



Bienvenue au groupe de parole de :

Psychologue :

Coordinatrice/teur :

Le groupe de parole à l'Unafam offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, frères et soeurs, conjoints, enfants, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques.

Ce lieu d'échange permet de s'exprimer, d'être entendu et compris hors d'un contexte de jugement et d'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.

Ce temps de parole est un temps de pose. Il permet aux familles d'exprimer leurs émotions, leur souffrance, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, d'ajuster des 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. Il s'agit au fil du temps de trouver la bonne distance avec son proche en souffrance.

Grâce à cet "entre nous" dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien. C'est un espace qui permet à chacun de se recentrer sur lui-même, contrairement à l'obligation du quotidien de centrer son attention sur la personne malade et ses besoins.

### **L'équipe d'animation est constituée :**

- **d'une psychologue**, rémunérée par l'Unafam 93, dont le rôle est de favoriser les échanges entre participants, d'enrichir et de recentrer la discussion en donnant des repères susceptibles de faire progresser le groupe, faire comprendre l'intérêt de l'expression des émotions, et d'orienter les participants vers d'autres prises en charge si nécessaire. Elle favorise la recherche d'un dynamisme personnel et une dynamique du changement par l'échange.

- **et d'une coordinatrice ou d'un coordinateur bénévole** de la délégation dont le rôle se limite à gérer l'envoi des convocations, faire circuler une feuille d'émargement destinée à la chargée de mission, et rapidement en début de séance à communiquer les informations du moment utiles à tous. Elle/Il reste un repère pour chacun et peut partager son expérience si le groupe la/le sollicite en ce sens.

### **Fonctionnement :**

Le groupe de parole se réunit une fois par mois pour une séance de deux heures. Les horaires sont disponibles pour chaque groupe constitué soit sur le site internet de

l'Unafam 93, soit auprès de la chargée de missions au 01 43 09 30 98, et sont également communiqués par les coordinatrices ou coordinateurs en début de trimestre ou de semestre.

A l'issue d'une première rencontre avec la coordinatrice ou le coordinateur, afin de déterminer si la proposition correspond bien aux attentes de la personne, l'inscription définitive se fait auprès de la coordinatrice ou du coordinateur, à l'issue d'une première séance gratuite.

Chaque personne s'engage dès lors à participer aux séances en respectant un contrat de groupe, destiné à garantir la dynamique du travail thérapeutique engagé, au bénéfice et dans le respect de chacun des participants :

- Présence régulière aux séances : ce qui signifie, compte tenu que la contribution demandée est faible, que chaque participant s'acquitte de la totalité des séances en septembre et en janvier (soit pour une personne seule 16€ de septembre à décembre, et 24€ de janvier à juin, soit 24€ pour deux personnes d'une même famille - de septembre à juin et 36€ de janvier à juin). Il est demandé aux participants qui ne peuvent assister à une séance de bien vouloir en avvertir la coordinatrice ou le coordinateur.

- Chaque participant est soumis à confidentialité sur ce qui se dit en groupe de parole.

- La psychologue veille à ce que le temps de parole soit réparti équitablement, mais en fonction de l'importance de l'actualité d'un des participants, le groupe peut choisir de s'exprimer sur une situation particulièrement critique, l'expérience de chacun s'exprimant dès lors au bénéfice de tous.

- Les participants marquent leur soutien aux objectifs de l'Unafam et au travail de la délégation de la Seine-Saint-Denis en adhérant à l'association (Il n'est pas nécessaire d'être adhérent dès la première séance, mais de le devenir rapidement : au bout de deux ou trois séances).

- Les participants doivent se sentir libres de quitter le groupe, sans culpabilité, mais sont encouragés à signifier aux autres les raisons de leur départ (ce n'est cependant en aucun cas une obligation). Compte tenu de l'imprévisibilité du parcours de notre proche, chacun est le bienvenu s'il souhaite revenir dans un groupe de parole qu'il avait quitté.

Une fois par an, un questionnaire est communiqué aux participants afin de permettre aux équipes d'animation de la délégation de se réunir pour évaluer le travail en cours dans un but de partage des pratiques et d'harmonisation. Les participants sont encouragés à soumettre critiques et suggestions en remplissant le questionnaire.