

# Retrouvez la force d'avancer



## Des permanences spécialisées

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

rubrique « Sortir de l'isolement »

- Un service social
- Une consultation juridique
- Une consultation psychiatrique
- Une consultation soutien à la parentalité
- Une consultation école



## Une ligne d'écoute gratuite et anonyme « Écoute-famille » 0142 63 03 03

Des psychologues cliniciens vous aident  
à faire face à la maladie psychique de votre  
proche et à retrouver la force d'avancer



## Des guides dédiés à commander sur notre site :

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

rubrique « S'informer - Médiathèque »



## Un répertoire des structures sociales et médico-sociales spécialisées pour les personnes adultes handicapées psychiques :

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

rubrique « S'informer »

# Informations pratiques

- **Public** : entourage d'une personne souffrant de troubles anxieux
- **1 journée (week-end)**
- **8 participants min - 12 max**
- **Gratuit et sur inscription auprès de la délégation organisatrice**



Toutes les informations sur  
[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

Rubrique "Se former"



12 octobre 2026 · de 9h à 17h

Locaux de l'UDAF 52

13 Rue Victor Fourcaut,  
52000 Chaumont

UNAFAM 52 · 06 48 39 38 52  
[haute-marne@unafam.org](mailto:haute-marne@unafam.org)

Avec le soutien de la  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



Formation



# Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux



Rejoignez l'Unafam  
et retrouvez la force d'avancer

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

01 53 06 30 43

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

# Vous voulez en savoir plus sur les troubles anxieux ?

**Vous apprendrez à mieux repérer les symptômes pour ajuster votre comportement :**

- Les manifestations des troubles, leur fonctionnement et leurs impacts dans la vie quotidienne et sociale ;
- Les prises en charge qui concourent au rétablissement.



Pour bénéficier pleinement de cette journée, il est nécessaire d'avoir suivi le **module e-learning dédié** accessible gratuitement sur notre plateforme [www.formaidants.fr](http://www.formaidants.fr)

# Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre proche et vous préserver ?

**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...

- **Participation gratuite**
- **Journée animée** par un **psychologue formé aux thérapies cognitivo-comportementales** et un **bénévole de l'Unafam** concerné par la maladie d'un proche
- **Des cas pratiques, des mises en situations** vous seront proposés

# L'Unafam peut vous aider

En France, les troubles anxieux affectent au cours de leur vie

# 21%

des adultes de 18 à 65 ans\*

Pour l'Unafam, former l'entourage des personnes souffrant de troubles anxieux le plus précocement possible, dans un souci de restaurer leur pouvoir d'agir, c'est leur permettre d'accompagner leur proche malade vers le rétablissement tout en se préservant.

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attèlent sur tout le territoire nos **1900 bénévoles** avec l'aide de professionnels.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, rassemble près de **16 000 familles** adhérentes. Nous proposons un accompagnement par des pairs formés dans **350 points d'accueil**, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

\* Source : Inserm 2021

