

# Vous avez un-e proche qui souffre d'un trouble psychique?

Dans la vie quotidienne, accompagner une personne en souffrance psychique peut vous mettre dans des situations stressantes et exigeantes au niveau émotionnel.

Vous aimeriez en savoir plus sur les émotions ?... mieux communiquer vos besoins à votre proche ?... mieux gérer vos émotions ?... trouver vos propres stratégies pour faire face au stress et aux situations difficiles ? En bref...être mieux préparé/e à certaines difficultés ?



**RFSM-e-MOTION** est un programme de **développement personnel** de type **e-learning** développé pour les proches de personnes ayant un trouble psychique. Ce programme offre des informations et des stratégies concrètes à mettre en place pour améliorer sa vie quotidienne.

## Ses avantages ?

horaire libre – à votre rythme – depuis chez vous – gratuit

**Nous sommes à la recherche de 30 personnes désireuses de tester ce programme** dans le cadre d'une étude réalisée conjointement par le Département de psychologie de l'Université de Fribourg et le Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) (Service de psychologie, Plate-forme Proches, Service informatique).

**Vous êtes intéressé-e?** contactez Virginie Salamin, psychologue FSP, **par email ([SalaminV@rfsm.ch](mailto:SalaminV@rfsm.ch)) ou au 026/305.76.42.**

