



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DELEGATION

NORD

4 rue de Quesnoy
BP 70110
59520 MARQUETTE-LEZ-LILLE

0320567070
unafam.nord@gmail.com

RÉUNION DES FAMILLES

SAMEDI 17 FEVRIER à 9 H 45, à MONS-en-BAROEUL

(Au Fort de Mons-en -Baroeul,rue de Normandie,Metro Ligne 2 Station Fort de Mons)

GESTION du STRESS de L'AIDANT FAMILIAL

L'efficacité de l'aidant familial dépend de sa capacité à maintenir un niveau raisonnable de stress. L'aidant naturel doit d'abord travailler sur lui-même en gérant son stress et en se donnant les moyens de se relaxer.

Le **Docteur Robert Jeanson**, Praticien Hospitalier, psychiatre à l'EPSM Lille Métropole a développé un outil sur internet d'autoformation pour apprendre à surmonter nos difficultés émotionnelles liées aux relations avec nos proches malades.

Le **Docteur Robert Jeanson** a accepté de venir nous présenter sa réalisation et de se tenir à votre disposition afin de répondre aux questions concernant ce sujet.

Nous espérons vous retrouver nombreux afin d'aborder ce sujet auquel nous sommes tous confrontés.

Le Bureau