

Demande d'inscription

A renvoyer à :

UNAFAM du Gard
Maison des Associations
2, impasse Jean Macé
30900 Nîmes

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Téléphone :

Courriel :

Je souhaite participer au Groupe de parole de :
et rencontrer le bénévole coordinateur Unafam du groupe pour un entretien
préalable à ma participation.

Signature :



Union Nationale des Amis et Familles
de personnes Malades et / ou Handicapées Psychiques



Groupes de parole

Il existe un certain nombre de lieux et d'espaces pour les patients souffrant de maladies mentales mais alors que ces pathologies ont nécessairement un impact sur l'entourage il existe peu de lieux d'échange et d'espaces de réflexion pour les proches.

Les Groupes de parole de l'UNAFAM en font partie

Ce lieu d'échange permet de s'exprimer, d'être entendu et compris, sans jugement ni évaluation. Grâce à la rencontre d'autres personnes vivant des expériences similaires, le Groupe de parole est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel est entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques d'un proche.

Ce temps de parole est un temps de pause. Il permet aux familles d'exprimer leurs émotions, leur souffrance, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, de poser les limites adéquates et de développer des attentes réalistes. Il permet de passer d'une attitude essentiellement réactive à un état où la réflexion redevient possible. Il s'agit de se remettre en mouvement après la période parfois très longue de choc et d'errance du début de la maladie.

Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent à mieux vivre au quotidien.

➤ Des moments de partage

Témoignage reçu d'une participante :

« Pouvoir s'exprimer et écouter d'autres personnes est très bénéfique et enrichissant, la présence d'une psychologue est vitale pour tout le groupe. Ces soirées nous permettent, entre autre, d'apprendre à avoir un peu plus de recul et de discernement dans nos diverses situations avec nos proches malades et c'est énorme ».

➤ La constitution du groupe d'entraide

Chaque groupe est constitué par une douzaine de personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques.

Après un entretien avec le bénévole coordinateur du groupe et une première séance d'essai (il est en effet nécessaire de se sentir capable d'évoluer au sein du groupe), la personne s'engage pour une année, cette première année peut être éventuellement renouvelée.

➤ La fréquence

Les séances sont mensuelles, ce qui permet 10 réunions dans l'année. La durée de ces réunions est généralement de 2 heures. Les participants sont invités à venir de façon régulière et s'engagent pour une année.

➤ Le soutien de professionnels

Chaque groupe fonctionne sur la base d'une co-animation entre un professionnel, psychologue clinicien(ne) ou psychothérapeute et un bénévole de notre association.

➤ Des horaires adaptés

Nîmes

Groupe de parole

Le 2^{ème} jeudi du mois de 18h00 à 20h00

Alès

Groupe de parole

Le 4^{ème} jeudi du mois de 18h00 à 20h00

➤ Une participation modique*

La participation demandée est de 50€ pour l'année (pour 10 séances) et de 15€ par personne pour les foyers non imposables.
De 80€ pour les couples.

➤ Renseignements :

Alès : 07 77 70 40 62
Nîmes : 06 98 17 53 44
30@unafam.org
www.unafam.org/30



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

*la participation est gratuite en période de confinement. Les réunions se tiennent en visioconférence.