

## LES AUTRES FORMES DE SOUTIEN PROPOSÉES AUX FAMILLES

### Accueil, écoute, aide et orientation des familles :

rendez-vous et permanences, aide à la médiation, animation d'espaces informatifs et conviviaux,

### Information :

jours d'information sur les troubles psychiques, réunions d'information thématiques conférences-débats, colloques, fonds documentaires mis à disposition, publications de l'UNAFAM,

### Formation :

pour les aidants familiaux (atelier d'entraide PROSPECT, Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires, Mieux accompagner avec son proche souffrant de schizophrénie, etc.) et pour les bénévoles,

### Défense des intérêts des familles et des usagers de la psychiatrie :

L'UNAFAM est agréée par le ministère de la santé et des solidarités pour siéger au sein des instances sanitaires et médico-sociales.

## CONTACTEZ LES BÉNÉVOLES DE VOTRE DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE

### UNAFAM Normandie

4 rue Paul Eluard  
76300 SOTTEVILLE LES ROUEN  
06 74 25 85 35  
normandie@unafam.org  
www.unafam.org/normandie

## GROUPE DE PAROLE

FAIRE FACE  
ENSEMBLE À LA  
MALADIE PSYCHIQUE  
DE NOS PROCHES

OSEZ POUSSER LA PORTE !



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



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

# UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM, C'EST QUOI ?

## Écoute, entraide et échange au coeur des groupes de parole

Le groupe de parole à l'UNAFAM offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, frères et soeurs, conjoints, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques sévères (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, TOCs, ...)

**"Le fait d'être entendu sans jugement et de pouvoir évoquer les situations difficiles que l'on vit quotidiennement m'a beaucoup aidé."**

## Intérêt pour les familles et les proches

- Rompre l'isolement dans lequel est entraîné toute personne ou famille confrontée aux troubles psychiques d'un proche,
- Pouvoir s'exprimer, être entendu et compris en dehors de tout jugement,
- Rompre avec le sentiment de culpabilité et développer des attitudes positives et constructives,
- Échanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires en toute confidentialité,

- Apprendre les uns des autres pour mieux faire face au quotidien,
- Bénéficier des apports de connaissances relatifs à la maladie psychique,
- Se remettre en mouvement après le choc du diagnostic et le temps long du début de la maladie,
- Retrouver des capacités d'action et de réflexion,
- S'accorder du temps pour soi.

## Les principes du groupe de parole

- L'entrée dans le groupe de parole fait l'objet d'un entretien préalable,
- Les participants du groupe de parole s'engagent à venir de façon régulière,
- La fréquence des réunions est mensuelle, dans l'année : 10 séances de 2 heures,
- Tout ce qui se dit au sein du groupe est confidentiel,
- Les groupes sont constitués de 10 à 12 personnes,
- Une faible participation financière est demandée.

**"Le groupe de parole m'a permis de prendre du recul par rapport à la maladie."**

## Qui anime les groupes de parole ?

Les groupes de parole à l'UNAFAM fonctionnent sur la base d'un binôme entre un psychologue (animateur) et un bénévole (coordinateur) concerné par la maladie psychique d'un proche et formé par l'UNAFAM.

**"J'ai appris à dédramatiser et à développer de nouvelles attitudes, de nouveaux comportements qui me permettent de vivre plus sereinement le quotidien."**

## REJOINDRE UN GROUPE DE PAROLE

Pour participer à un groupe de parole, une rencontre avec un bénévole de l'UNAFAM est à prévoir.

Pour cela, appelez la délégation départementale la plus proche de chez vous (*coordonnées au dos*). Le bénévole échangera avec vous sur vos besoins et vos attentes par rapport au groupe de parole.

Vous connaîtrez, aussi, les horaires, le lieu et la fréquence des groupes les plus proches de votre domicile.