

## 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

**UNAFAM 42**  
**39 RUE MICHELET**  
**42000 SAINT-ETIENNE**  
**04 77 32 77 05**  
**42@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. »*

