

# Vous êtes proche d'une personne qui souffre d'un trouble psychique ?

**Vous vivez des moments difficiles :  
Nous sommes là pour vous aider  
et vous soutenir !**



**Profamille+ Connexion familiale RFSM-e-motion**



## Le but de cette brochure est d'expliquer le fonctionnement, les objectifs et les diverses offres de la Plate-forme Proches.

La maladie psychique peut engendrer une détresse importante au sein de la famille. La personne atteinte dans sa santé mentale est entourée par des équipes de professionnels<sup>1</sup>, mais les familles se sentent souvent seules et démunies face à la maladie. Des sentiments tels que l'épuisement, le désespoir, l'isolement, la peur, la colère, la culpabilité peuvent vous submerger.

Vous avez des inquiétudes, vous vous posez des questions sur la maladie, sur la manière de l'accompagner au quotidien, vous vivez des moments difficiles entrecoupés par des moments d'espoir que vous souhaitez pouvoir partager ?

Vous rencontrez des difficultés pour vous orienter vers des organisations socio-sanitaires, institutionnelles ou légales capables de vous aider ?

Notre équipe de la **Plate-forme Proches (PFP)** du RFSM est votre interlocuteur privilégié pour vous écouter, vous orienter, vous conseiller et vous accompagner dans les systèmes d'aide et de soins. Notre **PFP** collabore également étroitement avec les autres spécialistes du canton.

### Notre mission

La **PFP** a pour mission de soutenir les familles. Elle a pour but de :

- vous donner toutes les informations nécessaires pour comprendre la maladie et le fonctionnement de notre réseau de soins et d'aide
- vous offrir un espace d'écoute et d'échanges animé par des professionnels
- vous transmettre les outils nécessaires pour accompagner de façon adéquate la personne atteinte dans sa santé psychique
- vous aider à prendre soin de vous
- vous permettre de préserver le bien-être de votre famille

La **PFP** est composée d'une équipe dynamique d'assistants sociaux, de psychologues, d'infirmiers et de médecins du RFSM. Ils sont expérimentés dans l'accompagnement des familles et des proches, et dans le fonctionnement du système socio-sanitaire du canton.

---

<sup>1</sup> Pour ne pas surcharger le texte, les termes utilisés s'appliquent aussi bien au féminin qu'au masculin.

## Nos offres



**une disponibilité téléphonique aux proches** pour vous écouter, vous accompagner, vous orienter

### des cours de formation destinés aux proches

pour vous informer sur la maladie et le réseau d'aide, vous accompagner dans l'élaboration de stratégies concrètes pour faire face à des situations complexes:

- **Profamille<sup>+</sup>**
- **Connexion familiale** ©
- **RFSM-e-motion**

## Nos cours de formation

Les cours de formation de la **PFP** vous proposent une information détaillée et à jour sur la maladie, ses causes, ses symptômes, ses traitements et son pronostic. Nous vous éclairons sur les réseaux d'aide existants et vous aidons à y avoir accès. De plus, nous vous aidons à renforcer et/ou vous former au développement d'habiletés pour faire face au quotidien à la maladie (par exemple travail sur la communication, sur comment poser des limites et reconstruire des attentes réalistes par rapport à la maladie, comment gérer les émotions, etc.).

Ces cours (à l'exception de RFSM-e-motion) comprennent entre 12 à 13 rencontres hebdomadaires de 2 h à 2 h 30 selon le programme (sauf périodes de vacances). Ils sont reconduits chaque année et débutent avec un minimum de 8 personnes (la participation à la totalité des séances est demandée). Les rencontres sont animées par des professionnels de la **PFP** du RFSM.

De plus, durant la période de cours, vous serez invités à nous aider à renforcer la qualité de ces offres en prenant part à un processus d'évaluation scientifique (questionnaires écrits avant et après le programme).



# Profamille+ :

## programme d'intervention auprès des familles ou proches de personnes atteintes d'un trouble psychotique ou bipolaire

Les personnes qui souffrent d'un trouble psychotique peuvent se sentir tendues, agitées ou déprimées. Elles peuvent ressentir une baisse d'intérêt pour leurs activités, leur apparence ou encore s'isoler. Elles peuvent parfois aussi tenir des propos incohérents et avoir des difficultés de sommeil.

Les personnes qui souffrent d'un trouble bipolaire peuvent être par moment enthousiastes, avec parfois des comportements agressifs, peu dormir ou avoir les idées qui défilent rapidement. Mais à d'autres moments, elles peuvent se sentir déprimées, avoir des difficultés à se concentrer, perdre l'intérêt ou avoir des idées suicidaires.

Accompagner une personne qui souffre d'un de ces troubles s'avère difficile et douloureux. Les proches sont souvent confrontés aux mêmes questionnements. Comment comprendre cette maladie? Comment communiquer avec mon proche ? Quelles limites puis-je lui poser ? Quelles attentes puis-je encore avoir ? **Pour vous aider à trouver des réponses à toutes ces questions, notre cours vous propose d'aborder différents aspects liés aux troubles psychotiques et bipolaires.**

### **Les lundis, de 17 h 30 à 20 h au Centre psychosocial - Fribourg (Av. du Général-Guisan 56)**

1 <sup>ère</sup> séance :	<b>Accueil</b>
2 <sup>e</sup> séance :	<b>Causes, manifestations et pronostic</b>
3 <sup>e</sup> séance :	<b>Traitements psychosociaux</b>
4 <sup>e</sup> séance :	<b>Traitements médicaux</b>
5 <sup>e</sup> séance :	<b>Situations pratiques et résolution de problèmes</b>
6 <sup>e</sup> séance :	<b>Habilités à recourir à l'aide nécessaire</b>
7 <sup>e</sup> séance :	<b>Habilités à se créer un réseau social de soutien</b>
8 <sup>e</sup> séance :	<b>Habilités de communication</b>
9 <sup>e</sup> séance :	<b>Habilités à établir des limites</b>
10 <sup>e</sup> séance :	<b>Habilités à développer des attentes réalistes</b>
11 <sup>e</sup> séance :	<b>Habilités à gérer les émotions et à prendre soin de soi</b>
12 <sup>e</sup> séance :	<b>Prévention de la rechute</b>
13 <sup>e</sup> séance :	<b>Evaluation et clôture</b>

# Connexion familiale<sup>©</sup> :

## programme d'intervention auprès des familles ou proches de personnes atteintes d'un trouble de la personnalité borderline

Les personnes qui souffrent d'un trouble de la personnalité borderline vivent un dérèglement des émotions. Cela signifie qu'elles peuvent parfois être impulsives, s'emporter verbalement, avoir des comportements suicidaires, se sentir déprimées, tristes ou anxieuses. Elles peuvent avoir des difficultés à contrôler leur colère ou encore avoir peur d'être abandonnées.

Accompagner une personne qui souffre d'un trouble de la personnalité borderline s'avère souvent difficile et douloureux. Comment puis-je apprendre à gérer le stress engendré par les symptômes de la maladie? Comment apprendre à dire « non »? Comment apprendre à ne pas prendre sur soi ses difficultés?

Pour vous aider à trouver des réponses à toutes ces questions, notre cours vous propose d'aborder différents aspects liés au trouble de la personnalité borderline.

### Les mardis, de 18 h à 20 h à la Clinique de Jour - Fribourg (Rue du Botzet 18)

1 <sup>ère</sup> séance :	<b>Accueil et Module 1 : Introduction, objectifs, diagnostic et crise émotionnelle</b>
2 <sup>e</sup> séance :	<b>Module 2 : Traitements existants, implication émotionnelle et théorie biosociale</b>
3 <sup>e</sup> séance :	<b>Suite</b>
4 <sup>e</sup> séance :	<b>Module 3 : Pleine conscience relationnelle (prendre conscience de l'autre) et gestion des émotions</b>
5 <sup>e</sup> séance :	<b>Suite</b>
6 <sup>e</sup> séance :	<b>Suite</b>
7 <sup>e</sup> séance :	<b>Module 4 : L'environnement familial - le bien-être de chacun, les relations familiales et l'acceptation radicale</b>
8 <sup>e</sup> séance :	<b>Module 5 : Techniques de validation et d'expression de son ressenti</b>
9 <sup>e</sup> séance :	<b>Suite</b>
10 <sup>e</sup> séance :	<b>Suite</b>
11 <sup>e</sup> séance :	<b>Module 6 : Techniques de gestion des problèmes - les problèmes relationnels, la définition du problème, la non-collaboration</b>
12 <sup>e</sup> séance :	<b>Suite et clôture</b>



## RFSM-e-motion :

programme online d'entraînement à des compétences pour améliorer la vie quotidienne des proches de personnes en souffrance psychique

Le programme online peut être suivi **à son rythme**, depuis **chez soi**, à tout moment de la semaine et de l'année. Il nécessite d'avoir accès à un ordinateur connecté à Internet. Une inscription est obligatoire car la connexion n'est possible qu'avec un nom d'utilisateur et un mot de passe permettant l'accès anonyme au programme et au forum.

Ce programme met un accent particulier sur la **prévention** et est centré sur le **bien-être des proches**. Il comprend différents modules proposant des stratégies et exercices concrets visant parfois l'acceptation, parfois le changement.

Les contenus sont présentés de manière interactive sous forme de textes, illustrations, extraits de films, vidéos de jeux de rôle, exercices audio-décrits et petits « quiz ».

Le programme comprend :

- Un module d'entraînement à la « pleine conscience » (*mindfulness*), qui vise à mieux contrôler son attention, observer et décrire les situations, pensées ou émotions sans les juger
- Un module d'entraînement aux compétences de « relations interpersonnelles », qui vise à développer l'affirmation de soi, des techniques de communication avec la personne en souffrance, l'atteinte de ses objectifs, tout en maintenant de bonnes relations et en se respectant
- Un module d'entraînement à la « régulation des émotions », qui vise à apprendre à identifier et décrire ses émotions, favoriser le vécu d'émotions positives, réduire sa vulnérabilité aux émotions négatives et mieux les gérer lorsqu'elles surviennent
- Un module « gérer le stress et les situations de crise » qui donne des techniques pour gérer les situations de stress et accepter les émotions douloureuses qui ne peuvent pas être changées
- Un livret d'exercices à faire en tout temps
- Un module d'information sur différents troubles psychiques
- Un FORUM permettant d'échanger avec d'autres proches ou avec l'animatrice du programme
- Une première rencontre d'introduction au programme et une rencontre individuelle au cours du programme afin de discuter de situations problématiques spécifiques et des techniques pouvant aider
- Un suivi individuel par email, en fonction des besoins et des questions relatives au programme

*Ce programme fait l'objet d'une évaluation scientifique. Nous demandons aux participants de répondre à des questionnaires au début, à la fin et six mois après la fin du programme.*





## Besoin d'informations?

Vous pouvez obtenir des informations complémentaires sur [www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch), rubrique « **soutien aux proches** ». Vous y trouverez également les dates des programmes de formation ainsi que le bulletin d'inscription. Si le programme qui vous intéresse a déjà débuté, n'hésitez pas à nous contacter quand même car il sera reconduit régulièrement. Nous pourrions ainsi vous tenir informés des prochaines dates. Nous sommes également à votre disposition :

- **Par E-mail** : RFSM\_PlateFormeProches@rfsm.ch,
- **Par téléphone** : 026 305 78 00,
- **Par courrier** : RFSM - Plate-forme Proches - L'Hôpital 140 - CP 90 - 1633 Marsens,
- **Ou directement auprès de :**

Sabine Corzani, responsable du service social et de la PFP, T. 026 305 77 41

Virginie Salamin, psychologue FSP, T. 026 305 76 42

Coraline Dolci, psychologue FSP, T. 026 305 77 22

Zoraima Albin, assistante sociale, T. 026 305 77 42

Olivier Clément, psychologue FSP, T. 026 305 78 67

Isabelle Steinauer, infirmière, T. 026 305 42 48

Philippe Ray, médecin adjoint, T. 026 305 63 74



## Inscription

Les personnes intéressées sont invitées à confirmer leur intérêt au moyen du bulletin d'inscription. Elles seront dès lors conviées à un entretien préliminaire qui permettra de déterminer si le programme peut répondre à leurs attentes.

### Je m'inscris, nous nous inscrivons au programme :

Profamille+    Connexion familiale    RFSM-e-motion

Nom :

Prénom :

Adresse :

NPA/lieu :

Téléphone :

E-mail :

Nombre de personne à inscrire par famille :

Nom, prénom des autres personnes à inscrire :

Lien de parenté avec la personne concernée par la maladie :

Date :

Signature :

### Bulletin d'inscription à renvoyer à :

RFSM - Plate-forme Proches - L'Hôpital 140 - CP 90 - 1633 Marsens