

Avril -Mai-Juin 2024



UNAFAM Délégation de Savoie

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

GROUPES DE PAROLES

Animation par une psychologue et un bénévole UNAFAM (Référént du groupe)

Groupe de parole ALBERTVILLE Lieu : Maison des Associations les **lundis -10/06-9/09--7/10 de 17 h 30 à 19 h 30**

Groupe de parole AIX LES BAINS Lieu : Résidence Denise BARNIER 80 Bd de la Roche du Roi les **lundis 29/04-10/06-9/09-7/10-18/11 de 18 h à 20 h**

Groupe de parole CHAMBERY Lieu : Maison des Associations 67 Rue St François de Sales les **vendredi -03/05-07/06-29/08-27/09-08/11-13/12 de 10 h à 12 h**

Places disponibles.
Fiche d'inscription à demander et entretien préalable obligatoire avec la coordinatrice UNAFAM -
Continuité sur 2025
Mail : 73@unafam.org

FORMATIONS gratuites en présentiel pour les AIDANTS - Inscription obligatoire

Dédiées exclusivement aux personnes concernées par la maladie psychique d'un proche (parent, grand parent, enfant, fratrie, ami)

Fiches de pré- Inscription obligatoire (places limitées) prise en charge des repas du midi . Inscription effective après entretien avec la bénévole animatrice .

– **FORMATION : « Adapter sa communication avec son proche bipolaire »** : les **SAMEDIS 15 et 22 JUIN 2024** à **ALBERTVILLE** (Adhérents)
Cette formation se déroule sur 2 jours. Une meilleure compréhension des troubles bipolaires et la mise en place d'une communication adaptée peuvent permettre de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et se préserver. Cela peut notamment jouer un rôle dans la prévention des rechutes. Animateurs : un psychologue spécialiste des troubles psychiques et une bénévole UNAFAM 73.

– **ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT : SAMEDI ET DIMANCHE 18 et 19 MAI et le SAMEDI 25 MAI 2024** à **CHAMBERY** Adhérents ou non)
Ces ateliers se déroulent sur 3 jours. Ils sont animés par deux animateurs bénévoles de l'UNAFAM et, fondés sur une démarche de pair à pair permettant aux participants de : ♣ Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie. ♣ Mieux comprendre la souffrance de leur proche. ♣ Trouver en eux-mêmes les capacités et apprendre des techniques pour faire face dans la durée. ♣ Renforcer l'estime de soi en mobilisant ses ressources personnelles. ♣ Développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir.

.Le face à face avec l'imprévisibilité et l'étrangeté conduit chacun à : • une hyper-vigilance sur ce que vit le proche malade et • une sous-vigilance pour lui-même et le reste de la famille Prospect fait prendre conscience que la co-dépendance conduit à l'isolement

L'atelier d'entraide Prospect se déroule sur 3 jours (consécutifs ou non). • Il réunit une douzaine de proches aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques. • Il est co-animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie d'un proche, ayant participé à un atelier Prospect et formés à la pédagogie et à l'animation des ateliers.

C'est un échange entre des familles devenues « expertes » par expérience de vie au quotidien avec une personne souffrant de maladie mentale.

Son but est surtout de permettre à chaque participant de reprendre en main sa propre vie par la participation à un atelier de 10 à 12 personnes, d'y retrouver des forces et des raisons d'espérer, de prendre conscience des retentissements de la maladie sur l'ensemble de la famille, d'adopter des stratégies nouvelles qui permettront de développer des perspectives d'avenir. [Témoignages.](#)

L'atelier Prospect m'apparaît comme une nécessité, un moment possible pour poser ce sac devenu trop lourd et espérer gravir, alléger, cette montagne" Après prospect, j'ai renoncé à mes attentes. Paradoxalement, c'est ce qui m'a rendu l'espoir...

Nous avons pu évoquer les divers sujets qui préoccupent habituellement les parents concernés par la maladie d'un proche (culpabilité, stress, inquiétude pour l'avenir, deuil, etc.). Ces échanges très riches ont eu lieu au sein d'un groupe où chacun a pu s'exprimer sincèrement, sans crainte d'être jugé, permettant ainsi de développer confiance et estime de soi.

FICHES PRATIQUES POUR LES AIDANTS : UNAFAM / PROFESSIONNELS DE SANTE/ PERSONNES RETABLIES

Depuis plusieurs années, l'UNAFAM propose une offre de ressources et de services riche et diversifiée à destination des aidants : accueil, groupes de parole, conférences, journées thématiques, ateliers d'entraide. Ces dispositifs disponibles partout en France, permettent d'informer, de favoriser le développement des connaissances et des compétences des aidants et surtout de les soutenir dans leur parcours en rompant l'isolement et en soutenant l'espoir.

Dans l'objectif de faire émerger de meilleures pratiques de soin, les professionnels de santé des Centres Experts de la Fondation FondaMental en partenariat avec l'Unafam ont mis en commun leurs expériences. Ce travail commun a donné lieu à deux campagnes d'information aux aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques afin de mettre à leur disposition des fiches pratiques, des vidéos de témoignages de personnes rétablies et d'aidants, et des interviews d'experts.

FICHES PRATIQUES :

Comment demander un congé proche aidant ? [Lire ICI](#)

Comment améliorer la communication entre soignants et aidants ? [Lire ICI](#)

J'ai fait hospitaliser mon proche sans son consentement, comment lui en parler ? [Lire ICI](#)

Quelle différence entre un traitement au long cours et un traitement de crise ? [Lire ICI](#)

Comment s'établit un Diagnostic en Psychiatrie ? [Lire ICI](#)

Pourquoi mon proche sort de l'hôpital alors qu'il n'est pas encore complètement stabilisé ? [Lire ICI](#)

Que proposent les soignants si mon proche est agité à l'hôpital ? [Lire ICI](#)

Troubles psychiatriques : que dire à nos proches, familles et amis ? [Lire ICI](#)

Votre proche vient de rentrer de l'hôpital : que faire ? [Lire ICI](#)

Vidéos de témoignages de médecins, d'aidants et de personnes rétablies.

Vrai ou Faux ? les personnes vivant avec un trouble psychique peuvent étudier et travailler ? [Ecouter ICI](#)

Vrai ou Faux ? mon proche refuse toute aide, il n'y a plus rien à faire ? [Ecouter ICI](#)

Vrai ou Faux ? mon proche n'est pas malade, c'est juste le cannabis. [Ecouter ICI](#)

Vrai ou Faux ? les troubles psychiques sont principalement héréditaires. [Ecouter ICI](#)

Vrai ou faux ? une dépression peut cacher un trouble bipolaire [Ecouter ICI](#)

Vrai ou faux ? la Bipolarité est un simple changement d'humeur [Ecouter ICI](#)

PROGRAMME BREF Votre proche souffre de troubles psychiques. Votre proche vient d'être hospitalisé ? Vous avez besoin d'informations ? Vous vous sentez seul-e, démuni-e ?

Le Programme BREF est un programme psychoéducatif unifamilial (programme destiné à 1 seule famille/proche à la fois) ce qui permet des échanges sur mesure en 3 séances de 1 heure proposé par le CHS de la SAVOIE avec l'UNAFAM 73,.

Les 2 premières séances sont animées par 2 professionnels de du CHS (Centre Hospitalier Spécialisé) de la Savoie n'intervenant pas dans la prise en charge du patient.

La troisième séance : un bénévole de l'UNAFAM 73 rejoint le binôme soignant pour coanimer la séance, ce qui enrichit les échanges par rapport à un savoir lié à leur propre expérience de vie auprès d'un proche malade et contribue à motiver l'entourage à se créer un réseau de soutien pour faire face aux difficultés d'accompagnement en tant qu'aidant dans la durée.

Ce programme est accessible sur demande spontanée :

CHAMBERY – BASSENS – ALBERTVILLE – AIX LES BAINS – SAINT JEAN DE MAURIENNE- BOURG SAINT MAURICE (en présentiel et en visio)
UNAFAM 73 Mail : 73@unafam.org; Tel : 09 66 87 91 54

Nous contacter UNAFAM SAVOIE ✉ e-mail : 73@unafam.org ☎ 09 66 87 91 54

Maison des Associations - 67 rue St François de sales 73000 CHAMBERY

Entretiens sur RV présentiel ou visio : CHAMBERY – BASSENS – ALBERTVILLE – AIX LES BAINS – SAINT JEAN DE MAURIENNE-
Permanence à la Maison des Associations du CHS de BASSENS le 2^{ème} mardi de chaque mois.