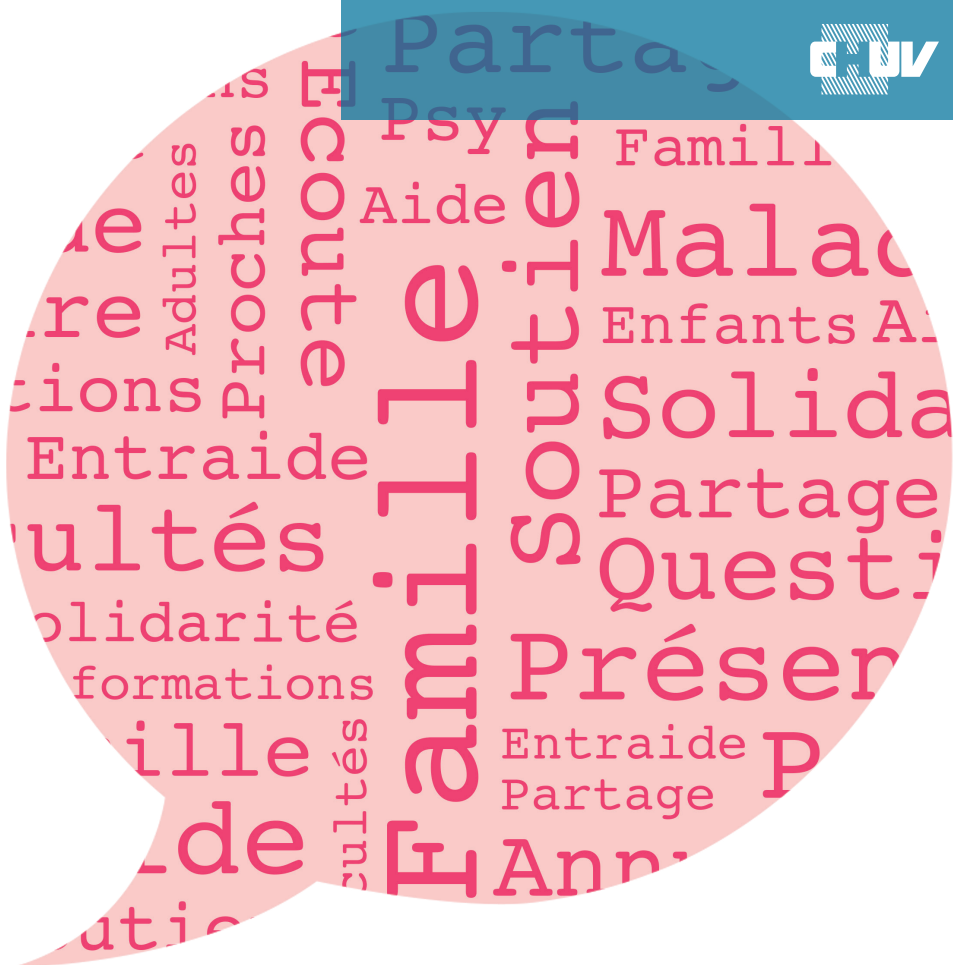


Département de psychiatrie

Guide pour les proches adultes et enfants de personnes ayant un trouble psychique ou une dépendance

Annuaire vaudois



Accompagner une personne malade psychiquement et/ou dépendante est souvent une expérience difficile et éprouvante.

Notre département de psychiatrie du CHUV et de nombreuses associations et institutions du canton de Vaud proposent différentes pistes pour vous soutenir.

GROUPE D'INFORMATION POUR LES PROCHES ADULTES ANIMÉS PAR DES PROFESSIONNELLS

Groupe Connexions familiales

A l'intention des proches de personnes ayant des troubles de la régulation des émotions ou un trouble de la personnalité borderline.

Ce groupe, animé par des professionnels, permet d'acquérir des connaissances sur les troubles, d'apprendre des stratégies pour mieux gérer les difficultés relationnelles avec le malade et améliorer votre bien-être.

Contact: Consultations de Chauderon, Service de psychiatrie générale (CHUV), place Chauderon 18, 1003 Lausanne, 021 314 00 50



Groupe pour les proches de personnes ayant un trouble bipolaire

Ce groupe, animé par des professionnels, vous propose un partage d'expérience, d'exprimer votre vécu et d'aborder des notions théoriques sur la maladie et des conseils pratiques sur la gestion des interactions avec le malade.

Contact: Consultations de Chauderon, Service de psychiatrie générale (CHUV), place Chauderon 18, 1003 Lausanne, 021 314 00 50



Groupe d'information pour les proches de personnes ayant un trouble psychotique ou une schizophrénie

Ce groupe, animé par des professionnels, propose d'aborder la maladie, les traitements, le rétablissement. Il vise à mieux comprendre les symptômes du trouble et de la maladie, les réactions et comportements du malade. Il permet également d'échanger avec d'autres personnes qui vivent des difficultés semblables.

Contact: Consultations de Chauderon, Service de psychiatrie générale (CHUV), place Chauderon 18, 1003 Lausanne, 021 314 00 50



Groupe pour les proches d'une personne touchée par une problématique de dépendance

Ce groupe, animé par des professionnels, vise à diminuer la souffrance liée à la problématique de dépendance d'une personne, à sortir de l'isolement, à augmenter les capacités à faire face aux situations problématiques et à partager des expériences

dans un climat de non-jugement.

Contact: Service de médecine des addictions CHUV, rue du Bugnon 23A, 1011 Lausanne, 021 314 84 00



Groupe des proches abC – Centre vaudois anorexie, boulimie

Ce groupe animé par des professionnels vise à partager son vécu, renforcer ses compétences en appréhendant mieux la maladie, partager des ressources et briser l'isolement.

Contact: L'Espace Lausanne-CHUV de l'abC, rue du Tunnel 1 (1^{er} étage), 1005 Lausanne, 0848 282 282



GROUPE DE SOUTIEN OU SOUTIEN INDIVIDUEL POUR LES PROCHES AIDANTS ADULTES

Entre pairs proches aidants:

l'îlot Association de proches des troubles psychiques

l'îlot est ouvert à tous les proches (parents, amis, voisins, soignants, etc.). Il accueille les personnes qui accompagnent et soutiennent une personne atteinte de troubles psychiques. Ecoute individuelle et personnalisée et réunions de partage.

Contact: 021 588 00 27 ou info@lilot.org
www.lilot.org

Association ALaLimite

L'association ALALIMITE a pour but d'aider les personnes touchées par le trouble de la personnalité borderline et leurs proches. Ecoute individuelle et personnalisée et réunions de partage.

Contact: 078 632 58 08
www.associationalalimite.jimdofree.com

Les Groupes familiaux Al-Anon

Ces groupes offrent compréhension, aide et espoir aux proches de personnes dépendantes à l'alcool. Al-Anon organise des groupes de paroles.

Contact: 0848 848 833
www.alanon.ch

Avec guidance professionnelle:

Programme Ensemble

Le Programme Ensemble comprend des séances individuelles offertes aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques. Ce soutien sur mesure

est proposé gratuitement dans un contexte de projet de recherche.

Contact: 021 556 44 35

www.ecolelasource.ch/programme-ensemble

Le Graap (Groupe d'accueil et d'action psychiatrique)

Graap Fondation et le Graap Association accueillent, dans un esprit d'entraide et de solidarité, toute personne concernée par la maladie psychique ainsi que ses proches.

Contact: 021 643 16 00 (Lausanne et sa région), 021 643 16 60 (Nyon et sa région), 021 643 16 40 (Vevey et sa région), 021 643 16 70 (Yverdon et sa région)

www.graap.ch

L'association Boulimie Anorexie (ABA)

L'association propose un soutien aux personnes qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire ainsi qu'à leurs proches et œuvre pour mieux faire connaître ces maladies.

Contact: 021 329 04 22

www.boulimie-anorexie.ch

Le Service de médecine des addictions (CHUV)

Le service regroupe les prestations du CHUV relatives à la prise en charge des addictions, avec et sans substances (alcool, drogues, médicaments, autres psychotropes, jeu excessif, cyberaddiction).

Contact: Service de médecine des addictions, Policlinique d'addictologie, rue du Bugnon 23, 1011 Lausanne, 021 314 84 00



Croix-Bleue

L'association propose de l'écoute, de l'attention et un accompagnement à la personne dépendante ou ayant des problèmes liés à l'alcool ainsi qu'à ses proches.



AUTRES RESSOURCES OFFERTES PAR LE CANTON

Espace Proches

Association qui a pour mission d'informer, orienter et soutenir les proches aidants du canton de Vaud. Espace gratuit de soutien individuel ou en groupe, qui propose de nombreuses informations, conseils et aides financière.

Contact: Antennes Région La Côte, Région Nord-Broye et Région Haut-Léman, 0800 660 660

www.espaceproches.ch

La Consultation psychologique pour proches aidants (CPA)

Cette consultation est destinée au soutien de tous les proches aidants du Canton de Vaud et est assurée par des psychologues spécialisés dans le domaine. Cette prestation est gratuite.

Contact: 021 314 01 65 (Lausanne et sa région), 021 965 72 65 (Est Vaudois-Vevey), 021 821 42 20 (La Côte-Rolle), 024 424 11 00 (Nord Vaudois et Broye - Montagny - Chamard)



Aides et soins à domicile

Les centres médicaux sociaux (CMS) de l'AVASAD offrent un soutien individuel, un bilan social aux proches aidants d'un bénéficiaire suivi par le CMS.

Contact: programme proches aidants 021 623 36 36



LIENS UTILES AUX PROCHES AIDANTS

Santé psy

Site d'information sur les maladies psychiques et la santé mentale.

www.santepsy.ch

Addiction Suisse

Site d'information sur les dépendances et les lieux d'aides.

www.addictionsuisse.ch

CORAASP

Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique.

www.coraasp.ch

Association Pro Mente Sana

Cette association donne des renseignements gratuits sur des questions d'ordre juridique ou psychosocial pour les personnes concernées par la maladie psychique et pour leurs proches.

Contact: 0840 000 062 (conseil psychosocial) ou 0800 000 061 (conseil juridique)

Le Plan de Crise Conjoint

Il vise à identifier les signes avant-coureurs et les facteurs déclencheurs d'une crise et indique les stratégies et les ressources à mobiliser rapidement en cas de crise, ainsi que les soins et les traitements à privilégier ou à éviter.



Site du Département de psychiatrie

Il est destiné aux proches et aux personnes concernées.



Site du canton de Vaud à l'intention des proches aidants

La brochure destinée aux proches aidants.

GROUPE DE SOUTIEN ET SOUTIEN INDIVIDUEL DES FAMILLES AVEC ENFANTS / ADOLESCENTS

Fondation As'trame — La prestation ZigZag

La prestation ZigZag propose un soutien personnalisé pour les parents et les enfants devant faire face à l'inconstance ou à la fragilité psychique d'un proche. Ces prestations sont sous forme de groupes pour enfants ou adolescents, d'entretiens de soutien à la parentalité pour le parent concerné par une fragilité psychique et son conjoint et d'entretiens à la carte pour la famille.



Contact: 021 648 56 56

Croix-Bleue: Programme Enfance & Familles

La Croix-Bleue romande a lancé un programme de prévention et de soutien pour les enfants de parents dépendants et leurs familles. Quatre prestations sont proposées: un point d'écoute jeunesse, suivis famille, séjours parents-enfants, groupes de parentalité.

Croix-Bleue

Contact: 021 633 44 32 ou enfance.familles@croix-bleue.ch

Points d'Ecoute Jeunesse

Contact: 021 633 44 33 ou info@croix-bleue.ch

www.croixbleue.ch

Association Al-Anon: Groupe Jeunes Alateen

Ce groupe de soutien et d'entraide est destiné aux adolescent dès 12 ans qui ont un parent dépendant à l'alcool. Il s'agit d'un groupe de parole pour partager ses expériences, ses difficultés et pour trouver du soutien.

Contact: 0848 848 833 ou info@alanon.ch

www.alanon.ch

AUTRES RESSOURCES UTILES POUR LES FAMILLES – PARENTS- ENFANTS / ADOLESCENTS

Pro Juventute

Ligne téléphonique et site internet qui proposent différents types de soutiens aux enfants et adolescents (consultation téléphonique 24h/24h, forum de discussion

en ligne), service gratuit et confidentiel.

Contact: 147 ou conseils@147.ch

www.147.ch

Pro Juventute: Conseil aux parents 24h/24h

Pour les parents qui ont des questions sur l'éducation des enfants, qui souhaitent discuter des conflits familiaux avec une personne extérieure, qui cherche des centres de conseils près de chez eux. Appel anonyme et gratuit.

Contact: 058 261 61 61

Croix-Rouge Vaudoise: Service Parents-Rescousse

Pour répondre aux besoins d'urgence des parents malades, momentanément indisponibles ou traversant des difficultés et qui ne savent pas à qui confier leurs enfants.



Contact: 021 340 00 80/81

As'trame

Lorsque la famille est touchée par la fragilité psychique, le divorce et le deuil.

www.astrame4you.ch

mamanboit/papaboit.ch

Site de soutien destiné aux enfants, adolescents et jeunes adultes ayant un parent dépendant à l'alcool.

www.mamanboit.ch

Parler de santé et de maladie psychique en famille

Brochure d'information, campagne «Comment vas-tu?»



Département de psychiatrie du CHUV

Contact: psy-proches@chuv.ch

www.chuv.ch/psychiatrie

Février 2021