

- Vous avez un proche hospitalisé et/ou suivi en psychiatrie.
- Vous vous questionnez sur la maladie dont souffre votre proche et comment l'accompagner.
- Vous vous sentez seul (e), démuni (e).
- Vous souhaitez connaître les dispositifs existants pour vous soutenir dans votre place d'aidant.

L'accent est mis sur l'importance de ne pas rester seul(e) et sur les dispositifs existants pour les aidants.

Qui est considéré comme « aidant » ?



Les termes de proche aidant, d'aidant familial ou d'aidant naturel désignent les personnes venant en aide à une personne dépendante et/ou handicapée faisant partie de leur entourage proche ou que la personne a choisie.

L'unité d'aide aux aidants propose

Un entretien d'accueil et de soutien, soit téléphonique soit en présentiel (en binôme)

et également les programmes ci-après



Un programme de psychoéducation unifamilial et multi-diagnostic intitulé « BREF »

Le programme se déroule sur 3 séances d'environ 1h30

Il s'appuie sur des échanges libres et des cartes illustrées permettant d'aborder diverses thématiques. Les proches sont reçus par un binôme soignant.

Lors de ces 3 séances, vous pourrez exprimer vos difficultés, vos ressentis et vos questionnements sur la pathologie de votre proche. Recevoir des informations sur comment interagir avec lui et mieux comprendre l'organisation des soins.

Un entretien téléphonique est prévu 3 mois après la fin du programme.



Un programme de psychoéducation multifamilial et multi-diagnostic intitulé « LEO »

Le programme se déroule en groupe (8 séances de 3 heures)

« Pour retrouver le pouvoir d'agir »

Au-delà de l'acquisition de connaissances, vous vous entraînez à améliorer la communication avec votre proche grâce à différentes techniques (jeux de rôles, autorégulation) ; tout cela dans un esprit de partage d'expériences.



Un programme multifamilial intitulé « Connexions familiales » pour les aidants ayant un proche souffrant d'un trouble borderline

Le programme se déroule en groupe (11 à 12 séances de 2 heures)

Il s'agit, à partir de la TCD (thérapie comportementale dialectique), de mieux comprendre la dysrégulation émotionnelle, travailler sur la communication, la validation et la gestion de la crise.



Un programme multifamilial intitulé « AVEC » : Accompagner, Valider, Echanger, Comprendre pour les aidants ayant un proche souffrant d'un trouble délirant

Le programme se déroule en groupe (9 séances de 2 heures)

Le module AVEC permet une meilleure compréhension des symptômes et difficultés vécus par une personne vivant avec une psychose. Il accorde une attention spécifique aux ressentis des proches et propose de nouvelles façons de se sentir mieux et d'agir face au stress associé à la vie quotidienne avec une personne vivant un épisode de psychose.