|  |  |
| --- | --- |
| **Les groupes de parole** | **1 Définition** |

**Le groupe de parole à l'UNAFAM a pour but d'offrir un lieu d'échange et d'écoute pour les personnes (familles et amis) vivant en grande proximité avec un malade atteint de troubles psychiques. Il est une proposition parmi d'autres mises à la disposition des adhérents à l'UNAFAM.**

**Intérêts pour les familles et les proches:  
  
Ce lieu d'échange permet de s'exprimer hors d'un contexte de jugement ou d'évaluation, d'être entendu et compris. Grâce à la rencontre avec 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.**

**Ce temps de parole est un temps de pose. Il permet aux familles d'exprimer leurs émotions, leur souffrance, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, d'ajuster des 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 progressivement à mieux vivre au quotidien.**

**Particularités: la variabilité des troubles psychiques**

**Contrairement à d'autres groupes de parole créés suite à un accident définitif (deuil, viol,....), les situations vécues par les participants des groupes de parole UNAFAM évoluent continuellement et ceux-ci vivent les péripéties ou les évolutions de la maladie ainsi que ses répercussions sur la famille et sur le groupe lui-même. C'est une donnée importante que l'animateur prend en compte.**

|  |
| --- |
| **2 Principes généraux** |

**-Les participants au groupe de parole doivent être adhérents de l'UNAFAM.   
  
-Un engagement dans la durée est nécessaire. Les participants doivent s'engager à venir de façon régulière.  
  
-La fréqence des réunions est mensuelle.  
  
-Pour favoriser la liberté d'expression et le respect des personnes, ce qui se dit dans le groupe reste confidentiel.  
  
-S'agissant d'un travail de groupe, chacun doit pouvoir s'exprimer et être entendu. Il est important, avant de s'y engager, de savoir si l'on peut entendre la souffrance de l'autre, si on est capable de supporter une écoute collective ou si l'on a besoin d'une écoute plus individualisée. Pour la dynamique du groupe il est nécessaire que les personnes présentes partagent la conviction qu'elles peuvent s'apporter aide et soutien.  
  
-L'effectif est de 8 à 12 personnes pour instaurer une certaine dynamique de groupe.**

|  |
| --- |
| **3 L'accueil** |

**L'accueil:  
  
Un entretien préalable avec une animatrice membre de l'UNAFAM sera nécessaire avant l'entrée dans le groupe, notamment pour aider la personne à discerner si le groupe tel qu'il existe correspond bien à sa demande du moment. Si l'entrée dans le groupe n'est pas souhaitable dans l'immédiat, l'entretien sera l'occasion de réfléchir à une autre orientation à l'UNAFAM ou hors UNAFAM.**

|  |
| --- |
| **4 Les animateurs unafam et les psychologues** |

**Origine de l'article : unafam84 - Courriel : infos@unafam84.org**

**LES ANIMATEURS UNAFAM :**

**La présence d'animateurs bénévoles de la Section, Mr MERCIER pour Avignon, Mme STARASELSKI pour Orange, Mme Jacques pour Carpentras et Me Marion pour Cavaillon concernés par la maladie psychique est importante: elle est perçue par les participants comme "un(e) des leurs" et permet une identification sociale à un moment où prédominent, dans la vie des participants, des sentiments de solitude, d'incompréhension et d'isolement. Les participants attribuent à ces personnes l'assurance d'être entendus dans toutes les dimensions de leur souffrance.  
Plutôt qu'un modèle, ils sont un témoin d'un mieux vivre possible avec ces maladies.  
Ces personnes ont une expérience élaborée de la vie avec un malade et elles sont à même de prendre un recul nécessaire. Impliquées dans la section, elles o nt une bonne connaissance de l'UNAFAM et ont reçu une formation dispensée par l'UNAFAM.**

**rôle:  
-organiser la vie matérielle du groupe  
-assurer la cohésion du groupe  
-veiller à la confidentialité  
-repérer les demandes des participants  
-s'assurer que les valeurs de l'UNAFAM soient bien respectées ( souci d'informer sans imposer; aide mutuelle constante; respect de la liberté d'autrui; préserver l'intérêt général).**

**LES PSYCHOLOGUES:  
Pour Avignon et Carpentras: Mme Isabelle POSSAMAÏ  
Pour Orange : Mme Viviane GASPARD   
Pour Cavaillon: Mme Alexia RIDEZ**

|  |
| --- |
| **5 Les 14 principes de Ken Alexander** |

**Ken Alexander (1995), docteur et chercheur australien, père d’un enfant psychotique, a mené une étude sur la schizophrénie. Son étude a donné lieu à un ouvrage. Voici les 14 principes qu’il conseille d’adopter aux proches des personnes malades.**

**KEN ALEXANDER**

**14 principes pour " faire face "**

1.Sachez que la schizophrénie n’est pas une maladie rare. Elle paraît l’être mais c’est parce qu’on n'en parle pas. Même au sein de la population australienne pourtant réduite, il y a environ un demi million de gens, qui comme vous et moi, devront faire face à la maladie dans leur famille immédiate.  
  
2.Apprenez autant de choses que vous le pouvez, aussi vite que vous le pouvez à propos de la schizophrénie : ses causes, son évolution, son devenir.

3.Prenez garde aux ravages de la culpabilisation. Ils peuvent détruire vos chances de faire face, pour toujours. Ils peuvent vous détruire. Eradiquez-les grâce aux connaissances nouvelles qui vous montrent que la cause de la schizophrénie ne réside pas dans les proches.

4.Recherchez des soignants qui soient efficaces. Choisissez-les en fonction de leur nature compatissante, de leur capacité à informer, de leur vif désir de vous prendre comme allié, et de leur aptitude à s’assurer que vous recevez une formation assez complète pour comprendre la schizophrénie et l’affronter.

5.Contactez un " groupe de paroles " de familles confrontées à la schizophrénie.

6.Acceptez qu’avec une maladie aussi complexe que la schizophrénie, nos réactions naturelles instinctives se révèlent souvent être un guide peu fiable pour affronter cette maladie et s’occuper du malade. Nous, les proches, avons besoin de formation.

7.Apprenez à connaître les origines de la pression, cette pression toujours grandissante à laquelle nous, les proches, sommes sujets.

8.Prêtez une grande attention aux besoins des autres membres de la famille.

9.Prenez garde que le sacrifice personnel sans limite et inconditionnel au profit d’une personne atteinte de schizophrénie est fatal à l’efficacité des soins et de l’aide.

10.Soyez conscients que passer beaucoup de temps avec une personne atteinte de schizophrénie peut faire empirer la situation.

11.Maintenez et établissez des relations amicales, des activités et des loisirs, particulièrement ceux qui vous tiennent loin de chez vous.

12.Recherchez une indépendance appropriée pour votre proche et vous-même.

13.Ne soyez pas surpris de découvrir que finalement, c’est cette capacité à changer, à regarder les choses différemment, qui distingue les proches qui arriveront à faire face de ceux qui ne le pourront pas.

14.Prenez bien soin de vous.

|  |
| --- |
|  |