

Qui est concerné ?

Tous les proches aidants de personnes souffrant de troubles psychiques sévères. Pour les besoins de cette première étude, nous recherchons 14 proches aidants. La participation est gratuite.

Comment faire pour participer à ce programme ?

Pour participer, vous devez

- Être disponible durant 1h à raison de 5 rencontres
- Habiter une zone géographique située aux alentours d'Aix-Marseille
- Avoir une bonne maîtrise de la langue française
- Avoir un proche adulte atteint de troubles psychiatriques (avec ou sans diagnostic posé)
- Disposer de la capacité à consentir au projet

Dates importantes

Le projet débutera en avril et prendra fin en juillet 2019.

Pour bénéficier du programme Ensemble, contactez-nous !

Léa Plessis, Psychologue clinicienne et doctorante à l'université d'Aix-Marseille.

Mail : lea.plessis@univ-amu.fr - Téléphone : 06.80.50.39.42

Aix-Marseille Université - Maison de la Recherche
Laboratoire LPCPP EA 3278, Bureau 1.43
29 avenue Robert Schuman - 13621 Aix-en-Provence

ENSEMBLE

Participez à
une intervention
individualisée
pour les proches aidants

5 séances
pour vous aider
à trouver un équilibre
et un bien-être en tant
que proche aidant



ENSEMBLE, un soutien sur mesure !

Aider une personne malade dans son rétablissement est parfois éprouvant et demande beaucoup d'énergie.

Un.e professionnel.le vous accompagne dans ce processus à travers 5 séances afin de trouver un équilibre et un bien-être en tant que proche aidant.

Programme Ensemble, développé par **Shyhrete Rexhaj** et **Jérôme Favrod**, professeurs à l'Institut et Haute école de la santé, la Source, Lausanne.

EVALUATION

- Faire le point sur les difficultés
- Identifier les émotions douloureuses
- Identifier les ressources sociales

SOUTIEN

- Information
- Orientation
- Techniques de résolution de problème
- Communication positive
- Soutien émotionnel

PLANIFICATION-BILAN

- Finaliser le travail accompli
- Planifier la suite
- Faire un bilan des 5 séances

TROUVER UN
ÉQUILIBRE
ET UN
BIEN-ÊTRE

Les objectifs généraux visés par cette intervention

- Identifier vos besoins et difficultés, ainsi que vos émotions douloureuses induits par les conséquences de l'expérience de maladie de votre proche ;
- Prendre du recul par rapport au soutien social que vous avez à disposition
- Reconnaître les implications d'être proche aidant et verbaliser vos préoccupations en lien avec ce rôle
- Identifier des moyens comme la résolution de problème ou la gestion des émotions douloureuses qui vous aident à trouver un meilleur bien-être
- Partager votre expérience du rôle de proche aidant avec une personne ayant vécu une expérience identique à la vôtre – participer à des activités de groupe
- Planifier la suite en ciblant les structures aidantes à votre disposition en fonction des besoins non comblés

