

Demande d'inscription

A renvoyer à par email ou courrier à :

UNAFAM 48

« Espace Jean Jaurès »

10 rue Charles Morel

48000 Mende

06 95 16 48 32

48@unafam.org

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Téléphone :

Courriel :

Je souhaite participer au Groupe de parole de Mende et rencontrer le bénévole coordinateur Unafam du groupe pour un entretien préalable à ma participation.

Signature :



Union Nationale des Amis et Familles
de personnes Malades et / ou Handicapées Psychiques



Groupe de parole 2021/22

Il existe un certain nombre de lieux et d'espaces pour les patients souffrant de maladies mentales mais alors que ces pathologies ont nécessairement un impact sur l'entourage il existe peu de lieux d'échange et d'espaces de réflexion pour les proches.

Le Groupe de parole de l'UNAFAM en fait partie

Ce lieu d'échange permet de s'exprimer, d'être entendu et compris, sans jugement ni évaluation. Grâce à la rencontre d'autres personnes vivant des expériences similaires, le Groupe de parole est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel est entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques d'un proche.

Ce temps de parole est un temps de pause. Il permet aux familles d'exprimer leurs émotions, leur souffrance, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, de poser les limites adéquates et de développer des attentes réalistes. Il permet de passer d'une attitude essentiellement réactive à un état où la réflexion redevient possible. Il s'agit de se remettre en mouvement après la période parfois très longue de choc et d'errance du début de la maladie.

Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent à mieux vivre au quotidien.

➤ Des moments de partage

Témoignage reçu d'une participante :

« Pouvoir s'exprimer et écouter d'autres personnes est très bénéfique et enrichissant, la présence d'une psychologue est vitale pour tout le groupe. Ces séances nous permettent, entre autres, d'apprendre à avoir un peu plus de recul et de discernement dans nos diverses situations avec nos proches malades et c'est énorme ».

➤ La constitution du groupe d'entraide

Chaque groupe est constitué par une douzaine de personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques.

Après un entretien avec le bénévole coordinateur du groupe et une première séance d'essai (il est en effet nécessaire de se sentir capable d'évoluer au sein du groupe), la personne s'engage pour une année, cette première année peut être éventuellement renouvelée.

➤ Le calendrier 2021/22

Les séances sont mensuelles, et auront lieu de septembre 2021 à juillet 2022.

La 1^{ère} séance aura lieu le 04/09/21.

La durée de ces réunions est généralement de 2 heures. Les participants sont invités à venir de façon régulière et s'engagent pour une année.

➤ Le soutien de professionnels

Chaque groupe fonctionne sur la base d'une coanimation entre un professionnel, psychologue clinicien(ne) ou psychothérapeute et un bénévole de notre association.

➤ Un lieu et des horaires adaptés

Groupe de parole de Mende
Espace Jean Jaurès, 10 rue Charles Morel
Un samedi par mois de 10h-12h

➤ Une participation modique

La participation demandée est de 45€ pour l'année (pour 9 séances) et de 15€ par personne pour les foyers non imposables. Elle est de 54 € pour les couples. La 1^{ère} séance est une séance d'essai gratuite.

➤ Renseignements :

06 95 16 48 32

ou

48@unafam.org

