

PROGRAMME FORMATION

saison

2023 / 2024



PROMESSES

Des ateliers et formations conçus, proposés et animés
par des bénévoles de l'Association

formation@promesses-sz.fr

PromesseS

Se former en tant qu'aidant

SESSION
DE RÉVISION
PROFAMILLE



Les habiletés de communication

FFSSS – EMENCED- 4P-4S- JEEPP

Si vous ne vous souvenez plus de ce que veut dire ces acronymes, cet atelier est fait pour vous !

- ✓ Durée : 2 heures
- ✓ Inscriptions en octobre
- ✓ Atelier en novembre / décembre
- ✓ Animation par des bénévoles de PromesseS
- ✓ Atelier gratuit
- ✓ Atelier à distance en visio
- ✓ Ouvert aux adhérents ayant suivi Profamille

Les limites

Le programme Profamille nous a donné 3 bonnes raisons de poser des limites :

- Confort et équilibre de la famille
- Abaisser le niveau de tension interne
- Sans limite, votre proche aura plus de mal à interagir avec les autres, à l'extérieur de la famille.

Cet atelier vous permettra de revoir le programme Profamille sur les limites mais aussi de revenir sur vos expériences, votre agilité et vos difficultés à poser des limites.

- ✓ Durée : 1 heure 30
- ✓ Inscriptions en octobre
- ✓ Atelier en novembre / décembre
- ✓ Animation par des bénévoles de PromesseS
- ✓ Atelier gratuit
- ✓ Atelier à distance en visio
- ✓ Ouvert aux adhérents ayant suivi Profamille



Repérer une situation problème et y réagir

Un cycle de 3 séances sur la " résolution de problèmes "

Thématique abordée dans Profamille (séance Habiletés de communication), le but de la résolution de problème est de vous **permettre de repérer, dans une situation difficile, les éléments qui posent problème et de faire émerger plusieurs scénarios de résolution de problèmes que ce soit pour vous ou votre proche.**

Cet atelier s'appuie sur une grille d'analyse issue des TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale) que nous appellerons analyse fonctionnelle et fait suite à notre Caf'Conf avec Anne Victoire Rousselet dont le replay est disponible [ici](#).

- ✓ Atelier de 3 séances demandant un engagement et un travail entre chaque séance
- ✓ Durée : 3 x 1h30 et travail entre les séances
- ✓ 1ère session : 10 et 24 octobre et 7 novembre
- ✓ Nouvelles sessions à venir en fin d'année 2023 et début 2024
- ✓ Animation par des bénévoles de PromesseS (un neuropsychologue et un parent)
- ✓ Atelier gratuit

ATELIER

GPS

Cycle de 3 séances : pour anticiper les moments difficiles, utiliser le guide "Mon GPS, guide de prévention et soin".

Le guide permet à une personne qui vit avec un trouble psychique de s'y référer lorsqu'elle commence à se sentir mal. Cela lui permet de se rappeler des ressources dont elle dispose, **quoi faire pour aller mieux et sur qui s'appuyer.**

Pour vous qui êtes aidant-e-s, cet atelier doit vous permettre de mieux appréhender les difficultés de votre proche, de mieux connaître ses besoins, notamment lorsqu'il/elle commence à ressentir des difficultés et de vous donner les moyens dans la rédaction de ce guide par votre proche.

En savoir plus : [Mon GPS \(Guide prévention et soins\)](#).

- ✓ Durée : 3 x 1h
- ✓ Date : à partir de janvier 24
- ✓ Animation par un bénévole de PromesseS et un pair-aidant
- ✓ Atelier gratuit

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Formation

Cycle de 2 séances

L'Entretien Motivationnel est une technique psychothérapeutique qui a pour but d'amener un patient à résoudre son ambivalence face à un comportement problématique pour l'amener au changement.

La formation en Entretien Motivationnel permet **d'optimiser la relation avec votre proche** pour l'accompagner dans son parcours de rétablissement.

Pour en savoir plus :

<https://ipcce.org/entretien-motivationnel/>

- ✓ Une journée de formation + retour d'expérience avec le formateur quelques semaines après
- ✓ Formateur : Emeric Languérand, psychologue
- ✓ Dates : Rouen 10 janvier 24 et retour d'expérience le 6 février
- ✓ Autres sessions à venir en 2024
- ✓ Formation payante (50€) assurée par l'IPCCE

Mise en pratique

Des séances mensuelles de mise en pratique sont proposées, en option et en visio, à suite de la formation.

- ✓ Animation par des bénévoles de PromesseS
- ✓ Séances gratuites

Groupe de parole

Un groupe d'adhérents, suite aux séances d'Entretien Motivationnel a souhaité se retrouver mensuellement afin de partager les réussites et difficultés qu'ils rencontrent en tant qu'aidants et réfléchir collectivement aux moyens de résoudre certains problèmes rencontrés.

- ✓ Durée : de 1h à 1h30
- ✓ Animation par des pairs aidants famille, bénévoles de PromesseS
- ✓ Groupe gratuit
- ✓ Ouvert aux personnes ayant suivi la formation Entretien motivationnel



#KEZAKOSCHIZO pour les frères et soeurs

Destiné aux frères et soeurs d'une personne souffrant d'une schizophrénie, #kezakoschizo est une session d'appui proposant de l'information, des réponses et des échanges avec des professionnels.

Ce programme est **ouvert aux jeunes de 18 à 35 ans** et animé par 2 animateurs Profamille expérimentés dont 1 psychiatre.

- ✓ 1 journée 1/2 de formation en présentiel + 1/2 journée d'escape game
- ✓ Dates : Montpellier 11 et 12 novembre
- ✓ Autres villes à venir
- ✓ Animation par 2 professionnels
- ✓ Programme payant (10€)
- ✓ Frais de transports remboursés sur justificatifs

Se former en tant que pair-aidant



BREF

Le programme BREF propose aux proches de patients souffrant de troubles psychiatriques une approche respectant l'esprit de la psychoéducation sous la forme d'un programme court en 3 séances. Chaque famille est reçue individuellement par un binôme soignant n'intervenant pas dans la prise en charge du patient.

La troisième séance **se centre sur les proches**. Un membre d'une association rejoint le binôme soignant et co-anime cette dernière séance : c'est un point fort permettant des échanges plus riches. Le soutien de pair à pair favorise la prise de conscience par les familles du besoin d'être aidé pour devenir aidant. Cela favorise également le lien avec les associations de familles et les autres structures proposant des interventions pour les aidants.

En savoir plus : www.ch-le-vinatier.fr

Vous voulez faire profiter d'autres familles de votre savoir expérientiel et animer la 3ème séance du programme de psychoéducation de BREF ?

- ✓ 1 journée de formation
- ✓ Date : 20 novembre au GHU Saint-Anne à Paris
- ✓ Animation par l'équipe du CLAP (Hôpital le Vinatier à Lyon)
- ✓ Formation commune pour des parents souhaitant devenir pair-aidant PromesseS et des soignants
- ✓ Formation gratuite



PSSM

Devenir secouriste en Santé Mentale !

Les Premiers Secours en Santé Mentale ont pour but d'apporter un soutien initial à une personne qui éprouve le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble ou qui est dans une crise de santé mentale. Rajoutez une corde à votre arc (et en peu de temps) en devenant secouriste en santé mentale !

- ✓ 2 journées de formation en présentiel
- ✓ Dates : 28 et 29 septembre
- ✓ Formation payante (50€)
- ✓ Animation par 2 bénévoles de PromesseS, formateurs PSSM

DU de pair-aidance familiale en santé mentale et neuro-développement

Ce diplôme universitaire est destiné à former des pairs-aidants familiaux qui favoriseront la compréhension, l'acceptation puis l'empowerment des familles d'utilisateurs en santé mentale et troubles du neuro-développement.

Leur vécu expérientiel permettra des actions de prévention, de psychoéducation et de soins à destination des familles. Ils contribueront aussi à la modernisation des pratiques.

En savoir plus : [Diplôme Universitaire de pair-aidance familiale en santé mentale et neuro-développement 2023-24 - IMIND \(centre-imind.fr\)](#)

Si vous voulez devenir pair-aidant famille bénévole et animer un atelier de PromesseS, en visio ou dans votre région, rejoignez la commission formation !

Il est possible de se former auprès des autres pair-aidants de PromesseS

Pour toute information ou question sur le programme Formations PromesseS 2023/2024, n'hésitez pas à nous contacter : formation@promesses-sz.fr