



PLATE-FORME PROCHES

Programme 2021-2022

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+

Programme d'intervention auprès des familles ou proches de personnes atteintes d'un trouble psychotique ou bipolaire
Les mardis de 17 h 30 à 19 h 30 - Lieu à définir

18 janv. 2022	Accueil
25 janv. 2022	Causes, manifestations et pronostic
1 ^{er} fév. 2022	Traitements psychosociaux
8 fév. 2022	Traitements médicamenteux
15 fév. 2022	Situations pratiques et résolution de problèmes
22 fév. 2022	Habilités de communication
8 mars 2022	Habilités à se créer un réseau social de soutien
15 mars 2022	Habilités à établir des limites
22 mars 2022	Habilités à recourir à l'aide nécessaire
29 mars 2022	Habilités à développer des attentes réalistes
5 avril 2022	Habilités à gérer les émotions et à prendre soin de soi
12 avril 2022	Prévention de la rechute
3 mai 2022	Evaluation et clôture

RFSM-E-MOTION

Un programme online d'entraînement aux compétences pour les proches de personnes atteintes d'un trouble psychique

RFSM-e-motion est un programme online qui peut être suivi depuis chez soi, à son rythme, à tout moment de la semaine et de l'année.

Il nécessite d'avoir accès à un ordinateur connecté à Internet

Centré sur le bien-être du proche de la personne en souffrance

Des contenus didactiques présentés sous forme de texte, illustrations, vidéos et exercices audio

Un forum, une rencontre introductive, une rencontre individuelle en cours de programme, échanges par email, livret d'exercices

CONNEXION FAMILIALE®

Programme d'intervention auprès de familles ou proches de personnes atteintes d'un trouble de la personnalité borderline
Les lundis de 18h à 20h - Au RFSM Fribourg, Chemin du Cardinal-Journet 3, Villars-sur-Glâne

6 sept. 2021	Accueil et Module 1: Introduction, objectifs, diagnostic et crise émotionnelle
13 sept. 2021	Module 2: Traitements existants, implication émotionnelle et théorie biosociale
20 sept. 2021	Suite
27 sept. 2021	Module 3: Pleine conscience relationnelle (prendre conscience de l'autre) et gestion des émotions
4 oct. 2021	Suite
11 oct. 2021	Suite
18 oct. 2021	Module 4: L'environnement familial - le bien-être de chacun, les relations familiales et l'acceptation radical
8 nov. 2021	Module 5: Techniques de validation et d'expression de son ressenti
15 nov. 2021	Suite
22 nov. 2021	Suite
29 nov. 2021	Module 6: Techniques de gestion des problèmes - les problèmes relationnels, la définition du problème, la non-collaboration
6 déc. 2021	Suite
13 déc. 2021	Clôture

BAOBAB

Programme d'intervention auprès d'enfants de parents atteints dans leur santé mentale

Au pied du baobab est un programme destiné aux enfants dès 5 ans pour les soutenir et les aider à trouver des informations pour mieux comprendre ce qui se passe en lien avec la maladie d'un des parents.

Ce programme se fait en collaboration avec les parents.



Inscriptions et informations

Sur notre site Internet

www.rfsm.ch
Rubrique «notre soutien aux proches»

Par courrier

RFSM – Plate-forme Proches
L'Hôpital 140 – 1633 Marsens

Par téléphone

026 305 78 00

Par e-mail

pfp@rfsm.ch