



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

GRAND-EST

FORMATION POUR L'ENTOURAGE FAMILIAL

FAIRE FACE A LA TRISTESSE ET AUX COUPS DE BLUES

Animation : Danièle WINCKLER, psychologue clinicienne

Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Grand-Est

Mercredi 9 juin 2021 de 9h à 11h30 et de 14h à 16h

jeudi 10 juin 2021 de 9h à 11h

EN VISIOCONFERENCE

PRÉSENTATION

OBJECTIFS :

Les aidants de personnes affectées de troubles psychiques sont mis à rude épreuve : peu de reconnaissance, voire des reproches, déceptions multiples, agressivité de la part du proche, manque de perspectives d'avenir, regard critiques des personnes externes... Tout cela peut engendrer une grande tristesse, des « coups de blues ». Il est important de ne pas rester seul(e) avec sa tristesse, au risque de la voir évoluer en vraie dépression.

Cette formation vous permettra d'échanger avec d'autres proches vivant des situations similaires et d'apprendre ensemble à mieux gérer les coups de déprime.

Il s'agit, au travers d'une réflexion personnelle relative à votre relation à la tristesse au niveau cognitif et comportemental d'arriver à initier des changements. Le but est de vous aider à améliorer votre quotidien, à poursuivre votre chemin et à avoir une vie satisfaisante, malgré la maladie du proche.

CONTENU :

- Qu'est-ce que la tristesse et à quoi sert-elle ?
- Les stades de la relation affligé/aidant
- Avantages et inconvénients de la tristesse
- Les différences entre tristesse et dépression. Test personnel
- Tristesse et autres émotions
- Vos stratégies quand vous êtes triste : test personnel
- Comment gérer sa tristesse ?
- Exercice pratique d'acceptation des pensées douloureuses
- Initiation à la pleine conscience
- Réflexion personnelle concernant les pensées qui alimentent la tristesse

MODALITES DE LA FORMATION :

- Apports théoriques et pédagogiques permettant l'identification des différentes formes de tristesse et des stratégies et pratiques à adopter en prévention de la dépression
- Test, mises en situation

PUBLIC CONCERNÉ

- Les aidants familiaux adhérents ou non à l'UNAFAM situés en Grand-Est confrontés à cette problématique
- Maximum 10 participants

DURÉE

- 1 jour 1/2 : Jour 1 : de 9h à 11h30 et de 14h à 16h / Jour 2 : de 9h à 11h.

INSCRIPTIONS

Après accord du ou de la responsable UNAFAM de mon département auprès de :

Catherine GOURIEUX chargée de mission Grand-Est :

- Soit par téléphone au **03.83.96.04.06**
- Soit par mail à catherine.gourieux@unafam.org avec la fiche d'inscription jointe et remplie ou avec l'ensemble des éléments dans le corps du mail.

INFOS PRATIQUES

- Les liens d'accès Internet seront communiqués aux participants lors de l'inscription et la veille de la formation avec un tuto pour utiliser l'application Zoom.
- Matériel minimum requis : un ordinateur avec caméra intégrée ou une tablette



Union nationale de familles et amis
de personnes malades et/ou
handicapées psychiques

Schizophrénies, Bipolarité,
Dépression sévère, TOC...
Face à la maladie de vos proches,
vous n'êtes pas seuls.

Retrouvons ensemble la force d'avancer.