

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



GUIDE SUPPORT DE PSYCHOEDUCATION



En route vers le rétablissement

Présentation



À qui s'adresse ce support

- personnes concernées par des troubles psychiques
- professionnels de santé travaillant auprès de ces personnes

Créateur de la formation

Pr Nicolas Franck

Site internet

centre-ressource-rehabilitation.org

Ce guide présente un **ensemble de supports de psychoéducation**, axés sur le **rétablissement psychosocial**. Ils abordent des thèmes tels que : **la compréhension** de la santé mentale, **les facteurs de risques** et de protection, **la stigmatisation** et les **stratégies** de rétablissement.

Ils ont pour objectif de **mieux comprendre les troubles psychiques et le processus de rétablissement**.

Les supports sont composés **d'illustrations** et de **graphiques** pour **expliquer des concepts complexes de façon simple**, et propose des ressources supplémentaires.

L'accent est mis sur **l'autonomie** et **la participation active** de la personne dans son processus de rétablissement.

À quoi sert la réhabilitation psychosociale ?

La réhabilitation psychosociale **soutient le rétablissement** des personnes vivant avec des troubles psychiques en soutenant **leur pouvoir de décision et d'action**.

Qu'est-ce que la psychoéducation ?

La psychoéducation est un **processus qui vise à aider** les personnes atteintes de troubles psychiques et leur entourage.

Plus particulièrement, à **mieux** :

- **comprendre leurs troubles,**
- **leurs symptômes,**
- **les traitements,**
- **les stratégies d'adaptation**

Quel est le but de la psychoéducation ?

- **Améliorer la connaissance** des troubles psychiques et de leurs conséquences
- **Favoriser l'adhésion** aux traitements et aux soins
- **Développer des stratégies d'adaptation** pour mieux gérer la maladie au quotidien
- **Réduire le stigma** associé aux troubles psychiques
- **Améliorer la qualité de vie** des patients et de leur entourage

Bénéfices de la psychoéducation

Des études ont montré que la psychoéducation permet notamment de :

- **Diminuer les rechutes**
- **Réduire la durée d'hospitalisation**
- **Améliorer l'équilibre de vie**
- **Augmenter l'observance aux traitements**

Les chapitres

I- Comprendre pour prendre soin de soi

- 1- La santé mentale
- 2- Les troubles psychiques
- 3- Facteurs de risques et de protection
- 4- Stigmatisation & déstigmatisation

I. Comprendre et prendre soin de soi



II- Se rétablir en pratique

- 1- Définition du rétablissement
- 2- Est-ce possible de se rétablir ?
- 3- Évolution des troubles
- 4- Comment se rétablir
- 5- Réduire les rechutes

II. Se rétablir



III- Comprendre les troubles

- 1- Dimensions symptomatiques
- 2- Dimension affective
- 3- Dimension cognitive
- 4- Dimension comportementale
- 5- Symptômes fréquents
- 6- Troubles psychiques

III. Comprendre les troubles



du support

IV. S'aider des médicaments



IV- S'aider des médicaments

- 1- Recettes et génériques
- 2- Route du médicament
- 3- Observance et alliance thérapeutique
- 4- Effets des médicaments

V. Améliorer son mode de vie



V- Améliorer son mode de vie

- 1- Soins du corps
- 2- Alimentation
- 3- Sommeil
- 4- Activité physique
- 5- Troubles intestinaux
- 6- Vie sociale
- 7- Sexualité

VI. Avancer vers l'autonomie



VI- Avancer vers l'autonomie

- 1- Émotions : faire face au stress
- 2- Gestion du quotidien
- 3- Problèmes et symptômes persistants
- 4- Pour l'entourage (GPS Parents)

Comment utiliser ces supports ?

En séances individuelles avec un professionnel de santé :

- Le professionnel de santé peut utiliser les supports comme base de discussion pour aborder les différents thèmes avec le patient.
- Il peut les utiliser pour illustrer des concepts ou des mécanismes liés aux troubles psychiques.
- Il peut également s'en servir pour donner des exercices au patient et lui apprendre des stratégies d'adaptation.

En groupes de psychoéducation avec d'autres patients et/ou des proches :

- Les supports peuvent servir de support pour animer les séances de groupe.
- Ils permettent de créer un espace d'échange et de partage entre les participants.
- Ils peuvent également être utilisés pour diffuser de l'information sur les troubles psychiques et leur prise en charge.

En auto-apprentissage à domicile :

- Les personnes concernées peuvent consulter les supports à leur rythme pour approfondir leurs connaissances.
- Ils peuvent les utiliser pour se remémorer des informations ou des techniques apprises en consultation.
- Ils peuvent également s'en servir pour s'auto-évaluer et suivre leur progression.

Il est important de noter que l'utilisation de ces supports doit être adaptée aux besoins et aux capacités de chaque personne. Le professionnel de santé doit être en mesure d'accompagner la personne.

Conclusion

La psychoéducation est un outil précieux pour les personnes atteintes de troubles psychiques et leur entourage. Elle permet de **mieux comprendre la maladie** et de **s'impliquer activement dans le processus de rétablissement.**

En plus de ces informations, il est important de noter que **le rétablissement en santé mentale** est un **processus complexe** qui **implique plusieurs dimensions interdépendantes**, y compris le rétablissement clinique, personnel, social et fonctionnel. Il est également crucial de reconnaître que **chaque individu** possède un **potentiel** de rétablissement.

Les professionnels de santé doivent se rappeler qu'ils peuvent avoir des représentations, des émotions et des comportements **teintés de stigmatisation**, et que personne n'en est exempt.

Il est important d'être **conscient de ces biais** afin de s'en détacher et de fournir les **meilleurs soins possibles.**

Enfin, il est essentiel de souligner **l'importance d'un suivi par un médecin généraliste pour les personnes.** Cela permet un meilleur suivi médical, des soins mieux remboursés et **une orientation vers un spécialiste si besoin.**

Créateur de la formation, concepteur du contenu

Pr Nicolas Franck, psychiatre, Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR), pôle Centre rive gauche, Le Vinatier & université Lyon 1

Designer & contributrice

Lucile Hertzog, designer en santé mentale, CRR

Contributeurs

Hugo Bottemane, psychiatre, chercheur associé, Institut du Cerveau, chef de clinique universitaire - assistant hospitalier (CCU-AH) au MOOD Center, Université Paris-Saclay et Hôpital Bicêtre

Marie-Cécile Bralet, psychiatre, PhD, CRISALID-HDF, cheffe de pôle, centre hospitalier de Clermont de l'Oise

CATTP et CeDRE, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier

Christiane Fernandez, cadre de Santé Bio hygiéniste, pôle Direction / direction des soins, Le Vinatier

Emilie Legros-Lafarge, psychiatre, praticien hospitalier, C2RL, centre hospitalier Esquirol à Limoges

David Masson, responsable médical chez CURE Grand Est, psychiatre, centre psychothérapique de Nancy, chef de service au CPN

Rachel Megard, PH-Pharmacien, pôle présidence de CME

Romain Rey, psychiatre, CLAP, pôle Est, Le Vinatier

Romain Tabone, co-coordonateur du dispositif ZEST, psychologue clinicien, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier

Marie Verquin, infirmière, Le Vinatier

Relecteurs et validateurs : tous les auteurs

Merci à **Mathieu Cerbai (Nancy)** et à **Igor Thiriez (Antony)** pour leurs supports pédagogiques.