

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)

30 janvier 2017	Accueil
6 février 2017	Trouble psychotique et trouble bipolaire : causes, manifestations et pronostic
13 février 2017	Les traitements psychosociaux
20 février 2017	Les traitements médicaux
6 mars 2017	Situations pratiques et résolution de problèmes
13 mars 2017	Les habiletés à recourir à l'aide nécessaire
20 mars 2017	Les habiletés à se créer un réseau social de soutien
27 mars 2017	Les habiletés de communication
3 avril 2017	Les habiletés à établir des limites
24 avril 2017	Les habiletés à développer des attentes réalistes
1 ^{er} avril 2017	Les habiletés à gérer les émotions et à prendre soin de soi
8 mai 2017	Prévention de la rechute
12 juin 2017	Evaluation et clôture

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)

21 novembre 2016	Accueil et Module 1: Introduction, objectifs, diagnostic et crise émotionnelle
28 novembre 2016	Module 2: Traitements existants, implication émotionnelle et théorie biosociale
5 décembre 2016	Suite
12 décembre 2016	Module 3: Pleine conscience relationnelle (prendre conscience de l'autre) et gestion des émotions
19 décembre 2016	Suite
9 janvier 2017	Suite
16 janvier 2017	Module 4: L'environnement familial - le bien-être de chacun, les relations familiales et l'acceptation radicale
23 janvier 2017	Module 5: Techniques de validation et d'expression de son ressenti
30 janvier 2017	Suite
6 février 2017	Suite
13 février 2017	Module 6: Techniques de gestion des problèmes - les problèmes relationnels, la définition du problème, la non-collaboration
20 février 2017	Suite et clôture

RFSM-e-motion 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

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

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

Programme 2016-2017
Plate-forme Proches