

Connexions familiales^{MC}

Ce programme est-il pour vous?

- Je suis un membre de la famille, aidant ou ami proche d'une personne qui vit avec une dysrégulation émotionnelle.
- Je veux acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour améliorer mes relations.
- Je suis disposé à tenir compte de l'impact de mon propre comportement sur mes relations.
- Je suis disposé à essayer de nouvelles compétences, même si elles me mettent mal à l'aise au début.
- Je m'engage à participer pleinement à toutes les classes et à mettre en pratique ce que j'apprends.

Les recherches démontrent que les membres des familles qui ont participé au programme Connexions familiales^{MC} :

- éprouvent moins de désespoir et de dépression;
- ont une meilleure maîtrise de la situation/ jouissent d'une autonomisation accrue;
- ont un fardeau moins lourd à porter;
- éprouvent moins de tristesse.

Connexions familiales^{MC}

- Offre éducation, formation et soutien à des familles de tout le Canada
- Offert en deux formats : Hebdomadaire sur 12 semaines et deux fins de semaine de formation intensive
- Aucun renvoi ou diagnostic formel nécessaire
- Gratuit pour les participants, grâce à nos partenariats locaux et à nos généreux donateurs
- Offert en anglais et en français

INSCRIPTION :

sashbear.org/fr/connexions-familiales-fr/programme-cf



Pour plus d'information sur le programme Connexions familiales^{MC} au Canada :

Visitez : sashbear.org/fr/connexions-familiales-fr/programme-cf

Courriel : fcprogram@sashbear.org

Tél. : 416.523.0495 ou 1.888.523.0495



La Fondation Sashbear

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

www.sashbear.org/fr

✉ info@sashbear.org | [f](#) [t](#) [i](#) SashbearOrg | [YouTube](#)

Numéro d'organisme de bienfaisance : 823390042RR0001

¹Hoffman et coll. (2005); Hoffman, Fruzzetti et Buteau (2007); Flynn et coll. (2017); Liljedahl et coll. (2019)

²Le programme CONNEXIONS FAMILIALES^{MC} a été développé par deux cliniciens/chercheurs (les Drs Fruzzetti et Hoffman) et modifié en consultation avec des membres de familles.



La National Education Alliance for Borderline Personality Disorder
www.neabpd.org



CONNEXIONS FAMILIALES^{MC}

Un programme d'acquisition de compétences fondé sur des preuves¹ qui sert de véritable bouée de sauvetage aux familles et amis de personnes qui vivent avec des troubles affectifs.

Connaissez-vous une personne qui a de la difficulté à maîtriser ses émotions?

Toxicomanie • Dépression • Colère • Automutilation • Anxiété • Sautes d'humeur • Idées suicidaires • Impulsivité • Tristesse • Honte



La Fondation Sashbear

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

Le programme **Connexions familiales^{MC}** est offert au Canada par la Fondation Sashbear.

www.sashbear.org/fr

À propos de Connexions familiales^{MC}

Le programme Connexions familiales est conçu pour les proches et les amis des personnes qui vivent avec une dysrégulation émotionnelle et sert de point de départ pour mieux comprendre ce trouble complexe. Il est conçu tout spécialement pour leur permettre d'acquérir des connaissances et compétences pratiques utiles à leur propre bien-être.



Participants ciblés

- Parents
- Aidants
- Conjoints/partenaires
- Enfants adultes
- Frères et sœurs adultes
- Amis

« Sashbear a fourni un espace qui a permis à tous les participants d'être à l'aise pour partager leurs expériences difficiles et douloureuses; rien que cela était formidable! »

Séances de groupe

Le programme est offert dans un cadre communautaire et virtuellement. Le programme est conduit par des animateurs qualifiés, habituellement eux-mêmes des proches d'une personne qui vit avec une dysrégulation émotionnelle.

Contenu du cours

- Éducation sur la dysrégulation émotionnelle et le fonctionnement familial
- Perspectives et expériences familiales
- Compétences en pleine conscience relationnelle
- Compétences en communication efficace
- Compétences en validation
- Mise en application et pratique des compétences
- Capacités d'adaptation personnelle basées sur la thérapie comportementale dialectique (TCD)

Cadre du programme

Le contenu du cours a été développé par une équipe de cliniciens, chercheurs, proches et personnes en voie de rétablissement².

Le cours marie le partage d'expériences personnelles à l'acquisition de renseignements et de compétences pratiques dans un milieu confidentiel et favorable.

Commentaires de participants :

« Connexions familiales^{MC} est mieux que tout ce que nous avons essayé en près de dix années de counseling et de conseils de professionnels de la santé mentale. »

« Ce programme est un outil extraordinaire et tandis qu'il n'est pas toujours facile de mettre en œuvre les stratégies enseignées, elles fonctionnent et elles ont fait une différence dans ma relation avec ma fille ».

Amélioration moyenne des compétences d'adaptation des participants avant et après le programme CF

