



## Soutien et entraide

- Espace de partage, de soutien et d'entraide
- Groupe de proches
- Soirées à thème «Et si on parlait psy...»
- Accueil individuel
- Permanences (accueil-info-téléphonique)

## Rencontres et loisirs

- Café-rencontre
- Cours et ateliers
- Marches et balades
- Sorties loisirs
- Séjours
- Repas
- Activités autogérées

## Information et sensibilisation

- Stands et manifestations
- Journée Mondiale de la Santé Mentale
- Présentations et témoignages
- Défense des intérêts

- › Agir pour une meilleure compréhension des personnes concernées par la maladie psychique
- › Promouvoir la santé mentale – Nous sommes tous concernés
- › Donner la parole aux personnes qui ont l'expérience de la souffrance psychique et aux proches

### Monthey

~~Rte du Martoret 31a~~

Nouvelle adresse: Av. du Simplon 24b

### Sion

Rue de Lausanne 69

## N'hésitez pas à nous contacter

### Animation

024 471 40 18 / animation@avep-vs.ch

### Administration

024 471 40 23 / info@avep-vs.ch

### Faire un don

IBAN CH73 0076 5000 A088 1026 6

[www.avep-vs.ch](http://www.avep-vs.ch)



Découvrez l'agenda des activités et les formulaires d'inscription.

Avec le soutien de :



FONDATION  
LÉONARD GIANADDA  
MÉCÉNAT



Face à des difficultés psychiques, le partage est une ressource.



Association valaisanne  
d'entraide psychiatrique

## L'Avep

Association valaisanne  
d'entraide psychiatrique

### Nous

L'Avep est une association dans laquelle les personnes se rencontrent pour créer du lien. Elles partagent leurs connaissances de la souffrance psychique, échangent leurs idées, leurs expériences.



### Pour qui ?

Vous ou un proche rencontrez des difficultés psychiques ? Vous n'êtes pas seul-e. L'Avep reçoit dans ses lieux d'accueil ou renseigne par téléphone toute personne concernée par un trouble psychique ou inquiète pour un proche.



### Où ?

Des rencontres, loisirs ou permanences sont proposés à Monthey et à Sion en semaine et quelques samedis par mois.



## Vous êtes concerné-e par un trouble psychique ?

L'Avep est un lieu d'accueil et de rencontres mais aussi un espace qui permet de :

- Se soutenir et s'entraider entre pairs
- Être écouté et entendu
- Partager l'expérience vécue avec d'autres personnes concernées
- Mobiliser ses ressources
- Rompre avec l'isolement, la solitude
- Développer des projets
- Mettre en valeur et développer ses compétences
- S'impliquer dans l'association
- Mieux accepter et comprendre la maladie

*« Le vécu est aussi  
un savoir »*

## Vous êtes proche d'une personne en souffrance psychique ?

L'Avep propose également un espace pour les proches :

- Groupe de rencontre
  - Soirées à thème
  - Permanences
- Pour :**
- Parler librement de la maladie
  - Mieux comprendre son proche en souffrance
  - Rencontrer d'autres proches dans un esprit d'entraide
  - Rompre la solitude par le partage d'expériences
  - Donner la parole aux proches de personnes en souffrance psychique.

*« Parce que la maladie psychique  
touche aussi l'entourage »*

# Bienveillance Solidarité Entraide Confidentialité Non-jugement



**À l'Avep...**

*« On peut faire tomber le masque sans jugement, on est des personnes et non des malades »*

*« Je viens voir du monde, c'est mieux que d'être seul »*

*« Je peux parler librement de la maladie de mon proche »*

