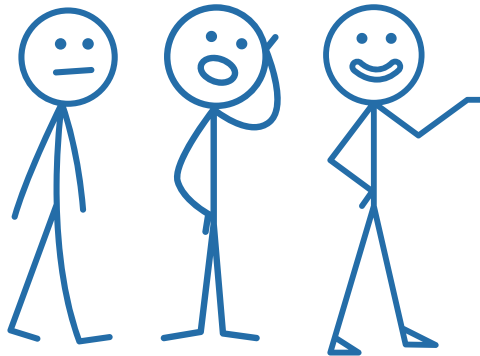


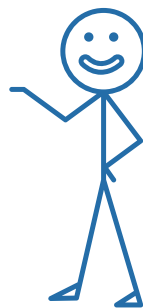
HAUT-RHIN

Guide à destination des proches d'une personne accueillie en psychiatrie



ELABORÉ PAR ET POUR LES PROCHES

“Vous avez besoin d’aide ?”



Ce guide est né de besoins exprimés par de nombreux proches de personnes accueillies en psychiatrie.

Pensé avec des familles et des partenaires du territoire, il rassemble ce qu’elles auraient aimé connaître quand la maladie a fait irruption dans leur vie :

Informations
Dispositifs de soutien
Lieux d’écoute
Groupes de parole
Formations

Parce qu’accompagner un proche en souffrance devrait rimer avec soutien et solidarité, ce livret vous propose des repères concrets pour vous informer, cheminer...

On est plus forts ensemble

Les coordonnées et ressources présentées dans ce livret sont celles connues en 2026. Elles sont amenées à évoluer : n’hésitez pas à vérifier les informations en ligne ou auprès des structures citées.

Tous ces dispositifs sont gratuits



argile



argile est une association alsacienne, elle gère plusieurs structures dont un CSAPA (Centre de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) situé à Colmar et un CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues) situé à Mulhouse. Elle propose :

- Un groupe de parole "entourage" tous les premiers lundis du mois de 17h à 19h. Public : les personnes accompagnant un proche qui a une addiction / consommation qu'elles trouvent problématique et les personnes qui se sentent isolées et aimeraient en discuter avec d'autres personnes qui vivent la même situation.

uniquement sur inscription :
Pierre Veltz
06 79 05 44 06
Colmar - 15 rue Peyerimhoff

Café des aidants



Pour les aidants d'un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge :

- Groupes de paroles animés par des professionnels
- Échanger et partager son expérience avec d'autres aidants
- Conseils, convivialité, soutien
- Altkirch, Bartenheim



AFAPEI
Camille et Cristina
au 06 86 24 19 67

C2RPS68



C'est une plateforme à l'échelle du département qui développe les pratiques de réhabilitation psychosociale et favorise un recours pertinent à l'offre existante. Les actions menées par le C2RPS68 sont accessibles à tous les publics (matinée de la réhab', soirée de la réhab', bibliothèque...)



santementale68.fr
03 89 78 74 06



CREHPSY



Centre de Ressources sur le Handicap Psychique:

- Informer, conseiller et orienter les personnes concernées par les troubles psychiques, leurs proches et les professionnels·les en recherche de solutions
- Connaître et comprendre les aides en santé mentale sur le territoire du Haut-Rhin
- Permanences téléphoniques gratuites et anonymes, tout public



crehpsy-grandest.fr
03 89 51 39 08

Communauté 360



La Communauté 360 s'appuie sur un numéro vert national et gratuit : le 0 800 360 360, accessible aux personnes en situation de handicap, à leurs proches aidants·es, ainsi qu'aux professionnels·les.

Elle repose sur deux missions complémentaires, portées par deux métiers :

- Le conseiller en parcours : il assure l'écoute et le conseil via l'astreinte téléphonique. Son rôle est d'apporter une première réponse de proximité, de clarifier la demande et d'orienter la personne vers le bon partenaire du territoire. Il facilite ainsi un accès rapide aux ressources adaptées.
- Le facilitateur de choix de vie : il soutient la personne dans la réflexion autour de ses projets, sans évaluation ni jugement. Il offre un espace neutre permettant d'explorer des envies, besoins et priorités, afin de faire émerger les choix de la personne et de l'aider à construire ses projets de vie.



0 800 360 360



PFR 68



Plateforme d'Accompagnement et de Répit pour les aidants de personnes en situation de handicap dans le Haut-Rhin, quel que soit le type de handicap, qu'il soit suspecté, en cours de diagnostic ou reconnu.

- Elle écoute, soutient, informe et met en relation les aidants avec des interlocuteurs privilégiés, en proposant une démarche individualisée et "sur mesure". Elle s'appuie sur une équipe composée de professionnels et d'aidants bénévoles (collectif des ambassadeurs), enrichissant son action par l'alliance de compétences techniques et de vécus partagés.
- La plateforme peut-être contactée pour un simple renseignement ou pour bénéficier d'un accompagnement plus approfondi. Quels que soient la demande ou les besoins, l'accompagnement et l'orientation vers les professionnels les plus adaptés à la situation se font au mieux.



pfr68@aufildelavie.fr
03 89 82 19 19

PSYCOM



D'autres ressources avec le Psycom :
comment éviter de m'épuiser ?



psycom.org



Schizo-Espoir



Association haut-rhinoise d'aide et de soutien aux familles et de proches de personnes qui souffrent de schizophrénie :

- Groupes de proches à Colmar et Mulhouse (accueil des familles pour les informer, les orienter, les écouter et leur apporter du soutien)
- Représentation des proches et familles (CDU, MDPH, CDAPH, ...)
- Conférences et formations



contact@schizoespoir.com

06 81 10 99 68

www.schizoespoir.com

UNAFAM



Union Nationale des Familles et Amis de Malades / handicapés psychiques.

- Accueil individuel sur rendez-vous avec des bénévoles formés qui ont vécu (vivent) l'accompagnement d'un proche souffrant de troubles psychiques
- Groupes de parole pour les proches, animés par des psychologues pour partager les expériences vécues et améliorer l'accompagnement de votre proche ainsi que se soutenir mutuellement
- Formations gratuites pour développer les compétences spécifiques à l'accompagnement de proches malades (troubles bipolaires, troubles schizophréniques, troubles anxieux, borderline...)
- Actions d'informations et de lutte contre la stigmatisation des maladies psychiques
- Conseils juridiques relatifs aux spécificités des situations de handicap liés aux maladies psychiques



haut-rhineunafam.org

06 11 86 78 84

www.unafam.org/haut-rhin



PROGRAMMES DE PSYCHO ÉDUCATION

Différents programmes dont l'objectif est d'apporter des connaissances, des outils concrets et un espace d'échange sur votre territoire :

BREF

Pour les proches de personnes avec des signes de trouble psychique (avec ou sans diagnostic) :

- 3 RDV d'1h avec des professionnels, en l'absence du proche
- Propose un espace de parole
- Obtenir des réponses
- Etre orienté vers des aides
- Sur rendez-vous



développé par : en partenariat avec :



CAP Aidants - ARSEA
03 89 27 75 90
CAPaidants@arsea.fr

Pour les personnes hospitalisées en intra et en extra : Centre hospitalier de Rouffach
bref@ch-rouffach.fr
03 89 78 72 15

Léo

Pour les aidants : programme multi diagnostic (trouble de la personnalité, humeur, addictions, TSA, etc...)

- 8 séances de 3h30
- Groupe de 8 à 12 personnes, 2 sessions par an
- Acquérir des connaissances et des outils pour mieux gérer le quotidien
- S'entraîner à différentes techniques de communication et d'autogestion
- Favoriser l'entraide et le partage d'expériences entre aidants
- Renforcer l'espoir et la capacité d'agir



développé par : en partenariat avec :



CAP Aidants - ARSEA
03 89 27 75 90
CAPaidants@arsea.fr



Profamille



Pour les proches de personnes atteintes de schizophrénie ou de troubles apparentés :

- Programme de 14 séances de 4h
- Groupe de 10 à 12 personnes, 2 sessions par an
- Acquérir des connaissances et des outils pour mieux gérer le quotidien
- Développer la capacité d’agir des aidants
- Améliorer la qualité de vie
- Recourir plus efficacement aux services médico sociaux
- Développer un réseau de soutien



CAP Aidants - ARSEA
03 89 27 75 90
CAPaidants@arsea.fr

THÉRAPIE FAMILIALE

Thérapie familiale



GHR
Mulhouse Sud-Alsace

Dans le cadre de la thérapie familiale, chaque membre est invité à partager son vécu et ses émotions dans un espace sécurisé et respectueux. Ce temps permet de mettre en mots ce qui se vit dans la famille et de mieux comprendre les dynamiques relationnelles.

- Le travail porte sur les liens, les fonctions et la place de chacun au sein du système familial, afin de faire émerger des ressources souvent méconnues et de nouvelles façons de fonctionner ensemble.
- L’objectif est de favoriser un équilibre plus apaisé et une meilleure qualité des relations au sein de la famille.
- La Thérapie Familiale s’adresse aux familles ou aux couples traversant une période de crise, de conflit, faisant face à une difficulté psychique d’un de ses membres.

Unité du Centre Hospitalier de Rouffach 03 89 78 72 08
therapiefamiliale@ch-rouffach.fr

Unité du GHRMSA Mulhouse
UCREF 03 89 64 75 16



form'aidants



Plateforme de formation en ligne. C'est un premier pas pour comprendre les troubles psychiques et particulièrement les schizophrénies et les troubles bipolaires.

Pour accéder au contenu gratuitement, la création d'un compte est requise sur www.form'aidants.fr (une offre de l'UNAFAM).



Léo 2.0



LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



Programme numérique de psychoéducation en ligne pour les aidants en psychiatrie, accessible à tous. Il offre des outils pratiques et concrets permettant aux aidants d'améliorer leur quotidien et d'accompagner au mieux leurs proches (une offre du Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie (CLAP) de l'établissement Le Vinatier - Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole).



3114

3114

Numéro national de prévention du suicide pour les personnes concernées et leurs proches 7/7.

3114

Écoute infos famille



Service téléphonique spécialisé dans l'éducation et l'orientation qui propose une écoute anonyme, confidentielle et sans jugement, assurée par des professionnels·les.

01 81 89 09 50

eif@apprentis-auteuil.org

SOS amitiés

SOS Amitié

Propose une écoute anonyme, gratuite et bienveillante (téléphone, chat, messagerie) 7j/7

03 89 33 44 00

Avec nos proches



AVEC NOS PROCHES

Un numéro national pour soutenir les proches aidants. Des bénévoles écoutants 7 jours sur 7 et de 8h à 22h.

01 84 72 94 72



Brin d'écoute



Service d'écoute pour tous les jeunes aidant·es entre 13 et 25 ans, qui vivent aux côtés d'un proche en situation de handicap, d'addiction ou de maladie, et qui ont besoin, à un moment donné, de venir parler, de se sentir écouté·e et compris·e.



06 03 42 22 04

JEFPsy



Site fait pour les jeunes enfants dont un proche souffre d'un trouble psychique (diagnostiqué ou pas).



Les funambules Falret



Accompagnement des enfants, adolescents et jeunes adultes concernés par la souffrance psychique d'un membre de la famille.



01 84 79 74 60



Guide à destination des proches d'une personne accueillie en psychiatrie

Je me sens
perdu·e

Que se
passe-t-il ?

Je suis
inquiet·ète

Je ne comprends pas
les mots que
les professionnels·les
utilisent

Je suis sous
le choc



Version
numérique
du guide



ELABORÉ PAR ET POUR LES PROCHES



Ce guide est financé par le PTSM 68
(Projet Territorial de Santé Mentale
du Haut-Rhin)

