

Pôle Centre rive gauche



Programme de psychoéducation pour les familles

**Programme LEO multifamilial
dont le proche
souffre d'un trouble psychique**



POUR QUE VOUS PUISSIEZ AGIR !

8 séances de 3 heures

Troubles concernés : votre proche vit avec des troubles schizophréniques et/ou de l'humeur (bipolarité, dépression)

Thèmes abordés : la maladie (symptômes, traitements, modèle stress/vulnérabilité), la gestion de la crise, la gestion des émotions et du stress, la communication, le vécu de l'aidant (fatigue chronique, auto-stigmatisation, culpabilité...)

Principaux objectifs :

- Vous apporter des connaissances et des outils pour améliorer votre quotidien et votre façon de réagir lors des périodes de crise ;
- Vous entraîner grâce à des jeux de rôle et des mises en situation à différentes techniques (communication, relation, relaxation) ;
- Vous offrir des moments de partage et de convivialité avec d'autres familles concernées par des troubles psychiques en appui sur les témoignages et expériences de chacun ;
- Vous redonner espoir et confiance en votre pouvoir d'agir.

Horaires et lieu : les mardis de 14h00 à 17h00 à l'Unité d'Aide aux aidants - 70 rue Etienne Richerand - 69003 Lyon.

Dates : voir le calendrier ci-joint, les séances sont gratuites.

Participants et animateurs :

- Groupe de 8 à 12 personnes, sans la présence du proche concerné
- Un binôme soignant

Modalités d'inscription :

- Les inscriptions se font par mail ou par téléphone au **04 26 73 86 40**
aidantspolecentrerivegauche@ch-le-vinatier.fr

