

Vous souhaitez **participer** à une **réunion d'entraide et de partage d'expériences** ?

Il est nécessaire d'apprendre à faire face à la maladie psychique qui peut s'inscrire dans la durée. Les conduites à adopter ne sont pas innées. L'Unafam cherche avec vous des solutions.

Rencontrez des personnes qui en parlent et qui agissent !

Sortir ensemble de l'isolement en améliorant les conditions de vie de nos proches en souffrance, en acceptant la maladie psychique et en prenant du recul pour se reconstruire.

En vous informant sur les parcours de soins, les différents dispositifs de prise en charge, les structures et services adaptés à la situation que vous vivez.



Lieux d'accueil et de convivialité pour les personnes vivant avec des troubles psychiques à GAP :

L'association GEM Le Passe Muraille

Elle vise principalement à lutter contre l'isolement des personnes qu'une altération de santé psychique met en difficulté d'insertion psycho-sociale.

54 avenue Jean Jaurès | 04 92 46 90 36

www.gem-passe-muraille-gap.fr

ISATIS

Intégration, soutien, accompagnement au travail, insertion sociale des personnes souffrant de troubles psychiques : accompagnement médico-social, logement social accompagné.

8 rue du Juvénis | 04 92 53 57 00

Activités de création artistiques

avec les Marionnettes des Alpes

2b chemin des Huppes | 04 92 53 66 11

L'UNAFAM C'EST AUSSI...

Des **guides** pour l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques.



VOTRE DÉLÉGATION

Unafam Hautes-Alpes

Pour les permanences ou les rendez-vous dans le département, nous contacter au 06 40 54 73 81
05@unafam.org

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

Siège - 12 Villa Compoint - 75017 Paris - 01 53 06 30 43 - www.unafam.org

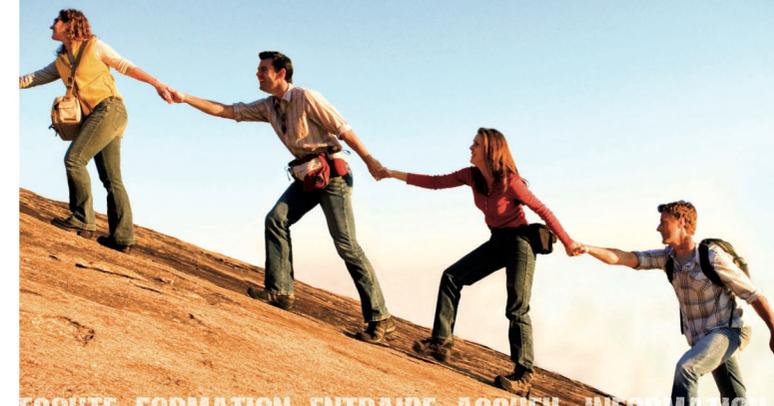


UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

HAUTES ALPES

UN ^{DE VOS} PROCHES A DES TROUBLES PSYCHIQUES?

SCHIZOPHRENIE BIPOLARITE DEPRESSION TOC



ECOUTE FORMATION ENTRAIDE ACCOUIL INFORMATION

L'UNAFAM PEUT VOUS AIDER

www.unafam.org - Service Ecoute-famille : 01 42 63 03 03

Vous venez d'apprendre que l'un de vos proches est atteint d'un trouble psychique ?

VOUS N'ÊTES PAS SEUL, L'UNAFAM PEUT VOUS AIDER !

L'UNAFAM a réalisé un premier grand **baromètre** en donnant pour la première fois la parole à 4,5 millions de proches aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques.

Isolement, déni, peur, épuisement... autant de sentiments que connaissent bien les familles de personnes souffrant de troubles psychiques. Frères et sœurs, pères et mères, enfants : **la famille joue un rôle important dans l'accompagnement d'une personne vivant avec une schizophrénie, une bipolarité, des TOC ou une dépression sévère. Mais ce qu'ignore souvent l'entourage, c'est qu'il a besoin d'être aidé pour maintenir son propre équilibre et mieux accompagner son proche. #libéronslesmaux**

DES BÉNÉVOLES POUR VOUS SOUTENIR

Des bénévoles, eux-mêmes proches de personnes vivant avec des troubles psychiques, sont formés pour vous aider :

- ▶ En vous accueillant en tête-à-tête ou dans le cadre de réunions informelles,
- ▶ En vous proposant des consultations individuelles avec une psychologue,
- ▶ En participant à un groupe de parole animé par une psychologue et une bénévole de l'Unafam,
- ▶ Le premier mercredi de chaque mois une réunion des familles à lieu à Gap de 14h30 à 17h00.
- ▶ Une permanence de l'Unafam 05 a lieu le 2^{ème} mercredi de chaque mois au Centre Hospitalier Buëch Durance à Laragne-Monteglin.

Réseau bénévole d'entraide et de défense des intérêts, l'Unafam est une association reconnue d'utilité publique. Elle accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques et défend leurs intérêts communs depuis 1963.

- ▶ En représentant les personnes vivant avec des troubles psychiques et leur entourage auprès des instances et institutions sanitaires, CDU (commission départementale des usagers) et CDSP (commission départementale des soins psychiatriques sans consentement).



L'Unafam Nationale offre un service d'écoute téléphonique par des psychologues cliniciens. Il s'adresse à toute personne ayant un proche vivant avec des troubles psychiques.

Écoute-famille
un espace de libre parole
01 42 63 03 03

Vous cherchez des informations sur la maladie, son évolution, ses conséquences, sa prise en charge... ?

DES PROFESSIONNELS POUR VOUS ACCOMPAGNER

L'accompagnement par des bénévoles concernés agit en complémentarité avec l'action des professionnels et de l'Unafam.

Bénéficiez de formations élaborées par l'Unafam spécifiquement destinées aux aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques :

- ▶ pour les membres de l'entourage qui souhaitent disposer de moyens concrets pour pouvoir faire face à la maladie de leur proche. Formation dont les animateurs sont directement concernés par la maladie.
- ▶ pour acquérir des connaissances sur les maladies et le handicap psychique, les offres de soins et les structures de votre département. Formation dispensée par un bénévole formé et un professionnel.

Des actions de répit financées par le Département sont proposées aux aidants :

- ▶ Relaxation
- ▶ Méditation pleine conscience
- ▶ Journée un temps pour soi



Défense des intérêts communs et déstigmatisation

Avec nos partenaires nous participons aux actions de déstigmatisation auprès du grand public en organisant 2 événements : **La Journée Nationale des Aidants & La Semaine d'information sur la Santé Mentale.**