



**Le Programme ENSEMBLE permet aux proches aidants d'un malade psychique de trouver équilibre et bien-être pour mieux l'accompagner. Grâce à ce programme, ils améliorent non seulement leur santé psychologique, mais aussi leur optimisme.**

Le Programme ENSEMBLE est un soutien personnalisé pour les proches aidants de personnes souffrant de troubles psychiques. Il propose au proche de prendre du recul, indépendamment de la phase ou de la maladie du patient, et de se pencher sur son rôle. Il comprend 5 séances individuelles de 1 heure - hebdomadaires ou bihebdomadaires - entre un proche aidant et un accompagnant (professionnel de la santé). La première séance comprend une évaluation des besoins et des difficultés, des émotions douloureuses et des ressources sociales du proche aidant. En fonction de l'évaluation de la première rencontre, les 3 séances suivantes constituent un sou-

tien personnalisé (donner de l'information, se préparer à l'analyse de problèmes ou encore apprendre à gérer les émotions douloureuses). L'aide concrète est centrée sur l'espoir et le rétablissement. Elle permet au proche aidant d'exercer son rôle dans des conditions plus agréables et avec des réponses à ses préoccupations. La dernière séance constitue le bilan du programme ainsi que la planification de la suite. L'accompagnant tente de rendre visible la prise de recul en observant l'évolution des préoccupations au départ du programme.



## PROGRAMME ENSEMBLE

1

EVALUATION

2

SOUTIEN

3

4

PLANIFICATION  
BILAN

5

trouver un équilibre et  
un bien-être en tant que  
proche aidant

## COMMENT BÉNÉFICIER DES RÉSULTATS DE CETTE RECHERCHE?

Ce projet de recherche est en cours. Peuvent en bénéficier 160 proches aidants qui accompagnent une personne adulte souffrant d'un trouble psychique et qui vivent en Suisse romande. Pour faire partie de la recherche, les proches aidants peuvent prendre contact avec l'équipe du projet ([ensemble@ecolelasource.ch](mailto:ensemble@ecolelasource.ch)).

## COMMENT LA RECHERCHE A-T-ELLE ÉTÉ TESTÉE?

Dans le cadre du projet pilote, 21 proches aidants de personnes souffrant de troubles psychiques ont suivi le Programme ENSEMBLE. L'état de santé psychologique et l'optimisme des participants ont été évalués à l'aide de questionnaires à deux moments distincts : avant de recevoir le programme et après. Les participants ont également pu faire part de leur satisfaction au cours d'entretiens.



### POUR COMPRENDRE

#### **Proche aidant:**

*personne jouant un rôle auprès d'une personne malade et lui apportant du soutien. Souvent, ce rôle s'impose à la personne proche, qui passera par plusieurs étapes pour apprendre, sur le terrain, à devenir un proche significatif auprès de la personne malade. Ce rôle n'est pas toujours officiel et demande un investissement important.*

#### **Émotions douloureuses:**

*état émotionnel que connaissent les proches aidants. Ceux-ci évoquent fréquemment l'impuissance, la résignation, la tristesse ou la culpabilité, par exemple. Il est possible de faire face à ces émotions douloureuses en développant certaines stratégies.*



### POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.seretablir.net/ensemble>

L'équipe du projet du Programme ENSEMBLE fait partie du Laboratoire d'enseignement et recherche en santé mentale et psychiatrie (LER-SMP). Le programme a été créé par les professeurs Shyhrete Rexhaj et Jérôme Favrod à l'Institut et Haute École de la santé La Source à Lausanne. Daniel Wenger, Claire Coloni-Terrapon et Shadya Monteiro, infirmiers, complètent l'équipe de recherche.

**SE RÉTABLIR DE LA SCHIZOPHRÉNIE N'EST PLUS UNE FICTION**

*Cette recherche a été vulgarisée par Shadya Monteiro et Shyhrete Rexhaj, puis relue et validée.*