

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

Samedi 17 janvier 2026 de 9h00 à 17h00 – LE MANS

Cette d'information sont proposées à l'**entourage de personnes souffrant de troubles anxieux**.

Vous apprendrez à mieux repérer les symptômes pour ajuster votre comportement :

- Manifestation des troubles, les impacts dans la vie quotidienne, la vie sociale
- Prises en charge qui concourent au rétablissement

Vous apprendrez à interagir plus efficacement avec votre proche en identifiant les attitudes à privilégier et celle à éviter.

Cela sera l'occasion d'échanger avec des personnes vivant avec les mêmes difficultés.

Elle est animée par une professionnelle des troubles psychiques et d'une bénévole de l'UNAFAM.

Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est préconisé de suivre en amont le module e-learning *Les troubles anxieux* disponible gratuitement sur le site www.formaidants.fr

Elle est **gratuite** pour les participants, il n'est pas nécessaire d'être adhérent. Le repas du midi, pris en charge grâce à notre subvention, sera pris en commun.

Si vous êtes intéressé ou pour tout renseignement, contactez-nous au 02 43 40 44 53.

Le lieu de la formation vous sera communiqué quelques jours avant la date.

Bulletin d'inscription

« Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles anxieux »
Samedi 17 janvier 2026

A adresser à : UNAFAM Délégation Sarthe – 8 rue du Pont 72100 Le MANS
ou par mail : formation.unafam72@gmail.com

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : e-mail :

Votre proche concerné est votre : enfant - conjoint - parent - fratrie - autre :

Date :

Signature :