



## PROFAMILLE : L'APPRENTISSAGE DU MÉTIER DE PROCHE



**Né au Québec, Profamille est un programme de psychoéducation dédié aux proches, pour les aider à gérer leurs émotions, pour qu'ils apprennent à avoir un comportement adapté et qu'ils sachent comment se préserver.**

Le Programme Profamille est une approche cognitivo-comportementale qui vient en soutien aux proches (famille, amis, voisins, etc.) des personnes souffrant de schizophrénie. Il fournit à l'entourage qui le souhaite des informations sur la maladie et sa prise en soins, facilite l'apprentissage de techniques pour mieux faire face à la complexité des circonstances, par exemple, des stratégies de gestion du stress et de la communication ainsi que l'entraînement à la résolution de problèmes. Il se compose d'une bonne dizaine de réunions et, dans certains lieux, comprend 2 modules, le second pour

approfondir certaines connaissances. Au cours des semaines sont notamment explorées : l'éducation sur la maladie ; le développement des habilités relationnelles pour mieux aider le malade ; la gestion des émotions et le développement de connaissances pour adopter le comportement adéquat ; le développement de ressources pour faire face aux difficultés de la vie quotidienne, tenir dans la durée et ne pas s'épuiser. Ce programme donne aux proches les clés du savoir-faire et du savoir-être pour accompagner une personne souffrant de schizophrénie et être acteurs dans la vie du malade.



## COMMENT BÉNÉFICIER DES RÉSULTATS DE CETTE RECHERCHE?

Ce programme est disponible dans plusieurs centres dont les adresses figurent sur

- <https://profamille.org/cartographie-resources>

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

Menées par Evandelia Valladier et ses collaborateurs en 2016, deux études ont mis en évidence une diminution significative de l'humeur dépressive des proches de personnes souffrant de schizophrénie ayant participé au Programme Profamille. Le changement positif chez les proches influence grandement le rétablissement du malade.



### POUR COMPRENDRE

#### **Psychoéducation:**

*discipline ayant pour but de fournir des informations et une formation aux patients atteints de maladie chronique (et leur entourage), afin qu'ils puissent mieux comprendre leur maladie et, ainsi, adopter au quotidien les bons comportements face à cette dernière.*

#### **Approche cognitivo-comportementale:**

*elle se compose des thérapies comportementales et cognitives. Elle vise essentiellement la prise de recul, l'acceptation de la situation, la pleine conscience, la réduction du stress et l'engagement.*



### POUR EN SAVOIR PLUS

- <https://profamille.org/>

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

*Cette fiche a été vulgarisée par Heintz Océane, Hurtado Méline et Catherine Bortolon, puis relue et validée.*