

JOURNÉE D'INFORMATION

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

SAMEDI 13 JUIN 2026

À Bourg-en-Bresse

*Co-animée par une psychologue
et les bénévoles Unafam 01*



Journée gratuite
Inscription obligatoire
01@unafam.org
04 74 32 11 39

Qu'est-ce que la journée d'information : mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux?

Objectifs :

- Vous apprendrez à mieux repérer les symptômes pour ajuster votre comportement
- Vous apprendrez à interagir plus efficacement avec votre proche :
 - en identifiant les attitudes à privilégier et celles à éviter dans les situations difficiles comme des attaques de panique, des rituels envahissants, une anxiété excessive...
- Les manifestations des troubles, leur fonctionnement et leurs impacts dans la vie quotidienne et sociale
- Les prises en charge qui concourent au rétablissement

Des informations sur les ressources disponibles près de chez vous :

- L'organisation de l'offre de soins
- Les structures sanitaires et médico-sociales
- Les modalités d'accès
- Les dispositifs d'accompagnement pour vous et pour votre proche
- Le soutien entre pairs

Journée gratuite
Inscription obligatoire
01@unafam.org
04 74 32 11 39

