



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

## ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT

**Faire face dans le durée à la maladie psychique d'un proche**



### OBJECTIFS :

- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur votre vie
- Prendre conscience des savoirs que l'expérience de la maladie vous a fait acquérir
- Identifier des stratégies pour faire face dans la durée
- Développer un réseau qui vous soutienne dans l'avenir
- Développer confiance et estime de soi.

### CONTENU :

- Module 1 : Faire connaissance
- Module 2 : repérer ce que la maladie nous a appris
- Module 3 : Prendre conscience des pressions
- Module 4 : Identifier et reconnaître le stress
- Module 5 : Reconnaître de que nous avons perdu
- Module 6 : Développer des savoirs-faire
- Module 7 : Les Savoirs-faire raisonnés
- Module 8 : Recenser toutes les aides
- Module 9 : Changer et se fixer des objectifs
- Module 10 : Mettre en perspectives l'avenir.

### PUBLIC CONCERNE :

Toute personne adhérant à L'UNAFAM, qui en éprouve le besoin et qui s'engage à participer activement à l'atelier.

**La liste pour le prochain atelier 2017 est ouverte.**

Pour plus d'informations ou pour l'inscription contacter la  
coordonnatrice de la Formation sur :

[francoise.belezy@orange.fr](mailto:francoise.belezy@orange.fr) ou

Françoise Bélézy 59 rue Charlemagne 87100 Limoges

