

## Les Propositions Unafam Hauts-de-Seine

### Soutenir les familles dans la durée : Réunions et Groupes

**"Pour faire face, nous, les familles, devons accepter qu'avec une maladie aussi complexe, nos réactions naturelles instinctives se révèlent souvent un guide peu fiable pour affronter cette maladie et s'occuper de la personne malade. Nous avons besoin de soutien et de formation." Ken Alexander\***

L'Unafam s'efforce de soutenir les familles dans leur rôle d'aidant ; elle souhaite aussi les aider à tenir compte des limites qui sont les leurs, à prendre conscience de ce qu'elles vivent et à passer d'une réaction émotive, instinctive à une réaction plus maîtrisée.

Le long parcours entre le moment de la découverte de la maladie psychique et l'apaisement nécessaire pour accompagner son proche à *côté de lui*, est un parcours jalonné de difficultés. Pour aider les familles à avancer, l'Unafam a compris la nécessité d'offrir un éventail de propositions diversifiées, qui puisse tenir compte du moment où se trouve chaque famille par rapport à la maladie, à leur proche malade, ainsi qu'aux ressources dont elles disposent pour y faire face.

Nous savons combien la maladie peut isoler. Les propositions de l'Unafam ont alors cette double fonction : permettre l'accès aux informations, à l'expression, à la réflexion, tout en soutenant le partage et la reconnaissance d'une difficulté commune, favorisant la sortie de cet isolement, du sentiment de solitude face à cette étrangeté. Le groupe devient une force, un appui salubre pour le cheminement des familles dans la durée.

\*Ken Alexander est un chercheur australien, père d'une fille souffrant de troubles schizophréniques. En partant de sa propre expérience, il a modélisé une approche pour aider les familles à faire face.

Dispositifs	Réunions d'antenne (échanges entre pairs familles) / 3 antennes : Nord, Centre et Sud	Réunions conviviales "café rencontre" L'Escapade Suresnes	Réunions Grands-Parents Ile-de-France	Groupes de parole x 5
Intérêt	- Rencontrer et échanger avec d'autres familles, soit autour d'un thème présenté par un professionnel invité (conférence), soit autour d'informations ou de situations vécues	- Échanges chaleureux et informels pour se reposer, se détendre, - Partager un bon moment, sortir de l'isolement.	- Entraide et partage par un échange avec des professionnels sur des thèmes évoquant différentes problématiques auxquelles les grands-parents ont à faire face.	- Groupes constitués de 10 à 12 participants, - Liberté de parole et partage d'expériences, - Un accompagnement dans la durée.
Pour qui	Tout public adulte	Tout public adulte	Tout public adulte	Adhérents
Animateurs	Bénévoles Unafam	Bénévoles Unafam	Binôme professionnel / Bénévole	Binôme professionnel / Bénévole
Durée	2h30 - 1 fois par mois	2h30 - 1 lundi par mois	2h - 1 fois tous les 2 mois	2h - 1 fois par mois (maximum 3 ans)
Coût	GRATUIT	GRATUIT	5 € par séance	10 € par séance, 15 € pour les couples
Où	Asnières-sur-Seine, St Cloud, Fontenay-aux-Roses	Suresnes	Paris et à distance	2 à Bois-Colombes, 1 St Cloud, 1 Fontenay-aux-Roses, 1 Meudon
Contact	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>	<a href="mailto:grands-parents.idf@unafam.org">grands-parents.idf@unafam.org</a>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>

N'hésitez pas à contacter les délégations départementales par mail = [département@unafam.org](mailto:département@unafam.org), ou visitez nos pages internet [www.unafam.org](http://www.unafam.org).  
Toutes les délégations Unafam proposent des activités et ou dispositifs similaires.

## Les Propositions de Groupes à l'Unafam Hauts-de-Seine

### Soutenir les familles dans la durée : **Formations**

Dispositifs	Journée d'information troubles psychiques	Journée d'information Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie	Formation Mieux communiquer avec un proche souffrant de troubles bipolaires	Atelier Entraide Prospect Famille	Journée Enfants Ado	Journée Dépression sévère et résistante
<b>Intérêt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir des repères concernant : les différentes maladies psychiques (schizophrénies, troubles bipolaires, dépression sévère,...), le handicap psychique et ses manifestations (troubles cognitifs), l'offre de soins et d'accompagnement dans le département,</li> <li>- Echanger avec d'autres familles concernées,</li> <li>- Connaître le rôle et les actions de l'Unafam pour aider les familles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à interagir plus efficacement avec votre proche,</li> <li>- Obtenir des repères et outils pour mieux faire face ensemble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à mieux repérer les symptômes pour ajuster votre comportement (phases maniaques et dépressives).</li> <li>- Connaître les perturbation cognitives et émotionnelles entraînant des difficultés de communication.</li> <li>- Apprendre à mettre en place une communication plus adaptée afin de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et de se préserver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre du recul par rapport à l'impact de la maladie de leur proche sur sa propre vie,</li> <li>- Prendre conscience des connaissances et des savoir-faire acquis par expérience sur les troubles psychiques,</li> <li>- Identifier des stratégies adaptées et efficaces pour faire face dans la durée,</li> <li>- Développer un réseau qui de soutien en cas de besoin,</li> <li>- Développer confiance et estime de soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le développement psychique de l'enfant et de l'adolescent, savoir repérer et mieux appréhender leurs difficultés psychologiques,</li> <li>- Savoir différencier les signes, symptômes et troubles de l'enfant ou de l'adolescent,</li> <li>- Savoir construire une demande d'aide, mieux identifier les réseaux de professionnels, et la prise en charge de l'enfant/ado et leur entourage aidant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les spécificités et impacts dans la vie quotidienne et sociale,</li> <li>- Les stratégies thérapeutiques les plus adaptées,</li> <li>- Les dispositifs d'accompagnement pour vous et votre proche,</li> <li>- Les attitudes aidants, comment réagir en cas d'idées suicidaires,</li> <li>- Comment se préserver</li> </ul>
<b>Pour qui</b>	Tout public adulte	Tout public adulte	Tout public adulte	Tout public adulte	Tout public adulte	Tout public adulte
<b>Animateurs</b>	Binôme Bénévole et professionnel	Binôme Bénévole et professionnel	Binôme Bénévole et professionnel	Binôme Bénévoles	Binôme Bénévole et professionnel	Binôme Bénévole et professionnel
<b>Durée</b>	1 journée	1 journée	en 2 temps, e-learning et présentiel	3 jours (consécutifs ou non)	1 journée	1 journée
<b>Coût</b>	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT
<b>Où</b>	Bois-Colombes	Bois-Colombes	Bois-Colombes	Bois-Colombes	Bois-Colombes	Bois-Colombes
<b>Contact</b>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>	<a href="mailto:92@unafam.org">92@unafam.org</a> <a href="http://www.unafam.org">www.unafam.org</a>

N'hésitez pas à contacter les délégations départementales par mail = [département@unafam.org](mailto:département@unafam.org), ou visitez nos pages internet [www.unafam.org](http://www.unafam.org).  
Toutes les délégations Unafam proposent des activités et ou dispositifs similaires.