

CONTACTE LES BÉNÉVOLES DE TA DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE



*“Ce qui me faisait le plus souffrir,
c'était de ne pas pouvoir en parler.”*

Claire, sœur d'une personne vivant avec une schizophrénie.

*« Le plus dur c'est de casser le tabou, mais après il est
important de continuer à dialoguer et de ne pas évoluer
chacun de son côté sans se parler ».*

Gauthier, frère d'une personne vivant avec des troubles psy.

Ne pas jeter sur la voie publique

*Ose briser le silence
et parles-en!*



Plaquette réalisée avec le soutien de :

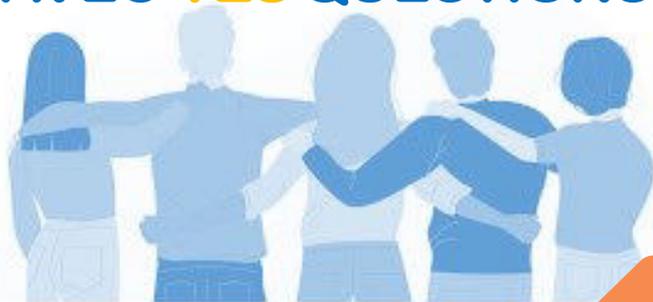


UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

GRAND-EST

TON FRÈRE, TA SOEUR
est concerné par des troubles
psychiques

NE RESTE PAS SEUL·E
AVEC **TES** QUESTIONS



**L'UNAFAM
PEUT T'AIDER**



Siège national : 112 Rue Marius AUFAN - 92300 LEVALLOIS-PERRET
01 53 06 30 43

www.unafam.org

Association reconnue d'utilité publique

mars 2025

Réalisation Délégations Unafam Grand-Est et Nouvelle-Aquitaine
grand-est@unafam.org

L'UNAFAM, C'EST QUOI ?

Troubles bipolaires, schizophrénies, TOC... la maladie psychique a des effets sur les frères et sœurs dès le plus jeune âge. Ils/elles sont parmi les premiers à détecter les troubles. Pourtant, ils ne se sentent pas assez informés sur les maladies psychiques et pas assez soutenus et écoutés.

Quel que soit ton âge ne reste pas tout.e seul.e avec tes questions et tes doutes.

“Il y a le sentiment d'être délaissé parce que l'enfant malade occupe le centre,

Il y a aussi parfois une espèce d'injonction à filer droit, à ne pas avoir de problème ou à ne pas en faire état car ils seront toujours plus modestes.”

Marc, frère d'une personne vivant avec une schizophrénie

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

À l'Unafam, les bénévoles concernés par la maladie d'un proche peuvent :

- T'écouter, t'informer, t'orienter vers d'autres professionnels, associations lors d'un accueil confidentiel en tête à tête ou téléphonique.
- Te proposer de participer à un espace d'échanges et/ou à des formations (selon ton âge et les disponibilités).

C'est aussi un service national d'écoute téléphonique assuré par des psychologues « **ÉCOUTE-FAMILLE** ». Service gratuit et anonyme où tu peux t'exprimer librement. Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi).

TEL : 01 42 63 03 03

Et un site internet : www.unafam.org avec des informations sur les troubles psychiques, les droits, les ressources, les actions de l'Unafam.

Documente – toi

« Frères et sœurs face aux troubles psychotiques » sous la dir. de H. Davtian. Ed. Unafam (réédition 2020)

AUTRES INFOS UTILES

Ecoute, information et soutien



Brind'écoute est un service d'écoute (3 fois par semaine) pour les jeunes aidants (13 à 25 ans) confrontés à la maladie (physique/psychique), au handicap ou à l'addiction d'un proche au 06 03 42 22 04.

Infos : <https://lapausebrindille.org/>



Réseau québécois d'aide aux proches (parent, enfant, frère, sœur, conjoint, ami...). Le portail dédié aux frères et sœurs peut t'aider à mieux composer avec ton proche vivant avec un problème de santé mentale.

www.avantdecraquer.com/portail-frere-sœur/



La plateforme JEFPSY: Si dans ta famille une personne souffre d'un trouble psychique, ce site est fait pour toi. Dédié aux jeunes de 11 à 20 ans, tu pourras poser des questions à des professionnels qui connaissent bien ce sujet et partager avec d'autres jeunes qui vivent la même situation. Tu trouveras aussi des informations sur tes droits, les maladies psychiques, une bibliothèque. www.jefpsy.org



Psycom est un organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. www.psycom.org



Y'a un truc qui va pas. Un parcours documentaire conçu PAR et POUR des FRATRIES concernées par des troubles psychiques. Une création propulsée par l'Association PromesseS. Conception pédagogique et scientifique par deux Docteurs en psychologie, Hélène Davtian et Marie Koenig (Alfapsy).

<https://www.promesses-sz.fr/>

Pour prendre soin de soi et de sa santé



Fil Santé Jeunes. Fil Santé Jeunes s'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans qui ont besoin de parler de leur santé, de leur sexualité, d'amour, de mal-être... dans l'anonymat, l'écoute, sans jugement. Une ligne d'appel gratuite et anonyme 7/7 jours - 9H-23H. TEL : 0800 235 236 ou par ch@t sur le site www.filsantejeunes.com



Carto Santé Jeunes. Tu as entre 11 et 25 ans, tu cherches un lieu d'écoute gratuit et anonyme sur ta santé et tes droits ? www.cartosantejeunes.org