

**ATELIERS Groupes de Parole**

**UNAFAM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1**  | **Présentation du groupe** **Mieux comprendre la maladie de mon proche (1/2)**  Informations générales et approfondissement des connaissances sur les troubles psychiques  |
| **Séance 2**  | **Mieux comprendre la maladie de mon proche (2/2)** * Approfondissement des connaissances sur les troubles psychiques (suite)
* Mieux comprendre les interactions avec les éventuels troubles associés (en particulier les conduites addictives) et les spécificités de leur prise en charge
 |
| **Séance 3**  | **L’accompagnement médical et psychosocial**  Comment se déroule l’accompagnement des personnes en situation de handicap psychique (les objectifs, l’élaboration du parcours d’accompagnement, les différents acteurs, les traitements médicamenteux et les prises en charge non médicamenteuses. |
| **Séance 4**  | **Vie sociale et autonomie** * Les prises en charge psychosociales : remédiation cognitive, entrainement aux habiletés sociales …
* Place des activités extérieures et sociales
* Autonomie (emploi, vie sociale, logement…) : quels accompagnements ?
 |
| **Séance 5**  | **Prévention des rechutes** * Les principaux facteurs de rechute
* Comment apprendre à repérer les signes précurseurs ?
* Quand et comment met-on en place un plan de prévention des rechutes ? La place de la famille dans le plan d’action.
 |
| **Séance 6**  | **Communication**  Retour sur la formation « Communication » et approfondissement (rappel et retour sur ce qui a été mis en pratique…)  |
| **Séance 7**  | **Mieux gérer ses émotions**  Les techniques de gestion du stress, la pleine conscience   |
| **Séance 8**  | **Mieux gérer ses émotions (suite)** * Se préserver, trouver un équilibre, prendre du temps pour soi
* Approche en psychologie positive
* Les thérapies ACT
* Les solutions existantes pour « souffler »
 |
| **Séance 9**  | **Questions administratives et juridiques**  Vos droits, les droits de vos proches, les démarches administratives   |
| **Séance 10**  | **Synthèse**  Retour sur l’ensemble des séances  |