

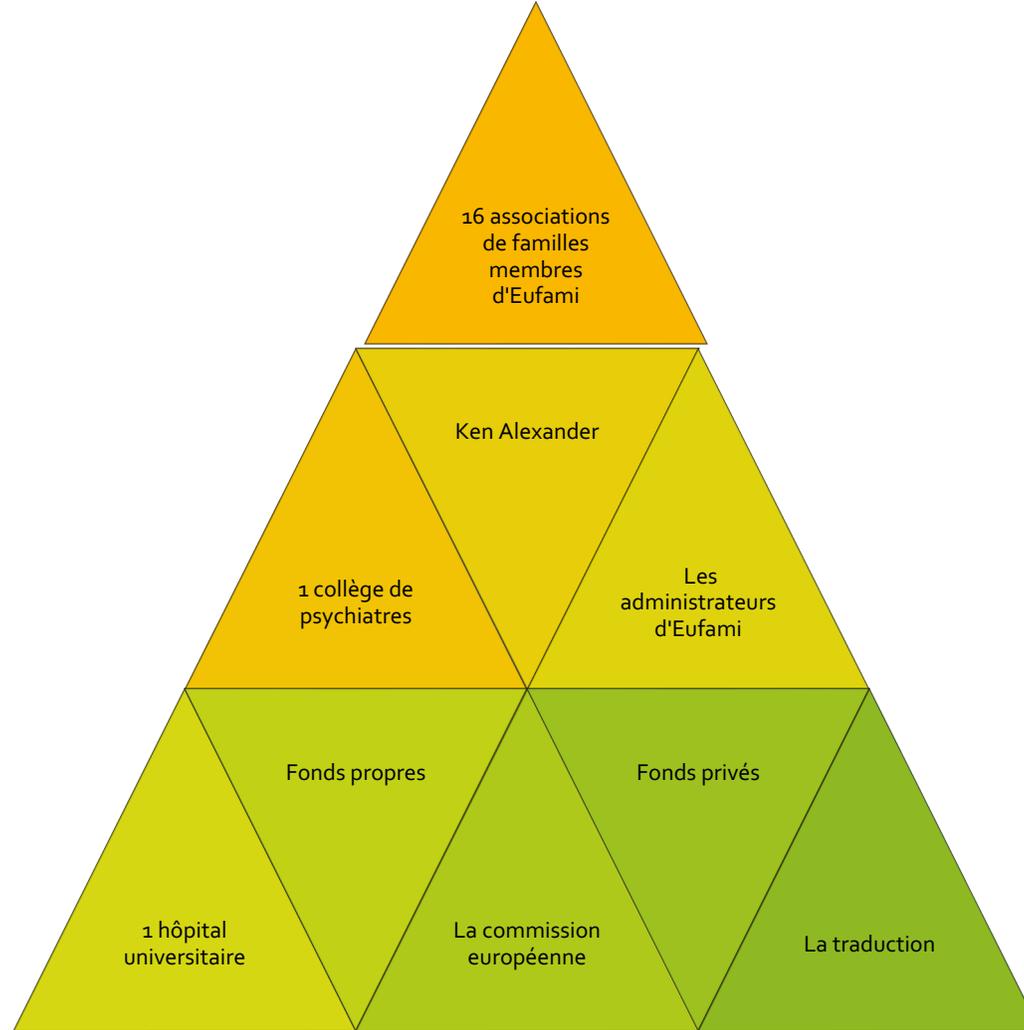


Une pair-aidance européenne

Emmanuelle Rémond, Unafam



Une œuvre collective depuis 1998



Un livre
inspirant

*Understanding
and coping
with
schizophrenia,
Melbourne, 1991*



Les 14 principes	de Ken Alexander
1. La schizophrénie n'est pas une maladie rare	8. Prêtez une grande attention aux besoins des autres membres de la famille
2 Informez-vous	9. Evitez le sacrifice personnel
3. Ne culpabilisez pas	10. Ne passez pas trop de temps avec une personne atteinte de schizophrénie
4. Recherchez des soignants efficaces	11. Etablissez et maintenez des relations amicales, des activités et des loisirs.
5. Insérez-vous dans un groupe parole.	12. Privilégiez l'indépendance entre votre proche et vous
6. Acceptez la maladie	13. Votre capacité de changement vous aide à faire face.
7. Echappez à cette pression intérieure en prenant appui sur le meilleur de vous –même.	14. Et surtout, avant tout, prenez bien soin de vous.

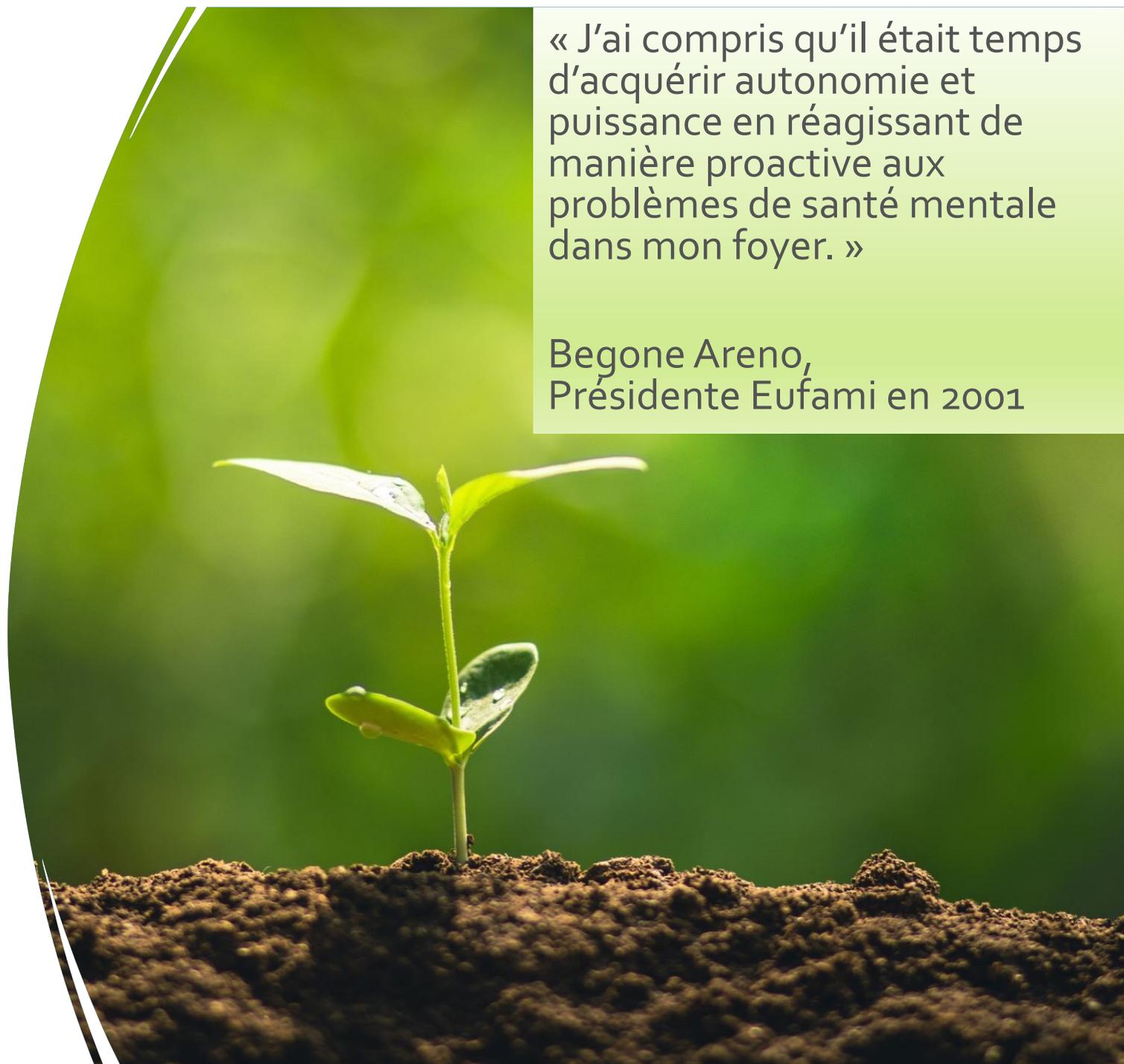


Une prise de conscience



« J'ai compris qu'il était temps d'acquérir autonomie et puissance en réagissant de manière proactive aux problèmes de santé mentale dans mon foyer. »

Begone Areno,
Présidente Eufami en 2001





10 modules pour les familles et les amis

1. Faire connaissance.
2. Ce que nous avons appris des problèmes de santé mentale avec notre proche
3. Reconnaître et repérer les pressions
4. Reconnaître et identifier nos signes personnels de stress
5. Evaluer ce que nous avons perdu et découvrir les étapes pour surmonter notre douleur
6. Découvrir des savoir faire pour gérer le quotidien
7. Développer des techniques actives pour faire face
8. Recenser notre réseau d'aides
9. Changer et se trouver des objectifs
10. Bilan personnel partagé



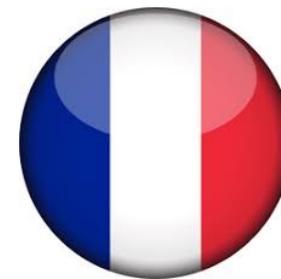
5 pays très actifs



Espagne



Finlande



France
2018-2022:
227 ateliers
2106
aidants



Slovénie



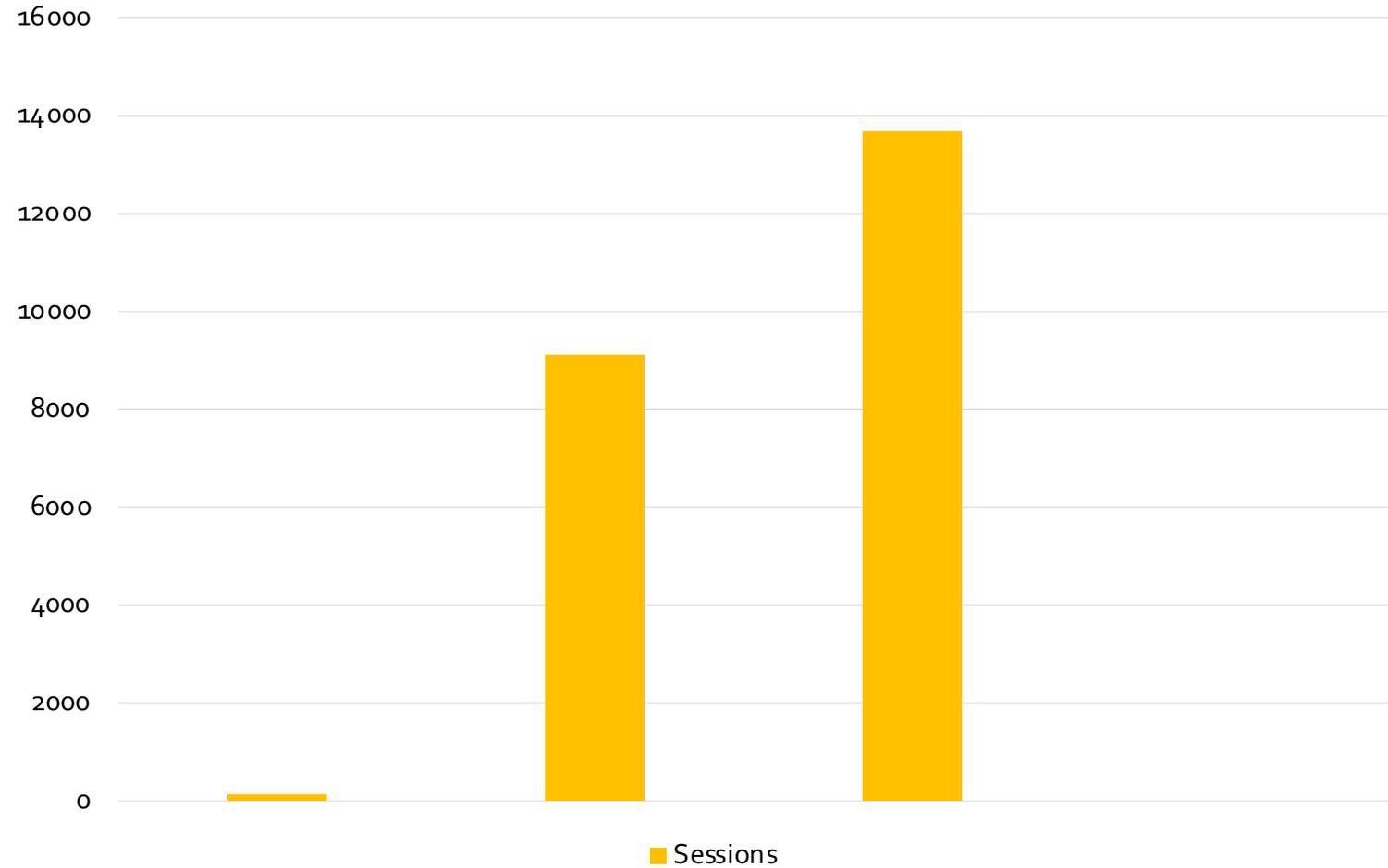
Suède



16 années
d'impact
2005-2021



Sessions





Evaluation France Unafam

EPA



Questionnaire Formetris	Taux de satisfaction
À chaud	92 %
À trois mois	88 %

La formation m'a beaucoup aidée à prendre du recul et à m'occuper aussi de moi autant que de mon proche.

J'ai changé ma vision des choses en discutant mieux avec mon fils; nous avons trouvé des solutions pour nous apaiser tous les deux.



En Finlande



Avant Prospect	Après Prospect
Je n'ai pas de vie	J'ai réclamé d'avoir ma propre vie
Je suis toujours au téléphone	J'ai mis des limites
Je laisse tout tomber pour aider ma mère ou ma sœur.	J'ai retrouvé un équilibre de vie
J'essaie d'être leur solution à tous leurs problèmes	Je suis plus heureuse J'ai pu avoir un autre enfant

Annika Forth, mariée, 2 enfants
sa mère et 1 sœur concernées par la maladie
psychique

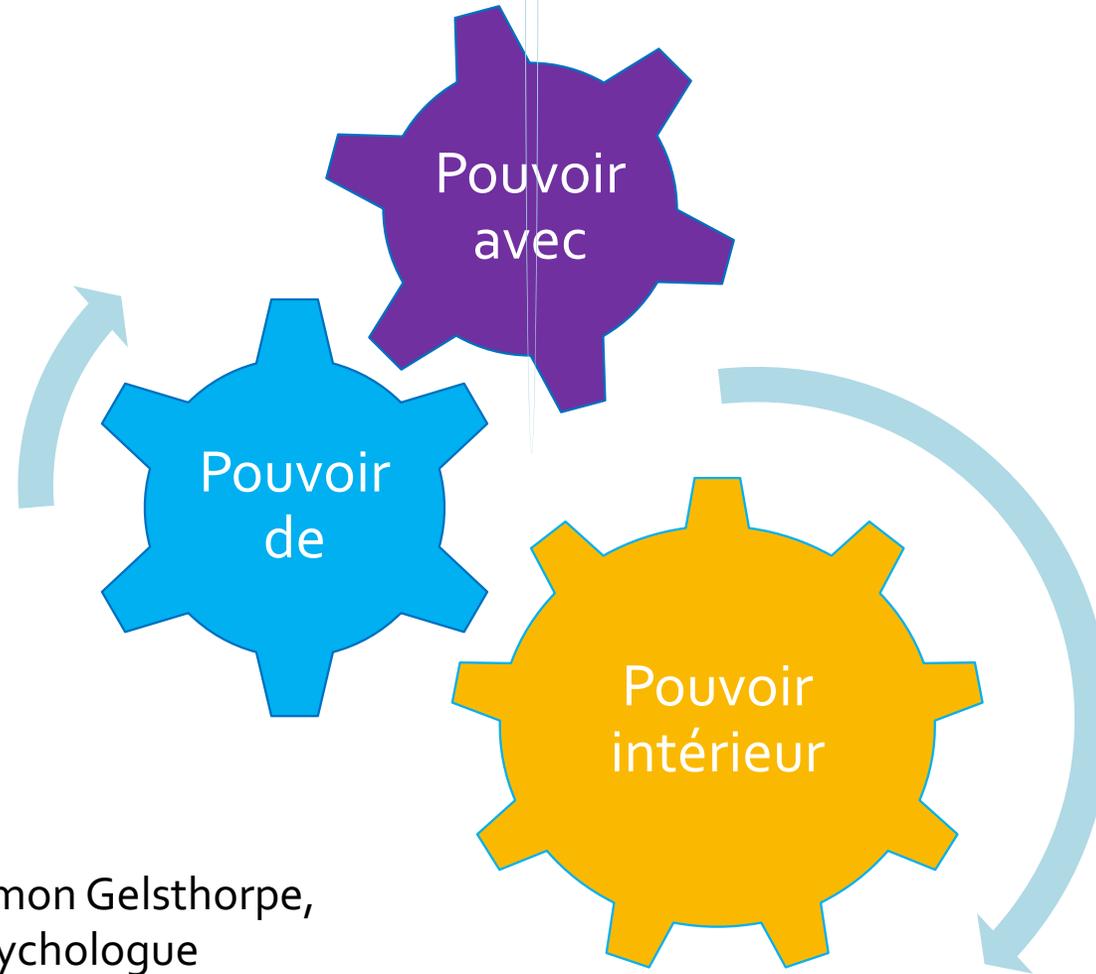




Empowerment De quel pouvoir parle-t-on ?



Simon Gelsthorpe,
psychologue
Bradford University





La dynamique du changement





Madrid
20-24 avril
2023

58 animateurs
12 pays



Belgique – Croatie – Espagne – Finlande – France – Grèce – Hongrie
Italie – Pays-Bas – Slovénie – Suède

