

Vous êtes concerné par la maladie psychique d'un proche ? Et si vous preniez un temps pour vous ?

Lorsqu'un proche traverse des difficultés psychiques, il est naturel de vouloir être présent, aider, comprendre et soutenir.

Mais, accompagner dans la durée peut aussi être éprouvant.

Pour continuer à aider sans s'épuiser, il est important de pouvoir souffler, partager ce que l'on vit et trouver des repères. Notre groupe de parole vous propose **un espace chaleureux, confidentiel et animé par des professionnels**. Il est ouvert aux familles et aux proches qui souhaitent échanger, poser leurs questions et être soutenus dans leur quotidien.



Ce groupe vous permettra de :

Vous sentir moins seul :

rencontrer d'autres proches qui vivent des situations similaires et partager votre expérience.



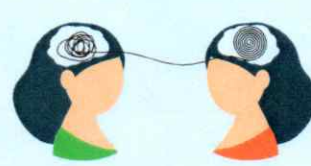
Exprimer librement ce que vous ressentez :

parler de vos émotions, de vos questions ou de vos doutes, dans un cadre bienveillant et sans jugement.



Mieux comprendre la maladie psychique :

mieux identifier ses effets au quotidien et trouver des repères.



Un temps pour vous, parce que votre équilibre est précieux.



Antenne de Soins, 26 avenue Honorine, 93700 Drancy



Le premier mardi de chaque mois, à partir du mardi 6 octobre. Pas de séance en juillet et août



17h30 à 19h



Renseignements et inscription : 01 48 31 48 97