



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

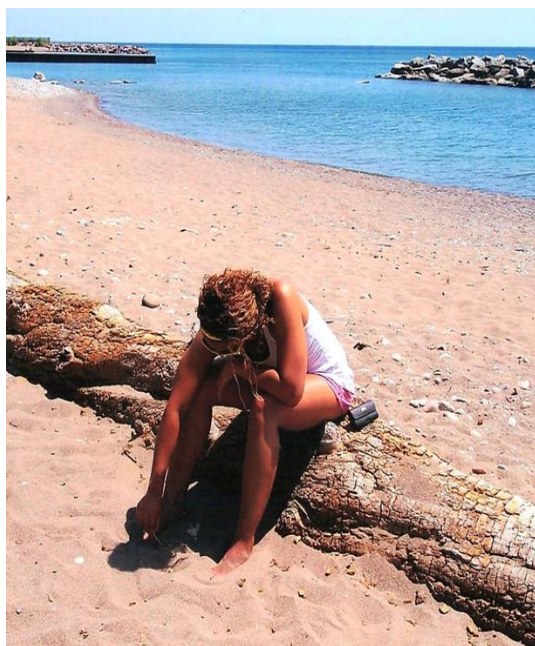
Sashbear et Connexions Familiales

Outils et Espoir pour les familles

22 Novembre, 2022



Le début de Sashbear



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide



Le début de l'expansion de Connexions Familiales au Canada



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

Ce que Sashbear offre:

- Programmes familiaux basés sur la TCD: Connexions familiales™ (CF)
- Série Educative avec Experts (webinaires) pour les familles
- Développement continu des compétences pour les « anciens » de CF
- Marche annuelle de sensibilisation de Sashbear
- Conférences pour les familles - sur la nouveauté des recherches et plus
- Présentations scolaires, communautaires et en milieu de travail
- Collaboration avec d'autres organisations pour l'expansion de la TCD



Connexions familiales™ (CF)

- Programme basé sur la TCD :
 - Programme de compétences fondé sur des données probantes pour les membres de la famille
 - Programme de la NEABPD est dans plus de 28 pays
- Offre aux familles :
 - Compétences accrues et espoir
 - Réduction de la stigmatisation
 - Réduction de la souffrance
 - Maîtrise/autonomisation accrues

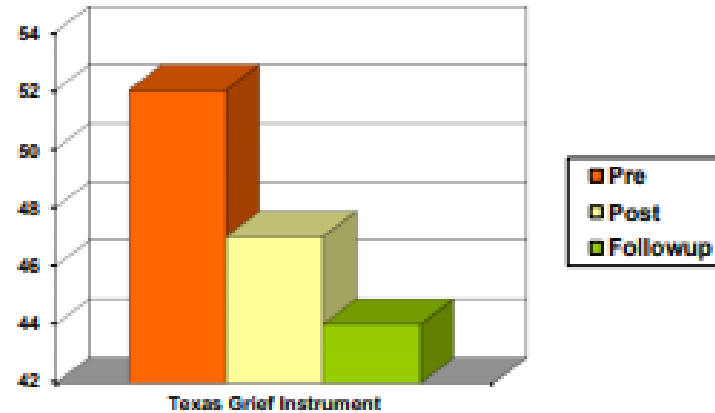


Hoffman, Fruzzetti, Buteau, et al., 2005

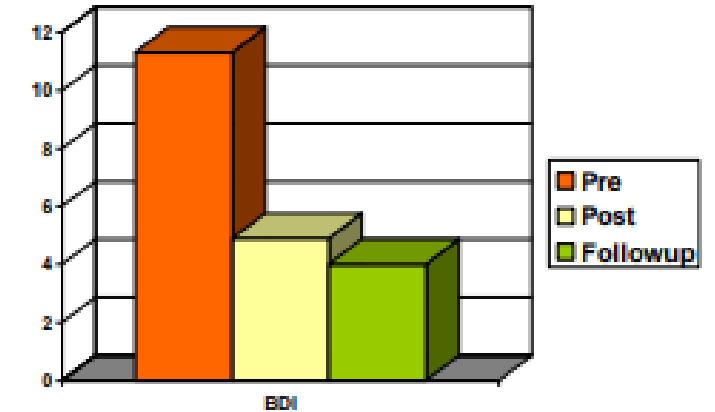
- Recherche sur CF démontre:

- Diminution de la tristesse
- Allègement du fardeau à porter
- Diminution de la dépression
- Meilleure maîtrise/autonomisation

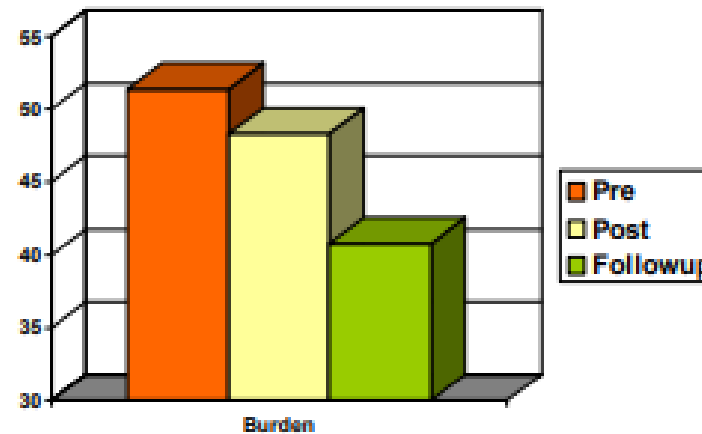
Changes in Grief



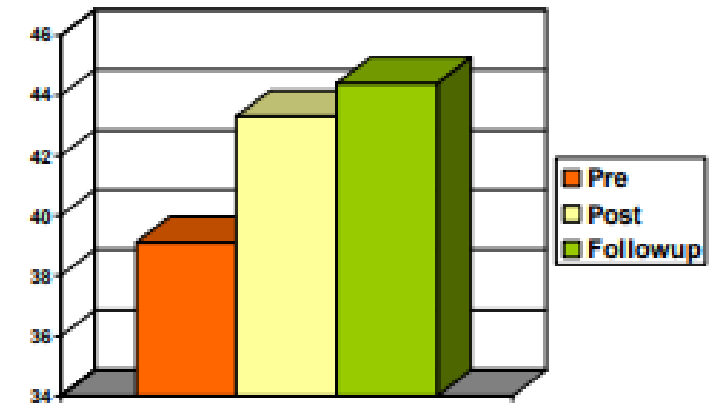
Changes in Distress/Depression



Changes in Burden Experienced



Changes in Mastery/Empowerment



Source: 2015 Alan Fruzzetti, PhD, entraînement CF



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

Partager les compétences et l'espoir



L'impact de Connexions Familiales durant la pandémie fut important en 2020 :

- Nous avons adapté le programme CF en mode virtuel dans tout le pays, atteignant encore plus de gens et plus de communautés qu'on aurait pu le faire en personne
- Nos 80 groupes par année et 175 facilitateurs rejoignent 1 000 personnes à travers le Canada



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide



Aperçu du programme Connexions Familiales



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

Objectifs spécifiques du programme

- **Offrir une psycho-éducation**
 - Informations et recherches actuelles sur la dysrégulation émotionnelle et sur le fonctionnement familial
- **Diffuser les compétences**
 - Compétences d'adaptation individuelles et familiales basées sur la thérapie comportementale dialectique (TCD)
- **Donne du soutien**
 - Soutien de groupe qui fournit un réseau continu pour les membres de la famille





Témoignage d'un participant de Connexions Familiales (CF)



Ce que nous disent fréquemment les participants... Ces compétences sont utiles!

« Je continue de parler avec enthousiasme de ce programme à chaque personne que je rencontre!

Connexions Familiales a permis à ma famille de retrouver sa « fonctionnalité »

Lorsque ce diagnostic a frappé notre famille, pendant 2 ans, nous avons dépensés en thérapie de nombreux \$\$\$. Ce cours de CF de 12 semaines m'a permis, ainsi qu'à ma femme, de communiquer avec ma fille d'une manière "totalement différente".... »

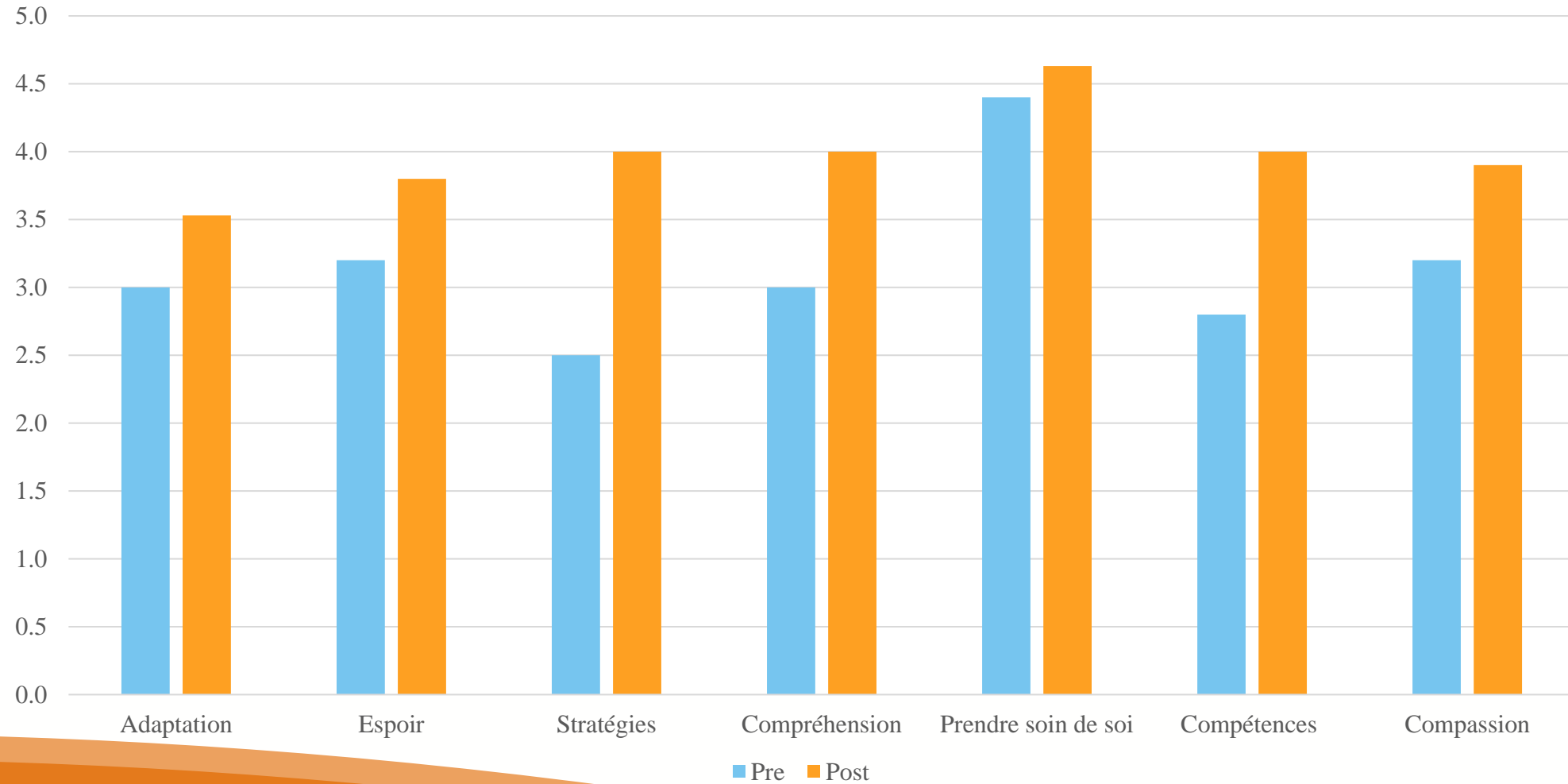
- Participant au programme CF de Sashbear



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

Résultats de sondage pre-post des participants CF



CF selon la méthode Sashbear

...Actuellement en ligne via Zoom

- Offert toujours avec des pairs
- Manualisé pour la fidélité du programme
- En anglais et en français
- Offert en 12 semaines et en 2 week-ends
- Structuré avec un milieu sans blâme
- Requiert une participation active des participants



Structure des rencontres hebdomadaires selon la méthode Sashbear

- Exercice de pleine conscience
- Revue des exercices pratiques de la semaine
- Présentation du nouveau matériel
- Mise en pratiques des compétences avec jeux de rôle
- Vidéos pour approfondir l'apprentissage des compétences
- Discussions et distribution des exercices de la semaine
- Suivi des participants et mot de la fin

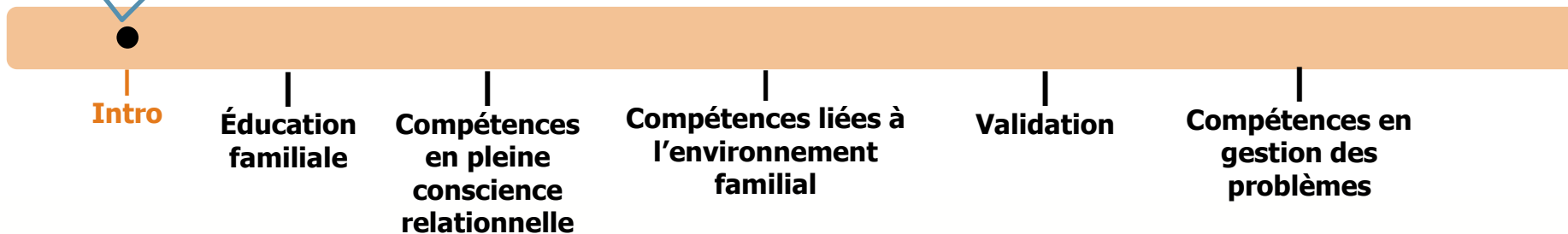


INTRODUCTION

- ✓ Comprendre la **dysrégulation émotionnelle**
- ✓ **Droits** des proches
- ✓ **Hypothèses de base** pour être efficace

Quand j'ai découvert Connexions Familiales, j'étais anéantie, je me sentais seule, mentalement et physiquement épuisée, je me sentais coupable, honteuse, blâmée.

Ce premier module m'a donné de l'espoir et je savais que j'étais au bon endroit. J'étais dans un milieu réconfortant, qui ne montrait aucun jugement, et où je n'entendais pas « tu devrais faire ceci ou cela » ou « si tu avais fait... », etc.



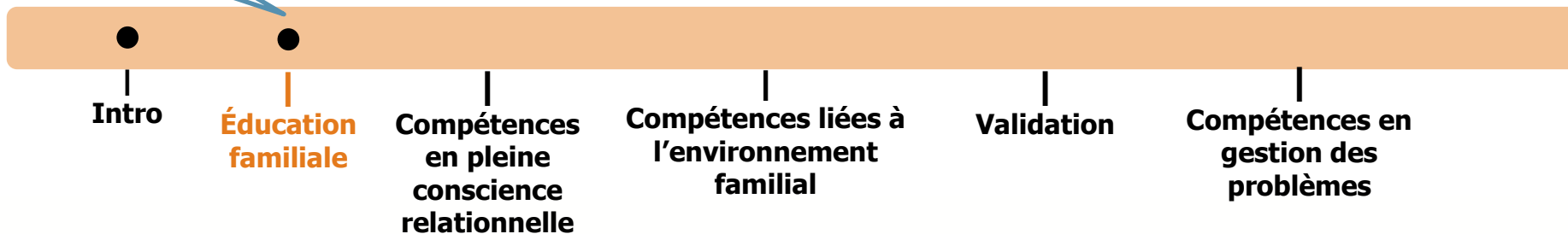
ÉDUCATION FAMILIALE

- ✓ **Vulnérabilités** biologiques à la dysrégulation émotionnelle
- ✓ Comprendre le rôle d'un **environnement invalidant**
- ✓ **Modèle transactionnel** : le chemin de la dysrégulation, interaction entre la biologie et l'environnement

*« J'ai appris sur la dysrégulation émotionnelle et que ma fille souffrait **BEAUCOUP** !
L'empathie a commencé à se manifester !*

Les hypothèses de base m'ont fait penser différemment, ce qui était totalement différent de ce à quoi j'étais habitué – en quelque sorte toujours penser au pire.

Voir d'autres personnes vivre les mêmes choses que moi était tellement encourageant. »

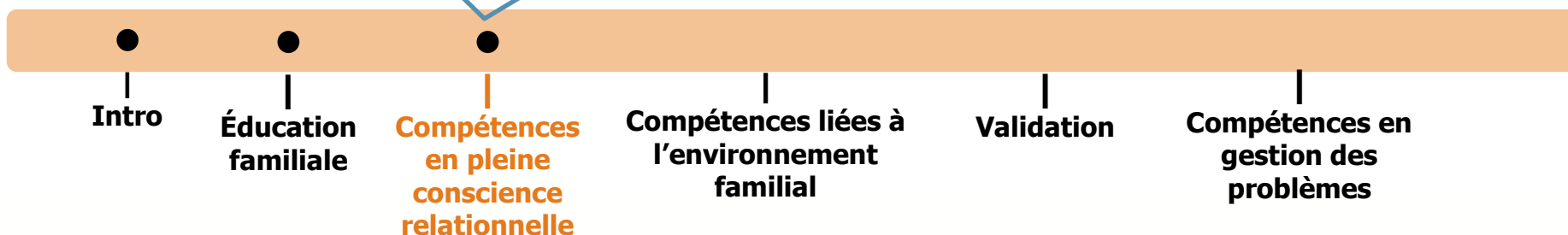


PLEINE CONSCIENCE RELATIONNELLE

- ✓ Un environnement **validant** ← l'objectif!
- ✓ **Esprit sage-** comment y parvenir
- ✓ Les Émotions **primaires** et **secondaires**
- ✓ L' **action contraire**

« Ce fut difficile de découvrir à quel point notre environnement familial avait été invalidant pour notre fille ! J'ai appris que j'avais fait de mon mieux avec les connaissances, les compétences et le soutien que j'avais à l'époque, maintenant je peux mettre mes compétences en pratique pour faire les choses différemment.

J'ai acquis des compétences pour mieux gérer mes propres émotions et réagir différemment, pour construire un environnement plus validant. »



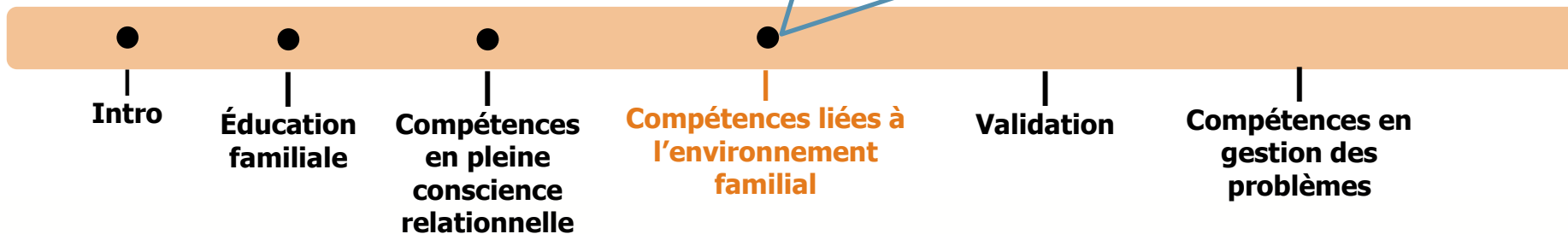
COMPÉTENCES LIÉES À L'ENVIRONNEMENT FAMILIALE

- ✓ Le **bien-être individuel et le bien-être familial** sont étroitement liés
- ✓ Reconnaître ce qui nuit à **notre habileté d être efficace** pour amener du changement
- ✓ La **pensée dialectique** pour réduire la polarité
- ✓ **Acceptation radicale** – pour atténuer la souffrance et transformer le conflit en du rapprochement

« *J'ai commencé à m'impliquer plus émotionnellement avec ma fille, en essayant de trouver un équilibre entre prendre soin d'elle et prendre soin de moi.*

Ma fille pensait que cela sonnait faux au début, et lorsque je lui ai dit que j'apprenais de nouvelles compétences, elle a quand même apprécié le changement, aussi lent et petit soit-il. »

Aussi, au lieu de me plaindre des vêtements qui traînent toujours par terre, j'ai commencé à profiter du moment présent avec elle et de rebâtir ma relation. »



LA VALIDATION

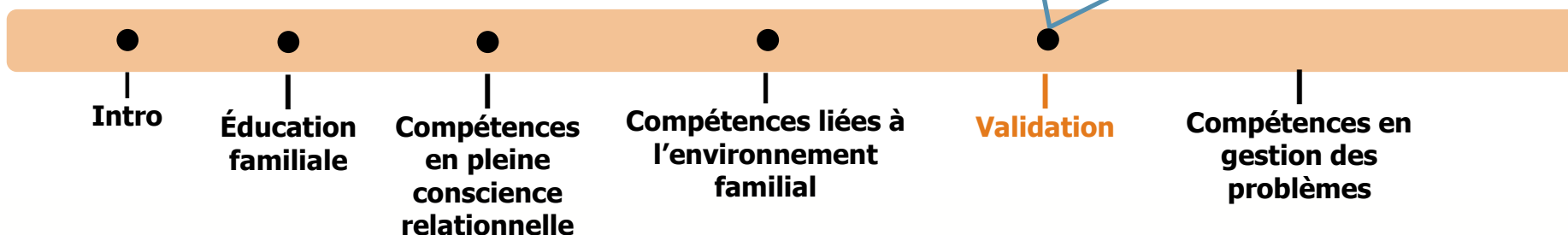
- ✓ **Comprendre la validation** car c'est puissant de se sentir compris, ça nous unit!
- ✓ Comprendre les compétences liées à la validation pour **mieux valider**
- ✓ Les conséquences de l'auto invalidation et **apprendre à s'autovalider**

« *Validation? Qu'est-ce que c'est?*

N'ayant jamais reçu de validation en grandissant, vous pouvez imaginer à quel point il m'a été difficile de saisir le concept.

Quand j'ai commencé à valider ma fille, elle a commencé à s'ouvrir et à me faire confiance avec ce qu'elle partageait.

Avec le temps, cela a mis fin à l'escalade émotionnelle et à la violence. Notre relation guérissait. J'étais plus compréhensif, et elle pouvait le sentir. J'étais plus équilibré dans mes propres émotions. Je m'autovalidais quand s'était nécessaire afin de rester en équilibre.»

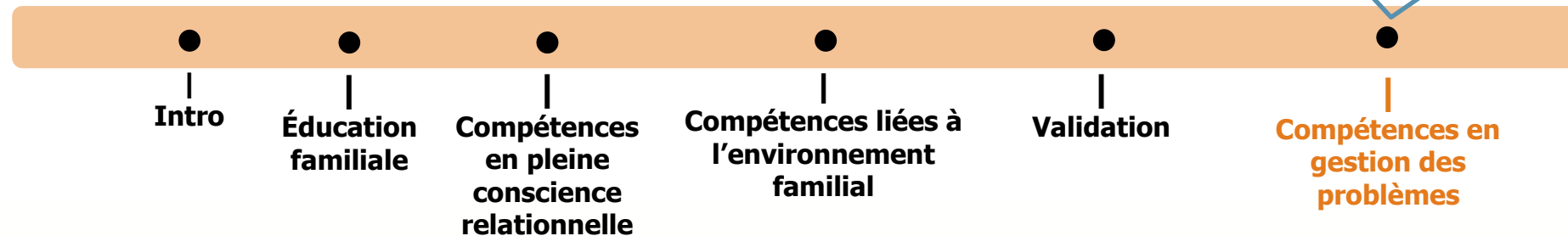


COMPÉTENCES EN GESTION DES PROBLÈMES

- ✓ **Synthèse** des compétences
- ✓ **Stratégies collaboratives** de gestion/résolution de problèmes
- ✓ **Demander** quelque chose **efficacement**
- ✓ **Analyse comportementale**

« J'ai appris à parler des faits, sans jugement, et aussi à respecter mes limites, ce que je n'avais jamais fait auparavant.

Ma fille et moi avons découvert que nous pouvions avoir des conversations sur des choses qui nous dérangent et travailler en collaboration pour trouver des solutions avec lesquelles nous étions tous les deux d'accord. »



Connexions Familiales du point de vue

...



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

Des patients (des êtres chers) ...

- « *Mes parents me valident davantage... ou du moins, ils essaient !* »
- « *Ils me font plus confiance...* »
- « *Ils m'orientent davantage quand ils veulent observer leurs limites; je me sens moins rejetée, je l'accepte mieux...* »
- « *Ils font un suivi plus efficace auprès de moi...* »
- « *Par exemple, s'ils savent que je suis dans un moment de détresse et que je dis que je vais prendre le temps de m'occuper de moi, ils n'ont pas peur de revenir vers moi et de vérifier gentiment «comment je vais»...* »
- « *Ils écoutent mes solutions maintenant ...* »



Ce que les cliniciens observent:

- **Changement dans la relation**

- Moins d'invalidation:

- Plus de compréhension

- de la cause première du problème,
- que tout le monde fait de son mieux (l'être cher et sa famille pareillement)

- **Les compétences du patient sont plus efficaces**

- Puisque les membres de la famille répondent avec plus de compréhension, de respect, d'encouragement, de collaboration et de soutien si nécessaire

- **Les membres de la famille semblent observer davantage leurs limites à long terme**

- Moins épuisés, moins de dépression

- Plus de joie

- Plus de connexions agréables avec leur être cher



Des membres de la famille...

- *« Sashbear et le cours de Connexions familiales m ont beaucoup aidés. Ce que j ai acquis sont des competences claires, et utiles. J ai été entouré de gens qui comme moi ont un être cher.... Je sens maintenant que la guérison est possible pour mon être cher et moi-même. »*
- *« Je me suis sentie entendue, soutenue et encouragée. Je me sens meilleure dans mon rôle auprès de mon être cher et je passe au travers de mes journées avec plus d espoir et de sourire. Je suis reconnaissante de l'impact de ce cours sur ma relation avec mon être cher »*
- *« Le plus grand cadeau pour moi est le sentiment qu'il y a de l'espoir maintenant pour l'avenir »*



**« Les compétences
donnent des options.
Ces options nous sortent
de l'impuissance »**

Alan Fruzzetti, avril 2021



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

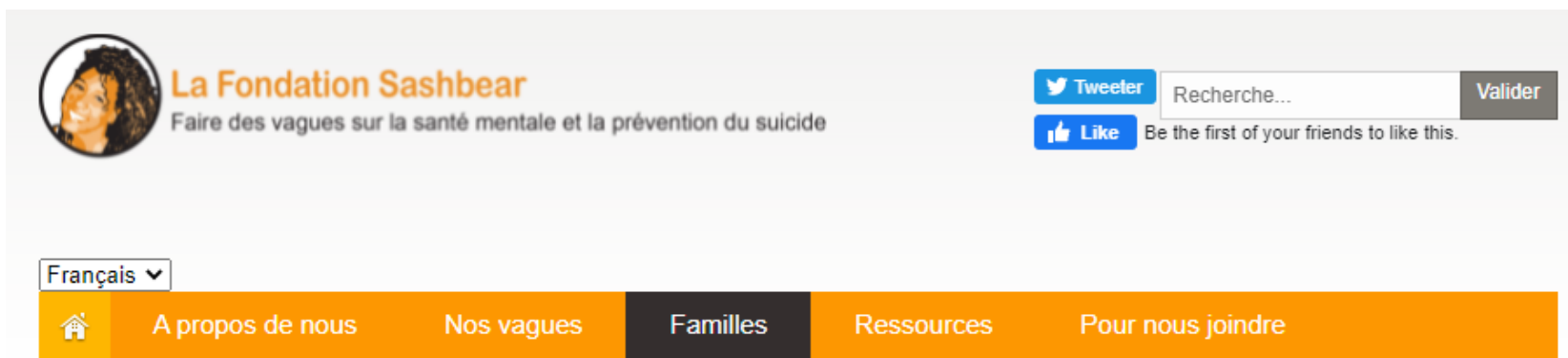
Comment s'inscrire au programme Connexions Familiales



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

1. Allez à <https://sashbear.org/fr>, sélectionnez Familles dans le menu



2. Choisissez ensuite le lien pour Programme CF

Comment m'enregistrer?

Veillez cliquer ci-dessous pour vous inscrire:

[Groupes CF en français au Canada](#)

3. Trouvez le groupe CF désiré et appuyez sur « Register » puis entrez vos renseignements, tel que demandé.

Hiver 2023 (jeudi, en français)

Start	February 02, 2023
End	April 20, 2023
Schedule	12 sessions
Location	en application Zoom virtuelle
Spaces left	13

[REGISTER](#)

Le programme Connexions familiales^{MC}

Hiver 2023 (le jeudi), 12 semaines

Ce programme se déroule sur 12 séances hebdomadaires d'une durée de 2 h 15, tous les jeudis, à partir du 2 février jusqu'au 20 avril 2023.

Heure : 18 h 30 à 20 h 45 (chaque semaine)

Coût : Gratuit - Inscription obligatoire

[» Show details](#)



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide



MERCI!

Des questions?



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide

Comment nous joindre



La Fondation Sashbear



@sashbearOrg



SashbearOrg



@sashbearOrg



info@sashbear.org



La Fondation Sashbear
est un organisme de
bienfaisance enregistré auprès
de l'ARC

BN 823390042RR0001



La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale
et la prévention du suicide