



## ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT

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

### Objectifs:

- Faire le point personnellement et mesurer l'impact de la maladie sur notre propre santé physique et psychique
- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie nous a fait acquérir.
- Construire des stratégies pour faire face dans la durée.
- Développer un réseau qui nous soutienne dans l'avenir.
- Développer confiance et estime de soi pour mieux VIVRE.

### Contenu :

Il s'agit d'une réflexion collective de pairs à pairs. La structuration de l'atelier autour de thématiques successives nous permet de progresser en prenant conscience des savoirs que la maladie nous a appris pour pouvoir développer, avec plus de sérénité, des perspectives d'avenir.

### Public concerné :

Toute personne concernée directement par la maladie d'un proche et qui en éprouve le besoin (12 personnes maximum).

### Animateurs : Annie DECHICO et Jean-Luc LAROUDIE

Les animateurs sont des proches de personne malade, bénévoles actifs de l'Unafam, ils sont rattachés à l'équipe nationale Prospect qui est en lien avec le niveau européen (Eufami). Ils sont engagés dans une formation continue au niveau du siège national de l'Unafam.

L'atelier d'entraide Prospect est conçu autour de 10 modules de 2 heures répartis sur une soirée et 2 journées.

- Les personnes inscrites s'engagent à participer à l'ensemble de l'atelier.
- La participation financière est de 20€ par personne. Chèque à l'ordre de **l'UNAFAM 94** à envoyer 9 rue Viet 94000 CRETEIL pour confirmer l'inscription.

Lieu : 9 rue Viet à Créteil

## Programmation en attente

Renseignements : Annie DECHICO 01 48 73 01 23 / 06 84 68 45 04

Mail : [annie.dechico@orange](mailto:annie.dechico@orange)