



asbl  
**Similes Wallonie**

Familles et amis de personnes atteintes de troubles psychiques



# Catalogue des formations



**pour les proches et les familles  
de personnes atteintes de troubles psychiques**



**pour les professionnels  
de la santé mentale**  
qui désirent mieux travailler avec les familles.



asbl  
**Similes Wallonie**

---

Formations



L'asbl Similes Wallonie accompagne et soutient les proches et les familles de personnes atteintes de troubles psychiques. Du besoin de parler à celui d'être écouté et orienté, notre association propose à la famille et à l'entourage des personnes en fragilité psychique de s'outiller pour mieux faire face à la maladie de leur proche au quotidien. **Similes Wallonie propose des formations de psychoéducation et depuis peu des soirées thématiques destinées aux familles ou aux proches aidants.**

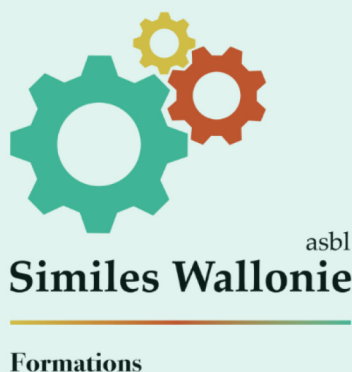
**Nous disposons également d'un panel de formations à l'intention des professionnels de soins ou d'autres secteurs en contact avec les proches aidants.** De nombreuses études démontrent l'importance cruciale du partenariat professionnels / proches dans le parcours de soins et de vie du patient.

Nos formations vous apporteront également des connaissances sur les symptômes des différentes pathologies, ainsi que des outils de communication concrets et précieux.

Vous êtes intéressé(e)s ?

Parcourez notre programme et si vous ne trouvez pas la formation exacte que vous recherchez, contactez-nous : nous pourrons sans doute la construire ensemble selon vos besoins spécifiques.

N'hésitez pas à nous contacter ! 04/344.45.45 ou [pauline.lelotte@similes.org](mailto:pauline.lelotte@similes.org)



# Pour les proches et les familles

## • Modules de psychoéducation de courte durée

Nous proposons deux fois par an **des modules de psychoéducation de courte durée** pour les proches de personnes atteintes de troubles psychiques avec ou sans diagnostic en 5 séances de 3 heures.

Ces séances ont pour but :

- De découvrir l'asbl Similes Wallonie et ses champs d'action.
- D'identifier les symptômes les plus courants de différentes maladies psychiques.
- D'apprendre des techniques d'amplification de la motivation pour obtenir du proche qu'il participe à sa prise en charge.
- De reconnaître les émotions causées par les situations vécues et d'acquérir quelques techniques de gestion et d'expression de ces émotions.
- D'identifier les situations dans lesquelles des limites sont difficiles à établir et de développer des habiletés pour y remédier.

Condition : engagement des participants pour l'ensemble des cinq séances

### **Thèmes des 5 séances :**

Séance 1 : Présentation de Similes Wallonie - Les maladies : la schizophrénie, les troubles bipolaires, le trouble de la personnalité borderline, les Tocs.

Séance 2 : Techniques de communication : E.ME.N.C.E.D. (Technique inspirée de l'entretien motivationnel), les 4P (entretenir la motivation de mon proche), JEEP

Séance 3 : Mise en pratique des techniques de communication et exercices

Séance 4 : Révision des maladies et techniques de communication

Séance 5 : Etablir des limites – Exercices – Evaluation de la session

Au cours des 5 séances, nous organisons la visite de 2 experts de la santé mentale (infirmier psychiatrique, psychiatre, psychologue...) pour échanger sur leur pratique et répondre aux questions des proches aidants.

**Prix** : 25 euros/personne pour l'ensemble des séances.

**Lieu** : Namur, lieu central en Wallonie.

**Inscription** : Pauline Lelotte : [pauline.lelotte@similes.org](mailto:pauline.lelotte@similes.org).

*Si un module est complet, vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente ou vous inscrire à une soirée thématique près de chez vous.*

- **Soirées thématiques d'information pour les familles et l'entourage**

Face au succès de nos modules de psychoéducation et pour répondre rapidement aux besoins des familles, nous organisons **quatre soirées thématiques par an** dans toutes les régions de Wallonie.

Ces rencontres s'adressent aux proches de personnes atteintes de troubles psychiques avec ou sans diagnostic.

Nous y abordons une pathologie spécifique ainsi qu'un outil de communication essentiel.

Exemple de thématique : *comprendre le trouble bipolaire, comment poser des limites avec son proche malade ?*

**But :**

- Connaître l'asbl Similes Wallonie et ses champs d'action.
- Identifier les symptômes les plus courants d'une maladie ou d'un trouble psychique.
- Apprendre une technique de communication ou de gestion des émotions pour mieux dialoguer et cohabiter avec un proche en souffrance.

Ces soirées d'une durée de trois heures sont réservées aux familles et à l'entourage en difficulté (25 personnes maximum)

**Lieu :** Namur, Liège, Mons, ou près de chez vous (\*)

**Inscription gratuite :** Pauline Lelotte : [pauline.lelotte@similes.org](mailto:pauline.lelotte@similes.org)

**\* Ces soirées thématiques sont organisées dans toute la Wallonie en fonction de la demande.** Si vous souhaitez bénéficier de l'organisation d'une telle soirée près de chez vous, faites-en la demande auprès de Pauline.

# Pour les professionnels

Nous proposons également différentes formations destinées aux professionnels en contact avec les proches aidants de personnes atteintes de troubles psychiques.

Nous nous adressons à tout professionnel, qu'il soit du secteur de la santé (hospitalier, première ligne, aide à domicile, maisons médicales, services de santé mentale...), du champ social (CPAS, AMO...), de l'emploi (Forem), de la justice (inspecteur de police, avocat...) et d'autres secteurs.

Le contenu de toutes les formations est adapté en fonction des particularités du travail de terrain du public et des demandes spécifiques.

Nous vous proposons trois types de formations pour les professionnels :

1. Comment améliorer le partenariat avec les proches de personnes atteintes de troubles psychiques ?
2. Sensibilisation aux troubles psychiques et aux outils de communication.
3. Nos consultances et supervisions.

Tous les détails vous sont expliqués dans les pages suivantes



asbl

**Similes Wallonie**

---

**Formations**

# **1. Comment améliorer le partenariat avec les proches de personnes atteintes d'un trouble psychique ?**

Dans un travail où l'humain est central, il n'est pas toujours facile de consacrer autant de temps à chaque personne. Dans le flux tendu de la prise en charge - entre l'équipe, les patients et les contraintes organisationnelles - l'attention accordée aux proches aidants passe souvent au second plan.

Or, nous sommes convaincus de l'importance des proches aidants dans le trajet de soins et de l'amélioration de la prise en charge par la bonne connaissance du patient afin de prévenir d'éventuelles rechutes. Le proche est un allié précieux. **Mais comment lui accorder la place qu'il doit avoir en tenant compte des réalités de votre service ?**

## **Objectifs :**

- Réfléchir à votre rôle et à celui de votre institution concernant l'accueil, le soutien et l'information des familles ou de l'entourage.
- Identifier les besoins spécifiques des proches aidants.
- Découvrir et expérimenter des outils concrets de partenariat.

## **Contenu :**

- Présentation de l'association et de ses missions.
- Rappel des différentes maladies et de leurs particularités.
- Présentation d'outils de communication adaptés.
- Mise en commun de vos besoins, de ceux des aidants proches.
- Pistes d'actions pour continuer le partenariat avec les proches.
- Témoignages de proches concernés et échanges avec les participants.

## **Public :**

**Professionnels du secteur de la santé mentale en contact avec des proches de personnes atteintes de troubles psychiques.**

**Professionnels de tout autre secteur (social, justice, emploi, etc.) amenés à accompagner des proches de personnes atteintes de troubles psychiques.**

## **Durée :**

Deux à trois journées – sur site partout en Wallonie

## **Prix :**

1200 euros/jour

**Offre de service sur demande et personnalisée.**

## 2. Sensibilisation aux troubles psychiques et aux outils de communication

Mieux comprendre et connaître les différentes maladies permet non seulement une prise en charge plus efficace du patient, mais favorise également la reconnaissance du proche aidant en tant que partenaire essentiel.

### Objectifs :

- Comprendre le vécu de l'autre pour adopter une posture et une relation plus adéquates.
- Mieux communiquer pour développer des collaborations constructives sur le terrain.

### Contenu :

- Présentation de l'association et de ses missions.
- Information sur les différents troubles psychiques rencontrés et leurs symptômes.
- Diverses techniques de communication (notamment d'écoute et d'empathie) pour faciliter les échanges avec le patient.

### Public :

Pour les professionnels amenés à accompagner des personnes atteintes d'un trouble de santé mentale (ex : aides familiales, assistants sociaux, policiers, etc.).

### Durée :

Deux journées – sur site (partout en Wallonie)

### Prix :

1200 euros/journée

Offre de service sur demande et personnalisée



### 3. Nos consultances / supervisions

De nombreux hôpitaux et services psychiatriques travaillent actuellement à l'amélioration de la participation des pairs-aidants et des proches aidants au sein de leur établissement.

#### Objectifs :

- Travailler les principes de la prise de décision partagée, du triadique, de la mise en place d'un travail de qualité avec les usagers et les aidants proches,
- Implémenter des outils tels que le recours aux experts de vécu.

#### Contenu :

La méthodologie adoptée est axée sur un processus participatif. Cela consiste en :

- L'analyse de vos besoins.
- L'accompagnement et la supervision des processus participatifs à partir de situations concrètes.
- Le coaching des équipes.
- Les témoignages de proches, de représentants de proches, de professionnels – des partages d'expériences.
- Le travail en sous-groupes pour l'élaboration et la mise en place de divers processus.
- Les outils d'évaluation des actions et des processus mis en place.

#### Public :

Professionnels et directions des institutions hospitalières (psychiatriques ou d'hôpitaux généraux disposant d'un service psychiatrique).

#### Durée :

Trois heures

#### Prix :

50 euros

**Offre de service sur demande et personnalisée.**

**Envie d'en savoir plus sur ces formations ? N'hésitez pas à contacter Pauline Lelotte, co-coordinatrice de Similes Wallonie au 04/344.45.45. ou par email [pauline.lelotte@similes.org](mailto:pauline.lelotte@similes.org)**