

Reconnue d'utilité publique

synaps(espoir

Rue du Château de Mont d'Orge 4

1950 Sion

Tél. 079 392 24 83

info@synapsespoir.ch

[www.synapsespoir.ch](http://www.synapsespoir.ch)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

NP / Localité : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Cotisation annuelle

Membre individuel  40.-

Famille et sympathisant  60.-

Collectivité  100.-

Don  .....

Date ..... Signature .....

CCP / BANQUE BCV 1950 Sion 19-81-6  
IBAN CH 67 0076 5001 0064 0360 7

## PROFAMILLE \* une formation pour les proches

de personnes souffrant de troubles  
schizophréniques ou troubles bipolaires.  
Une session par an. Places limitées



Les familles formées:

- **Acquièrent** des connaissances actualisées
- **Améliorent** leur qualité de vie
- **Deviennent** des accompagnants partenaires pertinents et efficaces
- **Augmentent** les chances de rétablissement du malade

N'attendez-pas, vous pourrez agir mieux...

\* **Contacts - informations -inscriptions:**

079 392 24 83 Synapsespoir

076 444 33 42 Infirmier animateur

079 567 14 87 Infirmier animateur

076 444 33 91 Psychiatre animateur

synaps(espoir

Association de proches  
de personnes souffrant  
de schizophrénie ou  
de psychose

synaps(espoir



Association de proches  
de personnes souffrant de  
troubles schizophréniques  
ou de psychose

Agenda 2019

Groupe d'entraide  
Valais

### Bonnes raisons de participer

Besoin d'informations actualisées, de soutien,  
de rencontrer d'autres proches,  
de se débarrasser de la culpabilité,  
d'apprendre pour mieux vivre avec et mieux  
accompagner...**APPELEZ-NOUS**



## Agenda 2019

**Sion** : 20h Ch. De la Sitterie 2, Notre Dame du Silence

**Fully** : 20h Rue de l'Eglise 54 Bâtiment socioculturel

15.01	<b>Rencontre de proches</b>	Sion
12.02	<b>Rencontre de proches</b>	Fully
<b>19.02</b>	<b>Psytrialogue* 19h30</b> « Projets en tête...pas si simple»	Martigny
12.03	<b>Rencontre de proches</b>	Sion
<b>16-23.03</b>	<b>Journées des Schizophrénies*</b>	
09.04	<b>Rencontre de proches</b>	Fully
07.05	<b>Assemblée Générale 10 ans</b>	Ardon
<b>21.05</b>	<b>Psytrialogue* 19h30</b> « Thème sur notre site»	Sion
11.06	<b>Rencontre de proches</b>	Sion
15.06	<b>Sortie détente surprise</b>	
10.09	<b>Rencontre de proches</b>	Fully
<b>17.09</b>	<b>Psytrialogue* 19h</b> « Thème sur notre site »	Monthey
08.10	<b>Rencontre de proches</b>	Sion
<b>10.10</b>	<b>Journée mondiale de la santé mentale</b>	
12.11	<b>Rencontre de proches</b>	Fully
10.12	<b>Rencontre de proches</b> Noël approche	Sion

\* 1er mars détails sur [www.synapsespoir.ch](http://www.synapsespoir.ch)

## Synapsespoir vous soutient...

- Dans les rencontres de proches je me sens écoutée avec empathie et sans jugement, l'expérience des autres m'enrichit. Nous ne sommes plus seuls et j'ai de nouveaux amis
- J'aime aller aux réunions de Synapsespoir. Elles m'apportent un courant d'air frais et ma vie sociale est plus épanouie. J'y trouve le partage, l'espoir avec d'autres proches de malades (schizophrénie ou troubles bipolaires) ainsi que des informations administratives ou médicales, des lectures...
- Ce qui m'a plu c'est que j'ai rencontré des proches vivants et qui malgré les problèmes liés à la maladie savent vivre et rire aussi. Ça nous rend plus forts.
- Nous étions des parents perdus. L'association Synapsespoir nous a permis de mieux comprendre ce qui arrivait à notre famille et de lentement faire prendre en soins notre fille

### Profamille

Un programme qui forme les proches

#### Schizophrénies - témoignages

- J'ai suivi Profamille pour comprendre et mieux aider ma fille, améliorer notre relation. Le programme m'a apporté une meilleure connaissance des troubles. J'ai appris à gérer les difficultés quotidiennes, à prendre du temps pour moi. Malgré les épreuves j'ai trouvé de la joie de vivre dans le groupe, ça m'a soutenu et ça rechargeait mes « batteries ».
- Enfin nous ne nous sentons plus impuissants! Profamille a changé notre vie, sans ça j'aurais été paumée... Ça m'a appris à déculpabiliser, à gérer mes anxiétés et mes émotions exacerbées...

#### Troubles bipolaires - témoignages

- Je connais mieux la maladie et je peux en parler librement avec mon mari. J'ai des outils pour faire face et communiquer, je sais comment me comporter. Nous sommes plus sereins face à l'avenir et on se sent moins seuls, moins isolés.

**Vous n'êtes pas seuls**  
**Vous n'êtes pas responsables**

**PERMANENCE téléphonique**  
**Lundi à vendredi 9h-11h / 14h-17h30**  
**079.392 24 83**



Ne pas rester seul-e et s'informer



Parler et être écouté-e sans jugement  
Se sentir soutenu-e, se former



Prendre des décisions éclairées grâce à  
l'expérience des autres



Plus forts ensemble pour agir contre  
la stigmatisation et préparer l'avenir



#### Association reconnue d'utilité publique

Synapsespoir est membre de:

REVS: Réseau Entraide Valais

FORUM handicap VS

Bénévoles Valais

CORAASP

Fondation Alamaya