

# 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 / BREF)

## ETP Bipolaire

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

## ETP Borderline

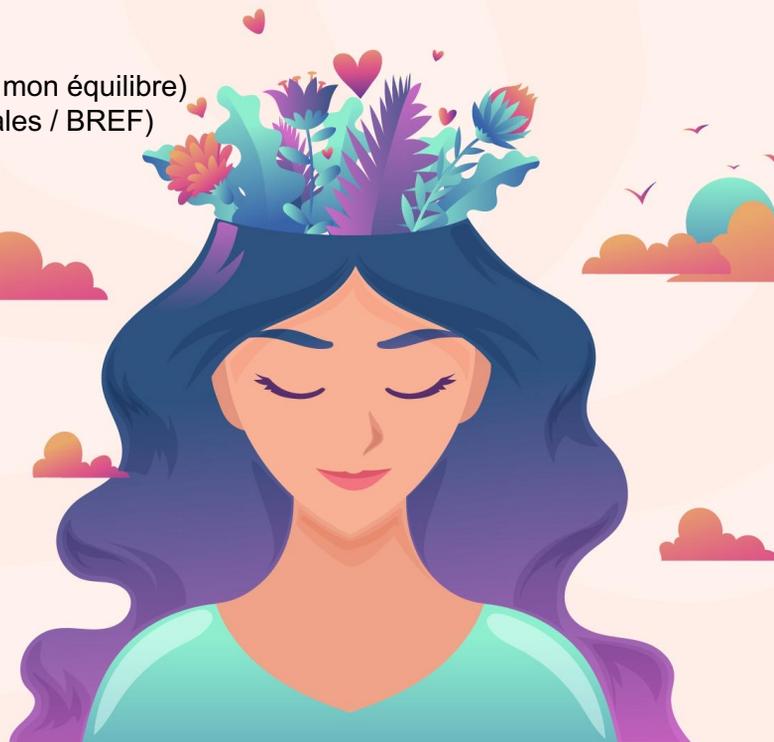
- MODip (À la recherche de mon équilibre)
- MODif (Connexions familiales / BREF)

## ETP TSA

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

## ETP Transdiagnostique

- Rétablissement
- Je booste ma santé
- Rencontrer mes émotions
- Entraînement aux habiletés sociales
- Ma vie affective et sexuelle
- Addictions



## À la recherche de mon équilibre

ETP Borderline

### ● SÉANCES

#### Thème I : « Un trouble à la limite »

- Séance 1 : Le trouble de la personnalité Borderline : En noir ou blanc
- Séance 2 : Comorbidités et traitements
- Séance 3 : Instabilité et impulsivité dans le trouble Borderline
- Séance 4 : Des comportements à risque comme solution ?
- Séance 5 : La tolérance à la détresse : Mes stratégies pour faire face

#### Thème II : « Mieux me connaître pour mieux trouver mon équilibre »

- Séance 6 : À la rencontre de mes émotions
- Séance 7 : Une hypersensibilité et une hyperréactivité interpersonnelle
- Séance 8 : Schémas, croyances et pensées : Quels impacts ?
- Séance 9 : Espoir, réussite, désespoir et idées suicidaires



### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances générales sur mon trouble et les thérapeutiques (médicaments, mode de fonctionnement et initier des stratégies)
- Acquérir des compétences afin d'élaborer mon propre panel d'outils de tolérance à la détresse
- Favoriser la prise de conscience de mes réactions (émotionnelles, comportementales, cognitives) en lien avec les situations que je vis avec les autres

Programme en 9 séances, 1 fois par semaine (1h30 pour chaque séance).

# RENCONTRER MES ÉMOTIONS

## ● LIVRET ANIMATEUR

FICHES EXERCICES

FICHES RÉSUMÉS

DIAPORAMA

Programme d'éducation  
thérapeutique du patient (ETP)

Marion FERON, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie  
Élisabeth MARTIN, Infirmière



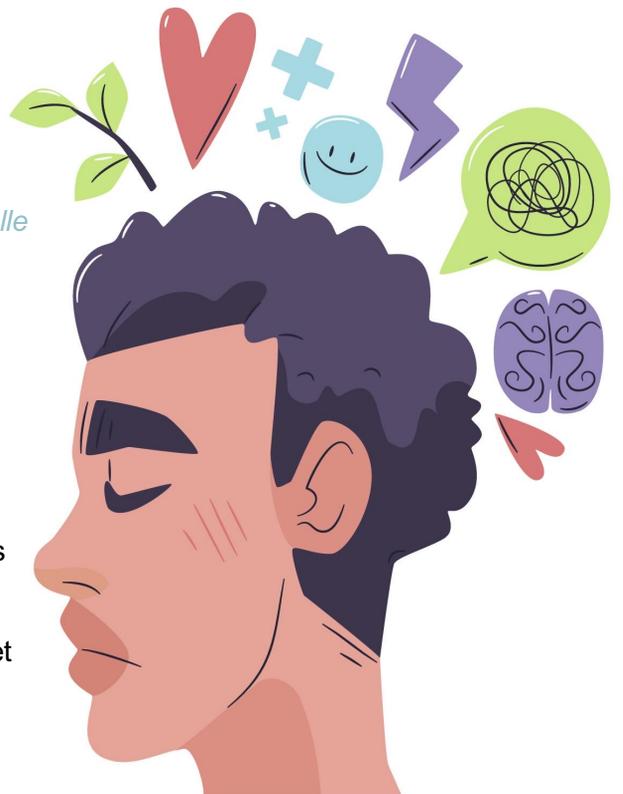
## RENCONTRER MES ÉMOTIONS

### ● SÉANCES

- SÉANCE 1 : Introduction
  - *Accueil des participants*
- SÉANCE 2 : Émotions
  - *Définition et utilité des émotions*
- SÉANCE 3 : Évoquer ses émotions
  - *Focus sur les émotions principales et leurs fonctions*
  - *Utiliser ses émotions de manière efficiente*
- SÉANCE 4 : Voyager avec une émotion
  - *Lien entre nos émotions et notre cerveau*
- SÉANCE 5 : Accompagner une émotion
  - *Connaissance de soi et des autres*
- SÉANCE 6 : Surfer avec mes émotions
  - *Outils/techniques de régulation émotionnelle*
- SÉANCE 7 : Focus sur certaines émotions
  - *Anxiété / Colère / Tristesse*
- SÉANCE 8 : Révision collective

### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Renforcer/développer mes connaissances sur mes émotions
- Acquérir des stratégies pour prendre soin de moi et réguler mes émotions
- Gérer efficacement mes sensations internes



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



## ENTRAINEMENT AUX HABILITÉS SOCIALES (EHS)

### ● SÉANCES

#### • Thème I : Introduction

- Séance 1 : Les habiletés sociales

#### • Thème II : Émotions

- Séance 2 – 3 : Exprimer ses émotions et les gérer

#### • Thème III : La communication

- Séance 4 – 5 : Les codes et les recommandations
- Séance 6– 7 : La communication au quotidien

#### • Thème IV : L'affirmation de soi

- Séance 8 – 9 : Généralités et Savoir s'exprimer
- Séance 10– 11 : Exprimer ses sentiments
- Séance 12 – 13 : Être en interaction
- Séance 14 – 15 : Refus
- Séance 16 – 17 : Gratitude et compliment
- Séance 18 – 19 : Savoir-faire une requête et faire face à une critique

#### • Thème V : La résolution de problème

- Séance 20 – 21 : Stratégies et méthodes
- Séance 22 : Questionnaires + Bilan éducatif partagé



### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des compétences dans le domaine de la communication
- Expérimenter la technique de résolution de problème
- Expérimenter quoi dire et quoi faire dans des mises en situations (appel, demande, refus, critique)

Programme en 22 séances, 2 fois par semaine (1h30 pour chaque séance).

## RÉTABLISSEMENT

### ● SÉANCES

- **Thème I : « Qu'est-ce que se rétablir ? »**
  - Séance 1 : « *Ma vision du rétablissement* »
- **Thème II : « Trouver un cap »**
  - Séance 2 : « *Repérer mes forces et mes valeurs pour trouver ma direction* »
  - Séance 3 : « *Me rétablir pas à pas* »
- **Thème III : « Faire face aux obstacles »**
  - Séance 4 : « *Repérer les facteurs de stress* »
  - Séance 5 : « *Choisir mes stratégies pour gérer les facteurs de stress* »
  - Séance 6 : « *Un exemple de facteur de stress : la stigmatisation* »
- **Thème IV : « Une ouverture sur la société »**
  - Séance 7 : « *Connaître mes droits et ma place de citoyen* »
  - Séance 8 : « *Construire mon réseau* »

### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur le processus de rétablissement
- Apprendre à se fixer des objectifs en fonction de ses forces et valeurs
- Apprendre à repérer et gérer ses signes de stress
- Appréhender le rétablissement dans la société

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

## JE BOOSTE MA SANTÉ

### ● SÉANCES

#### Séance 1 & 2 : Introduction / Je me préserve, je me protège !

- Les mesures d'hygiène en général / le lavage des mains et les autres mesures de protection / la vaccination / le suivi médical et paramédical / la vie intime, affective et sociale

#### Séance 3 : Je m'équilibre !

- L'équilibre alimentaire / Le sommeil / Autres habitudes de vie

#### Séance 4 : Je me libère !

- Tabac, Alcool, Drogues : Mes faux amis / Autres addictions

#### Séance 5 : Je m'énergise !

- L'activité physique adaptée / Les activités plaisirs et stimulantes

#### Séance 6 : Je me relaxe, je m'apaise !

- Repérer son stress / Pratique pour se détendre
- Conclusion du programme



### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Prendre conscience de ses comportements favorisant les problèmes de santé
- Accroître la motivation à modifier certaines habitudes de vie et à poursuivre les comportements "santé"
- Enrichir ses connaissances dans le domaine de la santé
- Développer des facteurs protecteurs de la santé physique et mentale

- Programme en 8 séances, 1 fois par semaine (2h00 pour chaque séance).
- 2 séances supplémentaires peuvent être appliquées, à la carte, en fonction des interventions et des besoins / souhaits des participants.

## MODen : Equilibre et Nutrition (symptômes négatifs, planification, plaisirs)

### ● SÉANCES

#### Cycle I : « Passons à table ! »

- Séance 1 à 3 : Préparation
- Séance 4 : Repas (4h00)

#### Cycle II : « Équilibrez-moi »

- Séance 5 à 7 : Préparation
- Séance 8 : Repas (4h00)

#### Cycle III : « Dégustons tous ensemble ! »

- Séance 9 à 11 : Préparation
- Séance 12 : Repas (4h00)

#### Cycle IV : « Bon appétit ! A vos fourneaux maintenant ! »

- Séance 13 à 15 : Préparation
- Séance 16 : Repas (4h00)

Séance 17 : Évaluations (1h00)

**Programme en 17 séances, 1 fois par semaine (1h30 pour chaque séance sauf repas).**

## MIEUX VIVRE AVEC MON TROUBLE

### MODIP Schizophrénies

#### ● SÉANCES

- Séance 1 : Introduction
- **Thème I : Les « Schizophrénies », Kezaco ?**
  - Séance 2 : Échange de points de vue sur les idées reçues
  - Séance 3 : Généralités sur les schizophrénies
- **Thème II : Les symptômes positifs**
  - Séance 4 – 5 : Partage de connaissances et d'expériences ; Récapitulatif des connaissances
- **Thème III : Les symptômes négatifs**
  - Séance 6 – 7 : Partage de connaissances et d'expériences ; Récapitulatif des connaissances
- **Thème IV : Les symptômes de désorganisation**
  - Séance 8 : Partage de connaissances et d'expériences
- **Thème V : Les troubles cognitifs**
  - Séance 9 : La neurocognition
  - Séance 10 : La cognition sociale
- **Thème VI : Les soins et leurs modalités**
  - Séance 11 : Les médicaments psychotropes
  - Séance 12 : Intervention du pharmacien
  - Séance 13 : Les autres types de soins et les techniques de stimulation cérébrale
- Séance 14 : Les soins de réhabilitation psychosociale orienté rétablissement
- **Thème VII : Mon KIT pour faire face**
  - Séance 15 : Comment faire face aux symptômes persistants ?
  - Séance 16 : Comment repérer les signes annonciateurs d'une crise psychotique ? Je prépare mon GPS
- **Thème VIII : Bilan**
  - Séance 17 : Révision collective



#### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur les symptômes et les traitements
- Développer des stratégies pour prévenir les rechutes

• Programme en 17 séances, 2 fois par semaine (2h00 pour chaque séance).

## MIEUX VIVRE AVEC MON TROUBLE

### MODIP Bipolaire

#### ● SÉANCES

- **Séance 1 : Sommes-nous tous maniaco-dépressifs ?**
  - Acquérir des notions de base sur le trouble bipolaire et des notions sur les variations de l'humeur
- **Séance 2 : Les accès maniaques et hypomaniaques, les accès dépressifs mélancoliques et épisodes mixtes ?**
  - Acquérir des connaissances sur les signes annonciateurs et les comportements à risque associés
- **Séance 3 : L'évolution, le pronostic et les plaintes cognitives**
  - Comprendre l'évolution, le pronostic du trouble bipolaire et les troubles cognitifs
- **Séance 4 : Les thymorégulateurs et les anti-maniaques**
  - Comprendre la nécessité de la prise au long cours d'un traitement, connaître les molécules
- **Séance 5 : Les anti-dépresseurs et les risques associés à l'interruption du traitement**
  - Comprendre les traitements prescrits lors des phases dépressives
- **Séance 6 : Détection précoce de nouveaux épisodes**
  - Identifier des signes précurseurs de la dépression et de la manie
- **Séance 7 : Que faire lorsqu'on détecte l'arrivée d'une nouvelle phase ?**
  - Constituer un plan de prévention partagé individualisé
- **Séance 8 : Hygiène de vie et sexualité, addictions et soins somatiques**
  - Rappeler des notions de santé et d'hygiène de vie
- **Séance 9 : Techniques pour la gestion du stress**
  - Connaître les concepts du stress et pratiquer
- **Séance 10 : Sport, santé et bien-être**
  - Améliorer la qualité de vie et le bien-être
- **Séance 11 : Révision collective**



#### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur les symptômes et les traitements
- Développer des stratégies pour prévenir les rechutes

• Programme en 11 séances, 1 fois par semaine (1h30 pour chaque séance).

# Notre priorité : Votre SANTÉ !

Marion FERON, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie

## MON FONCTIONNEMENT, MON INTÉGRATION, MON POUVOIR D'AGIR MODIP TSA (sans déficience intellectuelle)

### SÉANCES

- **Séance 1 : Introduction / Comprendre mon fonctionnement**
  - Caractéristiques cliniques et les particularités du fonctionnement cognitif
- **Séance 2 : Sensorialité / Motricité**
  - Compréhension des particularités sensorielles et impacts dans la vie quotidienne
- **Séance 3 : Intérêts restreints**
  - Intérêts restreints, comportements répétitifs et les élargir
- **Séance 4 : Flexibilité**
  - Permettre une souplesse mentale, permettre le changement de point de vue
- **Séance 5 : Cohérence centrale**
  - Prendre en compte les éléments du contexte et faire abstraction du détail
- **Séance 6 : Émotions**
  - Repérer ses émotions, celles des autres et acquérir des compétences à les réguler
- **Séance 7 : Théorie de l'esprit**
  - Compréhension des interactions sociales sur les points de vue
- **Séance 8 : Empathie**
  - L'empathie, son utilité et son importance
- **Séance 9 : Mensonge / Honnêteté**
  - Connaissances sur les 2 concepts, leurs nécessités et les ressentis
- **Séance 10 : Relations sentimentales**
  - Connaissances sur l'amour et l'amitié
- **Séance 11 : Épuisement social**
  - Connaissances sur la nécessité ou non de lutter en permanence
- **Séance 12 : Droits**
  - Les droits, les ressources associatives, le dossier MDPH, ...
- **Séance 13 : Parler du TSA aux autres**
  - Capacités d'élaboration, d'expression sur sa situation
- **Séance 14 : Développer un réseau social**
  - Réseau d'entraide, écouter l'autre avec bienveillance et trouver dans les échanges une solidarité



### COMPÉTENCES VISÉES

- Parvenir à la généralisation des acquis à la vie quotidienne
- Capacité à prendre conscience de son propre point de vue et celui de l'autre

- Programme en 14 séances, 1 fois par semaine (1h30 pour chaque séance)
- 2 séances optionnelles (*gérer ma vie affective et sexuelle ; gérer ma vie de couple et ma parentalité*)

## MA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

### ● SÉANCES

#### Thème I : Ma vie affective et sexuelle

- SÉANCE 1 : Présentation, définition et mythes
- SÉANCE 2 : Orientations sexuelles, où j'en suis ?

#### Thème II : Ma vie affective et sexuelle avec l'autre

- SÉANCE 3 : Le consentement
- SÉANCE 4 : Les méthodes contraceptives & IVG
- SÉANCE 5 : VIH & les infections sexuellement transmissibles

#### Thème III : Ma vie affective et sexuelle à l'épreuve des « préjugés »

- SÉANCE 6 : Médias, réseaux sociaux et pornographie
- SÉANCE 7 : Mes droits
- SÉANCE 8 : Grossesse et parentalité (optionnelle)

#### Thème IV : Ma vie affective et sexuelle avec un trouble

- SÉANCE 9 : Traitements psychotropes et troubles sexuels (optionnelle)
- SÉANCE 10 : Anatomies et menstruation (optionnelle)

### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Renforcer l'estime de soi, composante centrale pour une vie épanouissante
- Faciliter l'accès à l'information et aux soins afin de promouvoir la santé sexuelle
- Diminuer les facteurs de risques liés aux mésinformations
- Déstigmatiser la vie affective et sexuelle des personnes



Programme en 10 séances, 1 fois par semaine (1h30 pour chaque séance).

## À la recherche de mon équilibre

### ● SÉANCES

#### Thème I : « Un trouble à la limite »

- Séance 1 : Le trouble de la personnalité Borderline : En noir ou blanc
- Séance 2 : Comorbidités et traitements
- Séance 3 : Instabilité et impulsivité dans le trouble Borderline
- Séance 4 : Des comportements à risque comme solution ?
- Séance 5 : La tolérance à la détresse : Mes stratégies pour faire face

#### Thème II : « Mieux me connaître pour mieux trouver mon équilibre »

- Séance 6 : À la rencontre de mes émotions
- Séance 7 : Une hypersensibilité et une hyperréactivité interpersonnelle
- Séance 8 : Schémas, croyances et pensées : Quels impacts ?
- Séance 9 : Espoir, réussite, désespoir et idées suicidaires



### ● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances générales sur mon trouble et les thérapeutiques (médicaments, mode de fonctionnement et initier des stratégies)
- Acquérir des compétences afin d'élaborer mon propre panel d'outils de tolérance à la détresse
- Favoriser la prise de conscience de mes réactions (émotionnelles, comportementales, cognitives) en lien avec les situations que je vis avec les autres

Programme en 9 séances, 1 fois par semaine (1h30 pour chaque séance).