



## INFORMATIONS PRATIQUES

- ▶ **Public : Entourage d'une personne souffrant de troubles anxieux**
- ▶ **Durée : 1 journée**
- ▶ **Participation gratuite mais inscription obligatoire auprès de la délégation Unafam organisatrice**
- ▶ **Nombre de participants : 12 maximum**

**Pour adhérer à l'Unafam  
et en savoir plus :  
[www.unafam.org](http://www.unafam.org)**

## L'UNAFAM C'EST AUSSI...

- ▶ Un autre regard, la revue trimestrielle thématique de l'association



- ▶ Des guides pour l'entourage



- ▶ Un répertoire national des structures sociales et médico-sociales spécialisées : [unafam.org](http://unafam.org) / Trouver une structure



©Unafam - 2023

# MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE TROUBLES ANXIEUX

REJOIGNEZ L'UNAFAM

ET RETROUVEZ LA FORCE D'AVANCER



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

01 53 06 30 43

# VOTRE PROCHE SOUFFRE DE TROUBLES ANXIEUX ?

**VOUS N'ÊTES PAS SEUL, L'UNAFAM**

**PEUT VOUS AIDER !**

21% des adultes de 18 à 65 ans présenteront des troubles anxieux au cours de leur vie\*.

Pour l'Unafam, former l'entourage de ces personnes le plus précocement possible, dans un souci de restaurer leur pouvoir d'agir, c'est leur permettre de mieux accompagner leur proche malade vers le rétablissement tout en se préservant.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963.

Accueillir, soutenir, former, se battre pour l'effectivité des droits des personnes concernées et de leurs familles et lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent, sur tout le territoire, 1 800 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels. Nous rassemblons plus de 15 500 familles adhérentes et nous proposons un accompagnement par des pairs dans plus de 300 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

\* Source : Haute Autorité de Santé

# VOUS VOULEZ SAVOIR QUELLES ATTITUDES ADOPTER AVEC ELLE/LUI ?

**VOUS APPRENDREZ À MIEUX REPÉRER**

**LES SYMPTÔMES POUR AJUSTER VOTRE**

**COMPORTEMENT**

- ▶ **Les manifestations des troubles, leur fonctionnement et leurs impacts dans la vie quotidienne et sociale.**
- ▶ **Les prises en charge qui concourent au rétablissement.**

Pour bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé d'avoir suivi le **module e-learning** accessible gratuitement sur notre plateforme [www.formaidants.fr](http://www.formaidants.fr)



**Participation gratuite**

# VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER VOS RELATIONS ET VOUS PRÉSERVER ?

**VOUS APPRENDREZ À INTERAGIR PLUS**

**EFFICACEMENT AVEC VOTRE PROCHE**

- ▶ **En identifiant les attitudes à privilégier et celles à éviter.**
- ▶ **Dans les situations difficiles comme des attaques de panique, des rituels envahissants, une anxiété excessive...**

Des cas pratiques, des mises en situation, vous sont proposés en distanciel et en présentiel.

Journée animée par un **professionnel de santé** spécialiste des troubles psychiques et un **bénévole** de l'Unafam concerné par la maladie d'un proche.