



# Trait d'Union

Bulletin de la délégation 06 de l'UNAFAM [www.unafam.org](http://www.unafam.org) Espace Alpes Maritimes

Septembre 2024

## Edito



Bonjour à tous,

Un mois de septembre fertile en événements :

- Une flamme paralympique éclairant le monde du handicap, même si le handicap invisible reste difficilement compréhensible dans le grand public.
- Une nouvelle Présidente de l'UNAFAM , Emmanuelle REMOND à laquelle nous souhaitons le meilleur pour mener sa mission.
- Un 1er Ministre qui parle de santé mentale et de l'UNAFAM à une heure de grande écoute.
- des semaines d'information sur la santé mentale de plus en plus riches dans les Alpes-maritimes.
- Un 1er colloque de réhabilitation psychosociale des Alpes-maritimes le 4 novembre 2024 auquel vous avez été invités dès juillet et qui affiche complet.

Beaucoup d'espoir donc pour reprendre le rythme de nos activités.

Nous espérons bientôt de nouveaux bénévoles.

Ensemble on va plus loin !

Bonne lecture

Brigitte LOSFELD

Déléguée départementale

## Flamme paralympique

Un super moment partagé autour de cette belle flamme paralympique à Antibes le 25 Août 2024 !

La foule était au rendez vous

...



... Ainsi que nos bénévoles,

... et nos amis du sport adapté. Jean Luc Cedro, Président du Comité Départemental du Sport Adapté, et son équipe oeuvrent pour le bien salulaire et l'épanouissement de nos proches.



## Journée régionale des soins psychiatriques sans consentement

Nous avons répondu présents à la première Journée Régionale des Soins Psychiatriques sans consentement organisée par l'Agence régionale de santé - Provence-Alpes-Côte-d'Azur ( ARS Paca ), le 12 juin 2024 à Marseille.

Une quinzaine de bénévoles de l'Unafam PACA se sont déplacés pour l'évènement, apportant leurs expériences et témoignages.

Les échanges ont souligné l'importance de comprendre les missions et contraintes des différents acteurs mobilisés sur le territoire qui, pour certains, se rencontraient pour la première fois. Une magnifique journée riche en échanges et réflexions qui nous rappellent l'urgence de trouver des solutions pour un moindre recours à la coercition.

# 1er colloque de réhabilitation psycho sociale des Alpes-maritimes

**1ER COLLOQUE DE RÉHABILITATION  
PSYCHOSOCIALE DES ALPES-MARITIMES**  
LUNDI 4 NOVEMBRE 2024 // 8H30-17H30  
CENTRE UNIVERSITAIRE MÉDITERRANÉEN  
65 PROMENADE DES ANGLAIS, 06000 NICE

**PRÉ-PROGRAMME**  
8H30 - ACCUEIL DES PARTICIPANTS

**9h Allocutions d'ouverture**  
Modérateur matin : Bruno GIORDANA, Nice  
Modérateur après-midi : Michel BENOIT, Nice

**9h30 Conférence d'ouverture**  
Les principes de la réhabilitation psychosociale et du rétablissement  
Nicolas FRANCK, Bron

**1ère session La structuration de la RPS en France**

**10h15 Retours d'expérience sur la structuration, l'évolution et la transformation des pratiques**  
Marie-Cécile BRALET, Clermont de l'Oise

**11h-11h15 Pause café**

**11h15 Comment diffuser les bonnes pratiques de RPS en région PACA ?**  
Christophe LANÇON, Marseille

**11h45 Réhab Sud : le centre support régional**  
Carine FINIELS, Marseille

**12h Le CR2P du CHU de Nice : point d'étape et perspectives**  
Équipe CR2P, Nice

**12h30-14h Déjeuner libre**

**14h Conférence d'ouverture**  
Programme « Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques »  
Laurent LECARDEUR & Pilar EXPOSITO UNAFAM 06, Nice

**2ème session Les voix des usagers et des familles**

**14h30 La pair-aidance : enjeux, freins et leviers**  
ESPER PRO, Marseille

**15h La psychoéducation familiale - des outils qui organisent le parcours**  
Brigitte LOSFELD UNAFAM 06 & Bureau des aidants CHSM, Nice

**3ème session Ateliers - 15h30**

**Atelier 1 Rétablissement, logement et accompagnement : présentation d'outils**  
Un Chez Soi d'Abord, Nice

**Atelier 2 Comment mettre en œuvre des outils de RPS sur le terrain ?**  
Équipes Réhab

**Atelier 3 Désigmatisation et autostigmatisation : outils pratiques**  
Jean-Yves GIORDANA & Sarah GOMEZ, Nice

**Atelier 4 Parcours de rétablissement : bibliothèques vivantes et circuit partenarial**  
Collectif de partenaires

**17h Clôture de la journée et rafraîchissement**

Journée gratuite sur inscription obligatoire

Contact : colloquerehab06@gmail.com



Cette journée, gratuite et ouverte à tous sur inscription obligatoire, contribuera au déploiement et à la structuration de l'offre de réhabilitation psychosociale au service du rétablissement des personnes sur le territoire des Alpes-Maritimes et visera à renforcer la coordination entre les différents acteurs (personnes concernées, familles et proches, professionnels) engagés dans ce processus.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE, BIENTOT CLOTUREE.**

## Forum du handicap ANTIBES

Le samedi 9 Novembre 2024 se tiendra le FORUM du HANDICAP

de 9 h00 à 18 h00 au Palais des Congrès d'Antibes Juan Les Pins.

Notre association tiendra un stand.

## 14ème Journée d'Information Emploi et Handicaps (JIEH) ANTIBES

Mercredi 20 Novembre 2024 de 8h00 à 16h30 aux Espaces du Fort Carré à Antibes.

Journée d'Information Emploi et Handicaps (JIEH) dédiée à l'emploi des personnes en situation de handicap réunissant en un même lieu :

- Les personnes en situation de handicap et en recherche d'emploi.
- Les entreprises locales inscrites dans une démarche d'embauche de personnes en situation de handicap.
- Les structures du milieu protégé du travail.
- Les associations représentatives de tous les types de handicap.
- Les principaux organismes institutionnels qu'une personne en situation de handicap est susceptible de rencontrer tout au long de son parcours professionnel.
- Nous serons là !

# Conférence débat « Santé mentale et Sport » - ANTIBES samedi 5 octobre à 14 h



## SANTÉ MENTALE & SPORT

### CONFÉRENCE-DÉBAT « SANTÉ MENTALE & SPORT » PERFORMANCE ET VULNÉRABILITÉ

SAMEDI 5 OCTOBRE 2024  
ANTIPOLIS PALAIS DES CONGRÈS

ENTRÉE  
LIBRE &  
GRATUITE

Le CLSM d'Antibes et la Ville d'Antibes organisent une conférence-débat « Santé mentale et Sport » - Performance et vulnérabilité, le samedi 5 octobre 2024 au Palais des Congrès Antipolis à Juan-les-Pins.

L'entrée est libre et gratuite (voir programme)

14h30	Accueil
	<i>Animation</i>
	Jean Gérard ANFOSSI, élu délégué aux colloques et grandes conférences
15h	Propos d'accueil par Simone TORRÈS FORET-DODELIN, Adjointe à la Culture
15h05	Ouverture du colloque par JEAN LEONETTI, Maire d'Antibes Juan-les-Pins
16h	« <b>Activité physique et bien être psychique</b> » Jérôme PALAZZOLO, auteur, psychiatre, professeur de psychologie clinique et médicale, champion du monde de tractions sur barre fixe
	« <b>Stress de la performance dans le sport</b> » Julien ARNAUD, auteur, psychiatre, thérapeute cognitivo-comportementaliste, joueur de tennis
16h20	« <b>Préparateur Mental, un métier d'avenir</b> » Eric POUSSARD, préparateur mental de sportifs et de dirigeants
16h25	« <b>Adolescence, fonction du sport et équilibre psychique</b> » Rémy BAUP, psychologue psychanalyste, directeur du Centre Psychanalytique de Consultations et Traitement pour adolescents CPCT Antibes
16h50	« <b>Attention à la 3<sup>e</sup> mi-temps</b> » Daniel LEDENT, ancien international de basket, président de l'association SAMA
17h10	Témoignages : Sportifs de haut niveau, santé mentale au bord de la rupture... Alain BERNARD, champion olympique de natation et David SMETANINE, champion paralympique de natation (sous réserve)
17h55	Clôture par Simone TORRÈS FORET-DODELIN et Hassan EL AZOULI, élu délégué à l'éducation, à la citoyenneté, à l'insertion des jeunes dans la vie active
18h	Rafraîchissements + dédicaces



# Semaines information semaine mentale 2024

## « En mouvement pour notre santé mentale »

Découvrez le programme des Semaines d'Information sur la santé mentale 2024 à Nice et Cannes. Conférences, ciné débat, bibliothèque vivante, portes ouvertes, bilan de forme, boucles pédestres, venez vous mettre en mouvement pour votre santé mentale !

Les programmes des SISM des autres villes du département seront mis en ligne sur le site UNAFAM 06.

## NICE

La Ville de Nice présente à l'occasion des

35<sup>e</sup> ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

**CONFÉRENCE**

Jeudi 10 octobre de 9h à 12h30  
Maison des Associations Garibaldi  
12ter, Place Garibaldi

Conférence gratuite sur inscription obligatoire : au 04 97 13 52 36 ou 



**PROGRAMME**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...) ».

À travers cette conférence, découvrez les bienfaits de l'activité physique et de l'activité physique adaptée pour votre santé, les outils concrets pour vous mettre en mouvement ainsi que l'accompagnement de la Maison Sport Santé de la Ville de Nice.

**9h : Mot de bienvenue** par Richard CHEMLA, Adjoint au Maire, délégué à la Transition écologique et énergétique, à la Santé et au Bien-être, à la Protection animale et Barbara PROT, Conseillère Municipale subdéléguée à la Prévention, à l'Éducation à la Santé et aux Associations caritatives.

**9h15-9h45 : « La mise en mouvement, du mouvement physique au mouvement psychique »** par Martine BOGGERO et Alexandra ROUMAUD, Psychologues au Centre Hospitalier Sainte-Marie des Alpes-Maritimes.

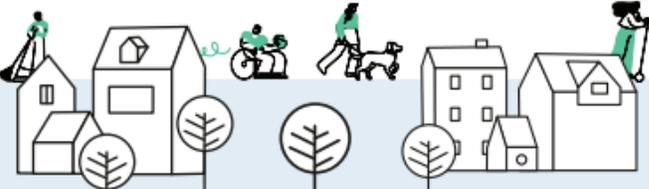
**9h45-10h15 : « La motivation au changement : mieux la comprendre pour la renforcer »** par Bianca GAUBERT et Sarah GOMEZ, Psychologues au Centre Hospitalier Universitaire de Nice.

**10h15-10h45 : « L'activité physique adaptée »** par Audrey CHARLES-SILLIAU et Jean-Luc CEDRO, Enseignants en activité physique adaptée au Centre Hospitalier Universitaire de Nice et Mathieu LESTEL, Enseignant en activité physique adaptée et coordinateur du dispositif « Un chez soi d'abord ».

**10h45-11h15 : Pause**

**11h15-11h45 : « La vie au bout des doigts »** par Gilles BOURLOT, psychologue et Michaël YBANEZ, Enseignant en activité physique adaptée et coordinateur du département Prévention, Hôpitaux Pédiatriques Nice CHU Lénval.

**11h45-12h15 : « L'accompagnement de la Maison Sport Santé vers les offres du territoire »** par Pauline IVALDI, Coordinatrice de la Maison Sport Santé, Ville de Nice.



# LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE À CANNES EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

## MARDI 8 OCT.

■ 9h > 16h  
**Journée En mouvement pour notre santé mentale**  
- Conférence avec la présence du Dr Renaud DAVID, MD, PhD, HDR CHU Nice.  
- Ateliers débats « en mouvement ».  
- Activités inclusives.  
- Marche au flambeau avec l'association ISATIS, le Centre hospitalier de Cannes Simone Veil, Cannes Seniors Le Club, Groupe d'entraide Cannes. Palais des Victoires, 2 av. Maurice Chevalier, Cannes La Bocca  
Sur inscription  
Rens. Conseil local de santé mentale (CLSM) de Cannes  
clsm@ville-cannes.fr  
ou 04 97 06 49 18

■ 14h > 16h  
**Café des Parents**  
236 avenue Michel Jourdan, Cannes La Bocca – Sur inscription  
Rens. Centre familial Charles Vincent EPE 06  
vincent.charles9@wanadoo.fr  
ou 04 93 39 12 89

■ 18h  
**Pièce de théâtre Les Maux dire**  
Représentation suivie d'un échange avec le Professeur André Quaderi.  
Espace Miramar, 35 rue Pasteur  
Entrée libre - Rens. CLSM de Cannes  
clsm@ville-cannes.fr ou 04 97 06 49 18

## MERCREDI 9 OCT.

■ 9h > 12h  
**Être parents**  
Découverte des offres de services et structures ouvertes aux parents et futurs parents cannois.  
Centre familial Charles Vincent EPE 06, 9 bd Guynemer – Entrée libre  
Rens. vincent.charles9@wanadoo.fr  
ou 04 93 39 12 89  
https://centrecharlesvincent.fr

■ 9h30 > 16h  
**Journée portes-ouvertes à la Maison des solidarités de Cannes - PMI - ETIC**  
Présentation de l'offre de service en matière de prévention et d'accès aux loisirs.  
Maison des solidarités de Cannes, 11 bd d'Oxford – Entrée Libre  
Rens. msdcannes@departement06.fr  
ou 04 89 04 34 30

■ 14h30 > 16h30  
**Portes-ouvertes et animation Être en mouvement**  
Espace Prévention, 2 rue Sergent Bobillot – Entrée Libre  
Rens. Cannes Seniors Le Club  
contact@csledclub.com ou 04 93 06 06 06

## JEUDI 10 ET VENDREDI 11 OCT.

**RÉSERVÉ AUX PROFESSIONNELLS JEUNESSE**  
Formation aux gestes de premiers secours en santé mentale jeunes.  
Faculté des Métiers-École Hôtelière de Cannes, 54/56 rue de Cannes, Cannes La Bocca – Sur inscription  
Rens. CLSM de Cannes  
clsm@ville-cannes.fr ou 04 97 06 49 18

## LUNDI 14 OCT.

■ 14h > 16h  
**RÉSERVÉ AUX SCOLAIRES**  
**Les olympiades pour tous**  
Centre d'accueil de jour ESATITUDE la SIAGNE - 290 Impasse de l'École Vieille, La Roquette-sur-Siagne  
Rens. CLSM de Cannes  
clsm@ville-cannes.fr ou 04 97 06 49 18

■ 17h > 18h30  
**Jeunes et quête d'identité, des conduites parfois risquées - ARPAS**  
Atelier de sensibilisation avec la participation d'ENIPSE et du Bureau Information Jeunesse - Inscription recommandée.  
Les Espaces Mimont, 5 rue de Mimont  
Rens. secretariat@arpas.eu  
ou 04 93 20 67 01

## MARDI 15 OCT.

■ 9h > 16h  
**RÉSERVÉ AUX SCOLAIRES**  
**Parcours Estime de Soi :**  
prévention du décrochage scolaire pour les lycéens cannois.



■ 14h > 16h  
**En action pour le bien-être**  
Marche collective en partenariat avec le Centre hospitalier de Cannes Simone Veil et France Dépression - Sur inscription par les structures.  
Rens. CCAS de Cannes  
contact@ccas-cannes.fr  
ou 04 93 06 31 70

## JEUDI 17 OCT.

■ 9h > 16h  
**RÉSERVÉ AUX SCOLAIRES**  
**Journée santé :** Stands d'informations et de prévention avec l'Espace Santé Jeunes, le CMP, ENIPSE, l'Assurance Maladie.  
Lycée Bristol, 10 av. Saint-Nicolas  
Rens. CLSM de Cannes  
clsm@ville-cannes.fr ou 04 97 06 49 18

■ 14h > 16h  
**Présentation du Pass Santé Jeunes**  
**RÉSERVÉ AUX PROFESSIONNELLS JEUNESSE (15 à 25 ans)**

Médiathèque Ranguin, 19 av. Victor Hugo, Cannes La Bocca  
Sur inscription  
Rens. CLSM de Cannes  
clsm@ville-cannes.fr ou 04 97 06 49 18

## VENDREDI 18 OCT.

■ 14h > 16h30  
**Conférence Le mouvement, c'est le changement ? Les chemins du mieux-être**  
Amphithéâtre du Campus Georges Méliès, 214 av. Francis Tonner, Cannes La Bocca  
Entrée Libre - Réservation recommandée  
Rens. CLSM de Cannes  
clsm@ville-cannes.fr  
ou 04 97 06 49 18

## SAMEDI 19 OCT.

■ 18h30  
**Pièce de théâtre Il était une... drôle de fois**  
Représentation en partenariat avec la Scène 55 à Mougins.  
Scène 55, chemin de Faissole, Mougins  
Entrée libre  
Rens. https://scene55.fr/



35<sup>e</sup> EDITION

Ateliers, échanges-débats, conférences, spectacles, journées d'information

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention

Sous le haut patronage du Ministère des Sports et des Jeunes, de l'Éducation et de la Participation Citoyenne

www.semaines-sante-mentale.fr



## SISM 2024 « la psy du soleil »

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale vous pouvez poser vos questions aux experts de l'Assistance Publique Hopitaux de Marseille (voir affiche ci-dessous).

Semaines d'Information sur la santé mentale  
Chaîne d'information sur la santé mentale du service du Pr Lançon à l'APHM

**LIVES QUESTIONS-REponses " LA PSY DU SOLEIL "**  
**DE 12H30 À 13H30 - SISM 2024** YouTube

**SEMAINE 1/2**

Posez vos questions aux experts de l'Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille (AP-HM) et à leurs partenaires, lors des Lives organisés pour les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM du 7 au 20/10/2024).

**RDV EN DIRECT SUR YOUTUBE, sur la chaîne " La Psy du Soleil ".**

Informations complémentaires :  
• [Visitez le site web de RePairs Sud > groupes et événements](#)  
• En flashant le code à gauche avec votre smartphone

**LUNDI 07/10**  
**Activité physique et santé mentale**  
• Pierre-Emmanuel Rozier, psychiatre, pédo-psychiatre et addictologue au Centre Hospitalier des Pyrénées  
• Charline Gostgeluck, enseignante-chercheuse à la Faculté des Sciences du Sport - Responsable du département Activité Physique Adaptée Santé (ou APAS)  
• Marie Gamon, enseignante en Activité Physique Adaptée (APA) et membre de Réhab Marseille, équipe de soins de Réhabilitation psychosociale à Marseille

**MARDI 08/10**  
**La psycho-éducation : de l'importance de bien connaître son trouble**  
• Dr David Maason, psychiatre, responsable du département de réhabilitation psychosociale du Pôle du Grand Nancy et du centre support de réhabilitation CURA Grand Est Lorraine

**MERCREDI 09/10**  
**L'offre de soins en pédo-psychiatrie de l'APHM**  
• Pr Da Fonseca, Professeur de pédo-psychiatrie à Aix-Marseille Université et à l'APHM  
• Dr Marine Vieillard, pédo-psychiatre à l'APHM

**VENDREDI 11/10**  
**Santé mentale et addictions : vos questions**  
• Théo Korchia, psychiatre à l'APHM, et enseignant-chercheur à l'Université d'Aix-Marseille  
• Nathalie Parola, docteure en psychologie clinique et psychopathologie, et addictologue à l'APHM, ainsi que responsable pédagogique du Diplôme Universitaire d'Addictologie de l'Université Aix-Marseille

Retrouvez La Psy du Soleil  
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm  
REHAB SUD  
YouTube Instagram LinkedIn Facebook @

Semaines d'Information sur la santé mentale  
Chaîne d'information sur la santé mentale du service du Pr Lançon à l'APHM

**LIVES QUESTIONS-REponses " LA PSY DU SOLEIL "**  
**DE 12H30 À 13H30 - SISM 2024** YouTube

**SEMAINE 2/2**

Posez vos questions aux experts de l'Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille (AP-HM) et à leurs partenaires, lors des Lives organisés pour les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM du 7 au 20/10/2024).

**RDV EN DIRECT SUR YOUTUBE, sur la chaîne " La Psy du Soleil ".**

Informations complémentaires :  
• [Visitez le site web de RePairs Sud > groupes et événements](#)  
• En flashant le code à gauche avec votre smartphone

**MARDI 15/10**  
**Santé mentale périnatale : de la prévention aux soins**  
• Anne-Laure Sutto-Dalby, Praticien Hospitalier-Professeur associée de psychiatrie périnatale, Pôle de psychiatrie périnatale - Pôle Universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent-CH Charles Ferréol et Université de Bordeaux  
• Dr Sarah Samad, pédiatre responsable de la filière de psychiatrie périnatale du service du Pr Carmen Schröder, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et vice-présidente de la société francophone

**MERCREDI 16/10**  
**Les soins en Réhabilitation psychosociale en France**  
• Nicolas Franck, responsable du Centre Ressources pour la Réhabilitation psychosociale, chef de pôle Centre Rivier gauche, Le Vinatier à Lyon  
• Nicolas Rantreau, psychiatre au CHS de la Savoie Savoien et auteur de "Soyez Réhab"

**JEUDI 17/10**  
**Le trouble borderline : de la compréhension au traitement**  
• Dr Deborah Ducasse, responsable du centre de thérapies Troubles de l'humeur et émotionnels, borderline, Praticien Hospitalier  
• Véronique Brand-Arpen, infirmière - docteur en biologie de la santé (trouble des troubles) au CHU de Montpellier et sont auteures de livres de référence sur le trouble Borderline

Retrouvez La Psy du Soleil  
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm  
REHAB SUD  
YouTube Instagram LinkedIn Facebook @

## Connaissez-vous RePairs Aidants ?

Participation gratuite, inscription sur le site internet « repairsaidants.com »

### Ateliers bien-être (2h) :

RePairs Aidants propose des ateliers de soutien, bien-être et accompagnement en visio pour les aidants. 10 ateliers de 2h sont proposés entre octobre et décembre.

### Formations (7h) :

Sessions thématiques en visio pour approfondir un thème et partager des expériences, co-animées par un professionnel et un aidant.

### Webinaires (1h30)

## Forum des associations de GRASSE

Le forum des associations a eu lieu à Grasse le Samedi 14 Septembre 2024 et a fait l'objet de nombreux échanges avec le public et avec différents acteurs.

Nos bénévoles avec le président du forum...



... et avec le Maire et ses adjoints



## Café rencontre NICE

Le café rencontre de Nice a repris le 21 Septembre 2024. Pas moins de 24 proches nous ont rejoints pour ce moment convivial.... rire et bonne humeur au menu !



## REPAS des familles à GRASSE

Un repas réunissant 24 personnes a été organisé par notre bénévole Josée aux Cèdres à Grasse le 21 septembre, suivi de parties de boules l'après midi. Beaucoup sont restés jusqu'à 18 heures et ont remercié les bénévoles pour l'aide que l'Unafam leur apporte.



## Nos accueils

**NICE** 15 rue Sorgentino

Renseignements et sur rendez-vous : 07.63.24.23.45

**ANTIBES** Maison des associations chemin Saint Claude

Renseignements et sur rendez-vous : 06 25 47 08 39

**CANNES**

Centre hospitalier Simone Veil - Espace des usagers

Renseignements et sur rendez-vous : 06 25 47 08 39

**GRASSE**

Centre hospitalier Clavary - Maison des usagers - bâtiment les Chênes verts

Renseignements et sur rendez-vous : 06 25 47 08 39

Contact par mail pour l'ensemble des accueils [06@unafam.org](mailto:06@unafam.org)

## Nos groupes de paroles

**NICE**

- un groupe le dernier jeudi de chaque mois de 17 h 30 à 19 h 30

- un groupe le dernier mardi de chaque mois de 18 à 20 h

**ANTIBES**

- un groupe le 1er mardi de chaque mois de 18 h à 20 heures

**LA COLLE SUR LOUP**

- un groupe le 2ème jeudi de chaque mois de 17 h 45 à 19 h 45

Des groupes de parole fonctionnent également à l'hôpital de CANNES et celui de GRASSE avec le soutien de l'UNAFAM 06.

## LA PARTICIPATION A DES GROUPES DE PAROLE

### Qu'est ce qu'un groupe de parole ?

Un groupe de parole est un lieu animé par un psychologue clinicien et coordonné par un bénévole formé de l'Unafam qui donne un espace aux participants afin d'échanger sur des difficultés rencontrées du fait de vivre en grande proximité avec un proche souffrant de troubles psychiques.

C'est un lieu :

- De partage, d'échange, d'écoute réciproque. Ce lieu encourage l'expression des sentiments, des souffrances et des émotions, et permet à chacun de se montrer dans son authenticité, sans peur du jugement de l'autre.
- Qui stimule les encouragements, développe l'entraide entre participants et mobilise les ressources nécessaires pour affronter la réalité.
- Le groupe devient alors le témoin des avancées vécues au quotidien et des évolutions de chacun dans son parcours personnel
- Qui permet de réduire l'isolement des participants
- Qui aide à se positionner par rapport à son proche malade et à prendre la distance nécessaire.

### Comment se déroule un groupe de parole ?

Afin d'asseoir la confiance et le bien être au sein du groupe, il est essentiel que soient respectées :

**des règles de parole** : discrétion, confidentialité, liberté de silence et de parole, non jugement, non monopolisation de la parole.

- Chaque groupe se réunit une fois par mois (10 séances de septembre à juin) et le nombre de participants est limité pour faciliter l'échange. Pour la cohésion du groupe l'Unafam demande un engagement trimestriel.

### Les conditions pour participer à un groupe de parole

- **Etre directement concerné par la maladie psychique d'un proche**
- **S'engager à adhérer aux règles de parole**
- **Avoir préalablement été accueilli par un bénévole**

## Appel aux bénévoles

Les missions de la délégation 06 sont variées : groupes de paroles, accueils, formations, organisation ou participation à des événements, réunions avec les différentes instances ou intervenants, opérations de communication ...

L'UNAFAM vous a aidé, venez aider l'UNAFAM à poursuivre sa chaîne de solidarité, de partage et d'action.

Rejoignez nous !

contact 06@unafam.org



www.shutterstock.com · 1560565