



## L'UNAFAM C'EST AUSSI...



*Un autre regard*,  
la revue trimestrielle  
thématique de  
l'association

Des **guides** pour  
l'entourage



**Un répertoire national**  
des structures sociales et médico-  
sociales spécialisées pour les  
personnes adultes vivant avec des  
troubles psychiques. Accessible à tous  
sur [www.unafam.org](http://www.unafam.org), rubrique  
« **Trouver une structure** »

### VOTRE DÉLÉGATION

Unafam Paris  
101 avenue de Clichy  
75017 PARIS  
Tél. 01 45 20 63 13  
Mail : [75@unafam.org](mailto:75@unafam.org)  
[www.unafam.org/paris](http://www.unafam.org/paris)

Octobre 2018



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

# MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE BIPOLAIRE



# L'UNAFAM PEUT VOUS AIDER

Pour adhérer à l'Unafam  
et en savoir plus :  
[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

## Votre proche souffre de troubles bipolaires ?

### VOUS N'ÊTES PAS SEUL, L'UNAFAM PEUT VOUS AIDER !

En France, les troubles bipolaires affectent entre 650 000 et 1 650 000 personnes\*.

Pour l'Unafam, une des meilleures façons d'aider les personnes vivant avec des troubles bipolaires, c'est d'aider leur entourage.

L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique qui accueille, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques et défend leurs intérêts communs depuis 1963.

Grâce à ses 2 000 bénévoles formés présents dans plus de 100 délégations et 300 points d'accueil de proximité répartis dans toute la France, l'Unafam accompagne plus de 14 000 personnes.

\*Source : Fondation FondaMental

## Vous voulez savoir quelles attitudes adopter avec elle/lui ?

### VOUS APPRENDREZ À MIEUX REPÉRER LES SYMPTÔMES POUR AJUSTER VOTRE COMPORTEMENT :

- ▶ Les caractéristiques des phases maniaques et dépressives et les formes de troubles bipolaires.
- ▶ La perturbation des facultés cognitives.
- ▶ Les perturbations émotionnelles entraînant des difficultés de communication.



Participation gratuite

## Vous souhaitez améliorer vos relations et vous préserver ?

### VOUS APPRENDREZ À COMMUNIQUER PLUS EFFICACEMENT :

- ▶ Comment adapter sa communication en fonction des phases et des manifestations des troubles.
- ▶ Les comportements à adopter en cas de crise.
- ▶ Le renforcement de la communication pour favoriser la prévention des rechutes.

Des mises en situation pourront vous être proposées par les animateurs.

Journée animée par un professionnel de santé spécialiste des troubles psychiques et un bénévole de l'Unafam concerné par la maladie d'un proche