

## UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM, C'EST QUOI ?

### ÉCOUTE, ENTRAIDE ET ÉCHANGE AU CŒUR DES GROUPES DE PAROLE

Le groupe de parole à l'UNAFAM offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, grands-parents, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques sévères diagnostiqués ou non (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, TOC...).

Il est l'un des premiers services offerts aux familles par l'UNAFAM.

*« Le fait d'être entendu sans jugement et de pouvoir évoquer les situations difficiles que l'on vit quotidiennement m'a beaucoup aidé. »*

### INTÉRÊT POUR LES FAMILLES ET LES PROCHES

- ▶ Rompre l'isolement dans lequel est entraînée toute personne ou famille confrontée aux troubles psychiques d'un proche,
- ▶ Pouvoir s'exprimer, être entendu et compris en dehors de tout jugement,
- ▶ Rompre avec les sentiments de culpabilité et de honte, et développer des attitudes positives et constructives,
- ▶ Echanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires en toute confidentialité,
- ▶ Apprendre les uns des autres pour mieux faire face au quotidien,
- ▶ Bénéficier des apports de connaissances relatifs à la maladie psychique,
- ▶ Se remettre en mouvement après le choc des premières crises et le temps long du début de la maladie,
- ▶ Retrouver des capacités d'action et de réflexion,
- ▶ S'accorder du temps pour soi.

### LES PRINCIPES DU GROUPE DE PAROLE

- ▶ Les participants doivent s'engager à venir de façon régulière, l'assiduité est gage de progrès personnel,
- ▶ Les personnes qui veulent découvrir un groupe de parole peuvent venir à l'essai une ou deux fois sans être adhérentes,
- ▶ L'adhésion donne accès à nos services et informations,
- ▶ La fréquence des réunions est mensuelle et la durée varie entre 1h30 et 2h,
- ▶ Tout ce qui se dit au sein du groupe est confidentiel,
- ▶ Les groupes sont constitués de 8 à 10 personnes,
- ▶ Une participation financière peut être demandée.

*« Le groupe de parole m'a permis de prendre du recul par rapport à la maladie. »*

### QUI ANIME LES GROUPES DE PAROLE ?

Les groupes de parole à l'UNAFAM fonctionnent sur la base d'un binôme entre un psychologue (animateur) et un bénévole (coordinateur) concerné par la maladie psychique d'un proche et formé par l'UNAFAM.

*« J'ai appris à dédramatiser et à développer de nouvelles attitudes, de nouveaux comportements qui me permettent de vivre plus sereinement le quotidien. »*

## REJOINDRE UN GROUPE DE PAROLE

Pour participer à un groupe de parole, contacter la délégation départementale la plus proche de chez vous (voir ci-contre). Vous serez reçu par un bénévole accueillant formé par l'Unafam.

Pour l'Unafam, aider les personnes vivant avec des troubles psychiques, c'est aussi soutenir leur entourage.

## CONTACTER LES BÉNÉVOLES DE VOTRE DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE

### DELEGATION UNAFAM 04

Maison de la Famille,  
Place St Michel, Forcalquier

07 67 18 66 88

[04@unafam.org](mailto:04@unafam.org)

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

*Donnez-vous une chance !  
Osez pousser la porte !*

*« Cela me permet une pause, je me sens redynamisé par le partage. En apprenant de nouvelles façons de faire, j'ai pu renouer le dialogue avec mon proche tout en me préservant. »*



## LES AUTRES FORMES DE SOUTIEN PROPOSÉES AUX FAMILLES

- **ACCUEIL, ÉCOUTE, ET ORIENTATION DES FAMILLES** : rendez-vous et permanences, aide à l'élaboration des dossiers MDPH, animation d'espaces informatifs,
- **ENTRAIDE** : moments conviviaux, activités de loisirs...
- **INFORMATION** : journées d'information sur les troubles psychiques, réunions d'information thématiques, conférences-débats, colloques, fonds documentaires mis à disposition, publications de l'UNAFAM, site Internet,
- **FORMATION** : pour les aidants familiaux (Ateliers d'entraide PROSPECT Famille, Mieux communiquer avec son proche bipolaire...), modules de e-learning accessibles sur le site Internet et pour les bénévoles,
- **DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES FAMILLES ET DES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE** : l'UNAFAM est agréée par le ministère de la Santé pour siéger au sein des instances sanitaires et médico-sociales (CDU, MDPH...).

## L'UNAFAM DANS LA REGION, C'EST :

(Chiffres 2021 bilans d'activités)

- **XX** adhérents et **XX** bénévoles
- **XX** appels de familles traités
- **X** groupes de parole et **XX** personnes bénéficiaires
- **XX** représentants dans le secteur sanitaire (conseil de surveillance, Commissions des Usagers...)
- **XX** représentants dans les établissements médico-sociaux
- Des représentants à la CRSA et dans les territoires de démocratie sanitaire,
- Une participation dans **XX** Conseils Locaux en Santé Mentale



*L'UNAFAM œuvre depuis 1963 pour accueillir, écouter, aider, accompagner, informer, former, et représenter les familles et les personnes vivant avec des troubles psychiques : schizophrénie, troubles bipolaires, troubles obsessionnels compulsifs, dépression sévère... Elle regroupe plus de 15 000 familles. Présente dans toute la France, elle agit dans la proximité à travers 113 délégations départementales et régionales, et 300 points d'accueil animés par 1 600 bénévoles, eux aussi, concernés par la maladie psychique d'un proche et ayant reçu une formation.*

### L'AIDE AU PLAN NATIONAL

**01 42 63 03 03 Ecoute-Famille : un numéro d'appel national**  
Un service d'écoute téléphonique national animé par une équipe de psychologues permet un soutien, la transmission d'informations, l'orientation vers des organismes dédiés dans le respect de l'anonymat.  
**Bénéficiaire de l'appui de professionnels pour les cas complexes** (Assistante sociale, avocat, psychiatre)  
**Rester informé sur l'actualité**  
Avec la revue trimestrielle *Un autre regard*, la lettre électronique mensuelle de la Présidence et aussi des colloques scientifiques  
**Consulter le site Internet :** <http://www.unafam.org>

Au plan national l'UNAFAM est notamment soutenue par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie et la Direction Générale de la Cohésion Sociale et au plan régional par les Agences Régionales de Santé



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

## POUR FAIRE FACE ENSEMBLE À LA MALADIE PSYCHIQUE DE NOS PROCHES



## REJOIGNEZ UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM

Siège national : 12, villa Compoint • 75017 PARIS • 01 53 06 30 43  
[www.unafam.org](http://www.unafam.org)  
Association reconnue d'utilité publique