

## VOUS ETES CONFRONTES A LA MALADIE PSYCHIQUE D'UN PROCHE VOUS AVEZ DES DIFFICULTES A FAIRE FACE

La délégation UNAFAM (union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapés psychiques) de Perpignan peut vous aider.

Elle organise un atelier d'entraide **PROSPECT**  
les samedi 04, dimanche 05 et dimanche 12 novembre 2023  
salle Néoulous de l'UDAF  
3 rue Déodat de Séverac  
PERPIGNAN.

**L'atelier d'entraide PROSPECT** concerne les familles ou proches (père, mère, sœur, frère, conjoint, enfant, ami(e)s proches) de personnes atteintes de troubles psychiques et qui sont confrontés à l'imprévisibilité et à l'étrangeté de la maladie.

**L'atelier d'entraide PROSPECT** c'est une aide de pairs à pairs pour :

- ✓ Permettre aux participants d'échanger leurs expériences
- ✓ Faire face aux difficultés qu'ils rencontrent
- ✓ Les inciter à sortir de l'isolement
- ✓ Construire ensemble des savoirs faire et oser changer pour faire face dans la durée.

**L'atelier d'entraide PROSPECT** fonctionne par groupe de 10 à 12 personnes maximum **qui s'engagent** à participer activement aux **3 jours** c'est à dire à l'ensemble des 10 modules articulés autour de thématiques successives qui conduisent les participants à prendre conscience :

- ✓ de l'impact de la maladie de leur proche sur leur propre santé physique et psychique
- ✓ des savoirs que la maladie de leurs proches leur a appris
- ✓ de leurs capacités à développer des perspectives d'avenir

L'objectif final de cet atelier est de développer la confiance et l'estime de soi en prenant mieux soin de soi pour mieux aider son proche.

Cet atelier sera animé par deux bénévoles UNAFAM, elles même concernées par la maladie de l'un de leur proche et toutes les deux formées à l'animation de PROSPECT.

Coût de cet atelier : GRATUIT pour les 3 journées, repas du midi compris.

Si vous souhaitez participer à cet atelier merci de renvoyer le coupon réponse par mail ou par courrier.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter l'UNAFAM

UNAFAM, 3 rue Déodat de Séverac 66000 PERPIGNAN  
Tel : 06 88 59 08 62  
Mail : [66@unafam.org](mailto:66@unafam.org)  
[www.unafam.org/66](http://www.unafam.org/66)

**BULLETIN REPONSE DE PARTICIPATION**  
**à adresser à UNAFAM**  
**3 rue Déodat de Séverac 66000 PERPIGNAN**  
**(ou à remettre à la permanence)**

**NOM :**

**Prenom :**

**Adresse**

**Tel**

**Adresse mail :**

- Je souhaite participer à l'atelier d'entraide PROSPECT qui aura lieu les 4,5 et 12 novembre 2023 à PERPIGNAN.**
  
- Je m'engage à être présent(e) pendant les trois jours**