

## **Ateliers d'entraide "Prospect" : Comment faire face dans la durée à la maladie psychique d'un proche.**

Cet atelier, *destiné aux familles*, fait partie du programme européen prospect, conçu par l'association EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness). Initiée par des familles et pour des familles, cette méthode dont l'élaboration a été soutenue par des fonds de la Commission Européenne est traduite en 12 langues.

### **Objectifs :**

Face à l'émergence de troubles psychiques, la famille est confrontée à l'imprévisibilité et à l'étrangeté de la maladie. Une mère, un père, une sœur, un frère, un conjoint ou encore un enfant, se retrouvent soudain en position d'aidant .....

L'Atelier d'Entraide Prospect permet aux participants de :

- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur leur propre vie.
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire acquis et de la valeur de leur expérience d'aidant.
- Identifier des stratégies pour faire face dans la durée.
- Développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir.
- Renforcer l'estime de soi en dynamisant ses ressources personnelles.

C'est une aide de Pairs à Pairs basée sur:

- La liberté de parole et l'écoute de chacun.
- L'échange entre pairs d'expériences communes.
- Une pédagogie interactive.
- La co-construction de stratégies spécifiques qui permettent de lutter contre la dépendance et l'isolement.

### **Contenu :**

L'atelier d'entraide Prospect est conçu autour de 10 modules de 2 heures.

La structuration de l'atelier autour de thématiques successives nous permet de progresser en prenant conscience des savoirs que la maladie nous a appris pour pouvoir développer des perspectives d'avenir.

**Les participants :**

Toute personne concernée directement par la maladie d'un proche et qui en éprouve le besoin.

L'atelier d'Entraide Prospect fonctionne dans un groupe de 10 à 12 personnes, qui s'engagent à participer activement à l'ensemble des 10 modules de l'atelier, d'une durée globale de 20 heures (3 jours).

**Les animateurs** sont des proches de personne malade, bénévoles actifs de l'Unafam, ils sont rattachés à l'équipe nationale Prospect qui est en lien avec le niveau européen (Eufami). Ils sont engagés dans une formation continue au niveau du siège national de l'Unafam.

[www.eufami.org](http://www.eufami.org)(le lien est externe)