



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

DELEGATIONS VOSGES et GRAND-EST

## FORMATION POUR L'ENTOURAGE FAMILIAL

# La tristesse de l'aidant – comment y faire face ?

Animation : Danièle WINKLER, psychologue clinicienne

Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Grand-Est

**Samedi 19 novembre 2022**

**de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30**

(Déjeuner en commun pris en charge)

**A Epinal**

**UDAF, 5 quartier de la Magdeleine**

## PRÉSENTATION

### OBJECTIFS :

Les aidants de personnes affectées de troubles psychiques sont mis à rude épreuve : peu de reconnaissance, voire des reproches, déceptions multiples, agressivité de la part du proche, manque de perspectives d'avenir, regards critiques des personnes externes... Tout cela peut engendrer une grande tristesse, des « coups de blues ». Il est important de ne pas rester seul(e) avec sa tristesse, au risque de la voir évoluer en vraie dépression.

Cette formation vous permettra d'échanger avec d'autres proches vivant des situations similaires et d'apprendre ensemble à mieux gérer les coups de déprime.

Il s'agit, au travers d'une réflexion personnelle relative à votre relation à la tristesse au niveau cognitif et comportemental d'arriver à initier des changements. Le but est de vous aider à améliorer votre quotidien, à poursuivre votre chemin et à avoir une vie satisfaisante, malgré la maladie du proche.

### CONTENU :

- Qu'est-ce que la tristesse et à quoi sert-elle ?
- Les stades de la relation affligé/aidant
- Avantages et inconvénients de la tristesse
- Les différences entre tristesse et dépression. Test personnel
- Tristesse et autres émotions
- Vos stratégies quand vous êtes triste : test personnel
- Comment gérer sa tristesse ?
- Exercice pratique d'acceptation des pensées douloureuses
- Initiation à la pleine conscience
- Réflexion personnelle concernant les pensées qui alimentent la tristesse

## MODALITES DE LA FORMATION :

- Apports théoriques et pédagogiques permettant l'identification des différentes formes de tristesse et des stratégies et pratiques à adopter en prévention de la dépression
- Tests, mises en situation

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les aidants familiaux de proches vivant avec des troubles psychiques adhérents ou non à l'UNAFAM situés sur le territoire du Grand-Est
- Minimum : 5 participants \_ Maximum 15 participants

## DURÉE

- **1 jour :** 9h30\_17h30 (pause déjeuner en commun prise en charge).

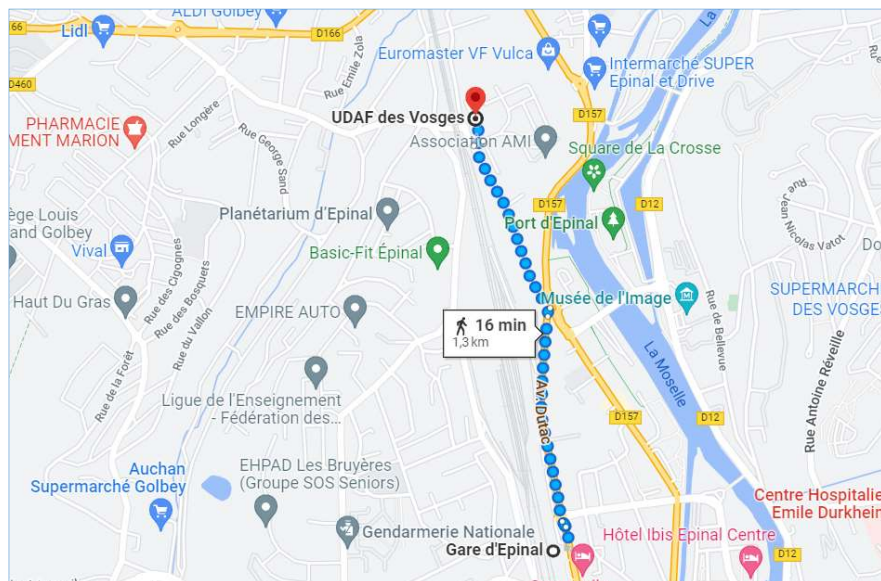
## INSCRIPTIONS

Après de Catherine GOURIEUX chargée de mission Grand-Est :

- Soit par téléphone au **03.83.96.04.06**
- Soit par mail à [catherine.gourieux@unafam.org](mailto:catherine.gourieux@unafam.org) avec la fiche d'inscription jointe et remplie ou avec l'ensemble des éléments dans le corps du mail.

L'inscription sera validée après accord du responsable UNAFAM du département concerné que la chargée de mission se charge de contacter.

## INFOS PRATIQUES



La formation se déroulera à Epinal à l'UDAF 88 situé 5 quartier de la Magdeleine. Un bénévole de la délégation départementale UNAFAM Vosges accueillera les participants.

Le repas du midi est pris en charge par l'UNAFAM.

Les horaires de la formation sont 9h30-12h30 et 13h30-17h30.

Des documents supports seront remis sur place.



Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Schizophrénies, Bipolarité,  
Dépression sévère, TOC...  
Face à la maladie de vos proches,  
vous n'êtes pas seuls.

**Retrouvons ensemble la force d'avancer.**