

# Au fil de mon parcours de rétablissement Où trouver les informations ?

*Journée du Réseau de Réhabilitation PsychoSociale*

**Lundi 22 mai 2023**

**Marion FERON**, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie et psychothérapeute TCCE (CRISALID/JENESIS)

**Marine PANZANI**, Médiatrice de Santé Paire (CRISALID/JENESIS)

# Objectifs

Parcours adapté aux besoins et aux attentes des personnes.

Personnalisé en fonction de la singularité de la personne et de son niveau de rétablissement

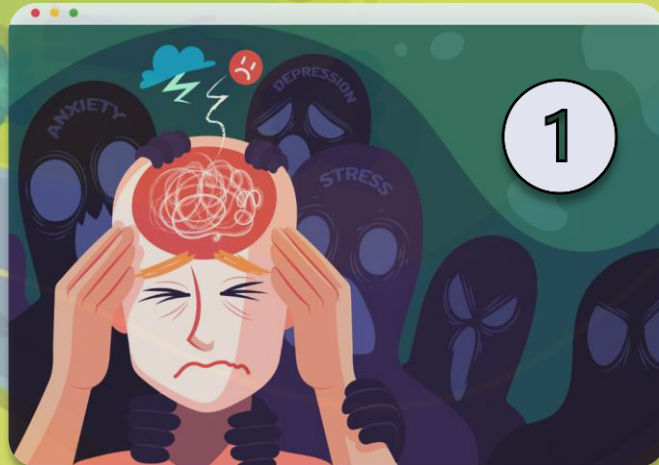
Outils de RPS

Moyens de communication

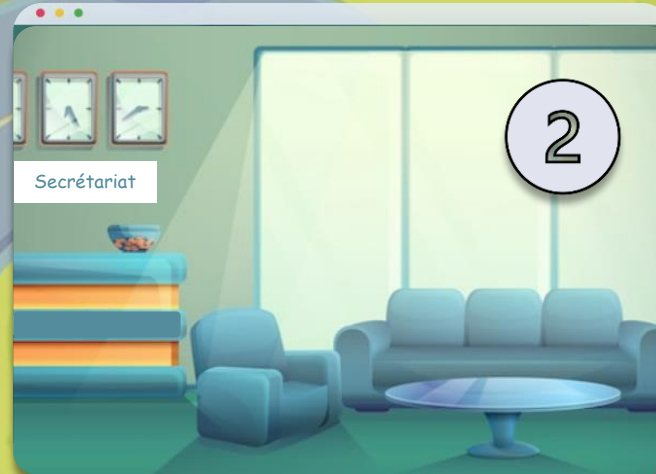


# SOMMAIRE

Où trouver des informations ?



« Je suis seul.e chez moi, je  
vais mal ... »



« Je suis aux : Urgences,  
CMP, Psy libéraux, médecin  
généraliste, ... »



« Je suis dans un centre  
support/de proximité en  
RPS »





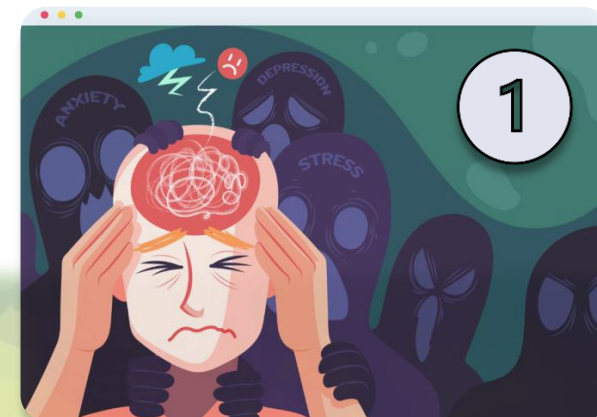
Informations via le site internet des Centres supports  
RPS Hauts-De-France (trouver un centre de proximité)

[www.researehab-hdf.fr](http://www.researehab-hdf.fr)



Création de carte « Urgence » si la personne est en détresse ...

Numéro des Urgences +  
3114 & UNAFAM



« Je suis seul.e chez moi, je vais mal ... »

Les +

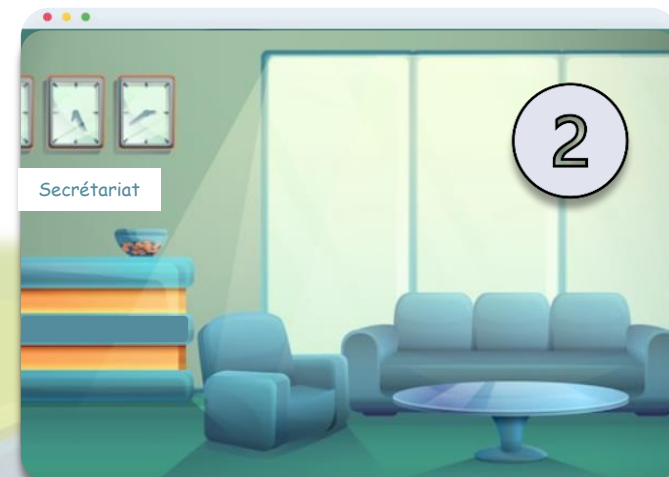
- Site du Centre Ressource CRR « Trouver une structure »
- Moteur de recherche Retab.fr



Plaquette d'information, flyer  
pour le site internet, affiches,

...

=> URPS Médecins Libéraux



« Je suis aux : Urgences, CMP, Psy libéraux,  
médecin généraliste, ... »



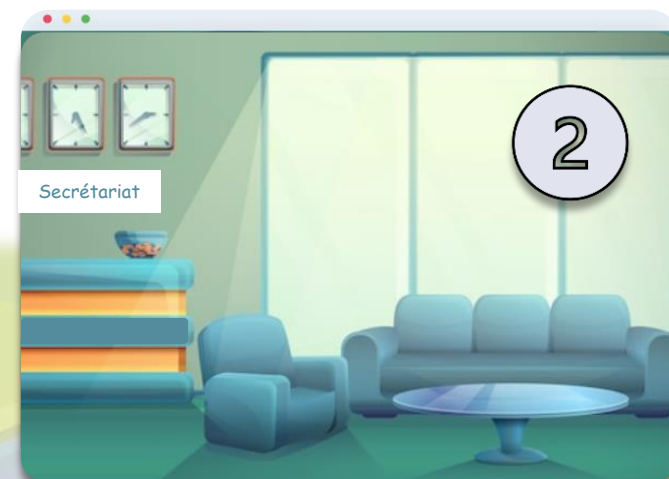
Les +

- Sensibilisation au rétablissement au travers des outils de la Réhabilitation PsychoSociale (2 journées et demie)
- Formation à l'entretien motivationnel (2 journées)





## Pour les proches, aidants



« Je suis aux : Urgences, CMP, Psy libéraux,  
médecin généraliste, ... »

**PROFAMILLE**  
CRISALID

**PROGRAMME PSYCHOÉDUCATIF**

**1 QU'EST-CE QUE PROFAMILLE ?**

Destiné aux proches souffrant de maladies psychiques\*

\* Troubles du Spectre schizophrénique, trouble bipolaire, TS Autisme

**Vise à intervenir sur :**

Cognitions Émotions Comportements

**2 COMMENT CELA SE DÉROULE ?**

Composé de **2 modules**

Module 1  
14 séances hebdomadaires (1x/semaine)

Module 2  
Approfondissement  
4 séances (à 3 mois, 6 mois, 1 an et 2 ans)

**3 QUELLES SONT LES THÉMATIQUES DES SÉANCES ?**

- Éducation sur la maladie
- Développer des habiletés relationnelles
- Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées
- Développer des ressources

**4 COMMENT CELA FONCTIONNE ?**

Information Précise + Complète sur :

- Maladie
- Prise en charge

Apprentissage de techniques :

- Gestion du stress
- Renforcement
- Entraînement

**5 QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?**

- Taux de rechutes ;
- Taux de ré-hospitalisations ;
- Dépenses de santé.
- Observance des traitements ;
- Adhésion aux soins ;
- Fonctionnement global / qualité de vie ;
- Connaissances des familles ;
- Relations intrafamiliales.

[www.profamille.fr](http://www.profamille.fr)

**Centre Hospitalier Isarien**

**Votre PROCHE souffre de troubles du spectre schizophrénique (ou de troubles apparentés) ou de troubles bipolaires.**

Venez vous informer sur le programme ProFamille

**Réunion d'information prévue le samedi 5 novembre 2022 à 9h30-12h00**

**Vous voulez mieux connaître et comprendre la maladie**

**Vous vous sentez démunis face à ses réactions**

**Vous avez du mal à communiquer avec lui et vous voulez développer des habiletés relationnelles**

**Vous voulez apprendre à mieux gérer vos émotions et déployer autour de vous un réseau de soutien**

**Centre Hospitalier Isarien de**  
Clermont de l'Oise  
2 rue des Fines,  
Salle des Instances,  
60600 Clermont de l'Oise

**Si vous êtes intéressés, contactez :**  
03.44.77.65.83 [secretariatcrisalid@chi-clermont.fr](mailto:secretariatcrisalid@chi-clermont.fr)

Les +

- IRM (ex : PREDIPSY)



## Un carnet orienté vers le rétablissement

### Pourquoi ?

#### o La personne, actrice de son rétablissement

Libérée d'un agenda classique, la personne pourra s'organiser comme elle le souhaite. En faisant le point régulièrement le carnet permettra à la personne d'instaurer un rituel d'identification de ses besoins, et de feed-back sur les objectifs et actions qu'elle se sera préalablement fixées. La personne pourra ainsi se concentrer sur ce qui lui importe le plus.

### Pour qui ?

#### o Pour les personnes qui se rétablissent

L'outil « Un carnet, mon bien-être » est une invitation à :

- o Développer une présence à soi, à ses besoins
- o Passer de l'insatisfaction à l'amélioration, et au changement
- o Retrouver une image de soi positive
- o Reprendre contact avec ses envies, passions, forces, et sa capacité à créer la vie souhaitée
- o S'ancrer dans un quotidien, et en être acteur



### Comment ?

#### o Un outil facile à utiliser

Le carnet sera simple d'utilisation. Dans un seul et même outil, le « Un carnet, mon bien-être » permettra de créer des listes, prendre des notes, consulter un calendrier, créer un pense-bête.

#### o Un format personnalisable

Une des spécificités du carnet est de proposer à la personne un format de base à personnaliser, selon ce qui correspondra le mieux à ses envies, et ses habitudes.

Pour customiser son journal la personne pourra utiliser des feutres et stylos. Selon ses envies, la personne pourra aussi utiliser le scrapbooking, le collage ou le coloriage. Les réseaux sociaux pourront être source d'inspiration.

#### o Un outil pour être plus autonome

La présentation, et la prise en main de l'outil « Un carnet, mon bien-être » se feront dans le cadre d'ateliers. Au cours de ces ateliers, la personne pourra être amenée à s'interroger et échanger sur elle-même, ses troubles, ses besoins et ses souhaits, dans un cadre privilégié et bienveillant.

Ensuite, si elle le souhaite, la personne pourra utiliser l'outil en autonomie, selon sa temporalité et ses envies.

## « Un Carnet, Mon bien-être » - Un Bullet Journal

\*Juliette LAVOINE, paire-aidante

\*Marion FERON, Psychologue spécialisée en neuropsychologie

Les +

- Téléchargeable et imprimable gratuitement
- GPS





## SOMMAIRE

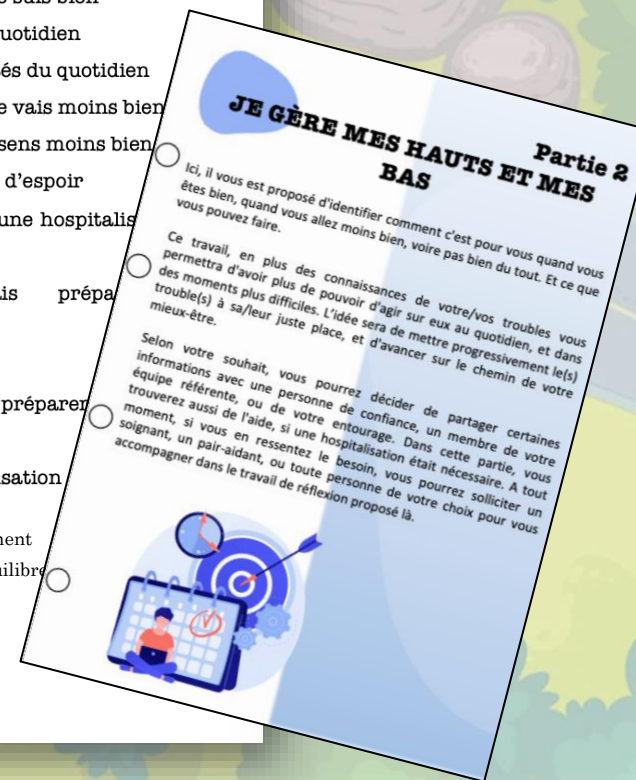
### Partie 1

- Calendrier annuel personnalisé
- Calendrier du potager (ou du jardinier)
- Quand je me sens bien
- Ma roue du bien-être
- Mes priorités, ce qui m'inspire et ce que je peux faire
- Ce qui me fait du bien
- Je peux gérer mes émotions
- Ma semaine type
- Agenda mois par mois avec, à la fin de chaque mois :
  - Mon suivi quotidien : mon humeur, mes pensées et mon énergie
  - Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs
  - Quand je me sens bien, et ma roue du bien-être
- Mes inspirations
- Mes valeurs, mes raisons de vivre
- Mes qualités, mes forces
- Mes centres d'intérêt
- Mes envies, mes rêves
- Idées d'activités
- Les lieux que j'aimerais visiter
- Idées zéro déchet
- Mes contacts, mes notes

## SOMMAIRE

### Partie 2

- Pour moi, comment c'est quand je suis bien
- Mes routines pour aller bien au quotidien
- Mes outils pour gérer les difficultés du quotidien
- Pour moi, comment c'est quand je vais moins bien
- Ce que je peux faire quand je me sens moins bien
- Ce que je peux faire si je n'ai plus d'espoir
- Si ça ne va vraiment pas, et qu'une hospitalisation est nécessaire :
  - comment je pourrais préparer l'hospitalisation
  - Pendant l'hospitalisation
  - Comment je pourrais préparer le retour à domicile
- Après, et à distance de l'hospitalisation
  - Ce que j'ai appris de cet épisode
  - Ce que je pourrais éviter/faire autrement
  - Ma semaine type pour retrouver l'équilibre



## « Un Carnet, Mon bien-être » - Un Bullet Journal

Création d'un atelier en 3 séances pour permettre une appropriation et évoquer les ressources externes à disposition (GEM, Association d'utilisateurs, ...).

Les +

Téléchargeable et imprimable  
gratuitement

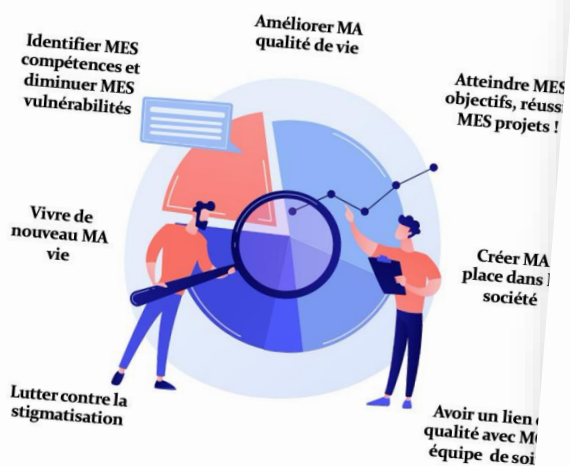


## Mon parcours à Crisalid



### En simple et rapide, les missions de Crisalid, c'est quoi ?

Le but de ce service est de m'apporter un mieux être afin que je puisse mener ma vie comme je le souhaite.



« Mener ma vie comme je le souhaite » Ça m'évoque quoi ?

### Comment se déroule MA prise en soin à Crisalid ?

Etape 3 :

MON 1<sup>er</sup> RDV à Crisalid,

MON entretien motivationnel

À ce premier rendez-vous je rencontre 3 professionnels de Crisalid (infirmier, neuropsychologue, et psychiatre).

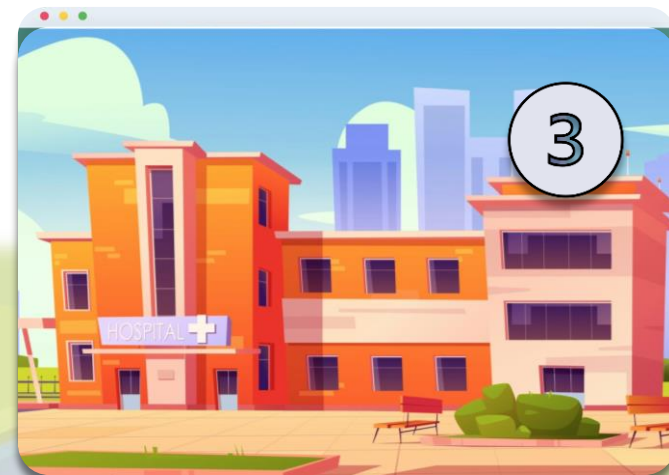
Ils sont là pour m'écouter et comprendre mes difficultés et mes besoins.

Le but est de savoir si le service peut m'apporter un mieux être, si c'est le cas je prends des nouveaux rendez-vous (étape 4).



Mon entretien motivationnel, le ..... à ..... h .....

Mes questions, mes notes :



« Je suis dans un centre support/de proximité en RPS »

Les +

- Téléchargeable, personnalisable et imprimable gratuitement
- ReViM, reprendre sa vie en main

La carte mentale de mes difficultés et  
mes ressources

Mes Notes, mes questionnements,  
mes idées!

### Comment se déroule MA prise en soin à Crisalid ?

Étape 5 :  
Le rendez vous pour MA synthèse de restitution (partie 1)

On me présente les résultats des différents bilans que j'ai réalisé (étape 4),  
c'est une restitution.

Qui sera présent ?  
L'infirmier, le neuropsychologue et le psychiatre avec qui j'ai fait mes bilans.

Je prends ainsi connaissances de mes ressources et de mes vulnérabilités, on  
me donne mes résultats sous la forme d'un schéma « la carte mentale de mes  
difficultés et mes ressources »



Ma synthèse de restitution, le ..... à ..... h .....  
Mes questions, mes notes :



« Je suis dans un centre support/de  
proximité en RPS »

Les +

- **Livret d'accueil professionnel**  
Téléchargeable et imprimable gratuitement
- **Guide de l'évaluation en RPS** (en cours)



*À Crisalid, vous pouvez rencontrer*  
**Marine Panzani,**  
**Médiatrice de Santé Paire:**

« Moi aussi je suis atteinte d'un trouble psychique,  
je suis aujourd'hui rétablie, et je travaille ici.  
Je propose des entretiens individuels de 1h.  
Voici quelques thèmes :

Échange d'expérience, être compris  
Changer son regard sur le trouble  
Mieux repérer ses signes pour agir avant la crise  
Gérer le regards des autres  
Réussir à être fier du chemin parcouru  
La parentalité et sa maladie  
La honte, les regrets, la culpabilité  
Prendre son plein pouvoir sur sa prise en soin  
Transformer les vulnérabilités en compétences

...

(ou tout autre thème que vous souhaitez aborder)

Je peux également recevoir vos proches (avec ou sans  
vous) pour parler de leur vécu de proche-aidant. »

[marine.panzani@chi-clermont.fr](mailto:marine.panzani@chi-clermont.fr)

07 88 66 68 00

**Speech**



**Mon quotidien  
en tant que  
bipolaire**



« Je suis dans un centre support/de  
proximité en RPS »

Les +

Téléchargeable, personnalisable et  
imprimable gratuitement



## Remédiation cognitive de la Neurocognition (RECOS)

Programme qui se concentre sur les difficultés propres à chacun au niveau de :

- La mémoire
- La concentration
- Le raisonnement et

- Les « fonctions exécutives », notamment votre capacité à pouvoir vous adapter face à des nouvelles situations

Nombre de patient.e.s  
1 (individuel)

Durée d'une séance  
1 heure environ

Nombre de séances  
2 séances par semaine  
(environ 20 en totalité)

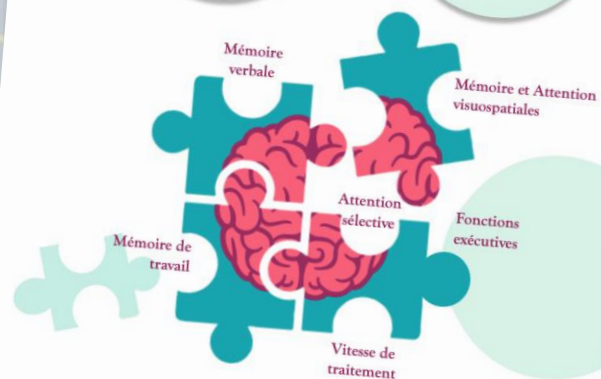
\* En plus de ces séances, il y a des séances à faire chez vous pour que les stratégies apprises lors des séances puissent être efficaces dans votre vie de tous les jours.

1

Le programme débute par une phase d'évaluation qui a pour but d'établir le profil cognitif de chaque participant.

2

En fonction de celui-ci et des répercussions que vous avez dans votre vie quotidienne, 6 modules d'entraînement peuvent être proposés.



## REMÉDIATION COGNITIVE (RC)



« Le trouble dont vous souffrez peut entraîner des difficultés de concentration, de mémoire, de raisonnement ou d'organisation ;

De même, vous pouvez ressentir des difficultés dans vos relations familiales ou sociales (par exemple : difficultés à comprendre les intentions des personnes lors d'une conversation, ou à prendre en compte des points de vue différents du vôtre). »

L'ensemble de ces difficultés s'appelle des **troubles cognitifs**. Ils peuvent vous gêner dans votre vie quotidienne et dans vos projets de rétablissement (participer à une formation, trouver un emploi, vivre de façon autonome, relations amicales et sociales, loisirs...). Ils peuvent donc avoir un impact sur votre qualité de vie en général.

### ? Qu'est-ce que c'est ?

La **remédiation cognitive** peut être proposée en individuel ou en groupe. Elle permet d'améliorer vos troubles cognitifs grâce à 2 principales techniques :

- L'amélioration directe de ces troubles par des exercices (**entraînement intensif** de la fonction en difficulté);
- L'adaptation à ces troubles en s'appuyant sur vos compétences cognitives préservées (vous trouverez vous-même vos propres **stratégies pour compenser** vos difficultés cognitives).

L'une et/ou l'autre de ces stratégies peuvent être utilisées, que la remédiation soit plutôt axée sur la neurocognition (concentration, attention, mémoire de travail) ou la cognition sociale (capacités à interagir avec les autres).



« Je suis dans un centre support/de proximité en RPS »

Les +

Téléchargeable, personnalisable et imprimable gratuitement

Notre priorité : Votre SANTÉ !

Marion FERON, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie

## RENCONTRER MES ÉMOTIONS

### ● SÉANCES

- SÉANCE 1 : Introduction
- SÉANCE 2 : Émotions
- SÉANCES 3 : Évoquer ses émotions
- SÉANCE 4 : Voyager avec une émotion
- SÉANCE 5 : Accompagner une émotion
- SÉANCE 6 : Surfer avec mes émotions
- SÉANCE 7 : Focus sur certaines émotions
- SÉANCE 8 : Révision collective

### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur les émotions
- Acquérir des stratégies pour prendre soin de soi
- Acquérir des techniques de régulation émotionnelle
- Gérer efficacement ses états internes
- Renforcer/développer ses connaissances



Programme en 8 séances, 1 fois par semaine (1h00 pour chaque séance).



2023

## ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)



L'éducation thérapeutique du patient (ETP) vise à vous aider à **acquérir ou maintenir des compétences** dont vous avez besoin afin de **mieux vivre votre vie (qualité de vie, bien-être) en dépit du trouble.**



Les programmes d'ETP peuvent être réalisés en **individuel ou en groupe**, après la réalisation d'un **bilan éducatif partagé (BEP)**. Celui-ci est indispensable et permet de cerner aux mieux les compétences que vous souhaitez acquérir dans un domaine particulier.

- Partage d'un savoir, sur le **trouble** et les **ressources** accessibles dans l'environnement
- Partage d'un savoir **orienté vers l'espoir** : dépasser la stigmatisation, travailler son identité
  - Modification des **attitudes et comportements**
  - Retrouver un sentiment d'**agir (Empowerment)**
  - Renforcement des **liens sociaux**

### ETP Schizophrénie

- MODip (symptômes/traitements)
- MODen (équilibre et nutrition)
- MODif (ProFamille)

### ETP Bipolaire

- MODip (symptômes/traitements)
- MODif (ProFamille)

### ETP TSA

- Mon fonctionnement, mon intégration, mon pouvoir d'agir
- Proches/ aidants

### ETP Transdiagnostique

- Rétablissement
- Je boost ma santé
- Rencontrer mes émotions
- Entraînement aux habiletés sociales

CRISALID

2 rue des finets, 60600 Clermont  
secretariat@crisalid@chi-clermont.fr



« Je suis dans un centre support/de proximité en RPS »

Les +

Formations aux programmes ETP :

- ETP Schizophrénie
- ETP Bipolaire
- ETP Transdiagnostique

Création d'une pochette individualisée et personnalisée



## Outils et moyens de communications disponibles sur les sites

- Centres supports de RPS des Hauts-De-France



<https://www.researehab-hdf.fr>

- Centre Ressource Réhabilitation - CRR



<https://centre-ressource-rehabilitation.org/crisalid-299>

Marion FERON, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie  
[Marion.feron@chi-clermont.fr](mailto:Marion.feron@chi-clermont.fr)

Marine PANZANI, Médiatrice de Santé Paire  
[Marine.panzani@chi-clermont.fr](mailto:Marine.panzani@chi-clermont.fr)

