



# S'INSCRIRE AU PROGRAMME PROFAMILLE

Votre proche souffre de schizophrénie ou de troubles schizo-affectifs ?  
Ce programme Profamille est fait pour vous !

Il vous aidera à mieux faire face et donnera à votre proche des conditions plus favorables pour son parcours de rétablissement.

---

## **Témoignages :**

*"C'est dommage qu'on n'ait pas connu cela dès le début de sa maladie, on aurait gagné du temps."*

*"Au début j'étais réticent à venir, ensuite j'ai regretté de n'être pas venu plus tôt."*

*"J'avais peur d'aller dans un groupe, et je n'en voyais pas vraiment l'utilité. Heureusement que mon médecin m'a convaincue parce que, grâce à Profamille, je vais vraiment mieux et mon enfant aussi."*

*"Je n'en croyais pas mes yeux, en quelques mois la situation à la maison a complètement changé simplement en appliquant ce que j'ai appris à Profamille."*

*"J'étais tellement épuisée que je ne me sentais pas la force d'aller suivre une formation comme Profamille. Finalement, c'est le contraire qui s'est passé. La participation à Profamille a rapidement réduit ma fatigue et m'a redonné de l'énergie."*

*"Je ne voulais pas participer car j'avais lu beaucoup de choses sur la schizophrénie et je ne voyais pas ce qu'un tel groupe pouvait m'apporter de plus. Et bien je me suis trompé ! J'ai appris plein de choses très utiles qui ont changé la situation avec mon proche malade."*

*"Je n'avais pas envie de discuter avec les gens de mes malheurs, je cherche plutôt à essayer d'être positif et d'agir. C'est pour cela que je n'avais pas envie d'aller à Profamille. Heureusement que je me suis laissé convaincre car ce n'était pas ce que je croyais. Cela m'a vraiment fait beaucoup de bien."*

# QU'EST-CE QUE PROFAMILLE ?

C'est un programme psychoéducatif pour les familles ayant un proche souffrant de schizophrénie ou de troubles schizo-affectifs.

## **A ne pas confondre avec :**

- Un groupe de parole dont le but premier est la verbalisation des états émotionnels et le partage d'expériences. A Profamille, l'échange d'expériences se fait également mais l'objectif principal est d'acquérir des connaissances sur la maladie et des savoir-faire.
- Un groupe de soutien et d'entraide, retrouvé dans le cadre d'une vie associative, permet d'échanger, de partager ses expériences et d'agir. Néanmoins, il n'apporte pas l'apprentissage de nouveaux savoir-faire contrairement à Profamille.
- Un groupe thérapeutique qui s'adresse directement aux personnes atteintes d'une maladie.
- Une formation théorique. Il ne s'agit pas seulement d'acquérir des connaissances sur la schizophrénie, mais aussi d'apprendre des savoir-faire et de les expérimenter.

*On n'apprend pas à faire du vélo dans un livre mais en pratiquant !*

## **Plusieurs objectifs :**

- permettre aux familles de mieux comprendre comment faire avec un malade dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer :  
Refus de se reconnaître malade et de prendre un traitement, opposition, agressivité, manque d'initiative, d'organisation, paresse, anxiété excessive, alcoolisme, toxicomanie, état dépressif, désespoir...
- permettre aux familles d'apprendre à réduire l'impact de la maladie sur leur propre santé :  
Anxiété, irritabilité, mauvais sommeil, culpabilité, frustration, tristesse, abattement, fatigue, divorce...
- permettre aux familles d'utiliser plus efficacement les services d'aides, médicaux et sociaux.

## **Pour cela, deux principes :**

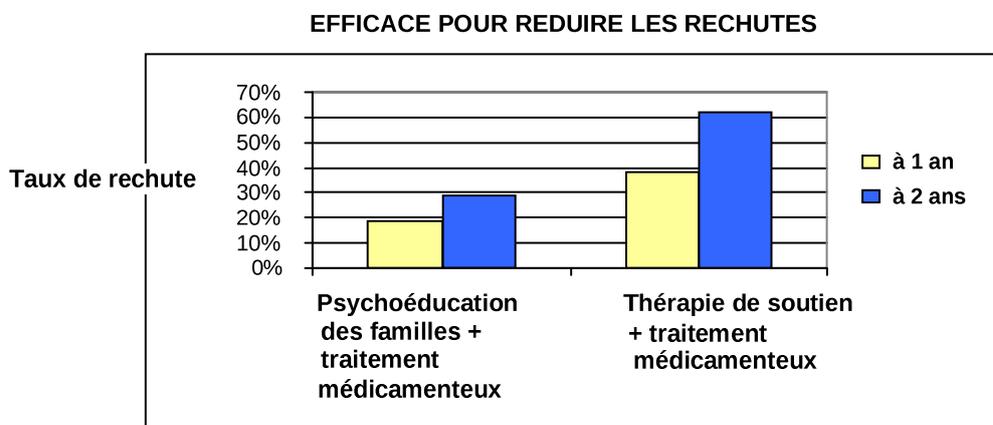
- Une information concernant la maladie et sa prise en charge.
- Un apprentissage de techniques pour mieux faire face (gestion du stress, renforcement des habiletés de communication, entraînement à la résolution de problèmes).

## Efficacité démontrée scientifiquement

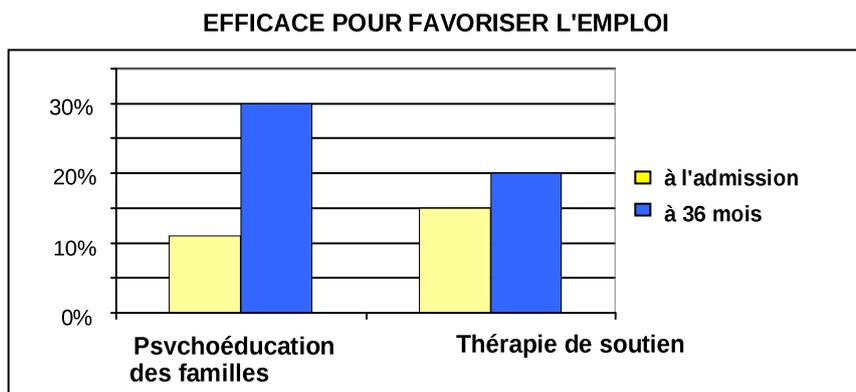
D'une part, sur la famille, avec une amélioration de l'humeur suite à leur participation à un programme psychoéducatif.

D'autre part, sur le proche malade. En effet, les programmes psychoéducatifs sont la seule prise en charge des familles qui a démontré un effet réel et net sur l'évolution des malades :

- Moins de rechutes (Hogarty, 1991). Le taux de rechute est divisé par 4 à 1 an et divisé par 2 les années suivantes.
- Favorise l'insertion professionnelle du malade (Hogarty, 2002).



(d'après Hogarty 1991)



(d'après Hogarty 2002)

## **Y-a-t-il des indications particulières ?**

Ce type de programme est utile chez toutes les familles, quel que soit leur niveau de connaissances initiales sur la maladie. Certaines personnes hésitent à y participer pour diverses raisons :

- Elles pensent être déjà bien informées,
- Elles pensent être incapables d'apprendre ou de supporter un groupe en raison de leur état d'épuisement,
- Elles ne voient pas en quoi une formation pourrait concrètement améliorer leur quotidien et celui du proche,
- Elles se sentent mal à l'aise dans un groupe (timidité, pudeur, manque de confiance en soi),
- Elles pensent ne pas être assez intelligentes pour comprendre ce qui va être dit,
- Elles supportent mal les autres qu'elles trouvent au mieux inintéressants, au pire, déprimants ou fatigants.

L'expérience a largement montré que toutes ces raisons résultent de préjugés inadaptés. Pour tous les cas cités, les programmes psychoéducatifs pour les familles de malades schizophrènes se sont révélés utiles.

## **STRUCTURE DU PROGRAMME PROFAMILLE (version V3)**

La version V3 compte maintenant 14 séances de base (en général, une par semaine) plus 3 séances de révision (à 3 mois, 6 mois et à 1an).

Chaque séance dure 4 heures avec une pause intégrée de 15 à 20 minutes. Cette durée a été testée et les participants arrivent à maintenir un niveau d'attention acceptable.

Avant de débiter, les participants reçoivent le programme avec les jours et les heures de toutes les séances, ce qui leur permet de s'organiser.

La participation à l'ensemble des séances est nécessaire pour tirer profit du programme. Il est également nécessaire de prévoir entre deux séances un temps de révision et de préparation de la séance suivante.

# DEROULEMENT DU PROGRAMME

## **Accueil**

Séance 1 : Présentation du programme et évaluation initiale

## **Éducation sur la maladie**

Séance 2 : Connaître la maladie

Séance 3 : Connaître son traitement

*Révision individuelle* réalisée à la maison + exercices par correspondance

## **Développer des habiletés relationnelles**

Séance 4 : Habiletés de communication (1)

Séance 5 : Habiletés de communication (2)

*Révision individuelle* réalisée à la maison + exercices par correspondance

Séance 6 : Habiletés à poser des limites

Séance 7 : Révision collective des séances 4, 5 et 6

## **Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées**

Séance 8 : Culpabilité et anxiété

Séance 9 : Habiletés à gérer ses émotions / réduire sa souffrance

Séance 10 : Habiletés à gérer ses pensées parasites / réduire sa souffrance

Séance 11 : Révision collective des séances 8,9 et 10

Séance 12 : Apprendre à avoir des attentes réalistes

## **Développer des ressources**

Séance 13 : Savoir obtenir de l'aide.

Séance 14 : Développer un réseau de soutien et évaluation finale

## **Maintenir les acquis et renforcer l'apprentissage**

Durant les 12 mois qui suivent la fin du programme :

3 séances de révisions collectives (à 3 mois, 6 mois et 1 an).

4 séances d'approfondissement sans les animateurs (tous les 2 à 3 mois environ).

10 révisions mensuelles réalisées à la maison avec des exercices par correspondance.

**Renseignements et inscription**

**Centre Hospitalier Bélair  
1 rue Pierre Hallali  
08013 Charleville-Mézières cedex**

**Dr CELLIER, médecin psychiatre**  
[bsaingery@ch-belair.fr](mailto:bsaingery@ch-belair.fr)

**03 24 56 27 38**



Hospitalier  
**Centre Hospitalier Bélair**  
Etablissement Public de Santé du Département des Ardennes