19 MARS 2025

LANCEMENT DE LÉO 2.0

Un programme de psychoéducation en e-learning à destination des aidants en psychiatrie

Léo 2.0

Programme de Psychoéducation pour les aidants en ligne

Le Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie du Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole et la Fondation FondaMental sont fiers d'annoncer le lancement de Léo 2.0, un programme de psychoéducation numérique gratuit dédié aux aidants de personnes vivant avec des maladies psychiatriques ou des troubles du neurodéveloppement (dépressions, troubles bipolaires, schizophrénies, troubles du spectre de l'autisme...).

En France, **8 à 11 millions de Français** accompagnent une personne en situation de handicap ou de perte d'autonomie. La plupart du temps, l'aidant est un proche : parent, frère, sœur, enfant, ou encore ami, voisin, colocataire. **Léo 2.0 répond directement à leurs besoins, en proposant des outils pour prendre soin d'eux-mêmes et de leurs proches.**

fondation fondamental

LE VINATIER PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE LYON MÉTROPOLE

clap Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie

unafam UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Collectif Schizophrénies

Avec le soutien de

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco

KLÉSIA Assureur d'intérêt général

UN ENGAGEMENT DE LONGUE DATE AUX CÔTÉS DES AIDANTS

Pr. Marion Leboyer, directrice générale de la Fondation FondaMental

En France, 8 à 11 millions de personnes accompagnent un proche vivant avec des troubles psychiques ou en situation de dépendance. Ces aidants jouent un rôle essentiel dans le parcours de soin, contribuant de manière significative à l'amélioration de la qualité de vie de leurs proches. Cependant, leur implication les expose à une importante charge mentale et émotionnelle, qui peut avoir de lourdes conséquences sur leur bien-être.



Les aidants font face à une **pression immense** : en plus du temps consacré à leur proche, ils doivent jongler avec leur vie professionnelle, leur famille et leur propre équilibre psychologique. Nombre d'entre eux sont contraints **d'adapter leur emploi du temps, de réduire leur activité, voire de renoncer à leur carrière** pour être présents auprès de leur proche. Cette implication intense a un impact direct sur leur propre santé : **les aidants présentent un risque accru d'anxiété, de stress chronique, de troubles du sommeil et de dépression.** Leur vulnérabilité psychique et physique est une réalité qui doit être prise en compte.

Malgré cette réalité, **trop peu d'entre eux bénéficient d'un accompagnement spécifique et adapté,** ce qui les laisse souvent isolés face à leurs propres défis. Selon l'ARS Ile-de-France, les programmes de **psychoéducation** restent encore très peu accessibles pour les proches : on estime que c'est **moins de 5% des aidants** qui en bénéficient, bien souvent dans un délai de **8 à 12 ans en moyenne** après le début des troubles chez le proche concerné.

Face à ce constat, **la Fondation FondaMental, en partenariat avec Klésia, œuvre depuis plusieurs années pour améliorer le quotidien des aidants.** Leur objectif : leur offrir des ressources concrètes pour qu'ils puissent prendre soin d'eux-mêmes et de leurs proches. Il leur permet de mieux comprendre la maladie de leur proche, d'adopter des stratégies de communication adaptées et de préserver leur propre équilibre.

En 2025, nous poursuivons cet engagement avec Léo 2.0, le premier programme de psychoéducation numérique à destination des aidants entièrement gratuit et sans condition de diagnostic en France.

Ensemble, mobilisons-nous pour que tous les aidants puissent bénéficier du soutien, des ressources et de la formation nécessaires pour accompagner leur proche tout en se préservant.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LA FONDATION FONDAMENTAL ET LE CLAP (LE VINATIER) LANCENT LÉO 2.0, UN PROGRAMME DE PSYCHOÉDUCATION NUMÉRIQUE À DESTINATION DES AIDANTS EN PSYCHIATRIE

Le Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie (CLAP) du Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole et la Fondation FondaMental sont fiers d'annoncer le lancement de Léo 2.0, un programme de psychoéducation numérique gratuit dédié aux aidants de personnes vivant avec des maladies psychiatriques ou des troubles du neurodéveloppement (dépressions, troubles bipolaires, schizophrénies, troubles du spectre de l'autisme…), le 19 mars 2025 à 14h00 au Vinatier (Lyon).

En France, entre **8 et 11 millions de personnes** accompagnent un proche vivant avec des troubles psychiques. Bien que leur rôle soit essentiel, **contribuant significativement à l'amélioration de la qualité de vie de leurs proches,** les aidants font face à de nombreuses difficultés : niveau élevé de stress, isolement, épuisement physique et mental, impacts négatifs sur leur vie professionnelle et sociale. Ainsi, **60% des aidants déclarent éprouver un stress intense ou présentent des symptômes dépressifs.**

Léo 2.0 répond directement à ces besoins, en proposant aux aidants des outils et des ressources pour mieux comprendre les troubles de leurs proches, adopter des stratégies efficaces de communication et de gestion du stress, et surtout, préserver leur propre équilibre.

Le premier programme de psychoéducation numérique à destination des aidants en France entièrement gratuit et sans condition de diagnostic

Léo 2.0 est la déclinaison numérique du programme de psychoéducation Léo, créé en 2021 au sein de l'établissement **Le Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole.** Ce programme en e-learning a été conçu grâce à une **collaboration entre le CLAP (Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie), la Fondation FondaMental, le Collectif Schizophrénie et l'Unafam, avec le soutien de Klésia.**

Il s'articule autour de deux axes principaux :

1. **Mieux accompagner son proche :** Léo 2.0 propose des **outils et exercices pratiques basés sur la technique de l'entretien motivationnel** pour mieux communiquer avec son proche, comprendre ses besoins, l'aider à développer sa motivation vis-à-vis des soins, gérer les situations de crise, et collaborer efficacement avec les soignants.
2. **Prendre soin de soi :** Un aspect souvent négligé par les aidants, mais fondamental pour préserver leur santé mentale et physique. Léo 2.0 propose notamment des **exercices de gestion du stress, comme la respiration et la relaxation.**

L'objectif de Léo 2.0 est de fournir des **outils concrets et immédiatement applicables dans la vie quotidienne.** Les modules sont conçus pour être suivis à tout moment et à son propre rythme, ce qui permet aux aidants de progresser en fonction de leur emploi du temps. Ce programme répond donc particulièrement aux besoins des **aidants actifs, étudiants ou résidant dans des zones sous-dotées en professionnels de santé,** qui ne peuvent pas suivre de formation en présentiel.

Découvrir Léo 2.0

« Depuis plusieurs années, la Fondation FondaMental, soutenue par le groupe paritaire Klésia s'engage aux côtés des aidants, ces acteurs essentiels mais trop souvent invisibles du parcours de soin. Avec Léo 2.0, nous franchissons une nouvelle étape en offrant un programme de psychoéducation accessible à tous pour permettre aux aidants de mieux accompagner leurs proches tout en prenant soin d'eux-mêmes. Il est temps que la société reconnaisse véritablement le rôle des aidants et leur accorde le soutien qu'ils méritent. Nous appelons chacun à agir, à valoriser leur engagement et à leur offrir les ressources nécessaires pour qu'ils puissent accompagner leurs proches dans les meilleures conditions. »
Pr. Marion Leboyer, directrice générale de la Fondation FondaMental

« Les aidants occupent une place centrale dans l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles psychiques, leur soutien étant, après les traitements médicamenteux, l'un des principaux leviers du rétablissement. Ce sont à la fois des partenaires clés pour les professionnels de santé et une population vulnérable en lien avec le niveau de stress élevé auquel leur situation les expose. Il est donc essentiel de les soutenir, de les accompagner et de leur permettre de se préserver. Léo 2.0 leur offre des ressources pour mieux comprendre la maladie de leur proche tout en prenant soin d'eux-mêmes, renforçant de fait l'alliance thérapeutique entre aidants, patients et soignants. »
Dr. Romain Rey, psychiatre responsable du Centre Expert Schizophrénie et du CLAP - Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie (Le Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole)

« Léo 2.0 est le fruit d'une étroite collaboration entre les associations de familles et les professionnels de santé, ce qui en fait un programme véritablement ancré dans les réalités vécues des aidants. En permettant un accès sans condition de diagnostic, il répond à un besoin urgent : offrir un soutien dès que cela devient nécessaire, même avant qu'un diagnostic définitif ne soit posé. Cela permet aux aidants d'agir rapidement et d'adopter des stratégies adaptées, tout en surmontant l'errance diagnostique qui peut parfois durer des mois. »
Bénédicte Chenu, Pair aidante famille sur le pôle 15 et le pôle 28 du GHU Groupe Hospitalier Universitaire de Paris - Psychiatrie et Neurosciences

Avec le soutien de

CONTACTS PRESSE
Mathilde Couderc – mathilde.couderc@agence-constance.fr – 07 57 68 30 62
Aurélien Betscher – cellulecommunication@ch-le-vinatier.fr – 04 37 91 54 94

RESSOURCES POUR LES AIDANTS

Avec le soutien de Klésia, la Fondation FondaMental, l'Unafam et le CLAP ont créé de nombreuses ressources (vidéos, fiches pratiques, podcast...) pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux et de leurs proches.

Retrouvez toutes ces ressources sur www.fondation-fondamental.org

L'AIDE AUX AIDANTS

UN FACTEUR MAJEUR DE RÉTABLISSEMENT POUR LES PROCHES



Dr. Romain Rey, psychiatre responsable du Centre Expert Schizophrénie et du CLAP - Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie (Le Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole)

Les aidants sont bien plus que de simples accompagnants : ils sont des partenaires essentiels pour les professionnels de santé et des acteurs clés dans le parcours de soin de leur proche. Leur engagement au quotidien favorise le rétablissement et contribue à la concrétisation des projets des personnes concernées.

Pourtant, ce rôle indispensable est souvent exercé dans l'ombre, au prix de grands sacrifices personnels et professionnels. **Il est donc essentiel que les soignants prennent en compte le rôle et les difficultés des aidants**, en leur proposant un accompagnement adapté et en les intégrant pleinement dans la démarche de soins.

La **psychoéducation des aidants** constitue une réponse essentielle à ce défi. Elle consiste à fournir aux aidants des informations et des ressources afin de **mieux comprendre la maladie de leur proche** et les enjeux du rétablissement. Elle leur permet aussi de développer des **stratégies de soutien adaptées** à la diversité des défis rencontrés. Savoir réagir face à une crise, aider son proche à développer une motivation vers des changements bénéfiques et repérer les signes d'une rechute permet aux aidants de gagner en assurance dans leur rôle.

La psychoéducation leur apporte également des outils pour **préserver leur équilibre de vie et prévenir le burnout**, un phénomène malheureusement fréquent chez ceux qui consacrent une grande part de leur énergie à leurs proches. En renforçant leur compréhension des troubles psychiques et en leur fournissant des stratégies efficaces, elle aide les aidants à **mieux répondre aux besoins de leurs proches tout en prenant soin d'eux-mêmes.**



La psychoéducation des aidants est aujourd'hui reconnue comme la seconde intervention la plus efficace dans la prévention des rechutes des personnes avec un trouble schizophrénique, juste après les traitements médicamenteux. Il s'agit d'une intervention dont l'efficacité a aussi été démontrée chez les personnes avec un trouble bipolaire ou dépressif. Pourtant, **moins de 5% des aidants en bénéficient actuellement.** Ce constat souligne l'urgence de développer et de compléter les dispositifs permettant de proposer cette intervention à tous les aidants, le plus tôt possible. C'est ce que préconisent les recommandations internationales.

Les aidants ont des besoins et des attentes durables et évolutifs : avec les **ressources et services proposés par les associations de familles** telles que l'Unafam (accueils, groupes de parole, formations, ateliers d'entreaide entre pairs), la psychoéducation est l'une des interventions composant le parcours d'accompagnement disponible pour les aidants en France.

Soutenir les aidants ne relève pas seulement d'un impératif moral ; **c'est un enjeu de santé publique majeur.** Investir dans leur accompagnement, c'est améliorer le bien-être de millions de personnes, renforcer l'efficacité des parcours de soins et, à terme, soulager notre système de santé. Il est temps de reconnaître pleinement le rôle des aidants et de leur donner les moyens de poursuivre leur engagement sans s'épuiser. **Car en prenant soin des aidants, c'est toute la société qui en bénéficie.**



UN PROGRAMME CRÉÉ PAR ET POUR LES AIDANTS



Bénédicte Chenu, Pair aidante famille sur le pôle 15 et le pôle 28 du GHU Groupe Hospitalier Universitaire de Paris - Psychiatrie et Neurosciences, ancienne membre du Collectif Schizophrénie ayant participé à la construction des programmes Léo et Léo 2.0

Le programme de psychoéducation multi-diagnostique Léo est né d'une **co-construction étroite entre les professionnels de santé du Centre Lyonnais des Aidants en psychiatrie du Vinatier et le Collectif Schizophrénie,** une association qui rassemble les personnes touchées par les schizophrénies et troubles apparentés, et toutes les associations, les proches, et autres personnes concernées par ces pathologies. Il représente la grande majorité des familles et personnes atteintes, soit **600 000 malades et 3 à 5 millions de personnes en France** selon les estimations.

Cette collaboration a permis une **évaluation approfondie des besoins spécifiques, tant des aidants que des professionnels de santé,** afin de concevoir un programme adapté et pertinent. L'objectif principal du programme Léo est de fournir aux aidants un **socle solide de connaissances et d'outils pratiques pour améliorer leur quotidien** et leur permettre de mieux réagir lors des périodes de crise de leur proche.

Au cœur de ce programme, un accent particulier est mis sur l'apprentissage de techniques de communication adaptées pour **favoriser les échanges avec leur proche, mais aussi avec les équipes médicales.** Dans sa version en présentiel, ce programme structuré en **huit séances** offre aux aidants des espaces de partage et de convivialité, propices à l'**échange d'expériences et de conseils avec d'autres familles** confrontées aux mêmes difficultés liées aux troubles psychiques.

Le programme Léo cherche à **renforcer la confiance des aidants** en leurs capacités à agir efficacement. Il leur permet d'acquérir des connaissances pratiques et théoriques, tout en cultivant un **savoir-être essentiel pour mieux comprendre et répondre aux besoins de leur proche.** Parallèlement, il insiste sur l'importance du bien-être des aidants eux-mêmes, en leur fournissant des outils pour mieux prendre soin d'eux et **maintenir un équilibre personnel face à des situations parfois difficiles à gérer.**

Ainsi, le programme Léo s'avère être un véritable **levier pour renforcer les compétences des aidants,** améliorer la communication avec les proches et les professionnels, et favoriser une posture plus sereine et en harmonie avec leurs besoins et ceux de leurs proches. Il offre non seulement des solutions pratiques face à la crise, mais aussi un véritable soutien émotionnel, en **redonnant espoir et confiance aux familles.**

Avec l'arrivée de **Léo 2.0,** cette initiative prend un tournant important en s'adaptant aux besoins contemporains. Léo 2.0 enrichit le programme initial en proposant une **version numérique plus accessible pour ceux qui ne peuvent participer aux sessions en présentiel,** en raison de leur emploi du temps, de leur situation géographique ou de leurs contraintes personnelles. **En rendant l'accompagnement encore plus flexible, Léo 2.0 permet à un plus grand nombre d'aidants de bénéficier de cet outil précieux, tout en préservant l'approche personnalisée et coconstruite qui caractérise le programme depuis ses origines.**



FOCUS SUR

L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

"L'entretien motivationnel est un style de conversation collaboratif permettant de renforcer la motivation propre d'une personne et son engagement vers le changement".

C'est ainsi que **William R. Miller et Stephen Rollnick,** psychologues et professeurs d'université aux États-Unis et au Royaume-Uni, définissent cette forme d'entretien qu'ils ont conceptualisée au cours des années 80 pour le traitement des dépendances à l'alcool. L'entretien motivationnel (EM) s'est ensuite diffusé dans le monde, et beaucoup de praticiens l'utilisent désormais dans de **nombreux champs de la santé (addictologie, maladies chroniques, oncologie, pneumologie, nutrition, santé mentale, etc.)** mais également dans le secteur social et éducatif.

L'entretien motivationnel joue un rôle clé dans le programme Léo 2.0, en proposant des **outils concrets pour consolider la relation à l'autre,** ici de l'aidant vers l'aidé, afin de renforcer la motivation et l'engagement vers un changement. Ce style de communication est particulièrement efficace pour **gérer la résistance et l'ambivalence vis-à-vis du changement** souvent présentes chez les personnes en parcours de soin. À travers cette technique, les aidants apprennent à poser des questions ouvertes, à écouter activement, à valoriser, à informer et conseiller leur proche dans un **échange collaboratif**. Les outils de l'entretien motivationnel diffusés par Leo 2.0 auprès des aidants pourront également leur permettre de **mieux appréhender les liens avec les soignants.**

LA GESTION DU STRESS ET LA RELAXATION



L'un des grands enjeux du rôle d'aidant est de parvenir à prendre soin de soi. Léo 2.0 accorde une grande importance à la gestion du stress en offrant des **outils pratiques de relaxation et de respiration**. Ces techniques simples mais efficaces aident les aidants à se détendre, à réduire les tensions et à mieux gérer leurs émotions face aux situations difficiles. L'objectif est de permettre aux aidants de **préserver leur équilibre mental et physique,** en apprenant à trouver des moments de pause pour eux-mêmes, y compris dans les moments les plus stressants.

CHIFFRES CLÉS

13 millions de personnes vivent avec une maladie mentale en France

8 à 11 millions d'aidants en France

95% des aidants ont déjà dû faire face à une crise ou une situation d'urgence psychique pour leur proche

1/2 Un aidant sur deux voit sa situation économique ou professionnelle impactée par la maladie de leur proche

2 L'aide aux aidants est le 2e facteur de rétablissement des personnes souffrant de troubles psychiques, après les traitements médicamenteux

TÉMOIGNAGES

Léo m'a permis de retrouver confiance dans mon rôle d'aidant. Aujourd'hui, je me sens plus sereine et moins démunie.
Lili, 53 ans

Avant Léo, je subissais les choses, maintenant je me sens capable de les gérer.
Luc, 50 ans

Je découvre une ouverture vers des comportements différents, d'autres possibles. Leo a vraiment été un espace pour apprendre, comprendre, se poser, questionner, se ressourcer, s'ouvrir et se découvrir.
Chantal 65 ans

Grâce à Léo, j'ai pris conscience que prendre soin de moi, c'était aussi prendre soin de mon proche.
Claudine, 70 ans

Léo m'a donné des outils concrets pour mieux comprendre mon proche et me préserver moi-même.
Jean, 48 ans

Le chemin parcouru avec Léo va permettre d'avancer plus sereinement.
Giovanna, 39 ans

Leo est un grand facteur d'espoir, car malgré les difficultés et les rechutes, nous pouvons toujours revenir vers lui et y puiser des forces nouvelles.
Myriam 42 ans

J'ai compris que je ne pouvais pas tout contrôler, mais que je pouvais choisir ma façon d'être présente.
Nadia, 47 ans

Après Leo, je me sens plus libre et moins coupable. Au final, je me sens un meilleur aidant !
François 72 ans

PARTENAIRES

A propos de la Fondation FondaMental

Créée en 2007 à l'initiative du ministère chargé de la recherche, la Fondation FondaMental est une fondation apparentée d'utilité publique dédiée à l'amélioration du diagnostic, de la compréhension et du traitement des maladies mentales et des troubles du neurodéveloppement (en particulier les troubles du spectre de l'autisme, les troubles bipolaires, les dépressions et les schizophrénies). Elle allie innovation dans l'organisation des soins, soutien à la recherche de pointe et à l'innovation pour promouvoir la psychiatrie de précision et une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des troubles psychiatriques. Elle bénéficie de dispositions juridiques et fiscales pour recevoir des dons et legs et financer ses projets de recherche.
www.fondation-fondamental.org

A propos de l'établissement Le Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole

Le Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole est un hôpital public s'engageant à placer les besoins des personnes concernées par des troubles psychiques au cœur de ses priorités. Plus qu'un établissement de soins, et avec plus de 30 structures dédiées réparties sur la métropole lyonnaise, il est un acteur central dans l'écosystème de la santé mentale. Il œuvre chaque jour pour faciliter l'accès aux soins, soutenir le rétablissement et promouvoir la réhabilitation psychosociale, à tous les âges de la vie. L'établissement s'appuie sur deux importants piliers : la recherche et la formation.

A propos du CLAP - Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie

Le Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie (CLAP) est un service du Vinatier – Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole. Dirigé par le Dr. Romain REY, le CLAP est spécialisé dans les interventions à destination des aidants accompagnant un proche avec un trouble psychique. Son rayonnement est régional et national. Le CLAP propose un parcours d'accompagnement durable et adapté aux besoins de chaque aidant, intégrant des ressources sanitaires et associatives, en partenariat avec l'association de familles Unafam. Le CLAP participe également à la recherche sur les aidants en psychiatrie, à la création de soins innovants et à leur diffusion au niveau national (programme BREF - projet pépite national).

PARTENAIRES

A propos de l'Unafam

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Accueillir, soutenir, former, se battre pour l'effectivité des droits des personnes concernées et de leur famille et lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent, sur tout le territoire, 2000 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels. L'Unafam rassemble plus de 15 000 familles adhérentes et nous proposons un accompagnement par des pairs dans plus de 300 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer
www.unafam.org

A propos du Collectif Schizophrénie

Association déclarée, loi du 1er juillet 1901, le Collectif Schizophrénie rassemble toutes les personnes touchées par les schizophrénies et troubles apparentés, et toutes les associations, les proches, et autres personnes concernées par ces pathologies. Il représente la grande majorité des familles et personnes atteintes, soit 600 000 malades et 3 à 5 millions de personnes en France selon les estimations.
Le Collectif Schizophrénies est agréé par le ministère de la santé en tant qu'association nationale représentant les usagers dans les instances hospitalières ou de santé publique.
www.collectif-schizophrenies.com

Avec le soutien de

CONTACTS PRESSE
Mathilde Couderc – mathilde.couderc@agence-constance.fr – 07 57 68 30 62
Aurélien Betscher – cellulecommunication@ch-le-vinatier.fr – 04 37 91 54 94