

PRÉSENTATION DE L'ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT



Plus de 2 millions de personnes en France vivent avec des troubles psychiques et plus de 3 millions de personnes les accompagnent au quotidien (OMS).

L'UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) est une association reconnue d'utilité publique, qui accueille, écoute, **soutient, forme, informe et accompagne l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques.** www.unafam.org

Depuis sa création en 1963, l'UNAFAM concentre son action au profit des proches de personnes vivant avec des troubles psychiques sévères, essentiellement des personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépressions sévères, de psychoses graves et de troubles obsessionnels compulsifs.

L'UNAFAM défend également les intérêts communs des familles et des malades à travers de nombreux mandats de représentations et en portant ses demandes au plus haut niveau dans les instances gouvernementales.

L'association dont le siège est à Paris, **est présente sur l'ensemble du territoire français** grâce à 100 délégations départementales, 13 délégations régionales et 300 sites de proximité.

Elle compte un peu plus de 15 000 adhérents, 33 salariés équivalents temps plein (ETP) et plus de **2000 bénévoles.**

- L'atelier d'entraide Prospect se déroule sur 3 jours (consécutifs ou non).
- Il réunit une douzaine de proches aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques.
- Il est co-animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie d'un proche, ayant participé à un atelier Prospect et formés à la pédagogie et à l'animation des ateliers.

C'est donc un atelier de pair à pair.

Objectifs

- Prendre conscience des connaissances subjectives acquises sur la maladie, du retentissement négatif et positif sur la famille des troubles mentaux du proche malade.
- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie.
- Prendre conscience des savoir-faire que l'expérience nous a fait acquérir et en expérimenter d'autres.

Objectifs suite

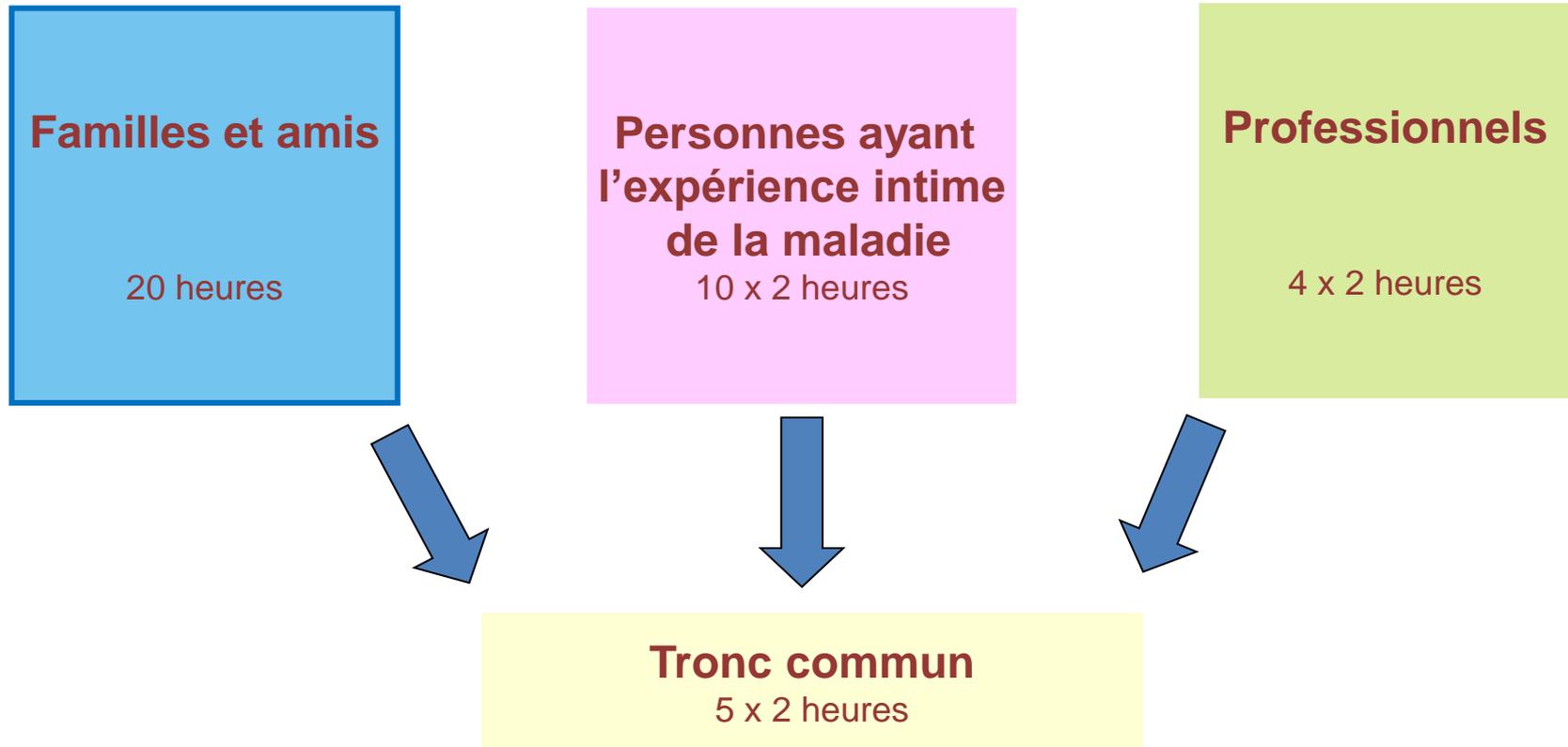
- Revenir sur notre détresse profonde pour s'en libérer et être plus attentif au présent
- Développer confiance et estime de soi.
- Identifier et apprendre à utiliser des stratégies pour faire face dans la durée.
- Développer un réseau d'aides amicales, sociales et professionnelles qui nous soutienne dans l'avenir.

Le programme PROSPECT

- Prospect est né d'une initiative européenne innovante.
- Le programme a été mené à bien par l'EUFAMI.
Les familles de l'EUFAMI ont élaboré trois programmes en direction :
 - Des familles de malades
 - Des personnes ayant l'expérience intime de la maladie
 - Des professionnels

Le programme PROSPECT

Le programme est actuellement disponible en 12 langues et mis en place dans une quinzaine de pays **en Europe**.



L'unafam met en œuvre uniquement le programme destiné aux familles et amis.

Depuis 2006, 566* ateliers ont été réalisés par l'Unafam partout en France.

Ils ont bénéficié à 5805* proches aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques.

* Chiffres à fin 2019

A l'origine : l'expérience des familles

Le face à face avec l'**imprévisibilité** et l'**étrangeté** conduit chacun à:

- **une hyper-vigilance** sur ce que vit le proche malade
et
- **une sous-vigilance** pour lui-même et le reste de la famille

Prospect fait prendre conscience que la co-dépendance conduit à l'isolement.

- Pas de transfert de connaissances,
- C'est un échange entre des familles devenues « expertes » par expérience de vie au quotidien avec une personne souffrant de maladie mentale.

Prospect Famille

Conçu par des familles pour des familles, et centré sur les retentissements de la maladie mentale

- sur le vécu des familles, leurs émotions et leurs besoins.
- sur leur santé physique et psychique.

Une réflexion collective entre pairs – Comment ?

- Engagement pour un temps donné
- Atelier :
 - travail collectif de réflexion, et d'élaboration
 - prises de conscience individuelles et collectives entre pairs.
- Construction structurée, progressive et mesurée.
- Approche rassurante car réflexion guidée et émotions contenues par le groupe solidaire.

Tout au long de l'atelier, la démarche invite à 2 mouvements complémentaires :

- à réfléchir sur ce que nous avons vécu, lui donner du sens.
- pour mieux se projeter dans l'avenir en élaborant des pistes de solutions, et de nouveaux savoir-faire.