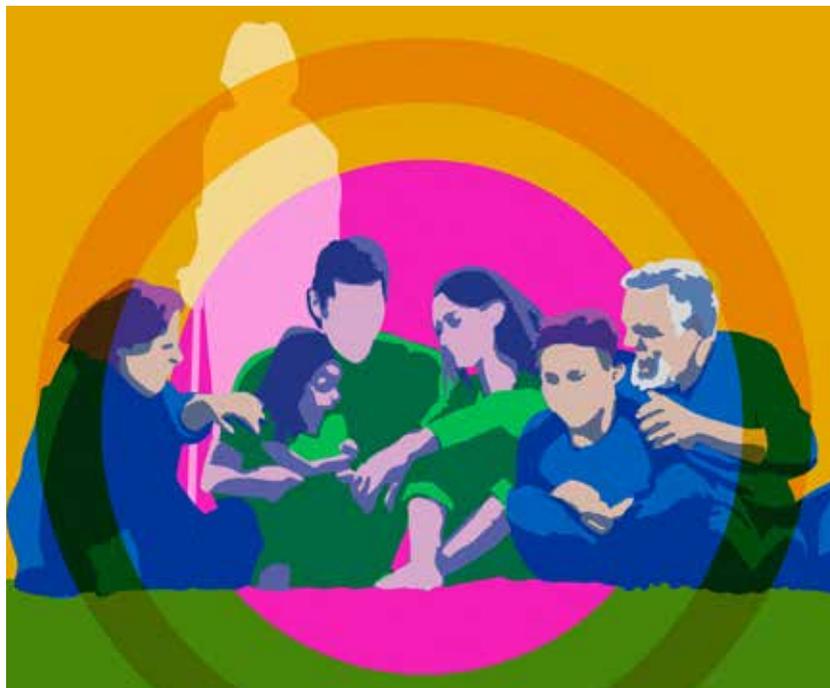




## POUR LES PROCHES

# Vous êtes proche d'une personne qui souffre d'un trouble en santé mentale?

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



**Profamille+ | Connexion familiale® | Baobab  
RFSM-e-motion | CôtéProches**

### **PLATE-FORME PROCHES**

026 308 00 00, tapez 2 après le choix de la langue  
pfp@rfsm.ch

RFSM | Plate-forme Proches  
L'Hôpital 140, 1633 Marsens  
www.rfsm.ch



# SOMMAIRE

<b>1</b>	<b>Bienvenue à la Plate-forme de soutien des proches du RFSM</b>	<b>4</b>
<hr/>		
<b>2</b>	<b>Aperçu des prestations</b>	<b>6</b>
	Bref conseil aux proches	7
	Programme de formation	8
	- Profamille+	9
	- ConnexionFamiliale©	11
	- RFSM-e-motion	13
	Accompagnement individuel ou en famille	15
	- Baobab	16
	- CôtéProches	18
<hr/>		
<b>3</b>	<b>Informations et contacts</b>	<b>20</b>
<hr/>		

# Bienvenue à la Plate-forme de soutien des proches du RFSM

Vous êtes proche d'une personne qui souffre d'un trouble en santé mentale ? ce n'est pas une situation anodine.

Accompagner une personne concernée par un trouble en santé mentale peut s'avérer parfois douloureux et difficile. Le trouble psychique, avec ses hauts et ses bas, chamboule souvent la vie de toute la famille et ses membres doivent se réadapter continuellement pour faire face à de nouvelles situations.

En qualité de proche, vous êtes alors appelés à endosser de nouveaux rôles. Ce soutien peut prendre de nombreuses formes et varier en fonction des besoins spécifiques de la personne concernée par un trouble en santé mentale: soutien émotionnel, aide au quotidien, soutien au processus de rétablissement, défense de ses droits, etc. Ces nouveaux rôles peuvent parfois être lourds à endosser et en tant que proches vous pouvez vous sentir par moment inquiets, épuisés ou dépassés par la situation.

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 le dispositif d'aide et de soins.

---

## Notre but

### **Être à vos côtés pour :**

- vous donner les informations nécessaires pour comprendre les troubles en santé mentale et le fonctionnement du réseau de soins et d'aide
- vous offrir un espace d'écoute et d'échange avec des professionnels
- vous transmettre les outils nécessaires pour accompagner la personne concernée par un trouble en santé mentale
- vous encourager à prendre soin de vous
- vous aider à préserver votre bien-être et celui de votre famille
- vous orienter vers le dispositif d'aide et de soins du canton

La Plate Forme-Proches est composée d'une équipe dynamique et bienveillante d'intervenants systémiques, 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

## Sans frais

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

### Point d'entrée

026 308 00 00 | pfp@r fsm.ch



#### Bref conseil

- Par téléphone
- Lors d'une rencontre



#### Programme de formation

- ProFamille+
- Connexion Familiale©
- RFSM-e-motion



#### Accompagnement individuel ou en famille

- Baobab
- CôtéProches

**Relais** vers le dispositif cantonal lorsque nécessaire

---

### **Bref conseil aux proches**

L'équipe de la PFP est à votre disposition par des entretiens de soutien (téléphoniques ou lors d'une rencontre) pour répondre à vos questions, vous accompagner et vous orienter. Numéro de téléphone : 026 308 00 00 tapez 2 après le choix de la langue - [pfp@rfsm.ch](mailto:pfp@rfsm.ch)

**En cas d'urgence, merci de contacter les urgences psychiatriques au 026 308 08 08 (24h/24 – 7j/7).**



## BREF CONSEIL AUX PROCHES

Numéro de téléphone : **026 308 00 00**

Tapez 2 après le choix de la langue

**[pfp@rfsm.ch](mailto:pfp@rfsm.ch)**

---

## Programme de formation

Les formations 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.).



# FORMATIONS DESTINÉES AUX PROCHES

---

### Profamille+

Page 9

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

---

### RFSM E-motion

Page 13

**Formation online.** Pour les familles ou proches d'une personne concernée par un trouble en santé mentale

---

### Connexion familiale®

Page 11

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

## PROFAMILLE+

### Programme d'intervention auprès des familles ou proches de personnes concernées par un trouble psychotique ou bipolaire.

Les personnes concernées par un trouble psychotique peuvent se sentir tendues, agitées, déprimées ou encore ressentir une baisse d'intérêt pour leurs activités, leur apparence. Parfois, elles tiennent des propos bizarres ou incohérents, ont des difficultés de sommeil ou s'isolent.

Les personnes concernées par un trouble bipolaire peuvent par moment présenter une humeur haute avec des accélérations de la pensée ou des comportements. A d'autres moments, elles peuvent se sentir déprimées, avoir des difficultés à se concentrer, perdre de l'intérêt ou présenter des idées suicidaires.

Accompagner une personne qui souffre d'un de ces troubles s'avère parfois compliqué. 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 ? [Notre cours vous permettra de trouver des réponses à ces questions et de partager vos préoccupations avec des professionnels et d'autres proches concernés.](#)

Les mardis de 17h 30 à 19h 30, 14 rencontres hebdomadaires, groupe de 8 à 15 personnes. Lieu: RFSM Marsens, L'Hôpital 140 à Marsens.

#### **Contact et informations:**

Zoraima Albini, assistante sociale, Zoraima.Albini@rfsm.ch, 026 308 02 43

Julien Krattinger, infirmier chef d'unité de soins, Julien.Krattinger@rfsm.ch, 026 308 03 61

Dates des sessions et formulaire de contact  
[www.bit.ly/3DCUH3W](http://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	Habilités de communication
Séance 7	Témoignage et partage d'expériences
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	Evaluation et 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 lundis de 18h à 20h

13 rencontres hebdomadaires, groupe de 8 à 12 personnes. Lieu: RFSM Fribourg, Chemin du Cardinal-Journet 3, Villars-sur-Glâne.

### **Contact et informations**

Virginie Salamin, psychologue FSP, [Virginie.Salamin@rfsm.ch](mailto:Virginie.Salamin@rfsm.ch), 026 308 17 72

Micheline Geiser, psychologue, [Micheline.Geiser@rfsm.ch](mailto:Micheline.Geiser@rfsm.ch), 026 308 08 62

Dates des sessions et formulaire de contact  
[www.bit.ly/3R5gOmY](http://www.bit.ly/3R5gOmY)



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

### Programme Connexion 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	Suite
Séance 7	Module 4: L'environnement familial - le bien-être de chacun, les relations familiales et l'acceptation radical
Séance 8	Module 5: Techniques de validation et d'expression de son ressenti
Séance 9	Suite
Séance 10	Suite
Séance 11	Module 6: Techniques de gestion des problèmes - les problèmes relationnels, la définition du problème, la non-collaboration
Séance 12	Suite
Séance 13	Clôture

## RFSM-E-MOTION

RFSM-e-motion est programme online d'entraînement à des compétences pour améliorer la vie quotidienne des proches de personnes concernées par un trouble en santé mentale

Vous vivez avec une personne concernée par un trouble en santé mentale 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'un trouble 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](http://www.rfsm-e-motion.ch)**

### Programme online: RFSM-e-motion

Un module d'entraînement à la <b>«pleine conscience»</b> (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 <b>«relations interpersonnelles»</b> , 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 <b>«régulation des émotions»</b> , 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 <b>«gérer le stress et les situations de crise»</b> 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.

---

## Accompagnement individuel ou en famille

La PFP peut vous proposer un soutien individuel lorsque vous traversez une situation particulière en tant que proche. Ce soutien est structuré sur 5 à 6 séances pour vous permettre de faire le point sur votre situation et clarifier vos besoins, vous aider à développer des stratégies pour faire face à la situation et continuer de prendre soin de vous. L'accompagnement se termine par un entretien de bilan et d'orientation vers le dispositif d'aide et de soins du canton si nécessaire.



## ACCOMPAGNE- MENT INDIVIDUEL OU EN FAMILLE

---

### Baobab

Page 16

Soutien aux enfants vivant avec un parent concerné par un **trouble en santé mentale**.

---

### CôtéProches

Page 18

Soutien aux proches de personnes pris en soins à **Luna** ou aux **Urgences psychiatriques cantonales**.

## BAOBAB

### Accompagnement des enfants vivant avec un parent concerné par un trouble en santé mentale.

Les enfants vivant avec un parent qui souffre d'un trouble en santé mentale peuvent être 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 mentale (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,  
026 308 02 44

Sabine Corzani, resp. service social et PFP, Sabine.Corzani@rfsm.ch,  
026 308 02 41

Jicky Mabillard, assistante sociale, Jicky.Mabillard@rfsm.ch,  
026 308 11 32



Page programme Baobab et formulaire de contact  
[www.bit.ly/3BQx6eW](http://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, un entretien préalable avec les parents est indispensable.



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

## CÔTÉPROCHES

Accompagnement des proches de personnes en crise psychique prises en soins aux Urgences psychiatriques cantonales.

Accompagnement des proches de personnes présentant des dysrégulations émotionnelles et hospitalisées à l'Unité de soins Luna.

Soutenir une personne touchée par un trouble en santé mentale peut parfois être éprouvant et complexe, notamment lors des phases de crise ou de dysrégulation émotionnelle. Le trouble psychique, avec ses hauts et ses bas, chamboule souvent la vie de l'entourage qui doit continuellement s'adapter pour faire face à de nouvelles situations, ceci parfois dans un contexte émotionnel très intense. De plus, les tabous qui persistent encore sur la maladie psychique favorisent des sentiments d'isolement. Les proches de personnes souffrant d'un trouble psychique sont donc à risque d'épuisement, notamment lors de situations de crise et peuvent vivre des difficultés physiques, émotionnelles, financières et/ou sociales.



## **Notre soutien CÔTÉPROCHES**

Vous êtes proche d'une personne momentanément prise en soins à l'unité Luna ou par notre équipe des Urgences psychiatriques cantonales ? Vous ressentez de l'inquiétude, de l'épuisement ? Ne restez pas seul-e ! notre intervenant-e systémique est à votre disposition pour :

- vous offrir un espace d'écoute et d'échanges
- faire le point sur votre situation et clarifier vos besoins
- vous permettre de développer des stratégies pour faire face à la situation et continuer de prendre soin de vous-mêmes
- vous orienter si nécessaire vers le dispositif d'aide et de soins du canton

Les modalités et la durée de l'accompagnement sont définies en fonction de votre situation.

## **Contact et informations**

### **Pour Luna :**

Virginie Burri, intervenante systémique, [Virginie.Burri@rfsm.ch](mailto:Virginie.Burri@rfsm.ch),  
026 308 02 50

Anna Munt, intervenante systémique, [Anna.Munt@rfsm.ch](mailto:Anna.Munt@rfsm.ch),  
026 308 14 81

### **Pour les Urgences psychiatriques :**

Raphaël Gerber, intervenant systémique, [Raphael.Gerber@rfsm.ch](mailto:Raphael.Gerber@rfsm.ch),  
026 308 11 35

Jicky Mabillard, intervenante systémique, [Jicky.Mabillard@rfsm.ch](mailto:Jicky.Mabillard@rfsm.ch),  
026 308 11 32

# Informations et contacts

## **Sabine Corzani**

Responsable du service social  
et de la PFP  
Sabine.Corzani@rfsm.ch  
026 308 02 41

## **Virginie Salamin**

Dr. phil., psychologue FSP  
Virginie.Salamin@rfsm.ch  
026 308 17 72

## **Julien Krattinger**

Infirmier chef d'unité de soins  
Julien.Krattinger@rfsm.ch  
026 308 03 61

## **Zoraima Albini**

Assistante sociale  
Zoraima.Albini@rfsm.ch  
026 308 02 43

## **Virginie Burri**

Intervenante systémique  
Virginie.Burri@rfsm.ch  
026 308 02 50

## **Anna Munt**

Intervenante systémique  
Anna.Munt@rfsm.ch  
026 308 14 81

## **Raphaël Gerber**

Intervenant systémique  
Raphael.Gerber@rfsm.ch  
026 308 11 35

## **Grégoire Favre**

Médecin adjoint  
026 308 04 86

## **Thierry Gutknecht**

Assistant social  
Thierry.Gutknecht@rfsm.ch  
026 308 02 44

## **Micheline Geiser**

Psychologue  
Micheline.Geiser@rfsm.ch  
026 308 08 62

## **Jicky Mabillard**

Assistante sociale  
*Répondante germanophone*  
Jicky.Mabillard@rfsm.ch  
026 308 11 32

**T. 026 308 00 00, RFSM Marsens**  
**[pfp@rfsm.ch](mailto:pfp@rfsm.ch)**

**Formulaire de contact online**  
**[www.bit.ly/3Bw3YYS](http://www.bit.ly/3Bw3YYS)**



**[www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch), rubrique «notre soutien aux proches»**

## Témoignages de proches

*J'ai eu la chance de pouvoir participer au programme Profamille+ dès les premiers symptômes de la maladie de mon fils, avant le diagnostic. Ceci m'a permis de ne pas paniquer devant la tâche qui m'attendait.*

Une maman

*En participant à Profamille+, j'ai acquis beaucoup de nouvelles connaissances précieuses et instructives sur la façon de faire face à la maladie de mon partenaire. Cela me donne confiance dans le fait que, grâce à ces connaissances, je peux influencer positivement l'évolution de la maladie.*

Une conjointe

*Ma fille m'a dit qu'elle a transmis à son psychiatre que depuis que je faisais ce cours j'étais une maman formidable. Un vrai rayon de soleil. Que ça changeait sa vie. Je suis super contente de savoir qu'elle a remarqué que je faisais aussi des efforts pour que tout aille mieux pour la vie de tous.*

Une maman

*Les séances du mardi ont changé ma vie. J'ai pu réaliser que je n'étais pas seule à avoir ces difficultés. Et surtout j'ai pu me débarrasser d'une immense culpabilité.*

Une maman

*De Profamille+ j'ai apprécié le soutien moral des rencontres qui m'a aidé à suivre l'évolution de la maladie de mon proche et à garder l'espoir et un bon moral.*

Une maman





RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

---

## **IMPRESSUM**

### **Graphisme**

Service médias et communication

### **Version**

25 août 2025