

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 !**

CONNEXION FAMILIALE[©]

Programme d'intervention auprès de familles ou proches de personnes atteintes d'un trouble de la personnalité borderline

les lundis de 18 h à 20 h
à la Clinique de jour - Fribourg (Rue du Botzet 18)

5 novembre 2018	Accueil et Module 1: Introduction, objectifs, diagnostic et crise émotionnelle
12 novembre 2018	Module 2: Traitements existants, implication émotionnelle et théorie biosociale
19 novembre 2018	Suite
26 novembre 2018	Module 3: Pleine conscience relationnelle (prendre conscience de l'autre) et gestion des émotions
3 décembre 2018	Suite
10 décembre 2018	Suite
7 janvier 2019	Module 4: L'environnement familial - le bien-être de chacun, les relations familiales et l'acceptation radicale
14 janvier 2019	Module 5: Techniques de validation et d'expression de son ressenti
21 janvier 2019	Suite
28 janvier 2019	Suite
4 février 2019	Module 6: Techniques de gestion des problèmes - les problèmes relationnels, la définition du problème, la non-collaboration
11 février 2019	Suite
18 février 2019	Clôture

PROFAMILLE⁺

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

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

28 janvier 2019	Accueil
4 février 2019	Causes, manifestations et pronostic
11 février 2019	Traitements psychosociaux
18 février 2019	Traitements médicamenteux
25 février 2019	Situations pratiques et résolution de problèmes
11 mars 2019	Habilités de communication
18 mars 2019	Habilités à se créer un réseau social de soutien
25 mars 2019	Habilités à établir des limites
1 avril 2019	Habilités à recourir à l'aide nécessaire
8 avril 2019	Habilités à développer des attentes réalistes
29 avril 2019	Habilités à gérer les émotions et à prendre soin de soi
6 mai 2019	Prévention de la rechute
27 mai 2019	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

Inscriptions et informations auprès de la Plate-forme Proches

- sur notre site internet: www.rfsm.ch, rubrique «soutien aux proches»
- par téléphone: 026 305 78 00
- par e-mail: rfsm_plateformeproches@rfsm.ch
- par courrier: RFSM - Plate-forme Proches L'Hôpital 140 - CP 90 - 1633 Marsens

Plate-forme Proches:
www.rfsm.ch
rubrique «soutien aux proches»
T. 026 305 78 00
rfsm_plateformeproches@rfsm.ch

Plate-forme Proches:
www.rfsm.ch
rubrique «soutien aux proches»
T. 026 305 78 00
rfsm_plateformeproches@rfsm.ch

Plate-forme Proches:
www.rfsm.ch
rubrique «soutien aux proches»
T. 026 305 78 00
rfsm_plateformeproches@rfsm.ch

Plate-forme Proches:
www.rfsm.ch
rubrique «soutien aux proches»
T. 026 305 78 00
rfsm_plateformeproches@rfsm.ch

Plate-forme Proches:
www.rfsm.ch
rubrique «soutien aux proches»
T. 026 305 78 00
rfsm_plateformeproches@rfsm.ch