



N°16 - Les thérapies complémentaires aux médicaments



Chers amis,

La réunion annuelle d'Unafam 64 a réuni 80 participants le 20 septembre dernier à Saint Pierre d'Irube.

Trois psychiatres experts sont venus nous présenter des dispositifs innovants en matière de prise en charge psychologique dans le domaine des troubles psychiques. Nous les en remercions très sincèrement. Vous en trouverez le résumé dans ce bulletin.

Deux nouveaux outils ont attiré notre attention :

Le premier est la possibilité de consulter, à Bordeaux, un Centre Expert afin de confirmer un diagnostic ou d'obtenir un avis thérapeutique pour trois pathologies, la schizophrénie, la bipolarité et l'autisme asperger.

Le deuxième est l'éducation thérapeutique du patient (ETP) également appelé psychoéducation. Il s'agit de former le patient à la connaissance de sa maladie et de son traitement afin qu'il devienne acteur de ses propres soins. Le but étant d'améliorer l'adhésion au traitement et de prévenir les rechutes. Les hôpitaux et cliniques du 64 mettent en place progressivement des ETP.

Merci à eux pour ces actions.

Bien amicalement.
Alain Rogez

DONS DEDUCTIBLES

Beaucoup d'entre nous font des dons en fin d'année à un ou plusieurs organismes des domaines de la santé ou de la solidarité. Un reçu fiscal permet ensuite une déduction en 2015.

Exemple : un don de 50€ revient à 17€.

Pensons aussi à nous et nos proches ! Nous avons la possibilité de faire des dons à :

Unafam

National qui a des besoins pour financer ses actions 2015 alors que les subventions sont en baisse.

Chèques à adresser au siège :

12 villa Compoint 75017 Paris

**fondation
fondamental**

Et pour la recherche et le diagnostic
don en ligne sur :

www.fondation-fondamental.org/don.php

ou par lettre et chèque à :

Fondation FondaMental, Pôle de Psychiatrie

Hôpital A. Chenevier -40 Rue de Mesly -94000 Créteil

ATELIERS et FORMATIONS

Il reste des disponibilités. Appeler le 05 40 39 59 07
ou écrivez par mail à 64@unafam.org

Groupes de paroles

à Biarritz, Pau, Salies de Béarn

Connaissance des troubles psychiques

Pour les familles nouvellement concernées

A Anglet le vendredi 28 novembre de 9h à 17h

Détail en ligne sur www.unafam.org/64

Atelier Prospect

Atelier d'entraide fait par des familles pour réfléchir et construire ensemble des réponses à apporter;
A Biarritz les 9-10 et 16-17 janvier 2015 de 9h à 17h



Les connaissances en matière de prise en charge psychologique dans le domaine des troubles psychiques se sont fortement développées ces dernières années. De nouvelles approches, alternatives et complémentaires aux traitements médicamenteux, validées scientifiquement, permettent aujourd'hui d'apporter des réponses à la souffrance psychologique des patients, de prévenir des rechutes et d'élargir le champ d'intervention des praticiens de la santé.

EXTRAIT DE L'EXPOSE DU DOCTEUR FRANCOIS CHEVRIER

(Clinique Argia Cantegrit) sur les thérapeutiques non médicamenteuses des troubles bipolaires.

Le trouble bipolaire est un trouble relativement fréquent (1 % de la population) et un trouble complexe s'exprimant par des fluctuations thymiques (dépression/manie), nécessitant une intervention thérapeutique sur plusieurs niveaux :

- Les traitements médicamenteux, curatifs ou préventifs
- Une hygiène de vie
- La psychoéducation, centrée sur le patient, lui permet de devenir expert de sa maladie et de développer des stratégies de gestion au quotidien. **L'objectif ultime étant de prévenir les rechutes et d'améliorer l'adhésion au traitement.**
- Différents types de psychothérapies qui ont pour but d'atténuer les conflits internes et de mieux gérer les facteurs de stress ainsi que les problèmes personnels ou familiaux :
 - ◊ la Thérapie comportementale et cognitive (TCC) : une méthode structurée qui vise à améliorer différents domaines de la maladie (organisation de son rythme de vie, gestion des pensées négatives...)
 - ◊ Les interventions familiales, le but étant de construire un environnement de soutien.
 - ◊ La thérapie interpersonnelle basée sur les rythmes sociaux (IPSRT) qui a pour but de rétablir certains comportements quotidiens (sommeil, habitudes de vie) qui peuvent affecter les relations avec l'entourage.

Et aussi :

- La remédiation cognitive
- Le "mindfulness", sorte de méditation en pleine conscience est une méthode destinée à se recentrer sur soi.
- La luminothérapie

En conclusion, il s'avère qu'on ne peut se passer de traitement médicamenteux, qu'un traitement de fond est nécessaire mais pas suffisant. Toutes ces thérapies complémentaires se développent majoritairement en milieu hospitalier et dans les institutions médico-sociales. L'indication médicale est nécessaire avant toutes choses et toutes ces thérapies ont leur indication propre.

Dans notre département toutes ces techniques sont en train de se développer. N'hésitez pas à les demander pour faire pression et encourager toutes ces innovations.

***Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été. »
Albert Camus (écrivain et philosophe français. 1913-1960)***

SCHIZOPHRENIE : DES CENTRES EXPERTS POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES MALADES

EXTRAIT DE L'EXPOSE DU DOCTEUR DAVID MISDRAHI

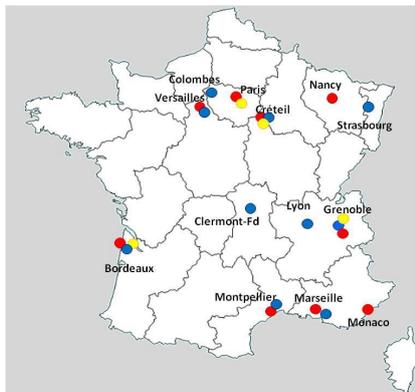
(Psychiatre Coordinateur du Centre Expert
Schizophrénie à l'Hôpital Charles Perrens de
Bordeaux)



Labellisés par la Fondation FondaMental, les Centres Experts incarnent un **dispositif innovant et précurseur d'une politique de soins et de prévention**.

Un outil au service des praticiens et des patients

Les Centres Experts sont au service des psychiatres libéraux ou hospitaliers et des médecins généralistes. On ne peut que constater encore beaucoup de retard dans le diagnostic et la prise en charge de ces pathologies qui restent difficiles.



Il existe :

- 10 Centres Experts Schizophrénie en France
- 9 centres Experts Troubles Bipolaires
- 4 Centres Expert Asperger (autisme).

Le Centre Expert schizophrénie de Bordeaux est ouvert à tous et propose un processus d'évaluation de qualité, spécialisé et pluriprofessionnel.

En pratique, les patients sont adressés par leur généraliste ou leur psychiatre pour un avis diagnostic ou thérapeutique. **Un bilan complet est réalisé sur deux jours par une équipe multidisciplinaire**. A l'évaluation psychologique et neuro-psychologique s'ajoute un bilan somatique complet. Autre préoccupation, la mémoire, l'attention des patients et les fonctions exécutives car les personnes souffrant de schizophrénie présentent aussi des troubles cognitifs. A l'issue des entretiens, l'équipe se réunit pour établir un diagnostic, un compte-rendu est fait au patient qui se voit proposer une prise en charge individualisée ; un courrier de synthèse est envoyé au psychiatre ou au médecin généraliste. Un bilan annuel est proposé pour observer l'évolution de la maladie et les effets des propositions thérapeutiques.

Les Centres Experts proposent aussi des thérapies spécialisées, comme la psychoéducation, la gestion du stress, la remédiation cognitive, et sont par ailleurs des plates-formes de recherche.

Pourquoi demander un bilan ?

- Pour confirmer un diagnostic
- Pour faire un bilan complet d'une maladie en cours

Quand demander ce bilan ?

- A distance d'un épisode aigu

Qui peut adresser un patient ?

- Le médecin psychiatre, le médecin généraliste
- Le patient directement en accord avec son médecin

*Coordination locale
Dr David Misdrahi
Pôle 3-4-7
Centre Hospitalier Charles Perrens
Bordeaux
Tél. 05 56 56 34 49
www.fondation-fondamental.org*

**EXTRAIT DE L'EXPOSE
DU DOCTEUR JOANA AMORENA,
Psychiatre à l'Unité de Recours en Addictologie,
Centre Hospitalier de la Côte Basque**



L'addiction...Qu'est-ce-que c'est ?

C'est une maladie mentale qui se caractérise par un usage répété avec perte de contrôle et la poursuite de l'usage malgré l'accumulation de dommages. Les dommages pouvant être sociaux, médicaux, judiciaires, psychiatriques.

L'addictologie est une spécialité médicale récente avec un changement de perspective : alors qu'on était centré sur les objets d'addiction (tabac, alcool, drogues, jeux...), on a maintenant une approche par le comportement d'usage (usage simple ou trouble lié à l'usage).

Quelle que soit la substance concernée ou le comportement, des signes d'alerte pouvant aider au diagnostic peuvent être repérés, notamment la décontextualisation, l'accumulation de dommages et le caractère compulsif de l'usage.

Dans cette perspective, la réponse thérapeutique à l'addiction est identique quelle que soit la substance ou le comportement avec une prise en soins globales, médico-psycho-sociale et la durée de traitement peut être de plusieurs années.

L'objectif thérapeutique qui est le traitement de l'addiction dont la cible est le "craving" (envie irrésistible de consommer) peut passer par l'acquisition et le maintien de l'abstinence.

Le traitement

L'acquisition de l'abstinence passe par un sevrage physique, en ambulatoire ou en milieu hospitalier. Le maintien de l'abstinence peut être aidé d'un traitement médicamenteux (« anti-craving ») et d'une psycho-thérapie. Il existe par exemple, en Unité de Recours en Addictologie au CHCB, différents ateliers thérapeutiques de « prévention de la rechute » (basé sur des principes de thérapie cognitivo-comportementale) et de « Connaissances de la maladie » (psychoéducation ou éducation thérapeutique). La clinique Amade propose également un travail motivationnel et enfin, l'ESSR (Etablissement de Soins de Suite et de Réadaptation) La Concha à Hendaye un atelier d'éducation thérapeutique en addictologie.

Comorbidités

L'addiction peut être associée à des troubles psychiatriques : troubles anxieux (anxiété généralisée, phobie sociale), troubles de l'humeur, troubles psychotiques (schizophrénie). On essaie donc maintenant d'avoir une prise en charge globale, polyvalente, avec un accompagnement dans la durée.

Et l'entourage alors ?

L'aide aux familles peut prendre la forme d'entretiens familiaux pour informer sur la maladie, d'une thérapie familiale, de groupes de parole patient-entourage.

Dans les Pyrénées Atlantiques :

Il existe plusieurs centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie dans notre département, ainsi que des établissements de post-cures ou ESSR, et des Appartements de Coordination Thérapeutiques (ACT) qui sont des logements individuels de relais offrant un accompagnement notamment social.

*Unité de Recours en Addictologie
Hôpital Cam de Prats à Bayonne
Centre Hospitalier de la Côte Basque
Tél secrétariat : 05 59 44 42 82*

Responsable de la publication : Alain Rogez / **Ont participé à ce numéro :** Dominique Letamendia, Marie-Christine Iturrioz, Marie-Dominique Hochedez, Evelyne Darmana,

Prochain numéro : janvier 2015