

**ATELIERS Groupes de Parole**

**UNAFAM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Présentation du groupe**  **Mieux comprendre la maladie de mon proche (1/2)**   Informations générales et approfondissement des connaissances sur les troubles psychiques |
| **Séance 2** | **Mieux comprendre la maladie de mon proche (2/2)**   * Approfondissement des connaissances sur les troubles psychiques (suite) * Mieux comprendre les interactions avec les éventuels troubles associés (en particulier les conduites addictives) et les spécificités de leur prise en charge |
| **Séance 3** | **L’accompagnement médical et psychosocial**   Comment se déroule l’accompagnement des personnes en situation de handicap psychique (les objectifs, l’élaboration du parcours d’accompagnement, les différents acteurs, les traitements médicamenteux et les prises en charge non  médicamenteuses. |
| **Séance 4** | **Vie sociale et autonomie**   * Les prises en charge psychosociales : remédiation cognitive, entrainement aux habiletés sociales … * Place des activités extérieures et sociales * Autonomie (emploi, vie sociale, logement…) : quels accompagnements ? |
| **Séance 5** | **Prévention des rechutes**   * Les principaux facteurs de rechute * Comment apprendre à repérer les signes précurseurs ? * Quand et comment met-on en place un plan de prévention des rechutes ? La place de la famille dans le plan d’action. |
| **Séance 6** | **Communication**   Retour sur la formation « Communication » et approfondissement (rappel et retour sur ce qui a été mis en pratique…) |
| **Séance 7** | **Mieux gérer ses émotions**   Les techniques de gestion du stress, la pleine conscience |
| **Séance 8** | **Mieux gérer ses émotions (suite)**   * Se préserver, trouver un équilibre, prendre du temps pour soi * Approche en psychologie positive * Les thérapies ACT * Les solutions existantes pour « souffler » |
| **Séance 9** | **Questions administratives et juridiques**   Vos droits, les droits de vos proches, les démarches administratives |
| **Séance 10** | **Synthèse**   Retour sur l’ensemble des séances |