

# Psytrialogue UNAFAM 16

## Regards Croisés de *personnes* en situation de *maladie psychique* d'*aidants* et de *personnels soignants*

Thème : « *En mouvement pour ma santé mentale* »



Animé par Alexandra  
Pruvot  
Psychologue

Mercredi 9 Octobre 2024 17h - 19h à  
« La drôle d'épicerie »  
10 Place du Palet – 16000 Angoulême

Inscription **obligatoire** au [06 79 69 95 17](tel:0679699517)

# Qu'est-ce qu'un Psytrialogue ?

La vie quotidienne rassemble des moments hétérogènes de joie, de peine, de difficulté, de réussite.

Chacun les expérimente tout au long de son parcours

**Parler, dialoguer permet à tous de cheminer...alors...trialoguons**

**Le « psytrialogue » abolit les frontières :** Ce ne sont plus des usagers de la psychiatrie, des professionnels ou des proches, mais des hommes et des femmes qui s'écoutent, partagent leurs expériences, leurs certitudes, leurs moments de doute, de souffrance, de peine et de joie sans porter de jugement.

**C'est un jeu à trois :** des personnes en situation de maladie, des familles ou amis, des professionnels soignants et sociaux

**Un thème donné à l'avance , un animateur** qui distribue la parole à celui qui veut la prendre...

Généralement assis en cercle, chacun donne de sa présence, à sa manière.

On écoute, on note on intervient... **acteur, auditeur, spectateur, au choix ou tour à tour, en toute tranquillité...**nul n'est obligé à rien...

« **En mouvement pour ma santé mentale** » thème que nous vous proposons pour ce jour là, interpelle chacun de nous à sa façon...alors

**Psytrialoguons !**

**Inscrivez-vous au 06 79 69 95 17**

**Mercredi 9 Octobre 2024 de 17h à 19h**

à « **La drôle d'épicerie** » 10 Place du Palet, 16000 Angoulême