

## UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM, C'EST QUOI ?

### ÉCOUTE, ENTRAIDE ET ÉCHANGE AU CŒUR DES GROUPES DE PAROLE

Le groupe de parole à l'UNAFAM offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques sévères (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, TOCs...).

Il est une proposition parmi d'autres, mises à la disposition des adhérents de l'UNAFAM.

*« Le fait d'être entendu sans jugement et de pouvoir évoquer les situations difficiles que l'on vit quotidiennement m'a beaucoup aidé .»*

### INTÉRÊT POUR LES FAMILLES ET LES PROCHES

- ▶ Rompre l'isolement dans lequel est entraînée toute personne ou famille confrontée aux troubles psychiques d'un proche,
- ▶ Pouvoir s'exprimer, être entendu et compris en dehors de tout jugement,
- ▶ Rompre avec le sentiment de culpabilité et développer des attitudes positives et constructives,
- ▶ Echanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires en toute confidentialité,
- ▶ Apprendre les uns des autres pour mieux faire face au quotidien,
- ▶ Bénéficier des apports de connaissances relatifs à la maladie psychique,
- ▶ Se remettre en mouvement après le choc du diagnostic, et le temps long du début de la maladie,
- ▶ Retrouver des capacités d'action et de réflexion,
- ▶ S'accorder du temps pour soi.

### LES PRINCIPES DU GROUPE DE PAROLE

- ▶ Les personnes qui veulent découvrir un groupe de parole peuvent venir à l'essai une ou deux fois sans être adhérents,
- ▶ Les participants réguliers du groupe de parole doivent être adhérents,
- ▶ Les participants doivent s'engager à venir de façon régulière,
- ▶ La fréquence des réunions est mensuelle et la durée varie entre 1h30 et 2h,
- ▶ Tout ce qui se dit au sein du groupe est confidentiel,
- ▶ Les groupes sont constitués de 8 à 10 personnes,
- ▶ Une participation financière peut être demandée.

*« Le groupe de parole m'a permis de prendre du recul par rapport à la maladie . »*

### QUI ANIME LES GROUPES DE PAROLE ?

Les groupes de parole à l'UNAFAM fonctionnent sur la base d'un binôme entre un psychologue (animateur) et un bénévole (coordinateur) concerné par la maladie psychique d'un proche et formé par l'UNAFAM.

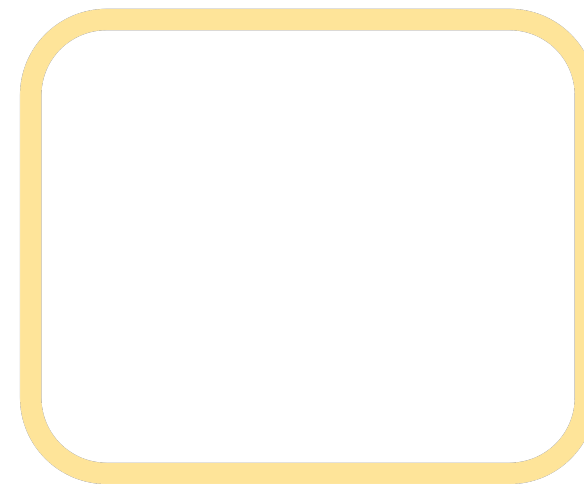
*« J'ai appris à dédramatiser et à développer de nouvelles attitudes , de nouveaux comportements qui me permettent de vivre plus sereinement le quotidien. »*

## REJOINDRE UN GROUPE DE PAROLE

Pour participer à un groupe de parole, une rencontre avec un bénévole de l'UNAFAM est à prévoir. Pour cela appeler la délégation départementale la plus proche de chez vous (voir ci-contre).

Pour l'UNAFAM, aider les personnes vivant avec des troubles psychiques, c'est aussi soutenir leur entourage.

## CONTACTER LES BÉNÉVOLES DE VOTRE DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE



*Donnez-vous une chance !  
Osez pousser la porte !*

*« Cela me permet une pause, je me sens redynamisé par le partage. En apprenant de nouvelles façons de faire , j'ai pu renouer le dialogue avec mon proche tout en me préservant.»*



## LES AUTRES FORMES DE SOUTIEN PROPOSÉES AUX FAMILLES

- ▶ **ACCUEIL, ÉCOUTE, AIDE ET ORIENTATION DES FAMILLES** : rendez-vous et permanences, aide à la médiation, animation d'espaces informatifs et conviviaux, gestion du stress,
- ▶ **INFORMATION** : journées d'information sur les troubles psychiques, réunions d'information thématiques, conférences-débats, colloques, fonds documentaires mis à disposition, publications de l'UNAFAM,
- ▶ **FORMATION** : pour les aidants familiaux (Ateliers d'entraide PROSPECT Famille, Mieux communiquer avec son proche bipolaire,) et pour les bénévoles,
- ▶ **DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES FAMILLES ET DES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE** : l'UNAFAM est agréée par le ministère de la Santé pour siéger au sein des instances sanitaires et médico-sociales.

## L'UNAFAM DANS LE GRAND-EST, C'EST :

- ▶ **1 135** adhérents et **150** bénévoles,
- ▶ **540** familles accueillies sur **24** points d'accueil,
- ▶ **31** groupes de parole et **365** personnes qui en bénéficient,
- ▶ **77** représentants dans le secteur sanitaire (conseil de surveillance, Commissions des Usagers),
- ▶ **137** représentants dans les établissements médico-sociaux,
- ▶ des représentations à la CRSA et dans les territoires de démocratie sanitaire,
- ▶ une participation dans **20** Conseils Locaux en Santé Mentale



*L'UNAFAM œuvre depuis 1963 pour accueillir, écouter, aider, accompagner, informer, former, et représenter les familles et les personnes vivant avec des troubles psychiques: schizophrénie, troubles bipolaires, troubles obsessionnels compulsifs, dépression sévère... Elle regroupe plus de 15 000 familles. Présente dans toute la France, elle agit dans la proximité à travers 100 délégations départementales et 300 points d'accueil animés par 2 000 bénévoles, eux aussi, concernés par la maladie psychique d'un proche et ayant reçu une formation.*

### L'AIDE AU PLAN NATIONAL

**01 42 63 03 03 Ecoute-Famille : un numéro d'appel national**  
Un service d'écoute téléphonique national animé par une équipe de psychologues permet un soutien, la transmission d'informations, l'orientation vers des organismes dédiés dans le respect de l'anonymat.  
**Bénéficiaire de l'appui de professionnels pour les cas complexes** (assistante sociale, avocat, psychiatre)  
**Rester informé sur l'actualité**  
Avec la revue trimestrielle *Un autre regard*, la lettre électronique mensuelle de la Présidence et aussi des colloques scientifiques  
**Consulter le site Internet** : <http://www.unafam.org>

Au plan national l'UNAFAM est notamment soutenue par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie et la Direction Générale de la Cohésion Sociale et au plan régional par l'Agence Régionale de Santé Grand-Est



Avril 2020

Réalisation Délégation régionale Grand-Est  
[grand-est@unafam.org](mailto:grand-est@unafam.org) - 03 83 96 04 06



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

## POUR FAIRE FACE ENSEMBLE À LA MALADIE PSYCHIQUE DE NOS PROCHES



## REJOIGNEZ UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM

Siège national : 12, villa Compoint • 75017 PARIS • 01 53 06 30 43

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)  
Association reconnue d'utilité publique