

Se détendre  
et s'évader  
pendant 8 jours

## Une parenthèse

Prendre  
du temps  
pour soi et  
du recul sur le  
quotidien et la  
maladie

Renforcer ses capacités  
à soutenir son proche

Partager,  
s'entraider,  
retrouver  
espoir



en partenariat  
avec l'UNAFAM



# Séjours 2018 Répit

pour les familles et les  
proches de personnes  
en souffrance psychique

Du 7 au 14 juillet, Rhône

Du 8 au 15 septembre, Puy-de-Dôme

## Suis-je concerné(e) par les séjours RÉPIT ?

Vous vous occupez d'un proche présentant un trouble psychique (dépression, bipolarité, schizophrénie, TOC, troubles alimentaires...) et vous le soutenez activement.

Vous vous sentez parfois en difficulté dans cette relation, vous vous posez de nombreuses questions sur votre rôle, son avenir et le vôtre.

**Le séjour RÉPIT a été créé en 2009 à la demande de personnes partageant cette expérience au quotidien de la maladie d'un proche.**

**Ce programme sur 8 jours vous offre l'opportunité de bénéficier d'un véritable moment de répit, de retrouver espoir et confiance, d'acquérir de nouveaux savoir-faire pour améliorer la relation avec votre proche et mieux l'accompagner : prendre soin de vous pour prendre soin de lui.**



Une parenthèse dans le quotidien

pour trouver la force et l'énergie de continuer à avancer

- Souffler en vous accordant du temps pour prendre soin de vous et vous détendre
- Rencontrer et échanger avec des personnes qui vivent les mêmes difficultés que vous, dans la bienveillance, sans culpabilité ni jugement
- Vous former avec des animateurs professionnels et partager vos connaissances avec vos pairs lors d'atelier de réflexion
- Vous détendre grâce aux ateliers corporels et aux loisirs proposés
- Sortir du quotidien, vous évader pendant 8 jours



## Témoignages de participants

« En une semaine, nous avons vécu un condensé d'expériences tout en faisant un travail de réflexion vraiment constructif qui nous sert au quotidien. A la fin du séjour, nous étions plus calmes, apaisés et plus forts aussi, prêts à refaire face à la vie. » **Paul**

« J'ai beaucoup apprécié le contenu de l'atelier dans sa globalité, la convivialité, la sincérité et la spontanéité. Tout est fait dans la simplicité. » **Carole**

« Merci à tous ceux qui nous ont fait vivre ce moment de partage exceptionnel. J'y ai découvert tellement, sur la maladie d'abord, sur la nécessité de partager cette souffrance avec nos pairs, sur cette fraternité unique que ce partage confère et sur l'énergie que nous avons tous à accompagner nos proches malades. Je suis convaincue que cette expérience m'a aidée et m'aidera toujours dans les moments difficiles de ma vie et bien au delà de ce que j'en attendais. » **Marie-Christine**

« Ce séjour restera un moment fort, inoubliable qui m'a rechargée en bonne énergie et qui m'aide à affronter mes difficultés quotidiennes. » **Paolina**



Pour découvrir d'autres témoignages sur le séjour RÉPIT, découvrez le reportage sur <http://falret.org/services-etablissements/sejours-aidants-familiaux-repit/>





## Des ateliers pour mieux comprendre et soutenir votre proche

### **Atelier d'entraide Prospect**

*animé par deux bénévoles pairs-aidants de l'UNAFAM*

- Échanger pour partager son savoir et profiter de celui des autres.
- Identifier les stratégies pour accompagner au mieux son proche malade en définissant son rôle, ses limites, et en préservant sa qualité de vie.



*Un excellent séjour qui devrait être prescrit par son médecin pour retrouver la forme !*

**Pour approfondir et acquérir de nouveaux outils (à la suite de l'atelier Prospect) :**

### **Atelier Mieux communiquer pour mieux coopérer**

*animé par un professionnel des relations interpersonnelles*

*S'appuyer sur des compétences concrètes pour parvenir à un dialogue efficace et apaisé avec son entourage : proche, médecin, ami...*

### **Atelier Gestion des émotions et du stress**

*animé par un formateur en développement personnel*

*Analyser et comprendre son ressenti, décrypter ses émotions et se donner des clefs pour mieux gérer son stress.*

### **Atelier Corporel**

*animé par un massothérapeute*

*Trouver en soi de nouvelles ressources mentales et physiques à travers la méditation, la relaxation, la mise en jeu du corps et la respiration.*



## Prendre soin de soi durant 8 jours : s'écouter, se découvrir et partager

### Se détendre et profiter de loisirs en groupe ou individuellement

*Balades, mini-golf, pétanque, piscine, sauna, jeux de société, soirées, découvertes de la région et de son patrimoine, contes, danse, loto.*

### Rencontrer de nouvelles personnes et trouver du soutien

*Les participants entretiennent un réseau amical et solidaire qui perdure après le séjour.*

### Expérimenter des sensations nouvelles

*Calme et sérénité avec le Tai shi chaque matin*

*Plaisir de créer : modelage, bijoux, etc.*

*Séance de shiatsu individuelle avec une praticienne diplômée*

### LES BIENFAITS DES SÉJOUR

*L'expérience démontre un mieux-être à la clé, un regain d'énergie, un regard plus positif sur soi-même, et son proche, et une meilleure relation.*



*Merci pour cette très bonne expérience où l'on voit les personnes changer, se redresser en l'espace de 8 jours.*



## INFOS PRATIQUES

### À qui s'adresse ce séjour ?

Aux proches aidants (parent, seul ou en couple, grand-parent, conjoint(e), frère ou sœur, ami,...) d'une personne touchée par des troubles psychiques.

### Les séjours

#### DU 7 AU 14 JUILLET 2018

**Rhône**, dans le Domaine des Hautannes à St Germain au Mont d'Or (69650), Village vacances géré par VTF.

Accès : navette prévue depuis la gare de Lyon Part-Dieu jusqu'au Domaine.

Coût du séjour : 650 €\* (tout compris hors frais de transport)

#### DU 8 AU 15 SEPTEMBRE 2018

**Puy-de-Dôme**, dans le Domaine Le Cezallier à Ardes sur Couze (63420), Village vacances géré par Vacances Pour Tous.

Accès : navette prévue depuis la gare de Clermont-Ferrand jusqu'au Domaine.

Coût du séjour : 600 €\* (tout compris hors frais de transport)

\* par personne pour une semaine en pension complète en chambre individuelle ou double pour les couples.

**Ce coût peut être partiellement pris en charge par différents organismes. Nous contacter pour les renseignements sur les aides financières existantes.**

### Nombre de participants

24 personnes (réparties en 3 groupes) par séjour



*Merci d'exister car cela permet d'être reconnu en tant qu'aidant et de ne plus être seule.*



Les fiches d'inscription et éléments d'information sur les séjours sont téléchargeables sur notre site [www.falret.org](http://www.falret.org)

Des **aides financières** existent pour profiter de ces séjours, notamment grâce à nos partenariats.

Des aides financières -jusqu'à 40 % du prix du séjour- sont possibles sous conditions de ressources (quotient familial < 900 €).

Votre quotient familial est < 900 € si votre revenu fiscal de Référence (RFR) en fonction de votre nombre de part est inférieur à :

Nombre de parts fiscales	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
RFR (€)	19 440	24 300	29 160	34 020	38 880	43 740	48 600	53 460	58 320

NOUS CONTACTER



**Catherine Savournin**, Responsable des Séjours se tient à votre disposition pour échanger avec vous, répondre à vos questions et vous faire parvenir la fiche d'inscription au séjour.

**ŒUVRE FALRET 49, rue Rouelle 75015 Paris**

**Tél. : 06 78 73 86 19 - [repit.info@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:repit.info@oeuvre-falret.asso.fr)**



**Séjour de Juillet (7-14)**  
St Germain au Mont d'Or



**Séjour de septembre (8-15)**  
Ardes sur Couze

Retrouvez nos séjours sur [www.falret.org](http://www.falret.org)

Ce programme unique en France a été récompensé  
par  S'unir pour agir   
 Prix de l'initiative en économie sociale   
et le  Prix B2V Solidarité Prévention Autonomie 

En partenariat avec



Avec le soutien en 2017

