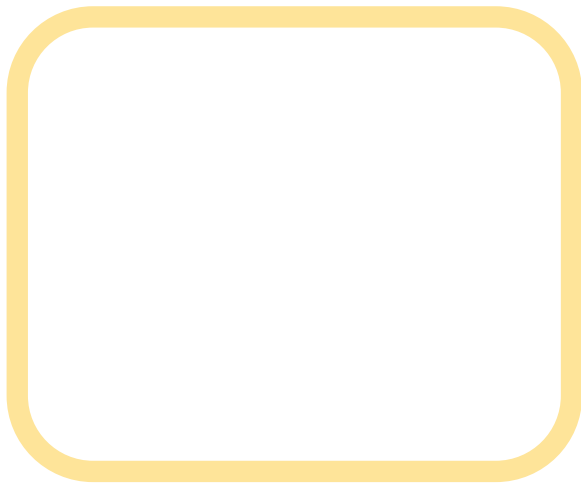


**CONTACTER LES BÉNÉVOLES DE  
VOTRE DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE**



Ne pas jeter sur la voie publique

*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. »*

Plaquette réalisée avec le soutien de :



Février 2020

Réalisation C. Gourieux et Délégation Unafam Nouvelle-Aquitaine  
[nouvelle-aquitaine@unafam.org](mailto:nouvelle-aquitaine@unafam.org) - 05 45 95 30 38

Impression : Rapid flyer



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

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

## ÉCOUTE, ENTRAIDE ET ÉCHANGE AU CŒUR DES GROUPE 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, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques sévères (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, TOCs...).

*« 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 entraîné 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 le sentiment de culpabilité 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 du diagnostic 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 personnes qui veulent découvrir un groupe de parole peuvent venir à l'essai une ou deux fois sans être adhérentes,
- ▶ Les participants du groupe de parole doivent être adhérents et s'engager à venir de façon régulière,
- ▶ 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 GROUPE 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, une rencontre avec un bénévole de l'UNAFAM est à prévoir. Pour cela appeler la délégation départementale la plus proche de chez vous (voir au dos).