



Profamille et la psychoéducation

Qu'est-ce que la psychoéducation ?¹

La psychoéducation peut être définie comme une intervention didactique qui vise à informer les patients et leurs proches sur les troubles psychiatriques et à promouvoir leurs capacités pour y faire face.

Ce n'est pas seulement une transmission d'information, mais aussi une méthode pédagogique adaptée aux troubles ayant pour but une appropriation du pouvoir d'agir et une modification des attitudes et des comportements.

Le terme de psychoéducation a été utilisé dans les années 1950 pour la première fois pour qualifier la transmission d'un savoir sur les troubles psychiatriques à des fins thérapeutiques, d'abord aux proches, puis aux personnes atteintes de schizophrénie. Dans les années 1980, l'efficacité thérapeutique de la psychoéducation familiale pour réduire le risque de rechute et de réadmission a alors constitué une révolution en matière de thérapies familiales.

Depuis la fin des années 1990, l'utilisation de la psychoéducation a ensuite été étendue à d'autres troubles psychiques. L'efficacité thérapeutique de la psychoéducation familiale pour réduire le risque de rechute et de réadmission dans la schizophrénie constitue une révolution des thérapies familiales dans les années 1980.

En ce qui concerne la schizophrénie, par exemple, il est démontré aujourd'hui que, ce qu'on appelle la « psychoéducation de la famille du malade » est médicalement et économiquement pertinent et devrait être systématiquement proposée. Pourtant cette pratique est encore insuffisamment développée.

Qu'en est-il du programme de psychoéducation Profamille ?

Profamille est un programme psychoéducatif structuré, destiné aux proches d'une personne atteinte de schizophrénie ou de troubles apparentés.

La schizophrénie qui touche environ 1% de la population belge est un problème majeur de santé publique. Son importance, son coût et son impact sont encore largement ignorés au sein de la société et sont peu abordés au sein des études et politiques de santé publique.

La littérature scientifique internationale montre que psychoéducation des familles, quand elle est de durée suffisante (supérieure à 10 séances) et quand elle intègre un certain nombre de composantes, améliore la vie du malade.

Profamille comporte un premier module de 14 séances et un second module d'approfondissement. Ce programme régulièrement réactualisé et amélioré, développe l'empowerment des familles, améliore leur qualité de vie et cherche à favoriser le rétablissement des personnes malades.



¹ Extrait [Psychoéducation : définition, historique, intérêt et limites - ScienceDirect](#)

De nombreuses publications scientifiques ont démontré l'influence positive des thérapies comportementales dans le traitement de la dépression des proches, notamment dans des techniques de groupes et ce sont les techniques psychothérapeutiques qui de loin sont les plus efficaces sur les troubles dépressifs.

Le programme Profamille a intégré cette approche en portant attention aux comportements, cognitions et niveau émotionnel des familles avec deux objectifs en partie dépendants : améliorer leur confort personnel et améliorer l'aide qu'elles peuvent apporter au malade.

Origines du programme Profamille

Initialement développé au Québec par le professeur Hugues Cormier et ses collaborateurs de l'Unité de psychiatrie sociale et préventive, ce programme testé en 1988 sur 50 personnes fait l'objet d'une validation. Il a ensuite été diffusé dans le monde francophone à partir de 1991 grâce au Réseau Francophone des Programmes de réhabilitation Psychiatrique.

Plusieurs utilisateurs suisses de ce programme se sont organisés en réseau depuis 2000. Ce réseau initialement suisse s'est ouvert à la francophonie en 2003. D'autres équipes de France se sont ensuite rapprochées du Réseau.

Actuellement, le Réseau International Francophone Profamille regroupe 74 équipes en France, en Suisse, en Belgique, au Luxembourg, au Maroc et en Algérie. Ce qui représente 141 sessions et 1491 personnes qui ont débuté en 2021 le Module 1 de la version V.3.3.

Profamille : Module de psychoéducation le plus utilisé dans le monde

Année après année, de plus en plus de familles bénéficient du programme Profamille, ce qui en fait le programme psychoéducatif le plus utilisé dans le monde.

Profamille : le seul programme de psychoéducation dans le monde francophone à bénéficier d'une validité scientifique sérieuse

Lors de notre congrès annuel qui s'est déroulé au CHU de Montpellier en novembre 2021, le Dr Yann Hodé, président de l'Association Profamille et à l'initiative de cette nouvelle version du programme Profamille, nous dresse le bilan suivant :

1. Croissance du Réseau malgré la Covid, Profamille version V.3. est le programme psychoéducatif le plus utilisé dans le monde.
2. Confirmation de la baisse par 2 du nombre de tentatives de suicide avec la V.3.3. malgré la Covid.²
3. Observation nouvelle avec la V.3.3. d'une amélioration des interactions positives avec le malade et d'un transfert partiel de cette pratique vers les autres membres de la famille.
4. Observation d'une plus grande efficacité de la V.3.3. sur 3 critères importants :
 - a. Plus de la moitié des participants initialement déprimés ne le sont plus à la fin du Module 1.
 - b. Trois quarts des participants se débrouillent mieux à la fin du Module1 dans leurs relations avec le malade et leur façon de faire face aux difficultés.



² Article dans « Prévention suicidaire dans la schizophrénie : importance de la psychoéducation des familles » : <https://1drv.ms/b/s!AqkcxTgnHeMlkBu6z6D-T33MUkNY?e=Rm9CyU>

- c. 62 % des malades fonctionnent mieux au quotidien à la fin du Module 1, ce qui prédit une réduction des jours d'hospitalisation plus importante en moyenne dans l'année qui suit (si le participant poursuit le Module 2).



Qu'en disent les participants à propos du programme de psychoéducation

 « Profamille m'a permis de comprendre l'importance de l'environnement du proche malade. J'ai donc changé radicalement ma communication et mon comportement avec lui par la mise en application des techniques de communication apprises lors de cette formation. Et ça marche : mon proche va mieux » (Maman d'une personne atteinte de schizophrénie)

« Profamille ce n'est pas wikipedia. On comprend les signes de la maladie par rapport à son expérience personnelle, on les « vit ». Ces séances m'ont ouverte à un nouveau monde, à d'autres vies ; je dirais que cela m'a rendue « meilleure ». Ce programme donne des clés, des outils qu'on n'utilise pas nécessairement tout de suite mais avec le temps. » (Extrait du témoignage de Christine - [Témoignage de Christine C. - PROMESSES \(promesses-sz.fr\)](#))



 « En fait, ce programme est une caisse à outils de connaissances pratiques. A force d'exercices et d'entraînement, on acquiert des réflexes. J'en ai fait l'expérience récemment lorsque mon fils a fait un début de crise. Tous les bons gestes se sont mis en ordre dans ma tête et on a pu l'enrayer. Bien sûr nous n'étions pas seuls, nous avons alerté le médecin de famille et le psychiatre qui ont pris le relais. Mais je n'ai pas paniqué » (Extrait du témoignage d'Elisabeth - [Témoignage d'Elisabeth - PROMESSES \(promesses-sz.fr\)](#))

« Je dois à Profamille d'être moins sollicitante vis-à-vis de ma fille, sans aucune agressivité, à son écoute et sachant profiter de l'instant présent. Pour son dernier anniversaire, on avait décidé d'aller ensemble faire une activité. J'avais pris un jour de congé. Le matin, au moment de partir, elle n'a plus voulu et s'est recouchée. Avant, j'aurais été hyper frustrée. Là, j'ai compris qu'il fallait être disponible sans attendre systématiquement un retour. J'ai quand même su profiter seule de ma journée de repos. Et, le lendemain, ô surprise, elle m'a demandé de l'accompagner. Nous avons passé une journée formidable... Aujourd'hui, le dialogue est présent, même si tout n'est pas simple, on a retrouvé des émotions entre nous, elle est demandeuse de câlins, Je connaissais Profamille, par internet notamment. Le psychiatre qui a diagnostiqué ma fille nous en avait aussi parlé. J'ai demandé à mon mari s'il voulait aussi venir. J'ai été surprise qu'il accepte avec autant de détermination. On l'a donc fait ensemble en 2015. C'était une évidence pour nous qu'il fallait y aller pour pouvoir comprendre notre fille et tout faire pour qu'elle aille mieux. Au début, c'est difficile, on pleure beaucoup, mais c'est salvateur, on partage avec les autres familles. Je me suis attachée à faire tous les exercices par amour pour ma fille. Elle était à l'hôpital, je ne pouvais pas la voir, c'était la seule chose que je pouvais faire pour elle. J'ai appris beaucoup : la maladie, les traitements, la culpabilité aussi, le rapport aux autres. Grâce à Profamille, mon mari a compris la réalité de la maladie. Cela l'a beaucoup aidé. Il est devenu un soutien plus fort pour moi. » (Extrait du témoignage de Joséphine - [Témoignage de Joséphine - PROMESSES \(promesses-sz.fr\)](#))



 « Au début je croyais que le programme Profamille nous donnerait des méthodes toutes faites. Il y en a c'est vrai, mais il faut aussi se les faire soi-même ces méthodes pour les adapter à son cas; ce n'est pas toujours évident. Une chose est que ça apprend à s'ouvrir aux autres qu'on le veuille ou non. Et à voir que c'est une maladie qui existe bel et bien. J'avoue que maintenant j'en parle facilement ; à mon fils aussi, j'ai peut-être tort je ne sais pas. C'est une

maladie, elle peut arriver, elle arrive partout, c'est « normal ». L'image de la maladie est importante. C'est un syndrome qui est répandu, or on parle maintenant facilement d'Alzheimer chez les personnes âgées, pourtant il y a autant de schizophrènes. » (Extrait du témoignage de .D.P. - Témoignage de D.P. - PROMESSES (promesses-sz.fr))

Pour en savoir plus...



Equipe Profamille de la Plateforme Bruxelloise pour la santé mentale :

Olivier De Gand - Geneviève D'Hoop – Charly Bottin

profamille@platformbxl.brussels ou 0475/601.071

Soirée d'information pour la prochaine session : Jeudi 2 juin 2022 de 18h00 à 20h00

<https://platformbxl.brussels/fr/nos-activites/formations/formation-profamille>



Réseau Profamille en Belgique

Stéphanie Lemestré – 0455/11.55.55 – stephanie.lemestre@profamille.site

Equipes en Belgique : https://1drv.ms/b/s!AqkcxtgnHeMlr26rj_FvEanFL0DZ?e=LcicuW

www.profamille.site