



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DELEGATION BAS-RHIN

## FORMATION POUR L'ENTOURAGE FAMILIAL

# La tristesse de l'aidant – comment y faire face ?

Animation : Julie Gamper, neuropsychologue

Avec le soutien de la CeA

**SAMEDI 20 DECEMBRE 2025**

**De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h**

(Déjeuner en commun pris en charge)

**A Strasbourg**

**Unafam Bas-Rhin C/O RNA 34, route de la Fédération 67100 STRASBOURG**

## PRÉSENTATION

### OBJECTIFS :

Les aidants de personnes affectées de troubles psychiques sont mis à rude épreuve : peu de reconnaissance, voire des reproches, déceptions multiples, agressivité de la part du proche, manque de perspectives d'avenir, regards critiques des personnes externes... Tout cela peut engendrer une grande tristesse, des « coups de blues ». Il est important de ne pas rester seul(e) avec sa tristesse, au risque de la voir évoluer en vraie dépression.

Cette formation vous permettra d'échanger avec d'autres proches vivant des situations similaires et d'apprendre ensemble à mieux gérer les coups de déprime.

Il s'agit, au travers d'une réflexion personnelle relative à votre relation à la tristesse au niveau cognitif et comportemental d'arriver à initier des changements. Le but est de vous aider à améliorer votre quotidien, à poursuivre votre chemin et à avoir une vie satisfaisante, malgré la maladie du proche.

### CONTENU :

- Qu'est-ce que la tristesse et à quoi sert-elle ?
- Les stades de la relation affligé/aidant
- Avantages et inconvénients de la tristesse
- Les différences entre tristesse et dépression. Test personnel
- Tristesse et autres émotions
- Vos stratégies quand vous êtes triste : test personnel
- Comment gérer sa tristesse ?
- Exercice pratique d'acceptation des pensées douloureuses
- Initiation à la pleine conscience
- Réflexion personnelle concernant les pensées qui alimentent la tristesse

## MODALITES DE LA FORMATION :

- Apports théoriques et pédagogiques permettant l'identification des différentes formes de tristesse et des stratégies et pratiques à adopter en prévention de la dépression
- Tests, mises en situation

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les aidants familiaux de proches vivant avec des troubles psychiques adhérents ou non à l'UNAFAM
- **Maximum 14 participants**

## DURÉE

- **1 jour : 9h\_17h** (pause déjeuner en commun prise en charge).

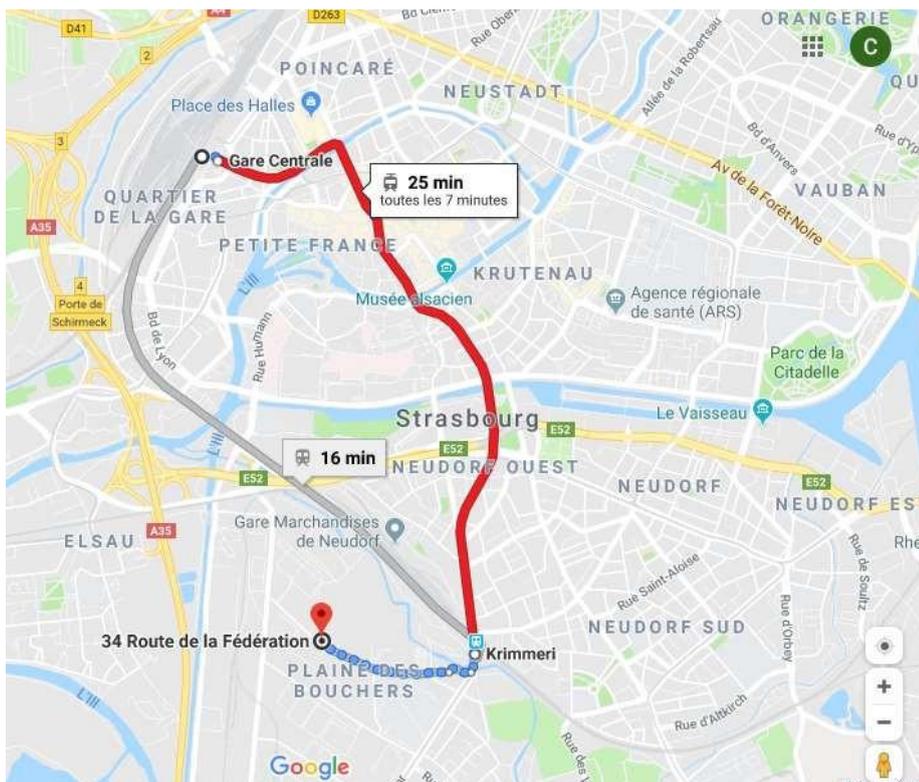
## INSCRIPTIONS

Auprès de Marine PLANTEGENET chargée de coordination et de développement :

- Soit par mail (de préférence) à [67@unafam.org](mailto:67@unafam.org) en précisant : nom, prénom, adresse mail et numéro de téléphone
- Soit par téléphone au **06 45 30 10 18**

L'inscription sera validée après confirmation par retour de mail.

## INFOS PRATIQUES



Depuis la gare **Tram A** direction Illkirch Graffenstaden descendre à l'arrêt Krimmeri.

Prendre la direction sud sur avenue de Colmar

Prendre à droite sur route de la Fédération

Tourner à droite pour rester sur Route de la Fédération



Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Schizophrénies, Bipolarité,  
Dépression sévère, TOC...  
Face à la maladie de vos proches,  
vous n'êtes pas seuls.

**Retrouvons ensemble la force d'avancer.**