

# PROFAMILLE

## Qu'est-ce que Profamille ?

C'est un groupe de psychoéducation qui s'adresse aux proches d'une personne ayant un diagnostic de schizophrénie. Il a deux objectifs principaux :

- informer les participants sur la schizophrénie, qui est une maladie complexe ;
- leur donner les moyens de mieux y faire face et leur apprendre à utiliser ces moyens.

Il permet aux familles de mieux comprendre comment faire avec un proche malade dont certains symptômes peuvent être difficiles à gérer, comme par exemple :

- le refus de se reconnaître comme malade et de prendre un traitement,
- le manque d'initiative,
- le manque d'organisation,
- l'anxiété importante,
- l'alcoolisme, la toxicomanie,
- un état dépressif.

Il permet aux familles d'apprendre à réduire les conséquences du stress sur elles-mêmes et leur santé :

- anxiété,
- irritabilité,
- mauvais sommeil,
- sentiment de culpabilité,
- sentiment de frustration,
- tristesse, abattement, fatigue.

Il permet aux familles de mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux.

## Est-ce que cela marche vraiment ?

Il est montré que lorsque la famille est prise en charge dans ce qu'on appelle un programme psychoéducatif, le taux de rechutes des malades diminue de moitié, soit un effet du même ordre que celui du traitement médicamenteux. De plus, les chances de réinsertion sociale et d'insertion au travail du malade augmentent significativement.

La combinaison du traitement médicamenteux pour le malade et de la psychoéducation pour la famille améliore donc l'évolution du malade mais aussi la qualité de vie de sa famille.

Plusieurs études ont montré que les familles se sentaient nettement mieux après un tel programme. Plus de 50% des participants initialement déprimés normalisent leur humeur à la fin du programme.

Profamille est le programme francophone le plus utilisé et le seul ayant bénéficié d'une validation poussée avec une procédure de certification au niveau des équipes du réseau francophone.

## Structure du programme Profamille

Dans notre département, le programme PROFAMILLE est organisé par le Centre départemental de réhabilitation psychosociale des Glières, en collaboration avec l'EPSM de La Roche sur Foron, le Centre Hospitalier Annecy Genevois et avec le soutien de l'UNAFAM 74. A ce jour, trois groupes ont été menés depuis 2016 et 39 personnes ont en bénéficié.

Ce programme, proposé à un groupe de 12 personnes, se compose de deux modules consécutifs.

Le premier module de 14 séances se développe en 4 étapes dont l'ordre est étudié pour que chaque étape prépare la suivante.

- 1) Education sur la maladie : connaître la maladie et les traitements
- 2) Développer des habiletés relationnelles : habiletés de communication, habiletés à poser des limites.
- 3) Gestions des émotions et développement de cognitions adaptées : culpabilité et anxiété, habiletés à gérer ses émotions, habiletés à gérer ses pensées parasites et réduire sa souffrance, apprendre à avoir des attentes réalistes.
- 4) Développer des ressources : savoir obtenir de l'aide, développer un réseau de soutien.

Le deuxième module dit d'approfondissement et de renforcement est destiné à renforcer les apprentissages et favoriser la mise en application des savoir-faire développés dans le programme. Durant les 12 mois qui suivent le premier module, il est proposé :

- 1) 4 séances de révision collective (à 3 mois, 6 mois, 1 an et 2 ans).
- 2) 4 séances d'approfondissement en groupe, sans les animateurs (tous les 2-3 mois environ).
- 3) 10 révisions mensuelles par correspondance.

Pour pouvoir s'inscrire à ce programme, il est nécessaire d'assister à une réunion d'information organisée chaque année en mai ou juin. L'UNAFAM est un précieux relai pour communiquer la date de cette réunion.

