



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

FORMATION PROCHES AIDANTS

PUBLIC

Toute personne confrontée à la maladie psychique d'un proche.

DUREE

1 journée (9h -17h)
en visio-conférence

ANIMATION

Laurent Lecardeur, Ph.D. H.D.R.
Psychologue, Consultant,
Formateur

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 personnes maximum

PARTICIPATION

Gratuite

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Auprès de la délégation
UNAFAM départementale

Inscription obligatoire

www.unafam.org

Formation aux stratégies motivationnelles

Durant cette formation, nous travaillerons des techniques qui permettent d'accompagner un proche vivant avec des troubles psychiques, afin qu'il trouve la motivation nécessaire à la réussite de ses projets, tant immédiats que d'avenir :

Se lever le matin, prendre soin de soi, chercher une formation ou un emploi, rester en contact avec ses proches, chercher un logement autonome...

Basée sur les principes généraux de l'entretien motivationnel, adaptés à la problématique de la communication avec un proche, cette formation propose des mises en situation pour acquérir des outils aussi simples qu'efficaces lors de situations de la vie quotidienne.

CONTENU

- ▶ **Créer un climat propice à la motivation :**
 - Utiliser les questions ouvertes
 - Savoir montrer que l'on a écouté
- ▶ **Tirer les ficelles de la motivation :**
 - Développer la dissonance cognitive
 - Utiliser la balance décisionnelle
- ▶ **Rouler avec la résistance :**
 - Accepter avec empathie la décision
 - Planifier le futur
- ▶ **Donner l'envie d'avancer :**
 - Résumer ici et maintenant
 - Renforcer les avancées

UN ^{DE} VOUS PROCHES
A ^{DE} TROUBLES
PSYCHIQUES?
L'UNAFAM
PEUT VOUS AIDER