



# LA PSYCHOÉDUCATION

## UNE RESSOURCE POUR L'ENTOURAGE

Centre Psychothérapique de Nancy



## QU'EST CE QUE LA PSYCHOÉDUCATION ?

Il s'agit d'une intervention qui vise à **informer** les proches sur les différents aspects du **trouble psychiatrique** en leur donnant des informations sur la maladie et sa prise en charge, ainsi que des stratégies d'adaptation et des outils pour faire face aux difficultés rencontrées.

La psychoéducation **offre un bénéfice direct** pour les familles en développant la capacité d'agir, améliorant ainsi la qualité de vie et les relations, ainsi qu'un bénéfice indirect pour les personnes souffrant de troubles psychiques avec une réduction des taux de rechute.

Les recommandations internationales de bonne prise en charge psychiatrique mettent en avant la nécessité de proposer une intervention psychoéducative systématique et précoce aux aidants.

**Plusieurs programmes sont proposés :**

*le programme BREF, le programme Profamille, Bipolar Day, le programme Prospect, la journée Après-Prospect, la plateforme form'aid@nts, et les formations de l'Unafam.*

De nombreux programmes de psychoéducation s'adressent également aux personnes concernées par un trouble psychique (ne pas hésiter à se rapprocher des services de soins ou des associations spécialisées).

## PROGRAMME BREF

Proposé par le Centre Psychothérapique de Nancy, en partenariat avec l'Unafam



**Le programme BREF propose une approche concise de la psychoéducation pour permettre son accessibilité**

**3 séances d'une heure**

### **Les objectifs :**

- Individualiser l'accueil des aidants
- Prendre en charge de façon précoce et systématique les aidants
- Connecter les aidants à un parcours dédié

### **Déroulement :**

1 groupe d'aidant est reçu par 2 professionnels de santé pour 3 rendez-vous d'environ 1 heure. Lors du 3ème rendez-vous, un bénévole de l'Unafam est présent. A 3 mois, les professionnels appellent les participants pour faire le point.

### **Contacts :**

Équipe de soins qui prend en charge le proche souffrant de troubles psychiques

## PROGRAMME PROFAMILLE

Proposé par le Centre Psychothérapique de Nancy, et soutenu par l'Unafam



**Consiste en un programme complet de psychoéducation dédié aux proches de personnes atteintes de schizophrénie ou de troubles apparentés**

**14 séances de 4h**

### **Les objectifs :**

- Mieux comprendre comment agir avec une personne souffrant de troubles psychiques, dont certains symptômes sont difficiles à gérer (maladie, conséquences, traitements)
- Apprendre aux aidants à réduire les conséquences négatives du stress sur leur comportement et leur santé
- Mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux

### **Déroulement du programme en 2 modules :**

- 1er module de 14 séances de 4h

(Sur 6 à 7 mois, cours du soir en semaine une à deux fois par mois hors vacances scolaires)

- 2e module d'approfondissement :

4 séances avec les animateurs à 3, 6, 12 et 24 mois ainsi que 4 séances d'approfondissement entre participants, sans les animateurs.

Des «cahiers de révisions» sont également envoyés tous les mois.

### **Contacts :**

Infirmière coordinatrice Profamille

03.83.92.52.94 / 06.33.28.75.07

[education@therapeutique@cpn-laxou.com](mailto:education@therapeutique@cpn-laxou.com)

## BIPOLAR DAY

Proposé par le Centre Psychothérapique de Nancy



### **La psychoéducation dans les troubles bipolaires :**

Les scientifiques ont démontré son efficacité : diminution du taux de rechutes dépressives et maniaques, diminution de la durée des hospitalisations et meilleure observance au traitement médicamenteux...

### **Déroulement :**

Au Centre Expert Troubles Bipolaires de Nancy, nous avons fait le choix de proposer des sessions se déroulant sur une seule journée, afin de cibler également des personnes actives et/ou éloignées.

### **Modalités d'inscription :**

- Pour toute personne souffrant d'un trouble bipolaire stabilisé, sur demande écrite adressée par le psychiatre ou médecin traitant.
- Les patients peuvent être accompagnés d'une personne de leur entourage.

### **Contacts :**

Centre Expert Troubles Bipolaires de Nancy  
Centre Psychothérapique de Nancy  
1 rue du Dr Archambault - 54520 Laxou  
Tél : 03 83 92 67 01

## PROGRAMME PROSPECT

Proposé par l'Unafam à ses adhérents



Le programme consiste en une aide de pairs à pairs  
**sur 3 jours consécutifs ou non dont un weekend**

### Les objectifs :

- La liberté de parole et l'écoute de chacun
- L'échange entre pairs d'expériences communes
- Une pédagogie interactive
- La co-construction de stratégies spécifiques qui permettent de lutter contre la dépendance et l'isolement

### Déroulement:

L'atelier se déroule sur 3 jours (consécutifs ou non dont un week-end)

Limité à 12 personnes

Atelier animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie d'un proche et formés au programme Prospect.

## JOURNÉE APRÈS-PROSPECT

Cette journée «Après-PROSPECT» peut être proposée quelques mois après un atelier Prospect afin de **poursuivre le travail engagé en approfondissant les savoir-faire.**

## PLATEFORME FORM'AID@NTS

Proposée par l'Unafam, ouverte à tous, en ligne



L'Unafam (national) met aussi à disposition de tous sa plateforme form'aid@nts, qui propose **6 cours en ligne, d'une durée de 54 min à 3 heures** :

- Les troubles psychiques : des clés pour comprendre
- Comment stimuler la motivation chez un proche vivant avec des troubles psychiques
- Les schizophrénies
- La dépression sévère et résistante
- Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- Mieux accompagner une personne souffrant de troubles anxieux

**Accès :** <https://formaidants.fr> ou depuis le site [unafam.org](http://unafam.org) (onglet e-learning)

## FORMATIONS DE L'UNAFAM

EN PRÉSENTIEL

La délégation 54 de l'Unafam organise 2 fois par an des formations en présentiel d'une journée à destination des proches aidants, parmi les thèmes suivants :

- Journée d'information sur les troubles psychiques
- Formation «Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie»
- Formation «adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires»
- Formation « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux »
- Journée d'information sur la dépression sévère et résistante
- Journée d'information «troubles du comportement enfant-ado»

Les séances sont animées par un psychologue agréé par l'Unafam et par un bénévole Unafam.

### Contacts :

UNAFAM - 6 rue Général Chevert 54000 Nancy

03.83.53.26.57

[54@unafam.org](mailto:54@unafam.org)



Centre Psychothérapique de Nancy  
1 rue du Dr Archambault  
54520 Laxou

