



C3R

**Centre
Réfèrent
Réhabilitation Psychosociale
et
Remédiation Cognitive**



**Centre
Hospitalier
Alpes-Isère**

Le Guide de Réhabilitation

DECEMBRE 2023

TABLE DES MATIERES

LA REHABILITATION PSYCHOSOCIALE ET LE RETABLISSEMENT

Le C3R, pour quoi, pour qui, comment 3

Les missions du C3R 7

LE PARCOURS DE SOIN DE REHABILITATION PSYCHOSOCIALE

L'évaluation 8

Le parcours de soins 9

LES ACTIONS DE REHABILITATION PROPOSEES AU C3R

À DESTINATION DES PERSONNES AYANT UNE SCHIZOPHRENIE, UN TROUBLE
BIPOLAIRE, UN TROUBLE BORDERLINE 12

À DESTINATION DES PERSONNES AYANT UN TROUBLE DU SPECTRE DE
L'AUTISME (TSA) SANS DEFICIENCE INTELLECTUELLE 20

À DESTINATION DE TOUS 23

À DESTINATION DES PROCHEs 35

PARTENAIRES 40

LE C3R

POUR QUOI ?

POUR QUI ?

COMMENT ?

Le C3R Grenoble

Labellisé Centre Référent de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive par l'**ARS Rhône-Alpes** en **2013**, le C3R propose des soins de réhabilitation à destination de personnes présentant des troubles psychiques et/ou porteuses d'un handicap psychique. Il est rattaché au Centre Hospitalier Alpes-Isère.

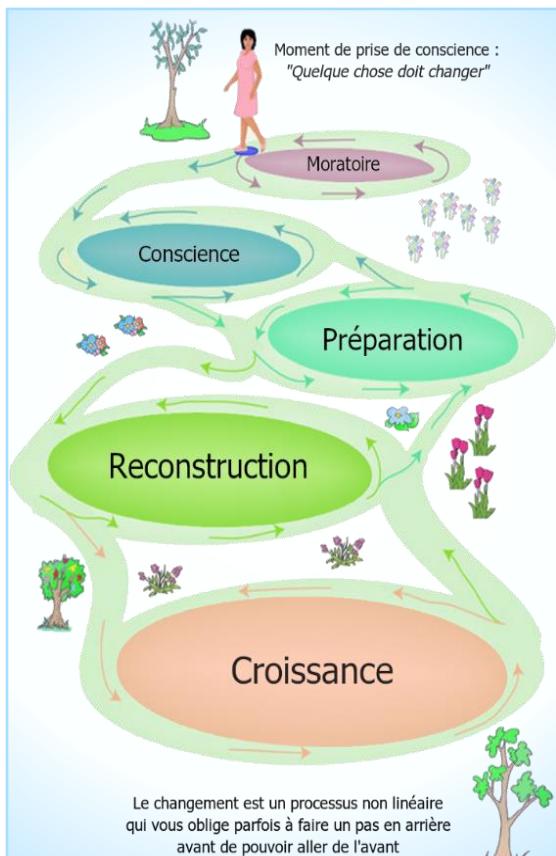
POUR QUOI ?

La **réhabilitation psychosociale** désigne les actions à développer pour renforcer le fonctionnement de la personne pour qu'elle puisse obtenir de la satisfaction dans le milieu de son choix, en favorisant l'autonomie. Elle a pour but de favoriser le **rétablissement**.

➤ Pourquoi solliciter un parcours dans un centre de réhabilitation ?

La plupart des symptômes induits par les troubles psychiques peuvent être stabilisés avec des traitements médicamenteux. Cependant, certaines difficultés peuvent persister :

- Difficultés cognitives : mémoire, concentration, lenteur de traitement... ;
- Difficultés de cognition sociale : décoder, comprendre, interpréter les autres, leurs émotions, s'affirmer dans différentes situations ;
- Troubles de l'insight : difficultés à comprendre sa maladie, reconnaître les symptômes et les effets du traitement ;
- Perte d'autonomie



« Le rétablissement est un processus par lequel l'individu apprend par avancées et reculs à vivre une existence satisfaisante et ouverte sur l'avenir malgré les limitations imposées par la maladie »

(Provencher, 2002).

POUR QUI ?

Le service reçoit des personnes présentant principalement des troubles psychiques stabilisés, en début d'évolution, adressés par les services hospitaliers de psychiatrie, la psychiatrie privée et le secteur médico-social ou par la personne elle-même.

Les personnes accompagnées présentent des pathologies diverses (schizophrénie, trouble bipolaire, troubles du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle, trouble borderline ; et de fréquentes comorbidités, dont les comorbidités addictives).

Le C3R **couvre le territoire Est de la région Rhône-Alpes - Isère, Haute-Savoie, Savoie, Drôme** - et vient en soutien des autres établissements psychiatriques (publics ou privés) de la région.

Le C3R n'est pas adapté aux personnes présentant un handicap mental (ou déficience intellectuelle) modéré ou sévère.

COMMENT ?

Le C3R propose des interventions individualisées dans le milieu et des interventions de liaison dédiées au partenariat avec les équipes locales et territoriales du soin et du médico-social.

Il travaille en coordination avec l'équipe de liaison de réhabilitation basée sur le CHAI en intra hospitalier et en lien étroit avec le RéPsy.

Le C3R est **un service ambulatoire** situé à Saint-Martin-d'Hères.

Le service a pour vocation de **promouvoir le rétablissement et l'inclusion sociale et l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap psychique.**

Le suivi s'étale sur quelques mois à deux ans maximum, permettant l'acquisition de compétences, habiletés et ressources afin de favoriser l'autonomie de la personne.

La **perspective** adoptée au sein du service se veut **positive et constructive centrée sur la personne.**

Elle a pour enjeu de dégager avant tout les ressources de la personne et de lui permettre d'en prendre conscience afin qu'elle puisse construire un projet de vie adapté.

Le C3R vise principalement la prévention du handicap psychique dès les premières manifestations d'un trouble psychique.

Il propose **des interventions spécifiques à durée déterminée et variées** faisant appel à différentes disciplines sanitaires et/ou sociales ainsi qu'à des compétences nouvelles.

Ces interventions sont dispensées par des personnels formés et maîtrisant certaines techniques de soins spécifiques.

De plus, il **contribue à la déstigmatisation** des personnes ayant des troubles psychiques comme à une meilleure connaissance du handicap psychique et des prises en charge de réhabilitation.

Le C3R s'inscrit dans un réseau de partenariat en amont et en aval, en relation avec d'autres structures de soins (et notamment les secteurs psychiatriques), les acteurs des champs sociaux et médico-sociaux (par exemple, ESAT), les médecins traitants et autres médecins libéraux.

En effet, son intervention est complémentaire des soins dispensés par les autres secteurs : hospitalisation, suivi, liaison, urgences. Il a vocation à être ouvert aux personnes en provenance de tout établissement de santé.

Les missions du C3R

1. MISSION SOINS

- Proposer des soins de réhabilitation psychosociale sur le territoire Est de la région Rhône-Alpes en lien avec les services et intervenants de psychiatrie.

2. MISSION LIAISON

- Participer à la formation et à la sensibilisation à la réhabilitation des équipes du territoire Est (Isère, Drôme, Savoie, Haute-Savoie) :
 - ✓ Informer sur le retentissement des troubles psychiques sur le fonctionnement et sur les possibilités de rétablissement.
 - ✓ Favoriser le repérage des besoins de réhabilitation psychosociale.
 - ✓ Sensibiliser aux outils de réhabilitation psychosociale.
 - ✓ Aider à la construction du projet de vie de la personne.
- Contribuer à une coordination des partenaires sanitaires et médico-sociaux pour améliorer la cohérence du parcours de soins et d'insertion.

3. MISSION RECHERCHE

- Contribuer au développement de la recherche dans le domaine des sciences cognitives et de la réhabilitation psychosociale, afin de développer et valider de nouveaux outils et de nouvelles pratiques.

4. MISSION FORMATION

- Organisation et animation de conférences grand public ou professionnelles.
- Interventions dans des formations universitaires : DU de remédiation cognitive, psychoéducation, et pair-aidance.
- Formations généralistes et spécialisées à la réhabilitation psychosociale et l'approche centrée sur le rétablissement pour les professionnels de tous secteurs.

LE PARCOURS DE SOIN DE REHABILITATION PSYCHOSOCIALE AU SERVICE DES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE

Modalités d'entrée

Toute personne désirant un rendez-vous doit en **faire la demande auprès du secrétariat** ouvert **tous les jours de 9h à 17h au 04 56 58 88 00** et/ou SECMED_C3R@ch-alpes-isere.fr

Il lui sera adressé un dossier d'admission à remplir seul, conjointement avec son médecin ou un autre professionnel, ou bien un proche.

Un entretien médical d'une durée d'environ une heure lui sera proposé.

A l'issue de cet entretien, une évaluation sera proposée s'il s'avère que le C3R peut répondre aux besoins et attentes de la personne.

L'Évaluation

Afin de proposer des actions de réhabilitation qui répondent aux attentes et à la situation de la personne, **le parcours au C3R commence par une phase d'évaluation** qui vise une connaissance la plus globale possible de cette situation.

L'évaluation comprend :

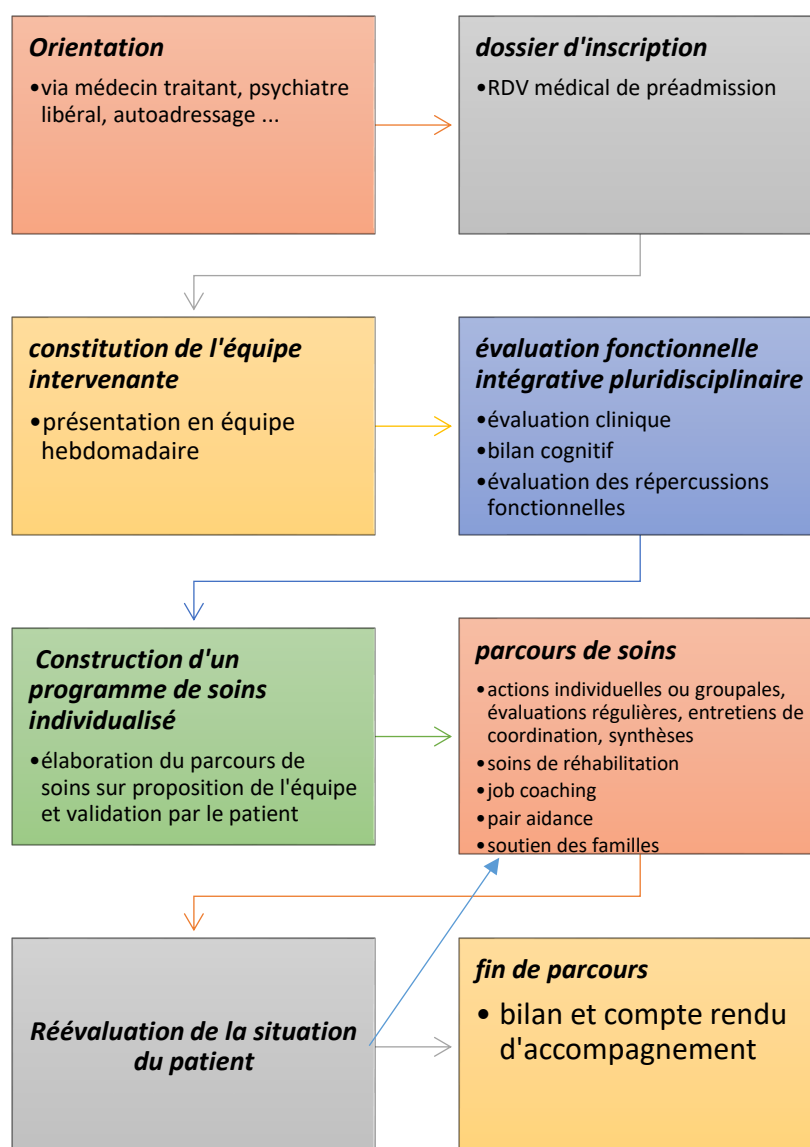
- ✓ Un entretien médical ;
- ✓ Un rendez-vous d'accueil avec le coordinateur : accueil, visite du C3R, planification des différents rendez-vous et remise d'auto-questionnaires ;
- ✓ Un Plan de Suivi Individualisé (PSI) : bilan éducatif partagé permettant de recueillir les attentes, besoins et ressources de la personne dans tous les domaines ;
- ✓ Un bilan social (non systématique) : recueil d'informations concernant la situation administrative et sociale de la personne et construction de la Carte Réseau ;
- ✓ Un bilan neuropsychologique : évaluation du fonctionnement cognitif (capacités de mémoire, d'attention-concentration, de planification, etc.) ;
- ✓ Un entretien psychologique (non systématique).

Le coordinateur de parcours

Le coordinateur de parcours ou *case manager*, a un rôle central auprès de la personne accueillie ; il en est **l'interlocuteur privilégié**. Il est un membre de l'équipe pluridisciplinaire du C3R et il peut être ergothérapeute, psychomotricien, infirmier, ou éducateur technique, et assure en plus cette fonction. Il favorise la continuité des soins.

Le parcours de soin

A l'issue de cette évaluation, **un accompagnement individualisé** de la personne est proposé, en partenariat avec les équipes adressantes, dans la réalisation de son projet de vie, à l'occasion d'un rendez-vous de compte rendu de l'évaluation.



Actions de réhabilitation proposées au C3R

P
A
R
C
O
U
R
S
D
E
S
O
I
N
S

A. A destination des personnes ayant un diagnostic de schizophrénie, de trouble bipolaire ou de trouble borderline

B. A destination des personnes ayant un diagnostic de TSA sans déficience intellectuelle

C. A destination de tous

D. A destination des proches



Évaluation :

Entretien médical d'entrée, accueil, PSI, évaluation sociale, neuropsychologique, psychologique => propositions d'accompagnement.

LES ACTIONS DE RÉHABILITATION PROPOSÉES AU C3R

Légende :



Groupe



Intervention individuelle



Nombre de séances



Durée des séances



Objectifs

**À DESTINATION DES PERSONNES AYANT UN
DIAGNOSTIC DE SCHIZOPHRENIE, DE TROUBLE
BIPOLAIRE OU DE TROUBLE BORDERLINE**

1. Psychoéducation et santé psychique






ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES POUR LES PERSONNES AYANT UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE BORDERLINE

L'objectif des entretiens psychologique est de clarifier ce que la personne attend de son accompagnement au C3R et les changements qu'elle souhaite opérer afin de se rapprocher d'objectifs ou de buts importants pour elle. Au cours de cet entretien, les symptômes ou comportements liés au trouble sont abordés en détail avec un psychologue et mis en lien avec le fonctionnement dans la vie quotidienne. Dans une optique motivationnelle, il s'agit de mettre en évidence ce qui participe aux raisons et besoins de s'engager dans des soins de réhabilitation psychosociale et d'identifier des freins potentiels. Sont aussi abordés le fonctionnement du C3R et l'offre de soin personnalisée pour les personnes avec un diagnostic de trouble borderline.

Ses entretiens, interviennent après le rendez-vous médical de pré-admission, et avant de programmer les autres rendez-vous d'évaluation tels que décrits plus haut.






PSYCHOÉDUCATION PSYCHOSES

		
7 séances	2h	Développer les connaissances sur la maladie, ses causes, ses traitements médicamenteux ou non, favoriser l'empowerment, véhiculer l'espoir, échanger sur la notion de rétablissement et contribuer à la reconstruction de l'identité pouvant être bouleversée par la maladie.

La psychoéducation est un processus d'apprentissage par lequel une personne acquiert des compétences pour gérer la maladie qui la concerne. Elle permet de comprendre comment se développe la maladie, ce qui la constitue, quels en sont les symptômes et quels sont les traitements et leurs objectifs.






PSYCHOÉDUCATION DU TROUBLE BIPOLAIRE

		
6 séances	2h	Développer les connaissances sur la maladie, ses causes, ses traitements médicamenteux ou non, favoriser la reprise du pouvoir d'agir et être plus efficace pour gérer au mieux le trouble au quotidien, en échangeant avec des personnes qui vivent la même chose que soi.



MICHAEL'S GAME

		
10 séances	1h30	Renforcer la capacité à accepter et générer des hypothèses alternatives pour expliquer un phénomène et améliorer l'attitude des participants envers les symptômes positifs ainsi qu'une meilleure conscience de ceux-ci.

Michael's game est un jeu auquel peuvent participer des personnes pour lesquelles les diagnostics de schizophrénie, troubles schizo-affectifs ou troubles délirants persistants ont été posés.

Il se présente sous forme d'un jeu coopératif basé sur l'entraînement au raisonnement par hypothèses.

Les participants sont invités à résoudre en groupe les questions amenées par les cartes. Celles-ci mettent en scène un personnage central, Michael, et certains de ses proches et amis.

2. Remédiation cognitive




Les troubles liés à la schizophrénie peuvent inclure certains dysfonctionnements cognitifs tels que **des difficultés attentionnelles** (manque de concentration, sensibilité à l'interférence), **des troubles de la mémoire** (difficultés de mémorisation et de récupération de l'information), **des difficultés à raisonner** (déduction de règles) et **à organiser des actions** (planification de tâches).

Un bilan neuropsychologique préalable à toute prise en charge permet d'objectiver les troubles cognitifs et de préciser la nature des processus atteints et préservés.

La remédiation cognitive vise à traiter ces troubles neuropsychologiques par l'entraînement des processus cognitifs et la mise en place des stratégies compensatoires que l'on cherchera à transposer dans des situations concrètes de la vie de tous les jours.



RECOS - REMÉDIATION COGNITIVE DANS LA SCHIZOPHRÉNIE

		
28 séances 2 par semaine pendant 14 semaines	1h	Améliorer les déficits cognitifs, favoriser le transfert des stratégies acquises en séance à des situations concrètes de vie quotidienne

RECOS est une méthode de remédiation cognitive ayant une action ciblée sur les déficits cognitifs des personnes.

Divers modules d'entraînement sont proposés : mémoire verbale, mémoire de travail, attention sélective, mémoire et attention visuo-spatiale, raisonnement.




La prise en charge sera ciblée sur un ou deux modules spécifiques aux troubles cognitifs.

Le support allie la réalisation d'exercices papier/crayon et la réalisation d'exercices informatisés et des tâches à domicile. Quelques séances visent également à développer la compréhension du fonctionnement cognitif et son rôle dans les activités quotidiennes.

3. Cognition sociale



REMEDRUGBY




		
20 séances De février à juin	2h30	Renforcer les capacités à interagir avec les autres, se sentir plus à l'aise dans les relations sociales, adopter un comportement affirmé et adapté et lutter contre la stigmatisation du trouble psychique

RemedRugby est destiné à toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles en travaillant des techniques de communication mises en application par la suite grâce à différents médias, comme la pratique du touch rugby. Le touch rugby est un sport mixte, sans contacts rudes, facile à apprendre et à pratiquer, accessible à tous. Bien que RemedRugby comporte cette pratique sportive, il est important de mentionner qu'il s'agit avant tout d'un programme de remédiation des compétences relationnelles, et non pas d'un programme sportif.

4. Habilétés de vie sociale



AFFIRMATION DE SOI




		
12 séances	2h	Permettre la mise en pratique et l'entraînement aux techniques d'affirmation de soi sur des situations fictives et personnelles

L'objectif est de développer des compétences de communication pour **EXPRIMER** le plus **DIRECTEMENT** et le plus **SINCEREMENT** ce que l'on pense, veut et ressent, faire **RESPECTER SES DROITS** en respectant ceux des autres.

Le groupe repose sur des pratiques de jeux de rôle, filmés pour certains, avec des pratiques d'entraînement à domicile. Il s'agit d'un groupe fermé.

5. Ressources personnelles et rétablissement

PROGRAMME DES ÉMOTIONS POSITIVES DANS LA SCHIZOPHRÉNIE – PEPS




		
9 séances	1h	Retrouver le plaisir à faire des choses, ressentir des émotions positives, gérer les pensées défaitistes, anticiper et maintenir le plaisir

Il s'adresse à des personnes ayant un trouble du spectre de la schizophrénie présentant des symptômes négatifs comme la difficulté à initier des actions (apathie) ou la difficulté à ressentir des émotions positives dans des situations qui pourraient leur être agréables (anhédonie).

L'atelier se base sur les principes de la Thérapie Cognitive et Comportementale, de la pleine conscience et de la psychologie positive. Il s'appuie également sur un modèle pédagogique qui alterne action et réflexion.

Les séquences intègrent ainsi quatre modes d'apprentissage : l'expérience concrète, l'observation réfléchie (partage d'expérience autour de la réalisation de la tâche), la conceptualisation abstraite (généralisation, liens théoriques), l'expérimentation active (expérimenter à nouveau la tâche en travail à domicile).

PROGRAMME DE RENFORCEMENT NARRATIF ET DE THERAPIE COGNITIVE DE L'AUTO-STIGMATISATION - NECT

		
12 séances	2h	Réduire l'auto-stigmatisation et son impact sur les personnes ayant un trouble psychique

L'auto-stigmatisation revient à internaliser et appliquer à soi des stéréotypes négatifs relatifs aux troubles psychiques véhiculés par la société.

Les personnes ayant un trouble psychique sont souvent concernées par ce processus, ce qui a des conséquences comme une moindre adhésion aux soins, une diminution de l'estime de soi et du pouvoir d'agir, une perte d'espoir et une diminution de la qualité de vie.

Ce programme vise à renforcer les capacités à reconnaître les préjugés négatifs concernant les troubles psychiques et à les rejeter ; à modifier certaines croyances dysfonctionnelles ; à favoriser le développement d'une identité positive au-delà de la maladie ; à échanger autour de son vécu et de son ressenti par rapport à la pathologie, à la psychiatrie et aux traitements.






MODULES A DESTINATION DES USAGERS AYANT REÇU UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE BORDERLINE

Les modules à destination des personnes ayant un diagnostic de trouble borderline ont pour objectif le développement de compétences visant un meilleur équilibre émotionnel et relationnel. Ces compétences s'articulent en plusieurs modules, auquel l'utilisateur choisira de participer en fonction de ses objectifs.




Ces modules s'inspirent d'approches validées scientifiquement pour le trouble borderline : la thérapie comportementale dialectique de Linehan, la thérapie basée sur la pleine conscience (notamment l'approche ACT) et le programme d'entraînement métacognitif (MCT-B) développé par Moritz. Ils nécessitent une participation active de la personne qui s'engage dans cette thérapie.

- Module de régulation des émotions (réguler en conscience) :

		
10 séances	2h	Agir sur la dysrégulation émotionnelle : apprendre à agir sur sa vulnérabilité émotionnelle et à mieux vivre avec ses émotions (modifier sa relation avec ses émotions, développer des compétences pour les moduler lorsqu'elles sont trop inconfortables, développer des comportements plus satisfaisants en présence d'émotions)




Ce module permet de développer ses compétences de pleine conscience qui constituent un socle important pour améliorer son rapport à ses émotions et la régulation émotionnelle. Plusieurs outils issus de la thérapie comportementale dialectique sont utilisés pour permettre à la personne de développer ses compétences de régulation émotionnelle et diminuer sa vulnérabilité émotionnelle (analyse comportementale en chaîne, modèle PLEASE, MASTER, etc...)

- Module Psychoéducation :

		
3 séances	2h	Mieux comprendre le trouble et la dysrégulation émotionnelle




Il peut être proposé en individuel.

- Module de tolérance à la détresse :

		
3 à 6 séances	1h	Augmenter sa capacité à traverser les crises sans actions dommageables

Ce module se fait en individuel.

- Module compétences interpersonnelles :

		
6 séances	2h	S'entraîner à développer de nouvelles façons d'interagir et d'adopter une posture plus en accord avec ses valeurs.




Les compétences d'efficacité interpersonnelle aident à construire de nouvelles relations, renforcer les relations existantes et gérer les situations conflictuelles. Elles aident à demander efficacement ce dont on a besoin, dire non aux requêtes indésirables, globalement à avoir des relations plus équilibrées.

**À DESTINATION DES PERSONNES AYANT
UN DIAGNOSTIC DE TSA SDI**

1. Psychoéducation et santé psychique



PSYCHOÉDUCATION DANS LES TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME




		
6 séances	2h	Favoriser une meilleure compréhension de son propre fonctionnement et une meilleure gestion de ses difficultés au quotidien. Aider les participants à mieux intégrer le diagnostic de TSA

Ce groupe a pour but de délivrer une information claire et accessible concernant les troubles du spectre autistique, leurs manifestations dans différents domaines (interactions sociales, communication, intérêts spécifiques), la pensée autistique, le fonctionnement cognitif.

Le travail au cours des séances est réalisé en individuel, en binôme ou en groupe sur la base de supports écrits. Du travail à domicile est également proposé.



MIEUX SE CONNAITRE

		
5 séances	2h	Aider les participants à mieux se connaître et s'approprier le diagnostic de TSA. Les inviter à réfléchir sur leurs besoins et leurs points forts




Après s'être familiarisé avec le fonctionnement en lien avec les TSA lors de l'atelier de psychoéducation, cet atelier propose aux participants de mieux se connaître, de faire le lien entre les difficultés rencontrées et le TSA, d'identifier leurs points forts, leurs besoins et leurs valeurs.

Prérequis : avoir participé à l'atelier de psychoéducation

2. Habiletés de vie sociale



LINC (LECTURE, INTERACTION, COMMUNICATION)

		
6 séances	2h	Permettre d'améliorer vos habiletés sociales dans le sens de ce qui est important pour vous




Au cours de ce groupe, nous allons nous intéresser à développer vos habiletés à comprendre les situations sociales, « votre lecture sociale » ainsi que vos habiletés à communiquer, « votre savoir-faire social ».

Les outils utilisés : des apports théoriques sur la communication et l'affirmation de soi, un partage expérientiel entre les membres du groupe.

Prérequis : avoir participé à l'atelier de psychoéducation



LINC (LECTURE, INTERACTION, COMMUNICATION) : SEANCES PRATIQUES

		
En continu sur une partie de l'année avec un engagement minimum de 5 séances consécutives	2h	Mettre en pratique les compétences de communication et d'interactions acquises à l'atelier LINC

Outils utilisés : partage et analyse de situation personnelles vécues à l'aide d'un tableau, des jeux de rôles filmés en séance

Des tâches à domicile sont proposées (lecture de documents, repérage de situations problèmes, analyse de situations, mise en pratique de certaines techniques dans son quotidien).

À DESTINATION DE TOUS



PAIRS-AIDANTS

Les pairs-aidants sont d'anciens usagers du C3R qui ont dû faire face à un diagnostic puis entamer un parcours de rétablissement. Ils ont terminé leur parcours en réhabilitation et ont du recul sur leur parcours et souhaitent aider d'autres personnes en mettant à profit leur savoir expérientiel.

Ce savoir, aussi dit profane, repose sur l'expérience propre de leurs troubles.

Il y a 3 pairs aidants : une personne avec un trouble du spectre autistique, une personne avec un trouble du spectre de la schizophrénie et une personne avec un trouble bipolaire.

Ces pairs-aidants sont des membres de l'équipe du C3R. Leur formation de pair-aidance leur permet d'intervenir auprès des usagers en individuel ou être sollicités dans la préparation ou l'animation des différentes actions de réhabilitation psychosociale. Enfin, les pairs-aidants travaillent en étroite collaboration avec le coordinateur de parcours et interviennent sur accord du médecin.

En quoi peuvent-ils aider les usagers ?

- Les aider à faire face à leurs difficultés en proposant des alternatives, des stratégies ou des outils ;
- En répondant aux interrogations concernant le fonctionnement de la structure ainsi que le contenu des programmes proposés aux usagers ;
- En assurant l'interface entre usagers et soignants ;
- En échangeant avec un pair qui a vécu une expérience similaire afin de mieux gérer et anticiper les obstacles rencontrés tout au long de leur parcours ;
- En proposant si besoin un accompagnement autour de la thématique du couple et de la parentalité.

REMÉDIATION COGNITIVE



La remédiation cognitive a pour objectif de réduire, voire d'amender, l'impact des difficultés cognitives (mémoire, attention, organisation...) ressenties dans la vie quotidienne. Elle permet ainsi de se donner plus d'atouts dans l'insertion sociale et/ou professionnelle.

Un bilan neuropsychologique préalable à toute prise en charge permet d'objectiver les troubles cognitifs et de préciser la nature des processus atteints et préservés.

La remédiation cognitive vise à traiter ces troubles neuropsychologiques par l'entraînement des processus cognitifs et la mise en place des stratégies compensatoires que l'on cherchera à transposer dans des situations concrètes de la vie de tous les jours.

Le nombre de séances est personnalisé mais la remédiation cognitive dure généralement 3 mois à raison de 2 séances par semaine.

Enfin, il est proposé à l'utilisateur de réaliser quotidiennement des entraînements à domicile afin de consolider ses apprentissages et gagner en autonomie.



CONSULTATIONS DE SEXOLOGIE

Deux consultantes en sexologie au C3R (psychomotricienne et infirmière), peuvent vous accompagner dans vos difficultés en lien avec les aspects de la sexualité, à savoir le développement sexuel, les mécanismes des rapports érotiques et les relations affectives, en incluant les aspects physiologiques, psychologiques, médicaux, sociaux et culturels. Un suivi ou une réorientation vers un professionnel/service adapté à la problématique que vous rencontrez peuvent vous être proposés à l'issue du bilan de vos difficultés.

Consultations à la demande dans le cas de difficultés ou questionnements d'ordre sexuel (troubles du désir, du plaisir, de l'orgasme, troubles de l'érection, de l'éjaculation, douleurs ou impossibilité de pénétrations), questionnements sur l'identité, l'orientation sexuelle, difficultés liées à des traumatismes, ou toute autre question que vous souhaiteriez aborder.



ERGOTHERAPIE

L'accompagnement en ergothérapie vise à soutenir l'autonomie, le bien-être et le processus de rétablissement de chacun en utilisant l'activité comme vecteur d'une santé mentale optimale.

Les objectifs de l'accompagnement en ergothérapie peuvent être divers et sont définis en collaboration avec la personne accompagnée :

- Evaluer les retentissements fonctionnels des troubles sur les investissements professionnels, scolaires, relationnels et de vie quotidienne.
- Accompagner la personne dans la recherche et la mise en place d'activités significatives pour elle et qui donnent ainsi du sens à son existence.
- Travailler en situation réelle sur le transfert des compétences acquises au C3R vers l'environnement singulier de la personne.
- Favoriser l'engagement, la motivation et la participation dans des activités significatives et significatives pour la personne.

L'accompagnement peut se décliner, selon les besoins de chacun et sous des formes différentes : ateliers individuels ou groupales, entretiens, mises en situation dans les activités de vie quotidienne (déplacement, gestion du quotidien, activités de loisirs...).



EMPLOI ACCOMPAGNÉ

Plusieurs professionnels du C3R consacrent spécifiquement un temps à l'accompagnement pour l'insertion professionnelle. Il s'agit du dispositif ESSORT (Equipe de Soutien à la Scolarité et à l'insertion en milieu Ordinaire de Travail).

Ses missions :

- favoriser l'accès à l'emploi en milieu ordinaire de travail
- apporter un soutien à la scolarité et à la formation

Ses actions pour les personnes accompagnées :

Un premier entretien est réalisé avec le coordinateur de parcours. Il permet de recueillir les attentes, besoins et ressources de la personne en développant de manière spécifique le domaine professionnel.

A l'issue de cet entretien, des évaluations complémentaires peuvent être indiquées si besoin (bilan neuropsychologique par exemple), puis des accompagnements individuels et/ou de groupes sont proposés.

Les actions possibles envers les employeurs ou les professionnels :

Donner des informations/sensibilisations à la carte (troubles psychiques et/ou leurs conséquences et adaptations sur le poste de travail). L'orientation vers ce dispositif est ouverte même aux personnes qui ne sont pas suivies par le C3R. Il existe des critères d'adressage (diagnostic, envie et possibilité de travailler rapidement en milieu ordinaire, être inscrit à Pôle Emploi).



JOB COACHING

Le job coach accompagne les personnes vers l'accès puis le maintien à l'emploi ou dans un projet de formation (reprise d'études, éviter le décrochage scolaire) en **milieu ordinaire** selon la méthode IPS (Individual Placement and Support). Le but est de soutenir la personne pour qu'elle accède à un emploi ou une formation rapidement afin de retrouver un rythme et une reconnaissance.




Avant l'emploi ou la formation : entretiens individuels, tests pour l'aide à cheminer sur son domaine professionnel, vérification de l'employabilité de la personne.

Un soutien est également apporté pour le CV, les lettres de motivation et les entretiens d'embauche.

Pendant l'emploi ou la formation : liens avec l'employeur, ou l'organisme de formation afin d'aménager le poste de travail et d'être l'interlocuteur en cas de litige avec l'employeur.



PERCEPTION DU TRAVAIL

		
6 séances groupales + 3 séances individuelles	2h	Pouvoir identifier la place du travail dans sa vie et ce que cela représente ainsi que partager sur son vécu : expériences scolaires, professionnelles, échecs/réussites

Ce module s'adresse à toute personne qui se pose des questions relatives au travail en milieu ordinaire et ce quel que soit le stade : insertion première, réinsertion, reconversion.




Travail autour des notions de discrimination/stigmatisation, rétablissement et divulgation.

- Être informé sur les conditions d'emploi et ses droits en milieu de travail ordinaire ; identifier les ressources dans la région (lieux d'évaluation, d'orientation, de formation, de soutien en emploi) : savoir comment les solliciter et y accéder ;
- Favoriser l'émergence de projets professionnels concrets

Différents outils et méthodes pédagogiques sont utilisés : témoignages vidéo, brainstorming, quizz. Les animateurs s'appuient sur les échanges entre les participants.



ATELIER « ART EN VILLE »




		
12 séances	2h	Développer et soutenir la motivation et le désir afin de se redécouvrir en capacité d'action et de création

Ce groupe, animé par un ergothérapeute du C3R et un psychologue/art-thérapeute d'une association grenobloise, a lieu dans un atelier d'art.

Cet accompagnement vise, en lien avec la philosophie de l'ergothérapie, le travail en situation réelle sur le transfert des compétences acquises au C3R vers l'environnement. Il favorise l'engagement, la motivation et à la participation dans des activités qui sont signifiantes pour la personne. Elle permet la découverte du potentiel créatif de la personne et l'expression via le média artistique.



ENTRAINEMENT AUX HABILETÉS SOCIALES TRAVAIL

		
12 séances	2h	Améliorer les interactions sociales dans un contexte professionnel pour des personnes ayant un travail ou avec un projet de travail en milieu ordinaire, de reconversion, ou d'études




Voici des exemples de thèmes abordés :

- la recherche d'emploi
- la préparation à l'entretien d'embauche ;
- la communication sur le lieu de travail (faire une demande, exprimer un refus, réagir en cas de conflit – avec les collègues et la hiérarchie) ;
- gestion du stress sur le lieu de travail

L'accent est mis sur la mise en pratique (jeux de rôles entre participants et animateurs, ou entre participants). Des tâches à domicile sont parfois proposées (préparation de situations à jouer en jeux de rôles, mise en pratique de certaines techniques dans le milieu professionnel).



HASC (HABILETÉS ADMINISTRATIVES, SOCIALES ET CITOYENNES)

		
11 séances	2h	Avoir une compréhension plus globale du système qui balise les droits de chaque citoyen, à travers quatre grands thèmes : la citoyenneté, le logement, le travail et la santé




Ce programme en groupe a pour but de soutenir et renforcer le pouvoir d'agir des personnes atteintes de troubles psychiques et TSA SDI dans des domaines de la vie autonome : accès aux droits/ littératie en santé/ inclusion sociale.

Il s'agit d'amener les participants dans la cité pour qu'ils prennent leur place de citoyen à part entière et ne se considèrent pas uniquement comme des patients. Ce programme aspire à « l'empowerment » : que les personnes puissent faire valoir leurs droits, faire remonter les discriminations et les dysfonctionnements auprès des pouvoirs publics.

2 séances sont dédiées à des visites d'institutions (lieux fixés en fonction des attentes et sortie construite par le groupe). Les personnes alimentent les séances avec leurs connaissances et expériences.

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES






		
12 séances	2h	Identifier, comprendre, exprimer, utiliser et réguler les émotions

Les compétences émotionnelles jouent un rôle essentiel dans la santé mentale et physique, ainsi que dans la performance au travail et les relations sociales. Les émotions constituent en effet une source d'informations précieuses, facilitent l'action, apportent un guide de comportement et assistent la prise de décision. Les émotions nous permettent enfin d'agir le plus adéquatement possible en tenant compte de nos besoins et de nos valeurs, et de nous adapter à notre environnement physique et social.

Ce programme est ouvert à toute personne souhaitant développer ces compétences.






ÉSTIME DE SOI

		
15 séances	2h	Comprendre comment sa propre estime de soi se construit, fonctionne et évolue, identifier les freins au développement d'une meilleure estime de soi.

Ce groupe aide à développer de l'auto-compassion face à sa voix critique, développer un rapport différent à son discours critique et des techniques pour y faire face, ainsi que prendre soin de son estime de soi. Ce groupe aide aussi à développer des actions orientées vers ses valeurs, qui s'appuient sur nos forces et qui prennent en compte nos limites.






Groupe CARE : Cohérence Attention Relation Engagement

		
8 séances	2h	Réorienter l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien. Développer une attitude de bienveillance envers soi, ses proches et son environnement. Favoriser l'engagement dans les actions correspondantes à ses valeurs.

Le programme CARE est le fruit d'une collaboration de plusieurs chercheurs spécialisés en psychologie positive. Il vise à développer une plus grande flexibilité psychologique dans l'objectif d'améliorer notre bien-être. Il s'agit d'un programme expérientiel qui propose de s'entraîner et de découvrir comment porter un nouveau regard sur soi, les autres et son environnement. Nous utiliserons différentes pratiques telles que l'identification des forces et valeurs personnelles, la pratiques de la gratitude, de l'attention au moment présent, ou encore de la compassion envers soi, ses proches et son environnement.






MAAC, Imaginer et mettre en œuvre une Micro Action Altruiste Créative.

		
8 séances	2h	Améliorer le bien-être en amenant chacun à créer un projet personnalisé et solidaire par le renforcement de l'autonomie, des compétences personnelles et du lien social

De nombreuses recherches scientifiques mettent en avant les effets bénéfiques des actions altruistes sur la santé physique et psychique pour celui qui effectue l'action. Lorsqu'il s'agit d'agir, cela peut s'avérer complexe : on ne sait pas comment s'y prendre, les idées nous manquent, on ne sait pas par où commencer, on a l'impression que ce qu'il faut faire est trop grand pour nous, ou alors que notre impact sera trop petit. Le programme MAAC a été conçu pour lever les freins à l'engagement dans une action altruiste.



ATELIER DE PLEINE CONSCIENCE « PRÉSENCE ATTENTIVE »




		
10 séances	2h	Apprendre à être plus présent, à être plus conscient et dans l'acceptation de son propre mode de fonctionnement afin de mieux prendre soin de soi. Il s'agit de modifier le rapport à ses pensées et émotions

Lors des séances, les participants expérimenteront les pratiques phares de pleine conscience (notamment la méditation) et des exercices issus de la thérapie cognitive, et partageront leurs expériences et observations. Des pratiques de pleine conscience seront proposées en séance et devront être reproduites à domicile 6 jours par semaine. C'est un programme expérientiel (l'apprentissage et la progression sont liés au fait de s'entraîner) qui demande aux participants un engagement dans leurs pratiques quotidiennes.

Ce programme est recommandé pour la prévention des rechutes dépressives et addictives, du burn out, ou encore pour améliorer la régulation émotionnelle (pas en première intention pour les personnes ayant une dysrégulation sévère) et la douleur chronique. Les personnes ayant un intérêt pour cultiver leur bien-être psychologique à long terme y trouveront aussi un intérêt.






ACCEPTATION ET ENGAGEMENT

		
8 séances	2h	Développer plus de flexibilité face aux aléas du quotidien et ce qui génère de la souffrance en identifiant ce qui donne du sens à notre vie pour tenter de suivre ces directions

La thérapie ACT permet d'augmenter sa propre capacité d'auto-observation, de tenter de changer de rapport avec ses pensées limitantes, émotions inhibantes. Pour permettre la prise de conscience des processus sous-jacents à l'évitement expérientiel et à l'engagement, nous userons de métaphores, de jeux de rôles, d'exercices expérientiels (pleine conscience, ...) et de partages d'expérience. Il est indiqué pour tous, dans la mesure où l'on se sent prêt à aller au contact de ce qui peut générer de l'inconfort (émotions, souvenirs désagréables...).



GESTION DU STRESS

		
10 séances	2h	Développer des stratégies afin de limiter le stress et son impact sur la santé et la vie au quotidien




Chaque séance comporte :

- Un temps de réflexion et/ou d'exercices sur un thème donné et/ou d'analyse de situations concrètes rapportées par les participants.
- Un temps de pratique s'appuyant sur différentes techniques (exercices de respiration, exercices de contraction/décontraction musculaire...).

Les participants sont amenés à reprendre les techniques en dehors des séances grâce à des supports. La régularité de l'entraînement à domicile est un levier fondamental pour observer les bénéfices de ce groupe et donc mieux gérer le stress dans la vie quotidienne.






GROUPE ENTENTE DE VOIX

		
5-6 séances	2h	Diminuer la détresse associée à l'expérience d'entente de voix, en aidant les participants à imaginer, mettre en œuvre et évaluer des stratégies qui leurs sont propres, en essayant de comprendre quels peuvent être les freins et les facteurs favorisant

Les participants et animateurs participent ensemble à cette démarche, ce qui permet de partager les expériences de chacun.



GROUPE PARENTALITÉ




		
8 Séances	2h	Identifier ses représentations de la parentalité, identifier ses ressources et ses freins quant au fait de devenir parent avec un trouble psychique

Le groupe Parentalité est proposé pour les personnes, hommes et femmes, qui ont le projet de devenir parents à court terme. Il est animé par un binôme infirmier/psychologue et nous accueillons, lors d'une séance, un psychiatre.

Au cours des 8 séances nous abordons le thème de la parentalité, ses représentations, ses enjeux. Nous abordons également les ressources disponibles pour mener au mieux le projet de devenir parent, qu'elles soient personnelles ou dans l'entourage. Nous évoquons enfin la question de devenir parent avec un trouble psychique et quels peuvent être les défis, les particularités, les spécificités de ce rôle lorsqu'il s'agit aussi de tenir compte de ses vulnérabilités.



ACTIVITES PHYSIQUES ORIENTEES RETABLISSEMENT (APOR)

		
24 séances (2 séances/semaine)	2h	Reprendre une activité physique régulière. Agir sur la sédentarité. Renforcer l'estime de soi, l'autonomie et le lien social.

Ce groupe se déroule sur 12 semaines




L'équipe d'animation se compose :

- de 3 professionnels du C3R (infirmiers et ergothérapeute)
- d'une enseignante en activités physiques adaptées d'un partenaire extérieur

Les séances se déroulent hors des locaux du C3R, alternant séance en gymnase et séance en extérieur.






ATELIER D'ENTRAINEMENT METACOGNITIF

		
7 séances	2h	Repérer ses propres biais cognitifs et mettre en place des stratégies pour les mettre à distance



AISANCE SOCIALE

		
15 séances	2H	Mieux comprendre les processus en jeu dans la peur d'être jugé par l'autre et favoriser l'aisance sociale en apprenant à tolérer l'anxiété ressentie lors des interactions sociales via des apports théoriques sur l'anxiété sociale, des jeux de saynètes progressifs (exercices d'improvisation théâtrale), des tâches à domicile et des expositions réelles dans la cité

A DESTINATION DES PROCHES



RENCONTRES FAMILIALES

Le C3R travaille en étroite collaboration avec les proches de la personne, dès lors que celle-ci a donné son accord pour cela.

Il est systématiquement proposé de rencontrer les proches en début de parcours (parents, conjoint, frère, sœur...) afin à la fois de répondre à toutes les questions qu'ils peuvent se poser, de définir de quelle manière ils peuvent être associés au parcours au C3R, et de compléter l'évaluation de la situation de la personne avec leur regard propre.

Ces rencontres peuvent se répéter sur demande de la personne, des proches ou de l'équipe du C3R.

Les proches peuvent d'ailleurs accompagner eux-mêmes la demande d'admission au C3R (si les soins de première ligne nécessaires sont en place).



PAIR-AIDANCE FAMILIALE

Les proches aidants jouent un rôle essentiel dans le soutien et l'accompagnement des personnes concernées par un trouble psychique ou du neurodéveloppement. Ce soutien a des conséquences sur leur propre vie et les difficultés auxquelles ils sont confrontés nécessitent d'être reconnues et soulagées. C'est pourquoi, en complément des pairs-aidants usagers, le C3R compte parmi ses professionnels une pair-aidante famille.




Sa mission est de venir en aide aux proches aidants de personnes concernées par un trouble psychique, étant elle-même proche d'une personne concernée.

Elle s'appuie sur son vécu expérientiel et son propre parcours de rétablissement afin d'accompagner d'autres familles / proches en proie aux mêmes difficultés. Elle écoute, partage, informe et oriente les proches aidants en fonction de leurs demandes et de leur besoin. Elle anime également des groupes de psychoéducation destinés aux familles / proches aidants.

Enfin la psychoéducation des aidants est doublement bénéfique : aider les proches favorise le rétablissement de l'utilisateur.



BREF

		
3 séances	1h30	Compléter les informations sur la maladie ou le fonctionnement de la personnes prise en charge en psychiatrie, approfondir un point de vue qui questionne le proche sur la maladie, le suivi, le système de soins, informer sur les dispositifs d'aide à disposition




Programme à destination des proches de personnes prises en charge en psychiatrie.

Il est disponible pour tous les proches d'une personne ayant un trouble psychique, qu'il s'agisse d'une première entrée dans la maladie ou d'un suivi régulier, ainsi que pour les proches de toute personne présentant un trouble du spectre de l'autisme.

Il est animé avec deux professionnels qui ne sont pas directement impliqués dans la prise en charge de la personne suivie. Lors de la dernière séance, un bénévole de l'association UNAFAM se joindra aux professionnels afin de partager son expérience et de pouvoir échanger autour du réseau.






MODULE COMMUNIQUER AVEC MON PROCHE

		
8 à 10 Séances	2h	<p>Identifier mes facteurs de stress et agir dessus</p> <p>Identifier et développer mes facteurs de protection</p> <p>Maintenir une attitude positive et conserver l'espoir du rétablissement de mon proche ayant eu un épisode de psychose</p>

Pour toute personne souhaitant améliorer sa communication avec un proche ayant eu un épisode psychotique.



PROFAMILLE

		
14 Séances (tous les 15 jours) (28 semaines)	4h	Informers les participants sur la schizophrénie, qui est une maladie complexe et leur donner les moyens de mieux y faire face et leur apprendre à utiliser ces moyens




C'est un groupe de psychoéducation qui s'adresse aux proches d'une personne ayant un diagnostic de schizophrénie.

Cet atelier permet ainsi d'améliorer la qualité de vie des personnes qui y participent et d'améliorer l'aide qu'elles peuvent apporter à leurs proches.



GROUPE FAMILLE TSA

Programme d'information destiné aux familles et aux proches de personnes ayant reçu un diagnostic de Trouble du Spectre Autistique.




		
4 séances	3h	Guider et accompagner les proches après l'annonce du diagnostic

Cet atelier se déroule en petit groupe de 8 à 10 participants maximum (2 participants maximum par famille).

Il permet de fournir une information adaptée concernant les troubles du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle et le diagnostic ; de proposer des rencontres entre familles, proches, un partage d'expériences et de conseils ; ainsi que donner des informations sur les réseaux d'accompagnement et les ressources à disposition des familles.



PROGRAMME CONNEXIONS FAMILIALES

		
11 séances	2h	Ce groupe vise le bien être des personnes ayant un proche présentant un trouble borderline.

Ce groupe vise à mieux comprendre le diagnostic, le fonctionnement et l'accompagnement des personnes présentant un trouble de la personnalité borderline. Apprendre des compétences relationnelles fondées sur la TCD (Thérapie Comportementale Dialectique) afin de réduire la souffrance émotionnelle et améliorer VOTRE qualité de vie. Ce groupe permet d'échanger avec des personnes vivant une situation similaire, de partager vos stratégies et de créer un réseau de soutien entre membres de familles via l'association nationale *Connexions familiales*.

PARTENAIRES

LE SAMSAH ELAN



Le SAMSAH ELAN est un service médico-social agréé pour l'accompagnement d'adultes en situation de handicap psychique en Isère. Il s'adresse en priorité à un public jeune souhaitant accéder à un logement autonome et/ou être soutenu dans un processus de rétablissement.

L'accompagnement pluridisciplinaire se déroule sur deux ans dans l'environnement de la personne, afin de lui permettre de développer ses capacités d'autonomie sur tous les plans, et de mener à bien son projet de vie et de soin. La mise en œuvre de techniques de réhabilitation psychosociale vise à renforcer et à prolonger les acquis obtenus au cours d'une prise en charge au C3R. Le service a également pour vocation d'orienter les personnes qui ne bénéficient pas encore de soins de réhabilitation vers cette structure partenaire.

Pour plus d'informations : <http://alhpi.com/>

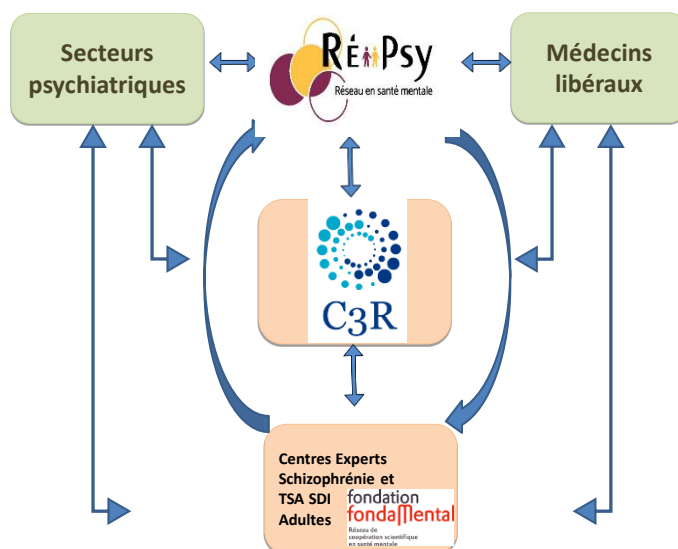


Le RéPsy (Réseau handicap psychique) est **un réseau d'acteurs du médico-social, du social et du sanitaire**, qui agissent ensemble et constituent une ESEHP (Equipe Spécialisée d'Evaluation du Handicap Psychique) autour de situations complexes, dans un objectif de coordination du parcours de santé de personnes en situation de handicap d'origine psychique afin de faciliter leur rétablissement.

Des interventions plurielles sont menées auprès :

- des personnes en situation de handicap psychique ;
- des professionnels : sensibilisation et formation ;
- des familles et proches : éducation thérapeutique, aide aux aidants.

Le RéPsy réunit une Equipe Spécialisée d'Evaluation du Handicap Psychique (ESEHP) qui propose une évaluation avec un référentiel d'évaluation partagé.



LES CENTRES EXPERTS



Les centres experts sont au service des psychiatres libéraux ou hospitaliers et des médecins généralistes, **pour les accompagner dans le dépistage, faciliter le diagnostic et optimiser la prise en charge de leurs patients.**

Ils réunissent **des équipes pluridisciplinaires qui utilisent les mêmes standards d'évaluation par pathologie** et proposent :

- un bilan exhaustif et systématisé, en dehors de périodes de crise, par différents professionnels de la santé mentale (psychiatre, psychologue-neuropsychologue, infirmier)
- un compte-rendu détaillé, adressé au médecin référent, présentant les résultats du bilan et proposant un projet de soins personnalisé
- une consultation de suivi tous les ans pendant trois à cinq ans pour le centre expert schizophrénie.

L'Equipe de Liaison de Réhabilitation

Elle intervient dans toutes les unités d'hospitalisation du Centre Hospitalier Alpes Isère (hors pôle TSA).

Elle a pour mission :

- **L'accompagnement personnalisé** de toute personne hospitalisée présentant des difficultés psychiques, à sa demande ou à la demande de l'équipe soignante avec l'accord de son médecin référent.
- **Le repérage et l'orientation** vers des soins ambulatoires de réhabilitation
- **L'évaluation** des ressources, des difficultés et des besoins d'aide de la personne (entretien motivationnel, bilan neuropsychologique.)
- **Des soins orientés réhabilitation** individuel et groupal (éducation thérapeutique...)
- **Le soutien aux familles** (programme BREF)
- **De la sensibilisation et de la formation** aux équipes

C3R

Adresse :

Centre Ambulatoire de Santé Mentale
8, place du Conseil National de la Résistance
38400 SAINT MARTIN D'HERES

Téléphone :

04 56 58 88 00

SECMED_C3R@ch-alpes-isere.fr

Transport en commun :

Tram C : Arrêt « Neyrpic Belledonne »

Tram D : Arrêt « Maison communale »

Bus 14 : Arrêt « Maison communale »



Jours et horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h