



L'ENGAGEMENT DANS UN PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT : RECONSTRUIRE SA VIE AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE

Dylan LAMARA – Psychologue clinicien spécialisé en neuropsychologie & en TCCE

dylan.lamara@chu-brest.fr



SOMMAIRE

1. Santé mentale, Troubles psychiques & Handicap
2. Le processus de rétablissement
3. L'entourage dans le parcours de rétablissement
4. Des clés pour l'accompagnement : Focus sur la motivation



SOMMAIRE

1. Santé mentale, Troubles psychiques & Handicap

1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

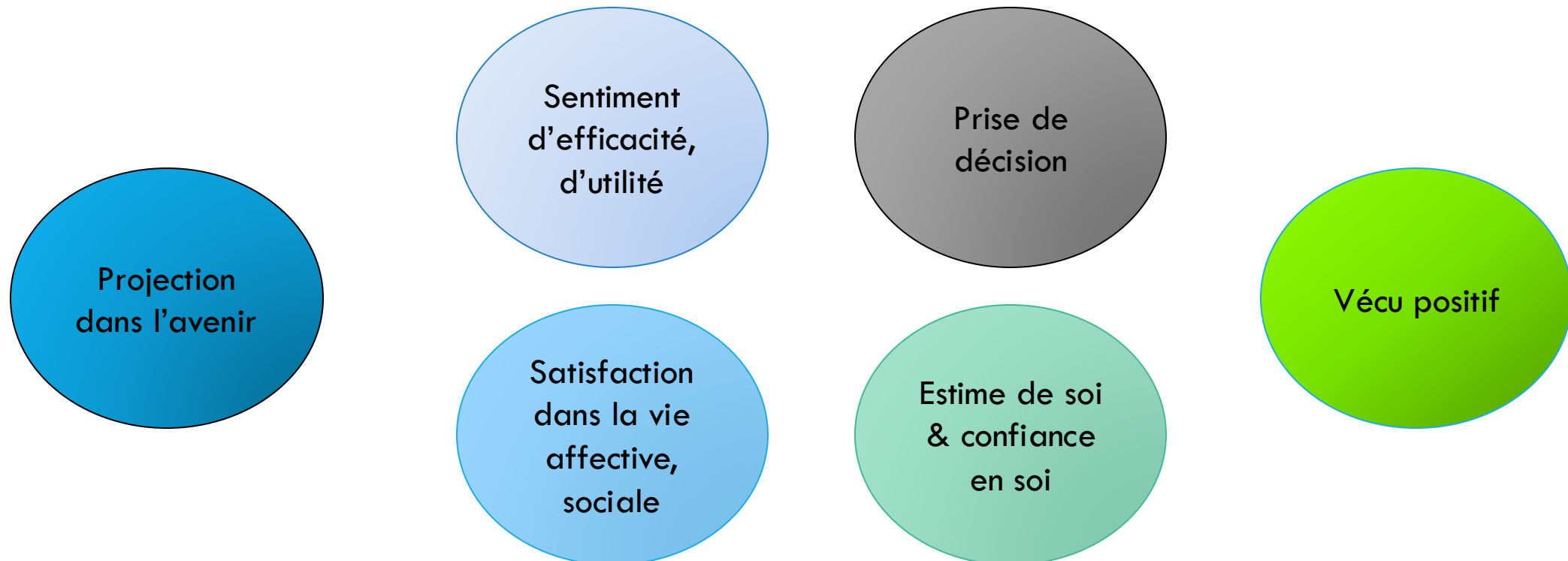
La **santé mentale** correspond à :

« Un état de **bien-être** qui permet à chacun de **réaliser son potentiel**, de **faire face aux difficultés** normales de la vie, de **travailler avec succès** et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une **contribution à la société** ».

(OMS, 2022)

1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

Cela sous-tend des possibilités en termes de :



1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

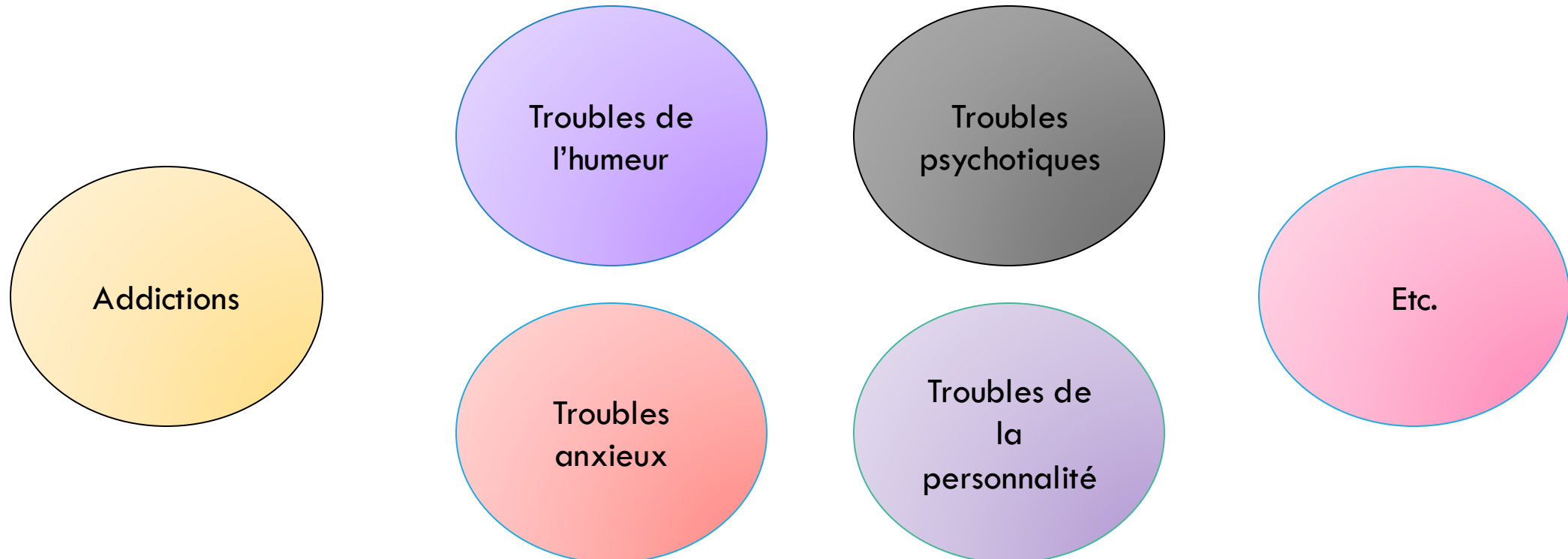
Un **trouble psychique** se caractérise par :

« Une **altération majeure**, sur le plan clinique, de l'état cognitif, de la **régulation des émotions** ou du **comportement** d'un individu. Il s'accompagne généralement d'un **sentiment de détresse** ou de **déficiences fonctionnelles** dans des domaines importants ».

(OMS, 2022)

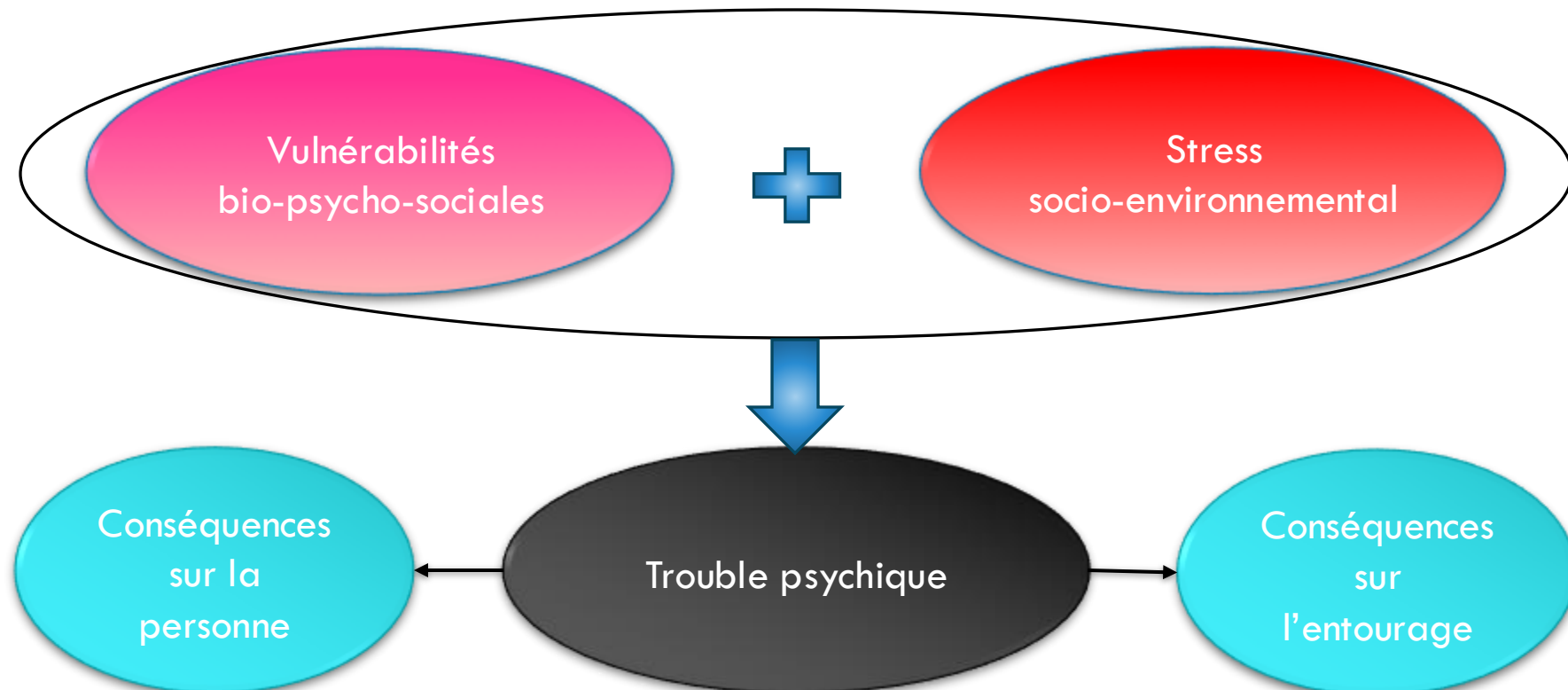
1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

Il existe différents types de troubles psychiques :



1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

Modèle vulnérabilité/stress :



1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

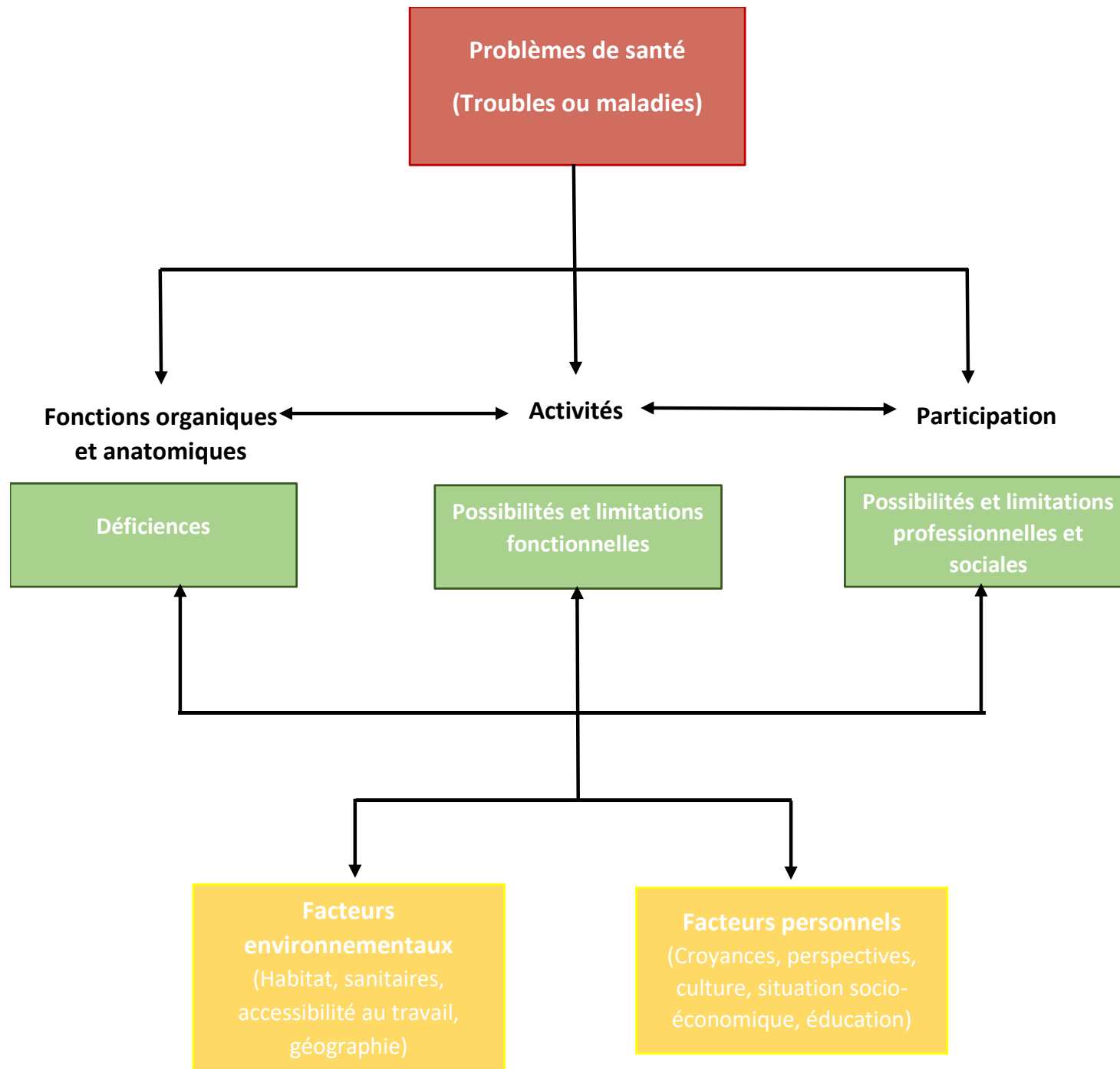
Le **handicap psychique** renvoie aux :

« [...] **conséquences des altérations de fonction**, liées à des **troubles psychiques** sévères et persistants dans **la vie quotidienne, sociale, familiale, scolaire, professionnelle...** des personnes concernées. Ces retentissements peuvent être variables et diversifiés en **fonction de l'environnement**, qui joue toujours un rôle majeur dans l'évolution et le devenir d'une personne présentant un trouble psychique sévère et persistant ».

(CNSA, 2017)

1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

La notion de handicap – Classification Internationale du Fonctionnement :



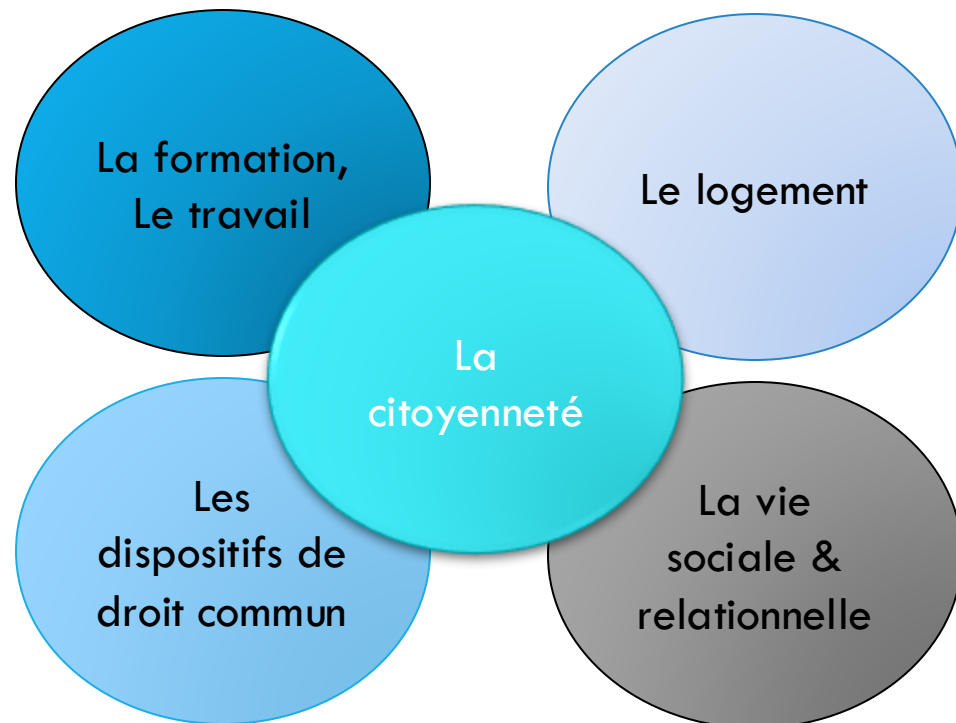
1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

Facteurs personnels – Développer/renforcer les compétences psychosociales :



1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

Facteurs environnementaux – Rendre accessible :



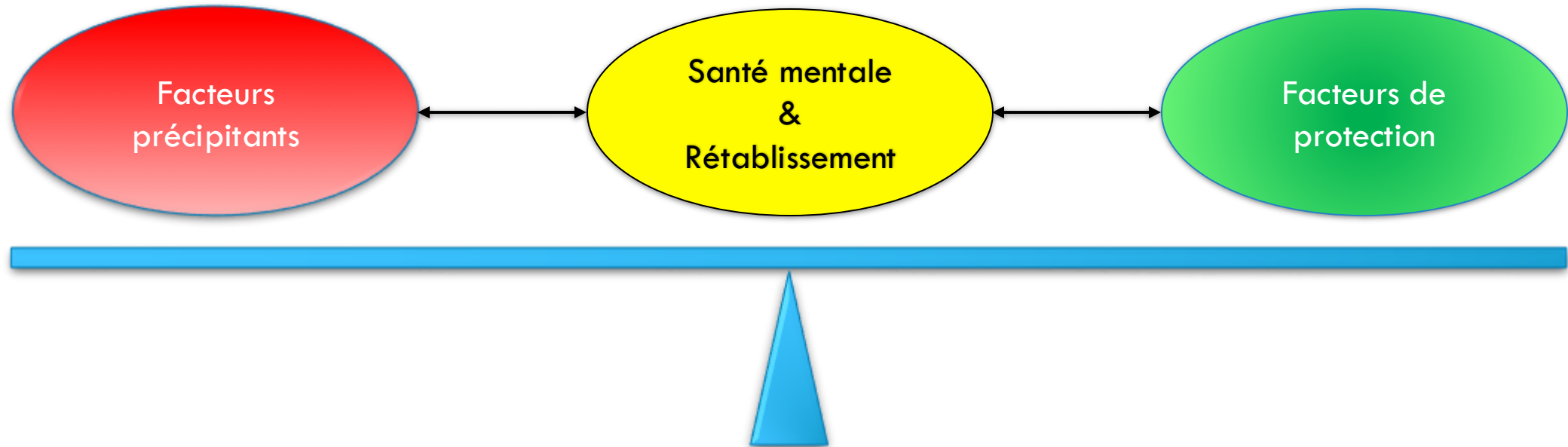
Comment ?

Aménagements de l'espace
Aménagements du temps
Aménagements sensoriels
Aides matériels & humaines
Etc.

DESTIGMATISATION

1. SANTÉ MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES & HANDICAP

Modèle vulnérabilité/stress/facteurs de protection :



SOMMAIRE

2. Le processus de rétablissement

2. LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

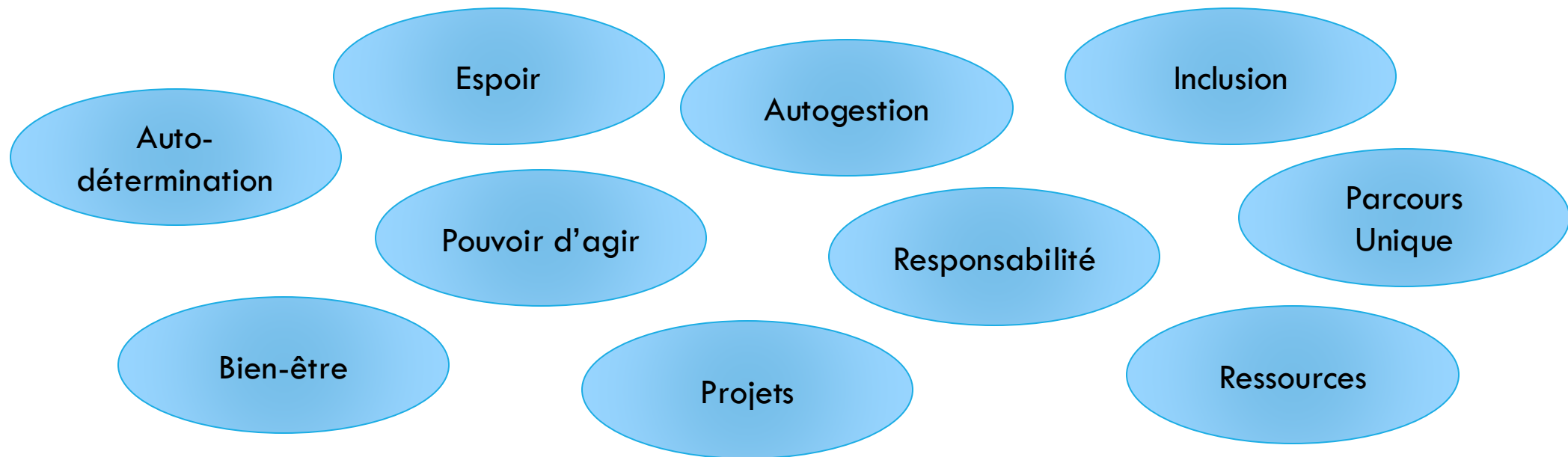
Selon Agathe MARTIN (2017) :

« A mon sens, le rétablissement apparaît quand **la personne se connaît suffisamment pour savoir si elle va bien, un peu moins bien ou si elle va mal.** C'est un rapport à **soi** et à la **maladie**, différent. C'est un **mode de vie**, un rapport à soi dans lequel on essaie constamment de déterminer ses limites [...], dans lequel les **possibles ont été redéfinis** en tenant compte de la maladie mais en l'ayant intégrée en soi comme **paramètre de son existence** »

« Se rétablir c'est peut-être simplement **donner sa juste dimension à la maladie** dans sa vie et **dans son identité** »

2. LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

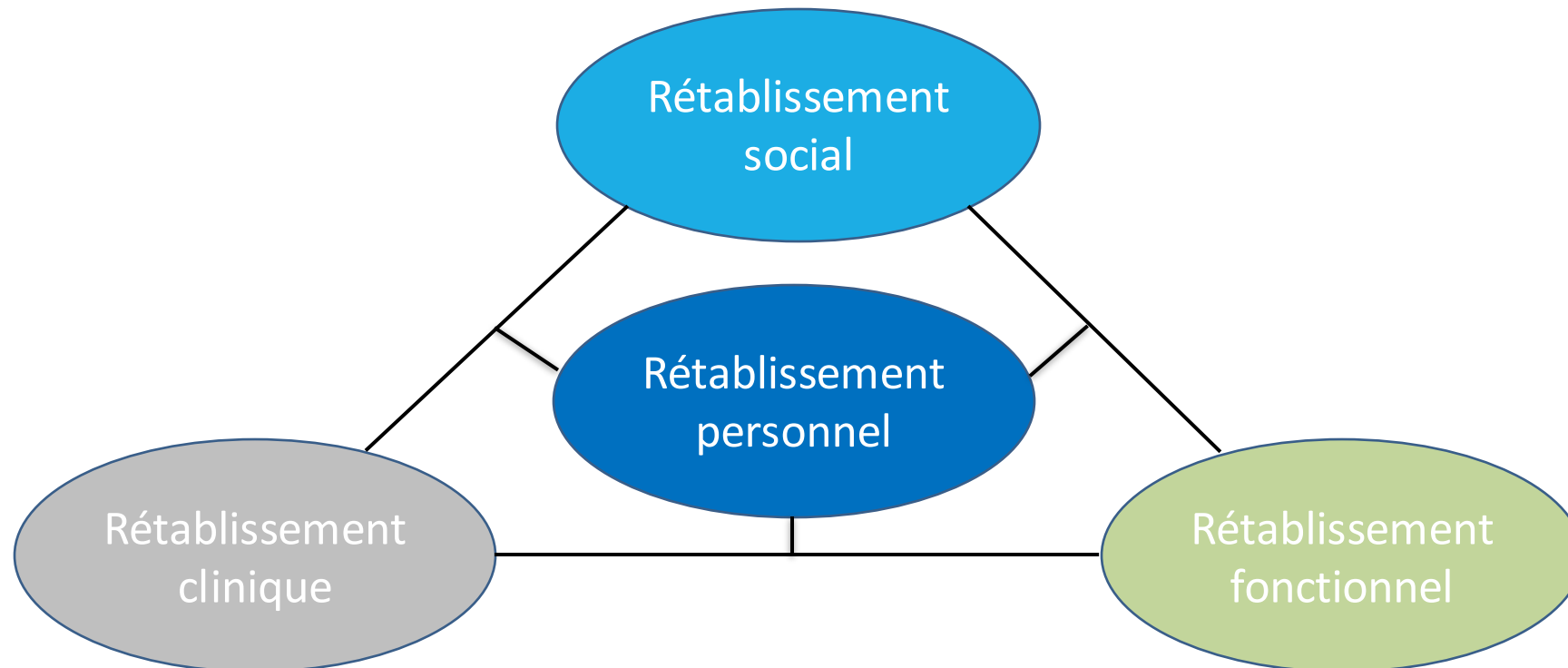
Le rétablissement, quelques mots clés :



➔ **Il concerne la personne concernée, mais aussi son entourage !** ←

2. LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

Les dimensions du rétablissement (N. Franck, 2018) :



	ESPOIR	IDENTITE	SENS	RESPONSABILITE
MORATOIRE	Désespoir quant au rétablissement possible	Identification à la maladie	Incompréhension, révolte et sentiment d'inutilité	Impuissance et perte de contrôle
CONSCIENCE	Prise de conscience qu'un rétablissement est possible	Prise de conscience que la maladie n'est qu'une partie de soi et qu'on peut vivre avec	Questionnement sur la possibilité que des choses positives découlent de la maladie, idée de faire quelque chose de sa vie	Envie de commencer à apprendre à gérer la maladie, s'occuper de soi
PREPARATION	Apprentissage de stratégies d'action pour aller mieux	Re centration sur soi (distanciation d'avec la maladie) et reconnaissance de sa propre valeur, forces et faiblesses	Confiance débutante dans la perspective de vivre avec la maladie. Recherche de moyens pour apporter une contribution dans la vie	Travail pour mieux connaître la maladie, mieux la gérer
RECONSTRUCTION	Travail pour maintenir un certain bien-être	Acceptation de la maladie comme faisant partie de soi, la personne apprend à mieux se connaître	Ne se laisse pas aller malgré les revers, travaille sur des objectifs personnellement investis	Sentiment d'être capable de gérer sa maladie, sentiment d'être acteur de sa vie
CROISSANCE	Bonne qualité de vie, optimisme par rapport au futur	Satisfaction d'être soi-même, d'accomplir des choses, sentiment d'avoir évolué grâce à l'expérience de la maladie	Envie de relever des défis, création ou réalisation de projets ayant du sens	Confiance dans la gestion de la maladie, prise de responsabilité de vie

2. LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

Les stades du rétablissement (Andresen, 2003) :

- Moratoire** : Marqué par un sentiment de perte, de désespoir
- Conscience** : Réaliser qu'une vie enrichissante est possible
- Préparation** : Évaluation des forces et faiblesses
- Reconstruction** : Reprendre sa vie en main
- Croissance** : Mener une vie autonome, marquée par l'autogestion de la maladie

Propositions d'accompagnements

Engagement dans la relation

Psychoéducation

Évaluation, TCC, RC, EHS, etc.

Soutien à l'engagement social

Soutien ponctuel

SOMMAIRE

3. L'entourage dans le parcours de rétablissement

3. L'ENTOURAGE DANS LE PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT

L'engagement dans un processus de rétablissement concerne la personne concernée, et son entourage - Le modèle CAP (CAP Santé mentale Québec) :

- **CLIENT (C)** : Savoir prendre soin de soi pour être en mesure d'accompagner la personne en rétablissement
- **ACCOMPAGNATEUR (A)** : Offrir un soutien à la personne en rétablissement dans le respect de chacun
- **PARTENAIRE (P)** : Mettre à profit son savoir expérientiel pour faire entendre la voix des proches aidants et participer à la planification, l'organisation et la prestation des services de santé mentale

3. L'ENTOURAGE DANS LE PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT

Pour soutenir la personne dans son rétablissement, il est recommandé que les membres de l'entourage puissent (Repper & Machin 2013) : (1/2)

- Aider la personne à **établir son plan de rétablissement**, à identifier ses objectifs et, à **comprendre la maladie** et ses impacts
- Distinguer **ses objectifs** de **ceux de la personne** en rétablissement
- Mettre **l'accent sur les forces** et les réussites de la personne en rétablissement et lui **insuffler de l'espoir**

3. L'ENTOURAGE DANS LE PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT

Pour soutenir la personne dans son rétablissement, il est recommandé que les membres de l'entourage puissent (Repper & Machin 2013) : (2/2)

- Encourager la **mise en action** et la **responsabilisation** de la personne en rétablissement
- Protéger **ses propres besoins** (de distance, de repos, et autres) comme membres de l'entourage, **prendre soin de soi**
- Redéfinir continuellement **son rôle** de soutien

3. L'ENTOURAGE DANS LE PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT

Pour favoriser la collaboration avec l'entourage, il est recommandé que les gestionnaires, les intervenants ou les milieux communautaires, puissent (Repper & Machin, 2013 ; Worthington & Rooney, 2010) : (1/4)

- **Identifier**, dès les premiers contacts, les membres de l'entourage et **définir** leur implication dans le parcours de rétablissement de la personne (A) ainsi que leurs besoins de famille (C)
- Développer des **stratégies d'intégration** qui tiennent compte des droits des membres de l'entourage dans les interventions (rencontres conjointes ou implication dans le plan d'intervention)

3. L'ENTOURAGE DANS LE PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT

Pour favoriser la collaboration avec l'entourage, il est recommandé que les gestionnaires, les intervenants ou les milieux communautaires, puissent (Repper & Machin, 2013 ; Worthington & Rooney, 2010) : (2/4)

- S'assurer que les politiques et les **protocoles en matière de confidentialité** et de divulgation d'information soient en place dans le respect des droits de chacun et, mis à jour régulièrement
- Développer des **services de soutien entre pairs**, de type pairs aidants familles et, favoriser l'accès aux ressources qui leur sont destinées (association de familles de leur région ou autre)

3. L'ENTOURAGE DANS LE PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT

Pour favoriser la collaboration avec l'entourage, il est recommandé que les gestionnaires, les intervenants ou les milieux communautaires, puissent (Repper & Machin, 2013 ; Worthington & Rooney, 2010) : (3/4)

- **Donner de l'information** aux membres de l'entourage sur la **maladie**, le **rétablissement** et les **meilleures pratiques reconnues**, dans une perspective de psychoéducation
- Offrir aux membres de l'entourage une **diversité de services de soutien**, et des outils permettant **l'auto-évaluation** et **l'autogestion de leurs propres besoins**

3. L'ENTOURAGE DANS LE PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT

Pour favoriser la collaboration avec l'entourage, il est recommandé que les gestionnaires, les intervenants ou les milieux communautaires, puissent (Repper & Machin, 2013 ; Worthington & Rooney, 2010) : (4/4)

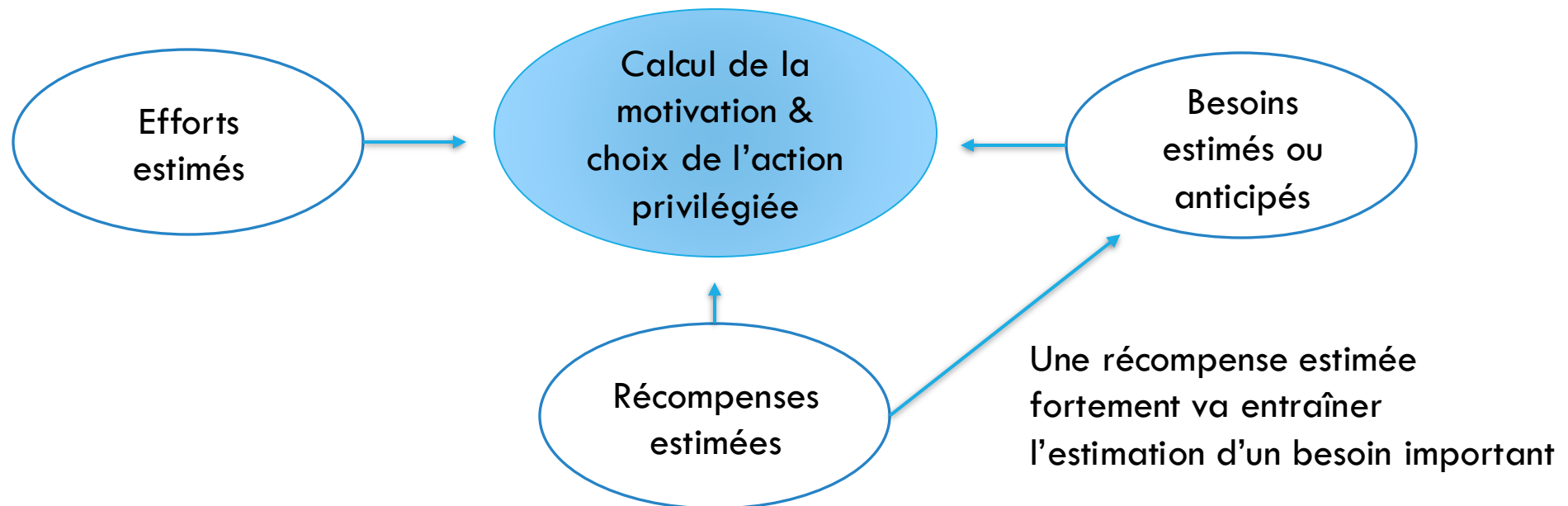
- **Lutter contre la stigmatisation** et la discrimination vécues par les membres de l'entourage et les reconnaître comme accompagnateurs à part entière
- **Impliquer les membres de l'entourage** dans les processus d'amélioration des services de santé mentale afin qu'ils puissent donner leur point de vue (P)

SOMMAIRE

4. Des clés pour l'accompagnement : Focus sur la motivation

4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

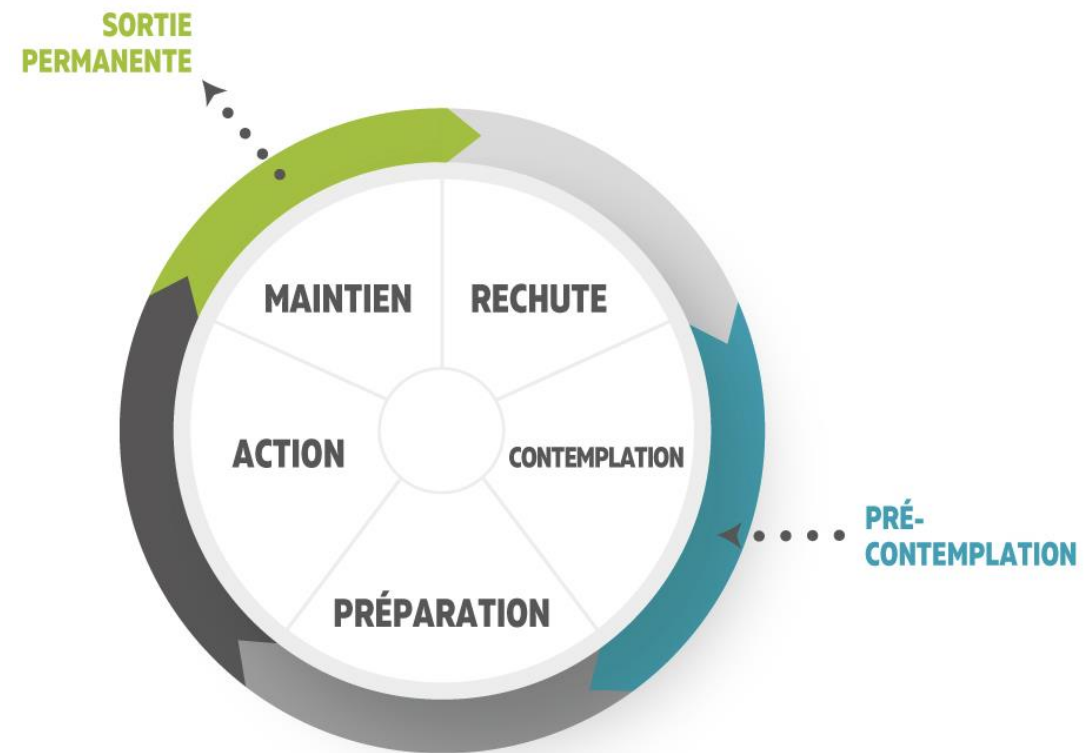
La motivation : Le modèle « Intégration des Besoins, des Efforts et des Récompenses » (IBER) de la motivation (Hodé)



4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Le changement :

- Comprend **3 déterminants** :
 - Avoir envie (motivation)
 - Se sentir prêt (priorité)
 - Se sentir capable (capacités)
- N'est pas un événement **brutal**
- Se produit par **stade** (Prochaska et Di Clemente)



4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Focus sur l'ambivalence « vouloir changer & ne pas vouloir » :

- Elle se caractérise par une **tension**, un **blocage** lié aux connaissances des **avantages/inconvénients à changer** vs les **avantages/inconvénients du statut quo**
- Elle est **normale**, et est **présente chez tout le monde** à différent degré
- Son maintien peut **majorer** et **maintenir** certains problèmes
- La **résolution de l'ambivalence** est une étape naturelle du **processus de changement**

4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Certains facteurs internes influencent le changement :

- La **croissance** que le changement est possible et que ses avantages peuvent se manifester dans un délai raisonnable (adapté aux possibilités développementales et cognitives de la personne)
- La conviction de la personne qu'elle est **capable** de changer (et aussi chez l'intervenant)
- L'identification par la personne des **moyens précis** pour y arriver et d'un agenda bien déterminé
- L'**expression** de sa possibilité de changer

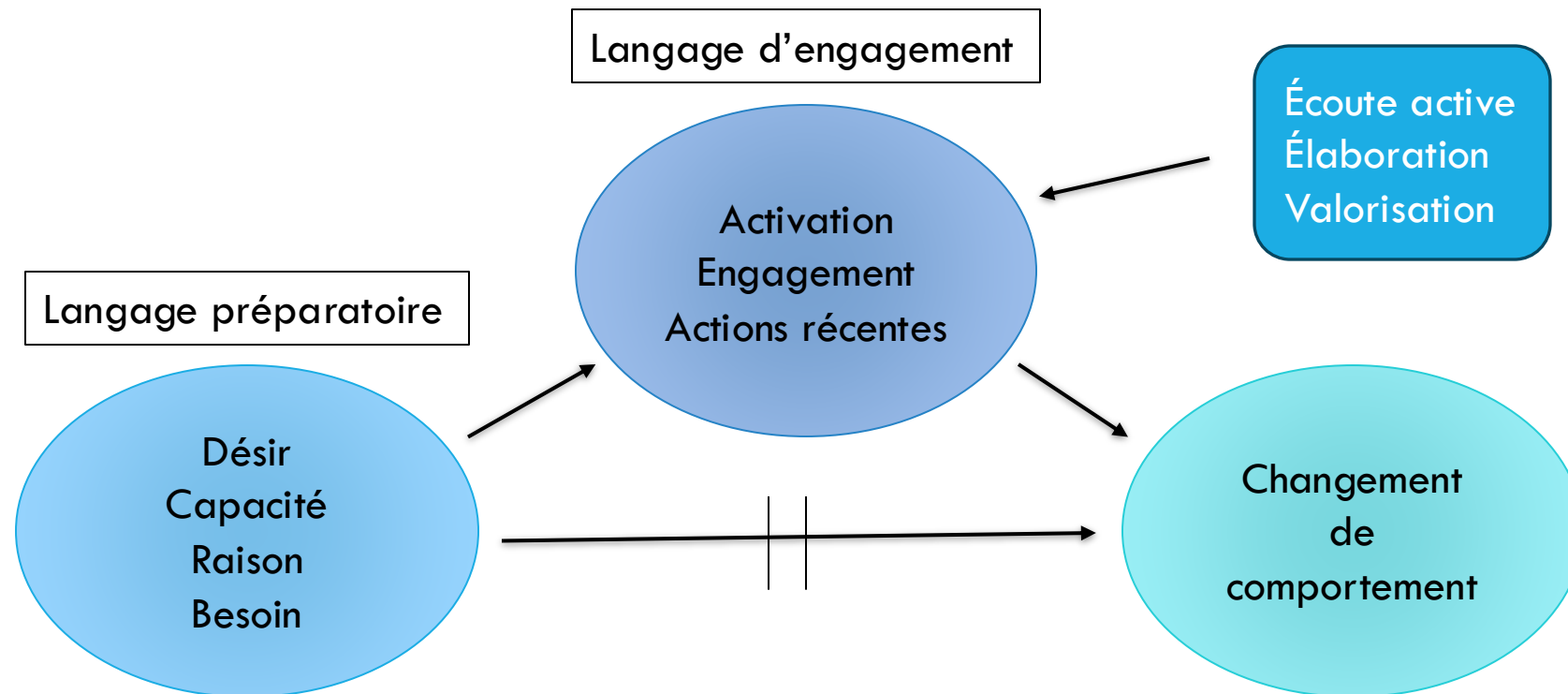
4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Ainsi que certains facteurs externes :

- Un étayage **familial** soutenant
- Un réseau **amical** n'ayant pas une influence négative
- Des **personnes de référence** qui offrent un modèle de vie active
- Un travail ou des **activités valorisant(es)**
- Des **interventions** efficaces

4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

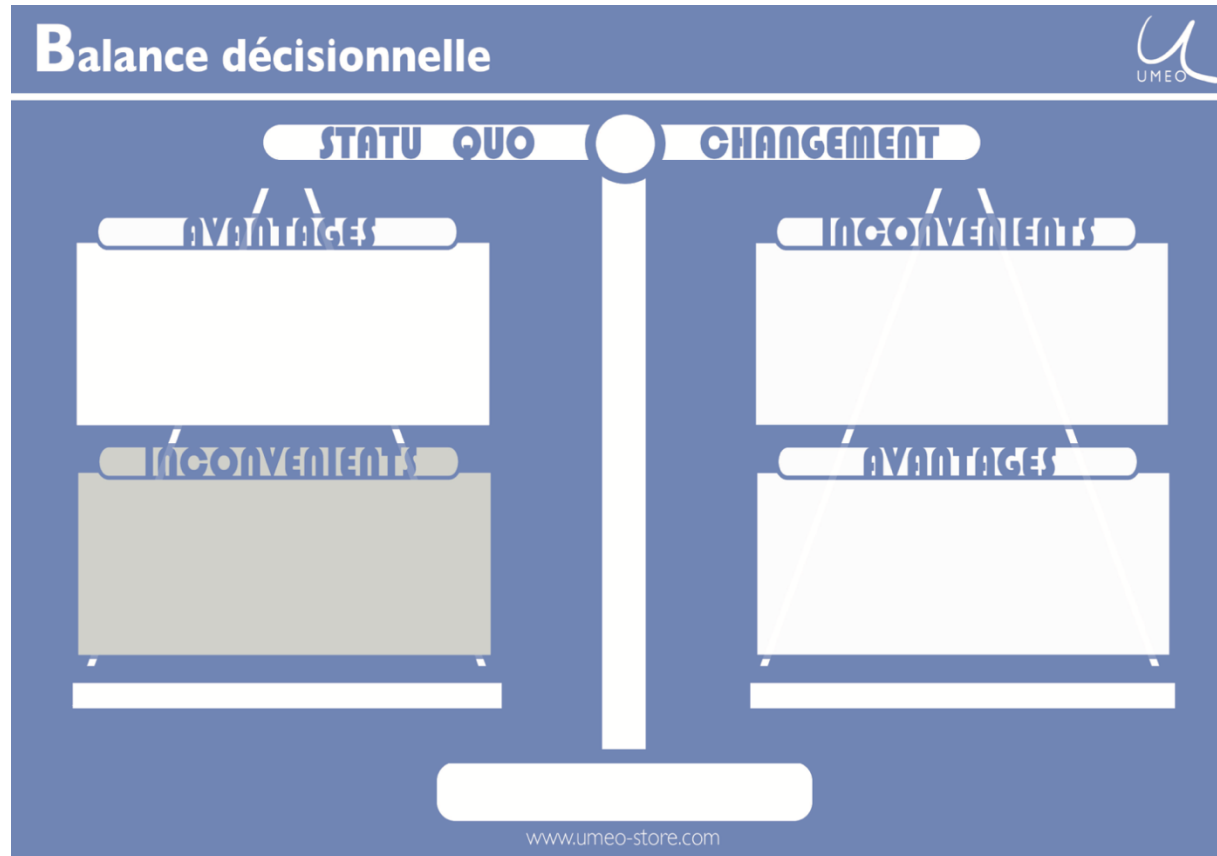
Concrètement, on va susciter/favoriser le discours-changement :



4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Quelques outils : (1/3)

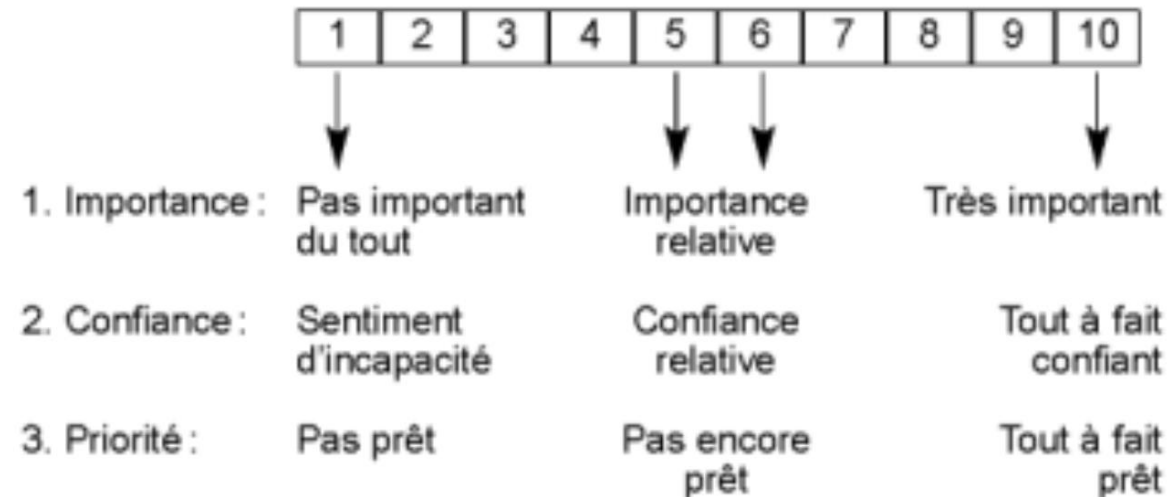
- Balance décisionnelle :



4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Quelques outils : (2/3)

■ Échelle visuelle analogique :



4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Quelques outils : (3/3)

■ Résolution de problème

1. Identifier le problème ou les problèmes que vous souhaitez résoudre

Quel est le problème ? Est-ce à moi de le résoudre ?

2. Définissez le problème en détail

- Quoi ?
- Pourquoi ?
- Comment ?
- Où ?
- Qui ?
- Quand ?

3. Cherchez des solutions

Qu'est-ce que je peux faire ?

- Solution A
- Solution B
- ...

4. Analysez les conséquences et sélectionnez la solution la plus avantageuse

- Qu'est-ce que cela impliquerait ?
- Quelle solution présente le plus d'avantage ?

5. Établir un plan d'action et passer à l'action

- Comment je m'organise ?
- J'applique mon plan

6. Examiner les résultats

- Est-ce que cela a fonctionné ?
- Les résultats que nous avons obtenus sont-ils ceux que nous désirions ?
- Sommes-nous totalement satisfaits des résultats obtenus ?
- Je me sens plus apaisé ?

4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Si la personne présente des difficultés qu'elle ne reconnaît pas :

- Commencer à se demander : **Quel est le problème pour moi ?**
 - Relation ? Ce que je souhaite pour la personne ? Le manque de résultat ?
- **Quel est le problème pour la personne ?**
 - Ce qu'elle manifeste, énonce, souhaite
- **Quels sont les risques et les conséquences ?**
- **La personne présente-t-elle un trouble de personnalité ? Un TSPT ?**
- **Quelle prise en compte du quotidien dans le projet d'accompagnement ?**

4. DES CLÉS POUR L'ACCOMPAGNEMENT : FOCUS SUR LA MOTIVATION

Comment faire ? :

- **Écouter les sentiments derrière les mots et renvoyer l'émotion** : Ne pas se positionner sur le contenu du discours, mais sur l'état émotionnel de la personne...
- **Prendre le problème du point de vue de la personne** : Essayer de se décentrer pour partir de ce que peut ressentir, percevoir, penser la personne, avec son cadre de référence, même s'il est très éloigné du nôtre....
- **Trouver un objectif commun** : Dépasser les points de désaccord pour aller dans le même sens, en laissant de côté les opinions de chacun.

POUR TERMINER ...

« -Apprivoise-moi ! »

« -Que faut-il faire ? » dit le petit prince.

« -Il faut être très patient, répondit le renard.

Tu t'assoiras d'abord un peu loin de moi, comme ça, dans l'herbe ».

Antoine de Saint-Exupéry — Le Petit Prince



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !!

**L'ENGAGEMENT DANS UN PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT :
RECONSTRUIRE SA VIE AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE**

Dylan LAMARA – Psychologue clinicien spécialisé en neuropsychologie & en TCCE

dylan.lamara@chu-brest.fr

