À propos du programme WRAP® pour les familles

Le Plan d'action de rétablissement et de mieux-être pour les familles (Wellness Recovery Action Plan, ou WRAP®) est un programme éducatif pratique d'entraide sur le rétablissement qui permet de :

- prendre le contrôle de sa propre vie grâce aux autosoins et en comprenant les autosoins du proche malade;
- acquérir un sentiment de contrôle au sein de la famille en tant qu'unité et apprendre les autosoins de la famille;
- comprendre les concepts liés au rétablissement;
- partager des ressources, des outils et des stratégies.

Ressources (en anglais)

WRAP® an evidence-based intervention
(SAMHSA, 2010)
http://nrepp.samhsa.gov/ViewIntervention.aspx?id=208

What is WRAP®?
Copeland Center
http://copelandcenter.com/wellness-recovery-action-plan-wrap

Atelier gratuit

Deux animateurs de PSO co-animeront le programme WRAP® pour les familles du Royal pour les 8 semaines

Les prochaines séances débuteront du mercredi 22 avril au 10 juin 2020 de 17h30 à 20h30.

The Le Royal
Mental Health - Care & Research
Santé mentale - Soins et recherche

Programme WRAP® pour les familles

Pour vous inscrire :

Juliet Haynes, MSW, RSW
Coordinatrice de l'engagement et de l'expérience des familles

613.722.6521, poste 7573
juliet.haynes@leroyal.ca

Psychiatric Survivors of Ottawa

www.pso-ottawa.ca

The Le Royal
Mental Health - Care & Research
Santé mentale - Soins et recherche

PLAN D'ACTION DE RÉTABLISSEMENT ET DE MIEUX-ÊTRE POUR LES FAMILLES

www.leroyal.ca

The Royal
Mental Health - Care & Research
Santé mentale - Soins et recherche

Est-ce que l'un de vos proches a reçu un diagnostic de maladie mentale?

Vous vous demandez comment aider cette personne?

Vous sentez-vous inquiet, stressé ou triste?

Est-ce que votre souci des autres et les soins que vous leur prodiguez vous laissent peu de temps ou d'énergie pour prendre soin de vous-même?

Cela affecte-t-il votre travail ou d'autres relations?

L'atelier WRAP® pour les familles vous permet de rencontrer d'autres familles aux prises avec des problèmes similaires. Ensemble, nous examinons des façons de soutenir nos proches en difficulté sans nous perdre nous-mêmes.

Les familles sont importantes

Les membres de la famille peuvent jouer un rôle important dans le mieux-être et le rétablissement de leurs proches. Les recherches montrent que de nombreuses personnes ayant des problèmes de santé mentale considèrent la famille et les amis proches comme leur principal soutien.

Les familles ont elles aussi besoin de soutien!

Les membres de la famille d'une personne malade sont souvent confrontés à leurs propres difficultés, pour lesquelles ils reçoivent peu de soutien. Ils peuvent se sentir seuls, impuissants, inquiets, effrayés, blâmés, fatigués et frustrés. Certains sont eux-mêmes à risque de devenir physiquement ou mentalement malades. La plupart d'entre eux ne sont pas préparés à naviguer dans un système de santé mentale fragmenté, ne savent pas où obtenir de l'aide, ce qu'il faut dire ou faire, ou comment défendre au mieux les intérêts de leur proche.

À propos de l'aelier

Le programme WRAP® pour les familles est un atelier gratuit de 8 semaines qui adopte une approche pratique d'entraide aux soins et au rétablissement de tous les membres de la famille. Il a été développé par Ann Thompson, animatrice WRAP® de niveau avancé et professeure auxiliaire à l'École de service social de l'Université York, en se fondant sur le programme WRAP® créé par la Dre Mary Ellen Copeland.

Éléments de l'atelier WRAP® pour les familles

- Se concentrer d'abord sur vous en tant que membre de la famille.
- Comprendre la dynamique familiale.
- Découvrir les outils de mieux-être.
- Apprendre des pratiques de rétablissement.
- Élaborer des plans d'action en réponse à différents niveaux de détresse.

L'atelier est offert sous forme de séances de groupe de 3 heures réparties sur huit semaines. Le contenu du programme est présenté au moyen de discussions, de lectures, de vidéos et d'exercices. Les participants examineront les concepts clés de l'espoir, la responsabilité personnelle, l'éducation, le soutien et la défense des intérêts des proches aidants.

L'atelier WRAP® pour les familles est destiné aux membres adultes de la famille d'une personne atteinte d'une maladie mentale. Le terme « membre de la famille » est compris au sens large et englobe de nombreuses personnes, y compris les amis proches.