

## Le groupe de parole à l'UNAFAM

L'UNAFAM, Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapés psychiques, propose un lieu d'échange et d'écoute pour les proches qui vivent en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques.

### ● Intérêt pour les proches :

- Effectuer un temps de pause,
- Sortir de l'isolement,
- S'exprimer entre pairs, être entendu et compris hors d'un contexte de jugement, Pouvoir exprimer ses émotions, ses souffrances, mais aussi, réfléchir à de nouvelles attitudes et développer des attentes réalistes,
- Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien.

### ● Comment s'inscrire ?

L'activité comprendra, sur l'année, 10 séances réparties à un mois d'intervalle, sauf juillet et août.

La participation financière est de 8€ par personne et par séance (elle couvre un peu moins de la moitié du coût de la psychologue). L'engagement à l'année est donc de 80€, réglés en 3 chèques encaissés au début de chaque trimestre.

La question financière ne doit pas être un obstacle à l'inscription. Cette situation pourra être examinée au cas par cas avec le trésorier.

Vous pouvez prendre contact au **04 75 55 16 43**. Les dates et lieux seront précisés par votre bénévole.

### ● Principes généraux et déroulement

Les participants au groupe de parole doivent être **adhérents de l'UNAFAM**.

L'effectif est idéalement de 8 à 10 personnes pour instaurer une certaine dynamique de groupe.

**Un engagement dans la durée est nécessaire. Les participants s'engagent à venir de façon régulière.** La fréquence des réunions est mensuelle.

Pour favoriser la liberté d'expression et le respect des personnes, ce qui se dit dans le groupe reste confidentiel. S'agissant d'un travail de groupe, chacun doit pouvoir s'exprimer et être entendu. Il est important, avant de s'y engager, de savoir si l'on peut entendre la souffrance de l'autre, si l'on est capable de supporter une écoute collective ou si l'on a besoin d'une écoute plus individualisée. Il est nécessaire que les personnes présentes partagent la conviction qu'elles peuvent s'apporter aide et soutien.

Le groupe de parole est animé par une psychologue connaissant bien les troubles psychiques et formée aux techniques de groupe. Elle veille à ce que l'écoute mutuelle réduise le sentiment d'isolement, l'anxiété et la culpabilité et amène à un partage des émotions.

Elle favorise les échanges de connaissances sur la maladie, fait émerger des positions et des actions positives, fait prendre conscience des compétences et des ressources des participants, et favorise la recherche d'un dynamisme personnel.

Vis-à-vis des familles et des proches, la psychologue ne se situe pas en expert, elle est là pour réguler la parole et favoriser une dynamique du changement par l'échange.