



## PLATE-FORME PROCHES

# Programme 2020-2021

**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 mercredis de 17 h 30 à 20 h  
Lieu à définir

13 janvier 2021	Accueil
20 janvier 2021	Causes, manifestations et pronostic
27 janvier 2021	Traitements psychosociaux
3 février 2021	Traitements médicamenteux
10 février 2021	Situations pratiques et résolution de problèmes
24 février 2021	Habilités de communication
3 mars 2021	Habilités à se créer un réseau social de soutien
10 mars 2021	Habilités à établir des limites
17 mars 2021	Habilités à recourir à l'aide nécessaire
24 mars 2021	Habilités à développer des attentes réalistes
31 mars 2021	Habilités à gérer les émotions et à prendre soin de soi
21 avril 2021	Prévention de la rechute
19 mai 2021	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  
à la Clinique de jour - Fribourg (Rue du Botzet 18)

7 septembre 2020	Accueil et Module 1: Introduction, objectifs, diagnostic et crise émotionnelle
14 septembre 2020	Module 2: Traitements existants, implication émotionnelle et théorie biosociale
21 septembre 2020	Suite
28 septembre 2020	Module 3: Pleine conscience relationnelle (prendre conscience de l'autre) et gestion des émotions
5 octobre 2020	Suite
12 octobre 2020	Suite
2 novembre 2020	Module 4: L'environnement familial - le bien-être de chacun, les relations familiales et l'acceptation radical
9 novembre 2020	Module 5: Techniques de validation et d'expression de son ressenti
16 novembre 2020	Suite
23 novembre 2020	Suite
30 novembre 2020	Module 6: Techniques de gestion des problèmes - les problèmes relationnels, la définition du problème, la non-collaboration
7 décembre 2020	Suite
14 décembre 2020	Clôture

### AU PIED DU 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