectifs:** Acquérir des repères sur les troubles psychiques et sur les types de structures et dispositifs existants dans le département; connaître les ressources mis en place par l'Unafam pour aider les familles.

**Participation gratuite, mais inscription obligatoire.**

Pour connaître les conditions d'inscription contactez l'UNAFAM 92 par mail : [92@unafam.org](mailto:92@unafam.org) ou tél : 09 62 37 87 29

### JOURNÉE MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE SCHIZOPHRÉNIE LE SAMEDI 21 MAI 2022 (de 9h à 17h)

Journée dédiée exclusivement aux familles concernées par un proche souffrant de troubles schizophréniques

**Lieu:** Unafam 92 à Bois-Colombes.

**Animateurs:** une psychologue et une bénévole U92

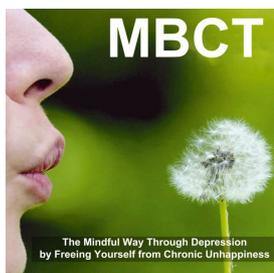
**Objectif:** apporter des informations pratiques (savoir-être et savoir-faire) aux proches de personnes souffrant de schizophrénie afin qu'ils puissent les accompagner dans la durée et se préserver.

Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Les schizophrénies" accessible gratuitement sur notre plateforme : [www.formaidants.fr](http://www.formaidants.fr)



**Participation gratuite, mais inscription obligatoire.**

Pour connaître les conditions d'inscription contactez l'UNAFAM 92 par mail : [92@unafam.org](mailto:92@unafam.org) ou tél : 09 62 37 87 29



### PROGRAMME MBCT (Pleine conscience) Cycle 2022

ESPÉRANCE HAUTS DE SEINE  
ET UNAFAM 92

SEPTEMBRE 2022

Programme dispensé au sein de l'association Espérance Hauts-de-Seine (EHS), **destiné aux familles en psychiatrie** (parents, fratrie, conjoints,...). Objectifs :

- Enrichir sa gamme de réactions face aux émotions (limiter les automatismes).
- Prendre de la distance et modifier son rapport aux expériences pénibles.
- Développer la bienveillance et la tolérance vis-à-vis de son expérience, prenant davantage soin de soi et des autres.

Programme gratuit (groupe de 8 personnes) mais :

- **participation obligatoire à la réunion d'information**
- **Inscriptions :** envoyer demande de pré-inscription à [92@unafam.org](mailto:92@unafam.org). Un mail de confirmation avec les dates (réunion d'information et séances) vous sera envoyé ensuite par l'animatrice du programme, Mme Estelle FILOCHE, psychologue.

Organisation :

**8 séances de 2h** (pendant deux mois)  
Alternance des séances : **sur place et à distance**  
Démarrage : **septembre 2022**  
Lieu : CISP Jean Caurant - 2 Rue Pablo Neruda, 92220 BAGNEUX

### FORMATION MIEUX COMMUNIQUER AVEC UN PROCHE AYANT DES TROUBLES BIPOLAIRES LES 2 ET 3 AVRIL 2022 (de 9h à 17h)

Formation organisée sur **2 jours pour les familles dont un proche est atteint de troubles bipolaires.**

**Lieu:** Unafam 92 à Bois-Colombes.

**Animateurs:** une psychologue et une bénévole U92.

**Objectifs:** permettre aux proches de mieux comprendre les troubles bipolaires et de mettre en place une communication adaptée afin de faire face plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation avec son proche et se préserver.

Programme : Les bases d'une communication efficace; l'adaptation de la communication en fonction des difficultés; les comportements possibles en cas de crise; la communication lors des intervalles libres et la prévention des rechutes.

**Participation gratuite, mais inscription obligatoire.**

Pour connaître les conditions d'inscription contactez l'UNAFAM 92 par mail : [92@unafam.org](mailto:92@unafam.org) ou tél : 09 62 37 87 29