



## CONNEXIONS FAMILIALES<sup>MC</sup>

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

Connaissez-vous quelqu'un qui a de la difficulté à gérer ses émotions?

Dysrégulation émotionnelle • Colère  
Consommation de substances  
Dépression • Automutilation • Anxiété  
Tristesse • Sautes d'humeur • Honte  
Impulsivité • Idées suicidaires



**Sashbear.org**

Faire des vagues sur la santé mentale, le TPL et la prévention du suicide

Le programme **Connexions familiales<sup>MC</sup>** est offert au Canada par la Fondation Sashbear.

[www.sashbear.org/fr](http://www.sashbear.org/fr)

## Ce programme est-il pour vous?

- Je suis un membre de la famille, aidant ou ami proche d'une personne vivant avec un TPL ou une dysrégulation émotionnelle.
- Je veux acquérir les connaissances et compétences qui me permettront d'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.

## Connexions familiales<sup>MC</sup>

- Fournit éducation, compétences et soutien à des familles à travers le Canada
- Offert en deux formats : Hebdomadaire sur 12 semaines ou 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

## Série de webinaires d'experts

*(en anglais seulement)*

- Présentations mensuelles en ligne gratuites [www.sashbear.org/expert-education-series](http://www.sashbear.org/expert-education-series)
- Vidéothèque contenant plus de 30 présentations [www.youtube.com/c/TheSashbearFoundation](http://www.youtube.com/c/TheSashbearFoundation)
- Experts cliniques et de la recherche internationaux

Les sujets abordés comprennent les compétences nécessaires aux familles pour prendre en charge la gestion du TPL, de la dysrégulation émotionnelle et des troubles apparentés.

## À propos de Connexions familiales<sup>MC</sup>

Le programme Connexions familiales<sup>MC</sup> 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

Les recherches démontrent que les proches éprouvent :

- moins de désespoir, de chagrin et de dépression;
- une meilleure maîtrise et autonomie

## Séances de groupe

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

## Contenu du cours

- Renseignements 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 rétablissement<sup>2</sup>.

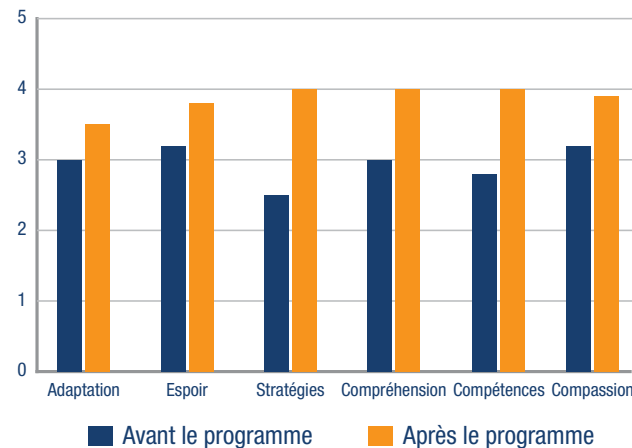
Le cours marie le partage d'expériences personnelles à l'acquisition de renseignements et de compétences pratiques dans un milieu confidentiel et de soutien.

## Commentaires de participants :

« Connexions familiales<sup>MC</sup> 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



N = 549 Données recueillies en 2018

## Connexions familiales<sup>MC</sup>

**INSCRIPTION :**  
[sashbear.org/fr/connexions-familiales](https://sashbear.org/fr/connexions-familiales)



Pour plus d'information sur le programme  
Connexions familiales<sup>MC</sup> au Canada :

Visitez [sashbear.org/fr/connexions-familiales](https://sashbear.org/fr/connexions-familiales)

Courriel : [info@sashbear.org](mailto:info@sashbear.org)

Tél. : 416.523.0495 ou 1.888.523.0495



### La Fondation Sashbear

Faire des vagues sur la santé mentale,  
le TPL et la prévention du suicide

[www.sashbear.org/fr](https://www.sashbear.org/fr)

✉ [info@sashbear.org](mailto:info@sashbear.org)    SashbearOrg | 

Numéro d'organisme de bienfaisance : 823390042RR0001

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

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



National Education Alliance for  
Borderline Personality Disorder  
[www.neabpd.org](https://www.neabpd.org)