



POUR LES PROCHES

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® | Baobab | RFSM-e-motion

PLATE-FORME PROCHES

026 305 78 00, tapez 2

fpf@rfsm.ch

RFSM | Plate-forme Proches

L'Hôpital 140, 1633 Marsens

www.rfsm.ch

1	Bienvenue à la Plate-forme Proches du RFSM !	4
2	Aperçu des prestations	6
	Entretiens de soutien	6
	Cours de formation	
	- Profamille+	8
	- Connexion familiale®	10
	- Baobab	12
	- RFSM-e-motion	14
3	Inscription et information	16
4	Contacts	18

Bienvenue à la Plate-forme Proches RFSM !

Vous êtes proche d'une personne concernée par un trouble psychique ? ce n'est pas une situation anodine.

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, 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.

En tant que proche, vous vivez des inquiétudes, vous vous posez des questions sur la maladie, sur comment faire face au quotidien, face au réseau d'aide, vous vivez des moments difficiles entrecoupés par des moments d'espoir que vous souhaitez pouvoir partager ?

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 but

Soutenir les familles et les proches pour :

- 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
- vous accompagner dans les systèmes d'aide et de soins du canton

La Plate Forme-Proches 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.

Aperçu des prestations de soutien aux proches

Des entretiens de soutien

L'équipe de la PFP est à votre disposition par des entretiens de soutien (téléphoniques ou en présentiels) pour répondre à vos questions, vous accompagner et vous orienter.

Des 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 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.).



ENTRETIENS
DE SOUTIEN
026 305 78 00

Une disponibilité aux proches pour vous écouter, vous accompagner, vous orienter.



FORMATIONS
DESTINÉES
AUX PROCHES

Profamille+ Page 8

Pour les familles ou proches d'une personne atteinte d'un trouble **psychotique ou bipolaire**.

Connexion familiale® Page 10

Pour les familles ou proches d'une personne atteinte **d'un trouble de la personnalité borderline**.

Baobab Page 12

Soutien aux enfants vivant avec un parent concerné par un trouble psychique.

RFSM E-motion Page 14

Formation online. Acquérir des compétences pour **améliorer votre vie quotidienne** face à une personne en souffrance psychique.

Gratuit

Toutes nos prestations
sont financées par
les pouvoirs publics
du canton de Fribourg.

PROFAMILLE+

Programme d'intervention auprès des familles ou proches de personnes concernées par 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 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 mardis de 17 h 30 à 19 h 30, 14 rencontres hebdomadaires, groupe de 8 à 15 personnes. Lieu à définir (RFSM Fribourg ou RFSM Marsens).

Contact et informations:

Zoraima Albini, assistante sociale, Zoraima.Albini@rfsm.ch, 026 305 77 42
Julien Krattinger, infirmier chef d'unité de soins, Julien.Krattinger@rfsm.ch, 026 305 76 70

Dates des sessions et formulaire d'inscription
www.bit.ly/3DCUH3W



Si le programme a déjà débuté, n'hésitez pas à nous contacter car il sera reconduit régulièrement.

Programme Profamille+

Séance 1	Accueil
Séance 2	Causes, manifestations et pronostic
Séance 3	Traitements psychosociaux
Séance 4	Traitements médicamenteux
Séance 5	Situations pratiques et résolution de problèmes
Séance 6	Témoignage et partage d'expériences
Séance 7	Habilités de communication
Séance 8	Habilités à se créer un réseau social de soutien
Séance 9	Habilités à établir des limites
Séance 10	Habilités à recourir à l'aide nécessaire
Séance 11	Habilités à développer des attentes réalistes
Séance 12	Habilités à gérer les émotions et à prendre soin de soi
Séance 13	Prévention de la rechute
Séance 14	Clôture

CONNEXION FAMILIALE®

Programme d'intervention auprès des familles ou proches de personnes concernées par 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
12 rencontres hebdomadaires, groupe de 8 à 12 personnes
RFSM Fribourg, Chemin du Cardinal-Journet 3, Villars-sur-Glâne

Contact et informations

Virginie Salamin, psychologue FSP, Virginie.Salamin@rfsm.ch, 026 305 76 42
Micheline Geiser, psychologue, Micheline.Geiser@rfsm.ch, 026 305 90 06

Dates des sessions et formulaire d'inscription
www.bit.ly/3R5gOmY



Si le programme a déjà débuté, n'hésitez pas à nous contacter car il sera reconduit régulièrement.

Programme Connection Familiale®

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

BAOBAB

Accompagnement des enfants vivant avec un parent concerné par un trouble psychique.

les enfants vivant avec un parent qui souffre d'une maladie psychique peuvent être souvent confrontés à des difficultés. En effet, ils peuvent être habités par de fausses-croyances sur la maladie en raison des stigmates encore forts sur les troubles psychiques en général. Les tabous qui persistent sur la maladie psychique peuvent aussi leur faire vivre un sentiment fort d'isolement. Ils peuvent donc se sentir seuls face à leurs questionnements, leurs doutes et leurs croyances, ce qui peut perturber leur développement (restrictions des émotions, charge objective et subjective, perte de confiance en soi et en l'autre, etc.)

Tu as entre 5 et 17 ans et ta maman ou ton papa traverse une période difficile en lien avec sa santé psychique (tristesse, manque d'énergie, bizarreries, etc.) ?

Notre équipe est là pour t'aider à trouver des informations pour mieux comprendre ce qui se passe et t'apporter du soutien.

Contact et informations

Thierry Gutknecht, assistant social, Thierry.Gutknecht@rfsm.ch,
026 305 77 40

Sabine Corzani, resp. service social et PFP, Sabine.Corzani@rfsm.ch,
026 305 77 41



Page programme Baobab et formulaire d'inscription
www.bit.ly/3BQx6eW

Programme

Baobab est un programme qui consiste en 6 rencontres individuelles et familiales avec l'enfant pour aborder différentes questions: qu'est-ce que la maladie ? que faire ? à qui puis-je faire appel en cas de besoins ? etc.

Le lieu des rencontres et le programme sont définis en fonction des besoins de chaque famille. Avant le début du programme, entretien obligatoire préalable notamment avec les parents.



Programme soutenu par :



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIEBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

E-MOTION

RFSM-e-motion est programme online d'entraînement à des compétences pour améliorer la vie quotidienne des proches de personnes en souffrance psychique

Vous vivez avec une personne souffrant d'un trouble psychique et il vous est difficile de vous organiser pour participer de manière régulière à nos cours de formation ? Le programme RFSM-e-motion met un accent particulier sur la prévention et est centré sur le bien-être des proches.

Notre programme s'adresse à toute personne faisant partie de l'entourage d'une personne qui souffre d'une maladie psychique, que ce soit les parents, le frère, la sœur, les grands-parents, l'oncle, la tante, le conjoint, la conjointe, etc. Le programme RFSM-e-motion vous permet :

- un suivi à votre rythme, depuis chez vous, à tout moment de la semaine et de l'année. Il nécessite d'avoir accès à un ordinateur connecté à Internet. Une inscription est nécessaire car la connexion n'est possible qu'avec un nom d'utilisateur et un mot de passe permettant l'utilisation anonyme du programme et du forum.
- d'entraîner des habiletés à l'aide de 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 ».

Plus d'informations sur : www.rfsm-e-motion.ch

Programme online: E-MOTION

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.

Inscription et information

T. 026 305 78 00, tapez 2

pfp@rfsm.ch

Formulaire d'inscription online

www.bit.ly/3Bw3YYS



www.rfsm.ch, rubrique « notre soutien aux proches »

Vous y trouverez également les dates des programmes de formation. 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.

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

Les personnes intéressées à participer à un cours sont invitées à confirmer leur intérêt par e-mail à pfp@rfsm.ch ou 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'intéresse à :

Profamille+

Baobab

Connexion familiale

RFSM-e-motion

Nom

Prénom

Adresse

NPA/ Lieu

Téléphone

E-mail

Lien de parenté avec la personne concernée par la maladie :

Nombre de personnes intéressées :

Je préfère être contacté-e par :

courrier téléphone e-mail

Contacts

Sabine Corzani

Responsable du service social
et de la PFP
026 305 77 41

Virginie Salamin

Dr. phil., psychologue FSP
026 305 76 42

Julien Krattinger

Infirmier chef d'unité de soins
026 305 76 70

Zoraima Albini

Assistante sociale
026 305 77 42

Karin Gut-Rimle

Assistante sociale
répondante germanophone
026 304 26 06

Grégoire Favre

Médecin adjoint
026 304 14 62

Thierry Gutknecht

Assistant social
026 305 77 40

Micheline Geiser

Psychologue
026 305 90 06



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

IMPRESSUM

Graphisme

Service médias et communication

Version

23.09.22