



Centre Hospitalier  
Vauclaire

C2a

CLUB ACTION Avenir  
BERGERAC

*Votre rétablissement,  
notre engagement  
commun*



CLUB ACTION Avenir  
BERGERAC

Le Centre Hospitalier Vauclaire, établissement spécialisé en psychiatrie, s'engage fortement dans le champ de la réhabilitation psychosociale avec le Pôle de Soins de Réhabilitation de la Dordogne et le C2A de Bergerac.

## Le C2A, un dispositif en phase avec les orientations les plus récentes en matière de santé mentale.

---

**Olivier Véran, Ministre des Solidarités et de la Santé, Assises de la Santé Mentale et de la Psychiatrie, Septembre 2021 :**

*« (...) ces Assises explorent également ces approches novatrices qui rendent chacune et chacun d'entre nous acteur de sa propre santé mentale et de celle des autres. Les soins « médicaux » peuvent beaucoup, bien sûr, mais doivent être utilement complétés par des méthodes nouvelles dans l'optique de jeter les bases d'une véritable culture de la santé mentale, de la promotion du bien-être mental, de la prévention et de la détection précoce des troubles psychiques qui est encore largement à construire dans notre pays. »*

**Toutes ces priorités sont celles du C2A aujourd'hui et donnent lieu à des réponses concrètes déjà mises en place à l'échelle du Bergeracois.**

# Vers un nouveau modèle ?

## Le C2A, un centre innovant de formation au rétablissement

- Développé par le Centre Hospitalier Vauclaire depuis 2018
- Dispositif intégré de formation en santé et de soin psychothérapeutique (thérapie ACT)
- Centré sur la prévention, la promotion et l'éducation à la santé
- Hors les murs
- Non médical et complémentaire des soins psychiatriques dispensés à l'hôpital (unités d'hospitalisation, CMP, hôpital de jour) ou en ville (psychiatres libéraux)
- Librement accessible aux personnes de 18 à 40 ans en situation de vulnérabilité psychique (schizophrénie, troubles bipolaires, addictions)
- Pour améliorer leur qualité de vie et leur inclusion sociale
- Également accessible aux familles dans le cadre de la Permanence Info Santé Mentale du C2A co-animée avec l'Unafam

## Nos valeurs

- La bienveillance envers soi-même et les autres,
- L'entraide,
- L'intelligence collective
- La croyance dans la capacité de chacun à se rétablir

## LE C2A EN QUELQUES CHIFFRES

Peut former jusqu'à.....	40 usagers
Moyenne d'âge.....	35 ans*
Usagers souffrant de schizophrénie.....	69%*
Usagers souffrant de troubles bipolaires.....	20%*
Taux de maintien dans le dispositif.....	91%*
Amélioration de la qualité de vie.....	+43%*
Amélioration de l'estime de soi.....	+91%*
Diminution de la dépression.....	-75%*
Adhésion au traitement.....	+33%*
Usagers du C2A engagés dans un projet de vie sociale autour du travail, du logement ou de la vie associative...	60%*
Ex-usagers du C2A ayant repris des études, une formation ou un travail.....	50%*

\* source : Bilan d'activité 2020

# Un dispositif axé sur l'innovation

## Innovation dans le choix des techniques de soins et d'accompagnement

- Le rétablissement
- L'éducation thérapeutique du patient et des proches
- La coordination de parcours (case management)
- Les TCC de 3<sup>ème</sup> vague, et notamment la thérapie ACT
- La pleine conscience
- L'activité physique adaptée
- La diététique
- L'entraînement aux habiletés sociales
- La pair-aidance
- En projet : une application smartphone pour soutenir le rétablissement

*>> pour une efficacité thérapeutique*

## Innovation organisationnelle et managériale

- Dispositif hors les murs, autonome, piloté par un psychologue coordinateur
- Fonctionnement horizontal, réactif, agile
- « staff minute » pour coordonner les actions en temps réel
- Économie de coût en raison de la dimension restreinte de l'équipe

*>> pour une efficacité fonctionnelle*

## Innovation du processus d'évaluation

- Dispositif évalué globalement par les usagers (tous les 6 mois) et par les familles (tous les ans)
- Suivi de l'évolution pour chaque usager d'une série d'indicateurs par auto-tests validés tous les 6 mois (qualité de vie, estime de soi, anxiété, dépression, sentiment d'efficacité personnelle, addictions, adhésion au traitement, insight, flexibilité psychologique)

*>> pour une efficacité pérenne*

## Une équipe centrée sur des compétences ciblées

- Coordinateur (psychologue)..... 0,2 etp\*
- Psychologues coordinateur de parcours en rétablissement..... 1,8 etp\*
- Enseignante en activité physique adaptée..... 0,6 etp\*
- Paire aidante..... 0,5 etp\*
- Praticien de méditation en pleine conscience..... 0,4 etp\*
- Diététicienne..... 0,1 etp\*
- >> Total..... 3,6 etp\*

\* équivalent temps plein

# Un accompagnement personnalisé et global

## SUIVI INDIVIDUEL

*avec un psychologue qui assure 3 fonctions*

### COORDINATION DE PARCOURS EN RÉTABLISSEMENT

- Actualisation du projet de vie (espoir)
- Formation à la démarche de rétablissement en continu
- Construction du PARI, Plan d'Action de Rétablissement Individuel
- Planification, suivi et évaluation des actions pour atteindre les objectifs du PARI

### ÉDUCATION THERAPEUTIQUE

- Diagnostic éducatif tous les 6 mois : identification des besoins de la personne en lien avec son bien-être et son projet de vie (à l'aide d'auto-tests validés)
- Repérage des forces et des vulnérabilités
- Orientation de l'utilisateur vers les enseignements en groupe

### PSYCHOTHÉRAPIE « ACT »

- Soutien au passage progressif de la « lutte » à l'« acceptation »
- Aide pour choisir des actions en lien avec ses valeurs
- Valorisation de la bienveillance envers soi et les autres (soutien à la compassion et à une nouvelle dynamique relationnelle)

## MAINTIEN EN SANTÉ

### SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

- Groupe Formation au Rétablissement. Co-animé avec une paire aidante
- Groupe PARI : Entraide autour des Plans de Rétablissement. Co-animé avec une paire aidante
- Groupe Médicaments : Comprendre son traitement et mieux vivre avec. Co-animé avec une pharmacienne
- Groupes Pleine Conscience : Mieux vivre avec ses émotions douloureuses (anxiété, dépression, voix, ruminations)

### SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Suivi individuel en Activité Physique Adaptée
- Groupes d'Activité Physique Adaptée
- Groupe Alimentation : Co-animé avec une diététicienne

### SOUTIEN AU BIEN-ÊTE SOCIAL

- Groupe d'entraînement aux habiletés sociales

# LA FORMATION C2A AU QUOTIDIEN

- Un accompagnement au rétablissement sans limite de temps
- Centré sur le maintien en santé et la prévention
- Associant suivi individuel et enseignement en groupe pour acquérir les connaissances et les compétences utiles pour se rétablir
- Stimulant le pouvoir d'agir et l'entraide entre pairs

## PRÉVENTION

### GRUPE PRÉVENTION DES RECHUTES

Construction d'un outil personnel de prévention des rechutes et de directives anticipées intégré dans le PARI. Co-animé avec une paire aidante

### GRUPE PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Apprendre à diminuer les risques et à reprendre le contrôle. Co-animé avec ELSA, Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie

## DESTIGMATISATION

### GRUPE NOUVELLE IDENTITE

Apprendre en pleine conscience à être bienveillant envers soi et à lutter contre la stigmatisation et l'auto-stigmatisation. Passer de l'identité de « malade » à une nouvelle identité. Co-animé avec une paire aidante.

## INSERTION SOCIALE

### GRUPE EMPLOI ACCOMPAGNÉ

Entraide et émulation autour des projets de retour à l'emploi, en lien avec la Mission Locale, Cap Emploi, le SIPB, le CIBC, ARI Insertion et l'association Espairs Dordogne pour la pair-aidance

## SOUTIEN DES PROCHES

### PERMANENCE INFO SANTÉ MENTALE DU C2A

Les familles des usagers du C2A peuvent être accueillies, informées et soutenues dans le cadre de la permanence animée en partenariat avec l'Unafam.

# Paroles d'usagers\*

\* source : Bilan d'activité 2020

« Ces bilans tous les 6 mois sont importants car ils nous permettent de voir nos progrès. Les auto-tests nous montrent nos points forts et nos points faibles.

« On nous apprend que d'autres, qui ont été très malades, ont finalement un métier et une vie comme tout le monde. Cela fait du bien. Nous avons une autre vision de notre maladie. Ça ouvre des portes, remotive pour des projets.

« Cela se déroule dans un contexte convivial, bienveillant, de soutien, de démarche commune et de partage d'expériences.

« On se motive entre nous. On se donne des idées pour vaincre l'addiction. J'ai appris à ne pas stresser. Si je rechute, ce n'est pas grave, c'est pour mieux arrêter.

« J'apprécie beaucoup la formation au rétablissement car elle donne beaucoup d'espoir.

« J'ai appris plein de choses sur les neuroleptiques, les correcteurs et les anti-dépresseurs.

« Le groupe nous aide à constituer des repas équilibrés. Grâce à lui, j'ai changé ma façon de m'alimenter et j'ai perdu 8kg.

« On apprend à respirer et à canaliser nos émotions.

« Mon psychiatre en libéral s'accorde très bien avec l'esprit C2A.

« Grâce au C2A, j'ai une vie sociale. Cela donne un rythme de vie.

« On apprend plein de choses sur les organismes qui peuvent nous aider pour retravailler sur le Bergeracois.

« C'est vraiment autre chose que l'image que l'on a généralement de la psychiatrie.



## Pour les familles et les proches

# La Permanence Info Santé Mentale du C2A

- Espace d'accueil, de soutien, d'information et d'orientation pour les parents et les proches de personnes adultes ayant des troubles psychiques (que ces personnes soient suivies ou non par le C2A)
- Créé en même temps que le C2A en 2018
- Accès libre et sans RDV
- Ouvert les 3 premiers mercredis de chaque mois, de 17h00 à 19h00 au C2A
- Animée par Antony Robin, psychologue et coordinateur du C2A, et Florence Martin, paire aidante au C2A, avec la participation d'une déléguée de l'Unafam Dordogne
- Chacun expose au groupe sa situation personnelle, puis l'ensemble des participants échangent des savoirs experts et expérientiels dans une dynamique de résolution de problème
- Au fil des séances, les parents développent des capacités d'entraide en appui sur leur propre expérience

### Objectifs de la Permanence

- Aider les parents et les proches à sortir de l'isolement
- Améliorer leur qualité de vie
- Les aider à mieux gérer la situation complexe qu'ils vivent avec leur proche malade
- Permettre d'intervenir précocement et de prévenir les crises, les rechutes, les risques suicidaires et l'évolution vers une situation de handicap psychique
- Favoriser la détection précoce des psychoses

### LA PERMANENCE EN QUELQUES CHIFFRES

Nb de parents ou de proches accueillis en 2020.....	124*
Augmentation de la fréquentation entre 2018 et 2020.....	+ 91%*
Nb moyen de participants par séances.....	4,5*

### PARENTS JUGEANT QUE LA PERMANENCE

Les a aidés à mieux gérer la relation avec leur proche malade.....	100%*
Leur a appris des choses qu'ils ne savaient pas.....	100%*
A répondu à leurs questions.....	80%*
Leur fait voir de manière plus positive les perspectives d'évolution de la personne qu'ils accompagnent.....	80%*

\* source : Bilan d'activité 2020

# Paroles de parents et de proches\*

\* source : Bilan d'activité 2020

« J'ai repris confiance et ai retrouvé la sérénité de ne pas être abandonnée dans les moments difficiles.

« Sans cela, mon fils aurait sûrement encore fait 6 mois de psychiatrie, ce qui n'a pas été le cas, les crises ayant été enrayées rapidement grâce au soutien de ce dispositif.

« Des pistes nous sont données pour nous aider à avancer et faire des choix plus adaptés. Elle sert de lien entre notre proche et l'équipe médicale, le psychiatre, en passant par nous, famille. Elle nous aide à mettre en place des actions.

« Cette Permanence m'a redonné de l'espoir et m'a permis de rencontrer d'autres parents dans la même souffrance et galère (on ne se sent plus seul). J'apprivoise mieux la maladie de mon proche et j'arrive à mieux gérer mon comportement à son égard. J'ai appris des choses sur la maladie que j'ignorais.

« On retrouve des parents avec qui des liens d'amitiés se tissent.

« Un pilier pour les situations de crise.

« En cas de soucis, les intervenants n'hésitent pas à nous répondre par téléphone ou par mail. Une équipe formidable à ne pas changer, avec les membres de l'UNAFAM.

## Soutien au développement de la pair-aidance



• Le C2A a participé, avec d'autres partenaires, à la création de l'association Espairs Dordogne en 2019, dont la mission est de soutenir le développement de la pair-aidance sur notre territoire.

- En partenariat avec l'association, il a soutenu l'émergence d'une nouvelle formation à la pair-aidance pour devenir « pair ressource en santé mentale ».
- Il accompagne aujourd'hui les pairs ressources formés pour les aider à développer des pratiques de pair-aidance pérennes en Dordogne.

## Actions auprès du grand public sur le Bergeracois

Le C2A agit dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Bergerac pour :

- Lutter contre la stigmatisation des personnes vivant avec un trouble psychique (« changer le regard »)
- Prévenir les troubles psychiques et favoriser leur détection précoce dans une démarche d' « aller vers »

## Communication & Recherche

Le C2A est engagée dans une démarche d'évaluation et de recherche dans les domaines du rétablissement en santé mentale et de la pair-aidance. À ce titre, les professionnels du C2A rédigent des articles, participent à des actions de communication et à des colloques.

### **1<sup>er</sup> juin 2018**

Première présentation du C2A aux 10<sup>e</sup> Rencontres de Réh@b' sur le thème « On positive ! », Lyon

### **13 octobre 2018**

Co-organisateur avec l'Unafam 24 des « Premières Assises en Santé Mentale de la Dordogne orientée Rétablissement - Pour et Avec les Usagers », Périgueux

### **25 avril 2019**

Émission sur radio France Bleu Périgord avec la présence de 2 usagers du C2A

### **9 mai 2019**

Présentation du C2A au Colloque organisé par la FNAPSY, «Santé mentale : de l'entraide à la pair-aidance», Ministère de la Santé, Paris

### **24 mai 2019**

Publication dans le journal Sud-Ouest d'un article « On peut se rétablir d'un trouble psychique » avec l'interview d'une usagère du C2A

### **21 juin 2019**

Publication sur le site de la revue Santé Mentale d'une interview des usagers du C2A

### **10 février 2020**

Intervention du C2A au colloque de Santé

Mentale France/Nouvelle Aquitaine « Le rétablissement : pourquoi ? pour qui ? par qui ? » à Cenon avec le témoignage des usagers du C2A (vidéo)

### **9 mars 2021**

Webinaire « Le C2A de Bergerac : un modèle innovant de Centre de Formation au Rétablissement », organisé par le Centre Ressource Réhabilitation psychosociale et Remédiation cognitive (C3RL) de Lyon

### **3 juin 2021**

Publication sur le site de la revue Santé Mentale d'un article sur le C2A « Parier sur l'activité physique adaptée comme moteur du rétablissement »

### **août 2021**

Article «Pratique d'activité physique adaptée - C2A centre de formation au rétablissement» dans le « Guide des initiatives en Nouvelle-Aquitaine - Agir en santé mentale » publié par la Fédération des acteurs de la solidarité.

### **4 octobre 2021**

Participation au colloque GCS Santé Mentale Dordogne sur le rôle des pairs ressources dans la communication avec les usagers, les aidants et les professionnels, Périgueux

### **Octobre 2021**

Campagne de communication dans le cadre des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) en lien avec le CLSM de Bergerac : réalisation d'un flyer «Enfin Prévenir les troubles psychiques» distribué sur le Bergeracois et de vidéos diffusées sur les réseaux sociaux.

*Le C2A a obtenu  
le soutien de la  
Fondation de  
France en 2020 et  
a été labellisé  
« Maison Sport  
Santé » en 2021.*



15, avenue Jean Moulin  
24100 Bergerac  
tél : 05 53 27 45 49  
06 22 88 55 20

**CONTACT**

Antony Robin  
antony.robin@ch-vauclaire.fr

Lien de la page du C2A disponible sur  
[www.ch-vauclaire.fr](http://www.ch-vauclaire.fr)