

Programme

- **Bienvenue**
- **Lire**
Directives du groupe et
Principes du soutien
- **Bilan**
(1 à 2 minutes maximum. Nous encourageons la participation, mais elle reste entièrement volontaire.)
- **Discussion de groupe**
- **Conclusion**

Directives du groupe

1. Commencer et s'arrêter à l'heure
2. Temps imparti pour faire le bilan
3. Confidentialité absolue
4. Soyez respectueux
5. Soyez attentif aux autres, n'interrompez pas ou ne monopolisez pas la conversation
6. Maintenez la conversation dans le présent
7. Soyez compatissant envers la situation des autres

Principes du soutien

1. Nous voyons la personne en premier, et non la maladie.
2. Nous reconnaissons que le fait que les maladies mentales sont des maladies peuvent avoir des déclencheurs environnementaux.
3. Nous comprenons le fait que les maladies mentales peuvent être des choses traumatisantes.
4. Notre objectif est d'acquérir de meilleures capacités d'adaptation.
5. Nous devons plus forts grâce au partage d'expérience.
6. Nous rejetons la stigmatisation et ne tolérons pas la discrimination.
7. Nous ne jugeons pas la douleur des autres et encore moins la vôtre.
8. Nous nous pardonnons et rejetons tout sentiment de culpabilité.
9. Nous adoptons l'humour car il est sain.
10. Nous acceptons le fait que nous ne pouvons pas résoudre tous les problèmes.
11. Nous croyons que nous pourrions façonner notre futur.
12. Nous n'abandonnerons jamais tout espoir.

Étapes du processus émotionnel de guérison

NAMI est présente pour vous à toutes les étapes.

I. Faire face à des catastrophes

Crise/chaos/choc
Déni, « banalisation »
Désespoir, détachement

Besoins

Soutien
Réconfort
Empathie envers la situation actuelle
Aide à la recherche de ressources
Gestion de crise Réconfort
Empathie à l'égard de la peine d'autrui S'autoriser à être insensible
Espoir

II. Apprendre à faire face aux difficultés

Colère/Culpabilité/Ressentiment

Reconnaissance
Chagrin
a
g
r
i
n

Besoins

S'autoriser à exprimer ses sentiments
Éducation
S'occuper de soi
Création de réseau
Formation
Lâcher prise
Apprentissage sur fonctionnement du système
Espoir

III. Passage à la défense de ses intérêts

Compréhension
Acceptation

Besoins

Rétablissement d'un équilibre de vie
Réactivité relative à la défense de intérêts/système d'action
Quête de sens
Sentiment d'émancipation
Activisme
Espoir