



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

20 janvier 2020	Accueil
27 janvier 2020	Causes, manifestations et pronostic
3 février 2020	Traitements psychosociaux
10 février 2020	Traitements médicamenteux
17 février 2020	Situations pratiques et résolution de problèmes
2 mars 2020	Habilités de communication
9 mars 2020	Habilités à se créer un réseau social de soutien
16 mars 2020	Habilités à établir des limites
23 mars 2020	Habilités à recourir à l'aide nécessaire
30 mars 2020	Habilités à développer des attentes réalistes
20 avril 2020	Habilités à gérer les émotions et à prendre soin de soi
27 avril 2020	Prévention de la rechute
18 mai 2020	Evaluation et clôture

Au pied du baobab

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

les mardis de 16 h à 18 h à Fribourg (accueil avec goûter accompagné d'un adulte dès 16 h, début du groupe à 16 h 30)

24 septembre 2019	Module 1: Introduction et présentations
1 ^{er} octobre 2019	Module 2: Ressources
8 octobre 2019	Module 3: Psychoéducation I
15 octobre 2019	Module 4: Psychoéducation II et événements imprévisibles
5 novembre 2019	Module 5: Psychoéducation II et événements imprévisibles – suite
12 novembre 2019	Module 6: Responsabilités
19 novembre 2019	Module 7: Sentiments de culpabilité et plan de secours
26 novembre 2019	Module 8: Compétences d'action et hobbies
3 décembre 2019	Module 9: Sentiments
10 décembre 2019	Module 10: Amitié et compétences sociales
17 décembre 2019	Module 11: Questions ouvertes et fin

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)

9 septembre 2019	Accueil: Introduction, objectifs, diagnostic et crise émotionnelle
16 septembre 2019	Traitements existants, implication émotionnelle et théorie biosociale
23 septembre 2019	Suite
30 septembre 2019	Pleine conscience relationnelle (prendre conscience de l'autre) et gestion des émotions
7 octobre 2019	Suite
14 octobre 2019	Suite
28 octobre 2019	L'environnement familial - le bien-être de chacun, les relations familiales et l'acceptation radicale
4 novembre 2019	Techniques de validation et d'expression de son ressenti
11 novembre 2019	Suite
18 novembre 2019	Suite
25 novembre 2019	Techniques de gestion des problèmes - les problèmes relationnels, la définition du problème, la non-collaboration
2 décembre 2019	Suite
9 décembre 2019	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 «notre soutien aux proches»
- par téléphone: 026 305 78 00
- par e-mail: pfp@rfsm.ch
- par courrier: RFSM - Plate-forme Proches L'Hôpital 140 - 1633 Marsens

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

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

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

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

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