



## ATELIER d'entraide « PROSPECT »

### Faire face dans la durée à la maladie psychique d'un proche

#### Objectifs:

- ⌘ Faire le point personnellement
- ⌘ Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie
- ⌘ Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie nous a fait acquérir et les améliorer
- ⌘ Trouver les attitudes les mieux adaptées pour faire face dans la durée.
- ⌘ Développer un réseau qui nous soutienne dans l'avenir
- ⌘ Développer confiance et estime de soi pour mieux VIVRE.

#### Contenu :

Il s'agit d'une réflexion collective de pairs à pairs afin de parfaire des savoir-faire pour éviter l'épuisement et favoriser la communication avec son proche malade

#### Public concerné :

Toute personne concernée directement par la maladie d'un proche (10 participants)

#### Animatrices : [Brigide Polivka](#) et [Claude Tracq](#)

Les animatrices sont des proches de personnes malades, bénévoles actives de l'Unafam, elles sont rattachées à l'équipe nationale Prospect qui est en lien avec le niveau européen (Eufami). Elles sont engagées dans une formation continue au niveau du siège national de l'Unafam.

L'atelier « Prospect » est conçu autour de 10 modules de 2 heures, répartis sur 3 journées. Il est gratuit.

- INSCRIPTION OBLIGATOIRE : **Les personnes inscrites s'engagent à participer à l'ensemble de l'atelier.**

- Lieu : Maison des associations - à St Nom la Bretèche - au coin du boulevard St Germain, de l'avenue des platanes et d'une petite rue : la rue du clos de la motte

**Dates : Les 11, 12 et 18 novembre 2023 de 9h30 à 17h30**

**Prévoir de quoi écrire**

**Pour le déjeuner de la 1<sup>ère</sup> journée, chacun apporte son pique-nique, (pas de possibilité de réchauffer les plats)**

**La boisson vous sera offerte : café, thé, tisane, jus de fruits ainsi que les gobelets.**

**Pensez à apporter votre gourde pour l'eau**

**Renseignements et Pré-inscriptions auprès de [Claude Tracq](#) [ctracq@gmail.com](mailto:ctracq@gmail.com) / tél. 0616785860**