

10, quartier de la Magdeleine - 88000 EPINAL  
03 29 64 05 73 – 88@unafam.org

**En partenariat avec le Groupement en Santé Mentale 88, la Délégation Unafam des Vosges propose :**

**Ateliers de gestion du stress et de relaxation pour les aidants-familles de proches souffrant de troubles psychiques et ateliers de « rétablissement » pour les proches concernés**



**Vous êtes aidant :**

Ces journées vous offriront un espace pour exprimer vos émotions, des moments de partage, de relaxation et de convivialité. Elles vous permettront de souffler, de vous ressourcer de votre quotidien et favoriser des relations apaisées afin d'apporter une aide plus efficace à votre proche.

**Vous êtes concerné par des troubles psychiques :**

Nous vous proposons de participer à des ateliers afin d'amorcer une dynamique de « parcours de rétablissement personnel en santé mentale » tout en partageant des activités ludiques et conviviales.

L'objectif de ces ateliers est de réintroduire l'espoir d'une évolution positive de la maladie, pour la personne concernée ainsi que pour les proches.

Ces journées sont proposées aux personnes suffisamment stabilisées et disponibles pour s'engager idéalement sur plusieurs journées d'atelier.

**Les prochaines journées auront lieu le 6 juillet, 28 septembre et 23 novembre 2024**

**Animation**

- ➔ Marie-Christine Voirin-Barlier, psychologue clinicienne, thérapeute.
  - ➔ Noëlle Petitjean, infirmière psychiatrique - bénévole à l'Unafam.
  - ➔ Laurent Lefebvre, pair-Aidant en Santé Mentale et sophrologue.
  - ➔ Sandrine Guglielmetti, Médiatrice de santé paire, CURe Grand Est Lorraine (Centre Universitaire support de remédiation cognitive et rétablissement).
- Les Pairs-Aidants témoigneront de leur parcours de rétablissement personnel.

**Ces journées sont gratuites pour l'ensemble des participants ainsi que les repas en commun.**

Le nombre de participants étant limité, merci d'adresser vos inscriptions à : [clemence.marah@unafam.org](mailto:clemence.marah@unafam.org)

Ou par téléphone auprès de la délégation au 03 29 64 05 73