



Programme psycho-éducatif
pour les familles ayant un proche
souffrant de schizophrénie

*Au
début, cela a
été difficile de croire
qu'un mieux était possible.
Ce programme m'a donné
à réfléchir et a changé ma
vision des choses. J'ai
repris confiance en
moi.*

*Paroles de
parents*

Qu'est-ce que Profamille ?

Profamille est un programme psycho-éducatif d'origine québécoise destiné aux parents, frères, sœurs, grands-parents, conjoints ayant un proche souffrant de troubles schizophréniques et apparentés.

C'est le programme d'éducation thérapeutique destiné aux familles le plus utilisé, et le seul à bénéficier d'une validation scientifique internationale. En outre, sa mise en oeuvre fait l'objet d'une Démarche Qualité au niveau des équipes du réseau francophone.



Malgré la maladie de mon fils, ce programme de psycho-éducation m'a montré qu'une amélioration de notre situation familiale n'était pas une utopie et que j'avais un vrai rôle à jouer pour cela.

Paroles de parents

Qu'est-ce qu'un programme psycho-éducatif ?

C'est un programme de formation destiné à un groupe de personnes confrontées à la maladie psychiatrique d'un proche. Il repose sur la combinaison de deux principes :

- Une information concernant la maladie et sa prise en charge,
- Un apprentissage de techniques pour mieux faire face par une meilleure gestion du stress, un renforcement des habiletés en communication, un entraînement à la résolution de problèmes.

Ce type de programme est utile, quel que soit le niveau initial de connaissances et quelle que soit l'ancienneté de la maladie.

Avec Profamille, j'ai enfin trouvé la voie pour mieux comprendre et mieux aider mon enfant tout en me sentant plus efficace pour lui et pour notre famille.

Paroles de parents

Il ne s'agit pas seulement d'acquérir des connaissances sur la schizophrénie mais aussi d'apprendre des savoir-faire et de les expérimenter. Grâce à la pratique, même les personnes les mieux informées sur la maladie acquerront de nouveaux savoir-faire et savoir-être afin d'améliorer leur quotidien.

La schizophrénie frappe 1% de la population mondiale, plusieurs centaines de milliers de personnes en France. Ce trouble du fonctionnement du cerveau, qui prend de multiples formes... « les schizophrénies », entraîne des ruptures de parcours, des hospitalisations multiples et de nombreux suicides. Aux côtés du corps médical, les familles jouent un rôle essentiel. Touchées de plein fouet, elles peinent à faire face et à maintenir une qualité de vie pour elles-mêmes et pour leur proche.

Ce fut un immense soulagement de partager avec d'autres familles une démarche dynamique d'apprentissage. J'ai eu le sentiment de ne plus être dépassé et impuissant face à cette maladie.

Paroles de parents

Comment ça marche ?

Profamille comporte un premier module de 14 séances et un second module d'approfondissement. Les séances sont animées, selon les cas, par des psychiatres, psychologues, infirmiers, voire par d'anciens stagiaires ayant suivi l'ensemble des deux modules.

Le programme se développe en 5 étapes dont l'ordre est étudié pour que chaque étape prépare la suivante.

- 1** Éducation sur la maladie : modifier les idées reçues, les fausses représentations de la maladie pour la comprendre objectivement.
- 2** Développer des habiletés relationnelles : améliorer sa relation avec le malade, apprendre à communiquer sans stress afin de l'aider plus efficacement.
- 3** Apprendre à mieux gérer ses propres émotions et développer des cognitions adaptées (prendre plus de plaisir, augmenter la confiance en soi).
- 4** Développer autour de soi un réseau social soutenant et associatif, pour tenir dans la durée, pouvoir faire face aux aléas de la maladie, préparer l'avenir.
- 5** Approfondir et renforcer ces acquisitions nouvelles pour favoriser la mise en application des savoir-faire développés dans le programme.

Les évaluations internationales (recommandations INSERM, européennes et OCDE) des programmes de psycho-éducation destinés aux familles prouvent leur efficacité pour les malades : taux de rechute divisé par 4 après une année et par 2 les années suivantes, et baisse corollaire du nombre de journées d'hospitalisation.



Ce programme permet de constater que tout ce qu'on l'a vécu de difficile, d'autres l'ont vécu aussi. En se formant, il est possible de reprendre les rênes de sa vie.

Paroles de parents

Quelle efficacité ?

Il est montré que lorsque la famille s'engage à suivre un programme psycho-éducatif, le taux de rechute des malades eux-mêmes diminue de moitié, soit un effet du même ordre de grandeur que celui du traitement médicamenteux.

La combinaison de ces deux approches a un effet multiplicateur et améliore l'évolution du malade mais aussi la qualité de vie de sa famille.

Le programme permet aux proches :

- de mieux comprendre comment agir avec un malade dont certains symptômes sont difficiles à gérer,
- d'apprendre à réduire les conséquences négatives du stress sur leur propre comportement, leur santé...,
- de mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux.

Comment s'inscrire ?

Profamille est un programme non sectorisé, destiné aux familles et non aux malades. Pour en bénéficier, il est souhaitable que le proche ait déjà été diagnostiqué comme atteint de troubles schizophréniques ou de troubles schizo-affectifs.

Contacts

**Infirmière coordinatrice
en Education Thérapeutique
du Patient et Profamille:**

Tél : 03 83 92 52 94

Port : 06 33 28 75 07

education.therapeutique@cpn-laxou.com

Equipe de coordination :

Dr Floriane BASS, Praticien Hospitalier, Pôle Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie d'Adultes du Grand Nancy

Dr David MASSON, Praticien Hospitalier, Pôle Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie d'Adultes du Grand Nancy

Violaine HUCBOURG, Infirmière Coordinatrice en Education Thérapeutique du Patient, Pôle Transversal Médico-Technique et Clinique.