

CRISALID^{-HDF}

CENTRE SUPPORT DE RÉHABILITATION
PSYCHOSOCIALE ET DE REMÉDIATION
COGNITIVE



4

2

3

1

2024

 Centre Hospitalier Isarien
Établissement Public de Santé Mentale de l'Oise

CRISALID^{-HDF}
2 rue des finets
60600 Clermont
Secretariatcrisalid@chi-clermont.fr



Sommaire

- 01 **Présentation du centre** p03
 - Généralités / Objectifs
 - Modalités d'admission
- 02 **Évaluations** p08
 - Evaluation médicale
 - Evaluation neuropsychologique
 - Evaluation fonctionnelle
- 03 **Remédiation cognitive** p14
 - De la neurocognition
 - De la cognition sociale
 - Programmes combinés
 - De la métacognition
- 04 **Éducation thérapeutique** p31
 - Trouble schizophrénique / ETP Proches
 - Trouble bipolaire / ETP Proches
 - Trouble du Spectre Autistique
 - Trouble borderline / ETP Proches
 - Transdiagnostique
- 05 **Psychothérapies** p54
 - Thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle
 - Thérapie des schémas
 - Thérapie psycho-corporelle
- 06 **Médiatrice de santé pair** p59
 - Entretiens (proche / personne concernée)
- 07 **Formations / Recherches** p61

PRÉSENTATION DU CENTRE

GÉNÉRALITÉS

1

CRISALID-HDF est un service départemental de l'Établissement Public de Santé Mentale (EPSM) de Clermont de l'Oise (Centre Hospitalier Isarien Oise). Il a été labellisé par l'ARS HDF en 2019.

Il assure des missions de soins de RPS et dans le cadre de ses missions supports, **des actions de sensibilisation / formation, d'animation territoriale et d'appui à la structuration de centre de proximité** de RPS dans la région Hauts-De-France et notamment au sein de l'ex-picardie (départements Somme, Aisne et Oise).

Par ailleurs, il contribue également à des **actions de recherches** en partenariat avec les autres centres supports de RPS de la région, le centre ressource national de RPS au CH Vinatier et la fédération de recherche en santé mentale (F2RSM).

OBJECTIFS

L'objectif est **d'accompagner** la personne dans son parcours de soins et de vie en lui proposant une palette **d'outils** de soins de réhabilitation psychosociale, afin qu'elle puisse construire en collaboration avec l'équipe de soins une prise en charge **personnalisée** et **individualisée** (CombiMod) de réhabilitation psychosociale orientée **rétablissement**.

Elle offre des soins ambulatoires combinés et complémentaires : avis spécialisés, cas complexes, entretiens motivationnels, évaluations pluri-professionnelles approfondies et personnalisées.

CombiMod :

Prise en charge spécifique avec objectifs personnalisés. Soins par étapes, adaptés selon l'évolution et l'objectif de réhabilitation en l'accompagnant tout au long de son processus de rétablissement.

2

MISSIONS

Favoriser le rétablissement de chaque personne

- Identifier et valoriser son potentiel grâce à des évaluations ciblées
- Favoriser la réussite de projets ou objectifs concrets identifiés par la personne elle-même
- Prévenir les rechutes / la chronicité / les hospitalisations de longue durée
- Permettre de reprendre la maîtrise de sa trajectoire
- Favoriser son insertion dans la société
- Améliorer sa qualité de vie
- Lutter contre la stigmatisation



3

Contacter le secrétariat

- secretariatcrisalid@chi-clermont.fr
- **Secrétariat joignable au 03.44.77.65.83 (du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, possibilité de laisser un message vocal)**

Celui-ci remettra un **courrier type d'adressage** qui sera à remplir par le médecin référent (généraliste ou psychiatre) ou par un.e Infirmier.e de Pratique Avancée de la personne concernée. Il suffira alors de retourner ce courrier au secrétariat soit par mail ou par voie postale à l'adresse suivante :

- CHI - EPSM Oise, CRISALID-HDF, 2 rue des finets, 60600 Clermont de l'Oise

Possibilité de s'adresser au secrétariat pour des informations supplémentaires et/ou pour une **visite**.

Réception du courrier type

A l'issue de la réception de ce courrier, nous adresserons ainsi qu'au professionnel de santé du choix de la personne un dossier de prise en soins en réhabilitation psychosociale.

Par le biais de ce QR CODE, voici un exemple de courrier type



1er entretien

Une fois ce dossier complété et retourné au secrétariat de CRISALID-HDF, nous proposerons une **1ère rencontre** avec l'équipe pour faire **connaissance** et **recueillir leurs souhaits / besoins** et les domaines dans lesquels la personne souhaiterait **avoir de l'aide**.

Lors de cette 1ère rencontre, nous pouvons également si vous la personne le souhaite rencontrer ses **proches** ou d'autres personnes **ressources**.

Proposition de bilans

A l'issue de ce 1er entretien, si vous la personne est partante pour intégrer le centre, des rendez-vous **d'évaluations pluri-professionnelles** personnalisées centrées sur ses ressources / compétences seront programmés (bilan médical, neuropsychologique et fonctionnement en vie quotidienne) ainsi que la **restitution** de ces différents bilans sous forme d'une synthèse avec vous et les personnes de votre choix (entourage, professionnels référents, ...).

Synthèses pluri professionnelles

Cette 1ère synthèse de restitution permet d'échanger avec la personne sur l'ensemble de ses ressources / points forts et difficultés que nous avons objectivés lors des différents bilans. L'objectif étant de proposer un **programme adapté et personnalisé** correspondant à ses attentes / souhaits de changement en combinant plusieurs outils de réhabilitation psychosociale soutenant votre rétablissement.

Ce programme intitulé **CombiMOD**, combine **plusieurs modules de soins** (cf. programmes de soins spécifiques) qui permettront de répondre à ses besoins et objectifs de vie, afin d'améliorer sa qualité de vie et son bien-être. De même, des **programmes psychoéducatifs spécifiques** peuvent être proposés à son entourage.

Au sein de son parcours, des **synthèses** seront programmées au fur et à mesure afin de réajuster les soins en fonction de ses besoins et nouvelles priorités.

Lorsque la personne estimera que ses objectifs seront atteints, nous réaliserons une **synthèse de fin** afin de restituer l'évolution et les changements ressenties au sein de son parcours grâce à la réalisation de nouveaux bilans spécifiques.

Tout au long du parcours, seront fournis l'ensemble des **synthèses et compte-rendus**. Par ailleurs, si la personne souhaite participer à de nouveaux modules il suffira de contacter directement le secrétariat pour programmer une nouvelle rencontre avec l'équipe de CRISALID-HDF.

Modalités d'admission



SCAN ME



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 (Mieux vivre avec mon trouble)
- MODen (équilibre et nutrition)
- MODif (ProFamille / BREF)

ETP Bipolaire

- MODip (Mieux vivre avec mon trouble)
- MODif (ProFamille / BREF)

ETP Borderline

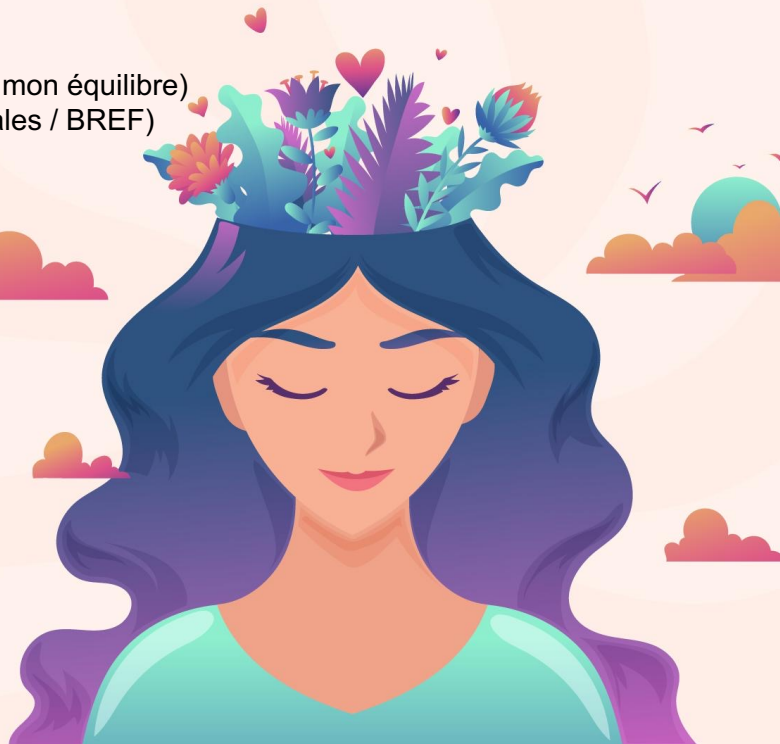
- MODip (À la recherche de mon équilibre)
- MODif (Connexions familiales / BREF)

ETP TSA

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

ETP Transdiagnostique

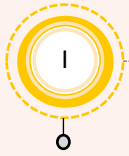
- Rétablissement
- Je booste ma santé
- Rencontrer mes émotions
- Entrainement aux habiletés sociales
- Ma vie affective et sexuelle
- Addictions



MODULES DE REMÉDIATION COGNITIVE (GROUPE ET INDIVIDUEL)

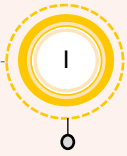
Neurocognition (Cognitions Froides)

Programmes ciblés



CRT

(Thérapie de remédiation cognitive)

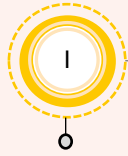


RECOS

(Remédiation cognitive dans la schizophrénie)

Cognitions sociales (Cognitions Chaudes)

Programmes ciblés



GAÏA

(Remédiation cognitive - perception des émotions faciales)



ToMRemed

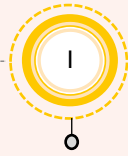
(Théorie de l'esprit)

Programmes globaux



SCIT

(Remédiation cognitive - Cognitions sociales)

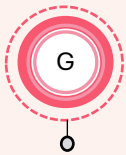


RC2S

(Remédiation cognitive de la cognition sociale)

Programmes combinés

Neurocognition + Habiletés sociales



NEAR

(Neuropsychological Educational Approach to Remediation)



IPT

(Thérapie psychologique de la schizophrénie)

Légende

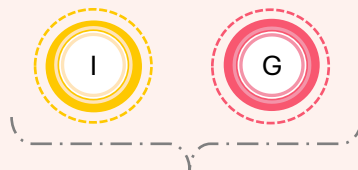


En individuel



En groupe

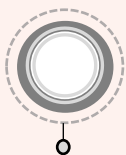
MODULES MIXTES ASSOCIANT TECHNIQUES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES ET REMÉDIATION COGNITIVE



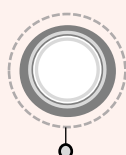
EMC

(Entraînement à la métacognition)

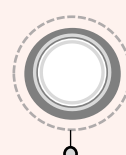
PSYCHOTHÉRAPIES / THÉRAPIES STRUCTURÉES



Thérapies Cognitivo - Comportementales et émotionnelles (ACT, MBCT, TCD, ...)



EMDR



Thérapies des schémas

5 Notre Équipe

CRISALID-HDF TEAM



Dr BRALLET Marie-Cécile

Cheffe du service et praticien hospitalier



GERET Laurence

Cadre supérieur de santé



Dr BOQUET Amandine

Praticien hospitalier



PANZANI Marine

Médiatrice de santé pair



ESSALAH Christel

Cadre de santé



STANISLAS Chantal

Secrétaire



GAY Nathalie

Agent de service



SARAZIN Stéfanie

Secrétaire



KONGOLO LUMBALA Christophe

Neuropsychologue



FERON Marion

Neuropsychologue



ROUDIL Noémie

Neuropsychologue



LAMBERT Thierry

Infirmier



HOCHARD Christophe

Infirmier



MARTIN Elisabeth

Infirmière



FIEVET Sébastien

Infirmier



BISMUTH Corinne

Infirmière



GAUTIER Corinne

Infirmière



Les évaluations



1

CLINIQUES

Elles sont réalisées par un **psychiatre**.

Elles sont constituées d'entretiens semi-dirigés et d'auto-questionnaires spécifiques et personnalisés

2

NEUROPSYCHOLOGIQUE

Ce sont simplement des **tests**, qui ressemblent à des **exercices**.

Le bilan sera toujours **fait sur mesure** pour répondre aux attentes, et surtout permettre une meilleure **compréhension** de l'origine des difficultés

3

FONCTIONNELLE

Leurs objectifs est de repérer et mesurer vos **compétences / ressources** et **difficultés** dans votre quotidien.

Elles permettent de mieux cerner vos besoins et souhaits, en terme de relations sociales, qualité de vie, rétablissement et bien-être.

SCAN ME



Pour plus d'informations via le
QR CODE



LES ÉVALUATIONS

PARCOURS DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE

Dès réception du dossier de préadmission un rendez-vous pour un **entretien motivationnel** (avec le médecin, le neuropsychologue, l'infirmier de CRISALID-HDF) est proposé à la personne et à ses proches (ou à ses personnes ressources).

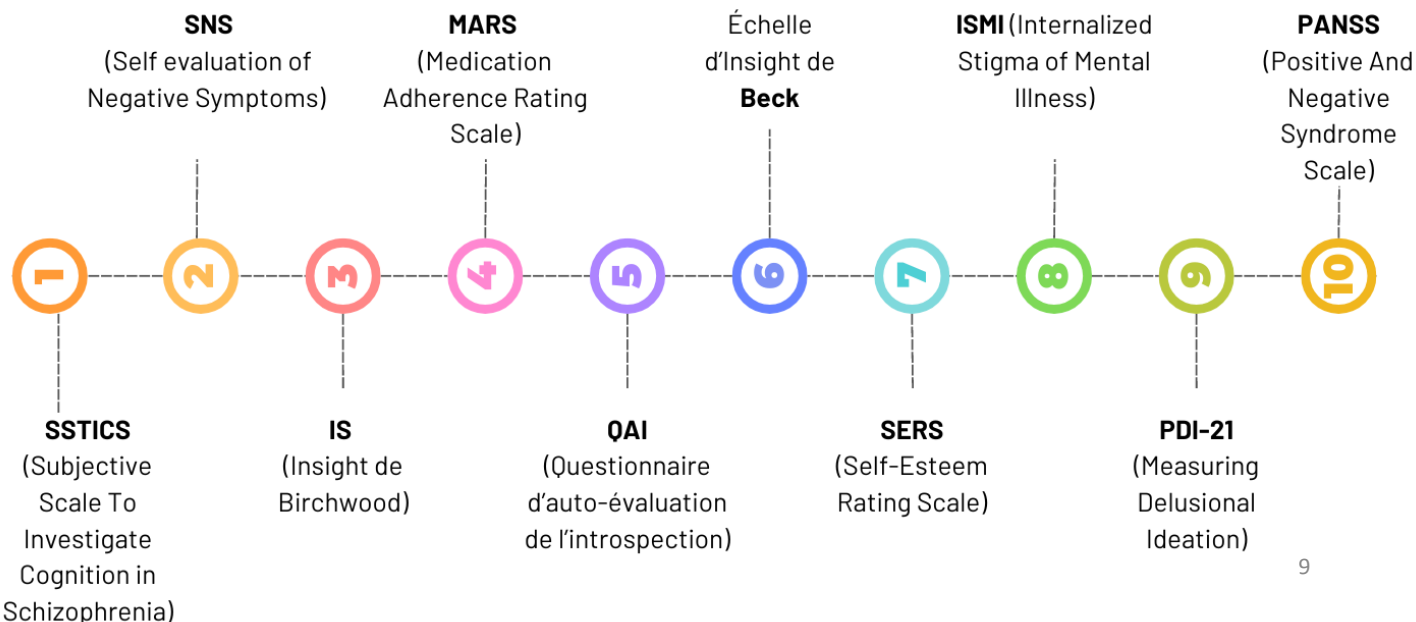
A l'issue de ce rendez-vous, si la personne est partante pour intégrer le centre, des rendez-vous d'évaluations pluri-professionnelles personnalisées centrées sur les ressources/compétences de la personne sont programmés (bilan clinique, neuropsychologique et fonctionnel), avec transmissions de ces rendez-vous à l'ensemble des acteurs de la prise en soins référente.

L'entretien motivationnel

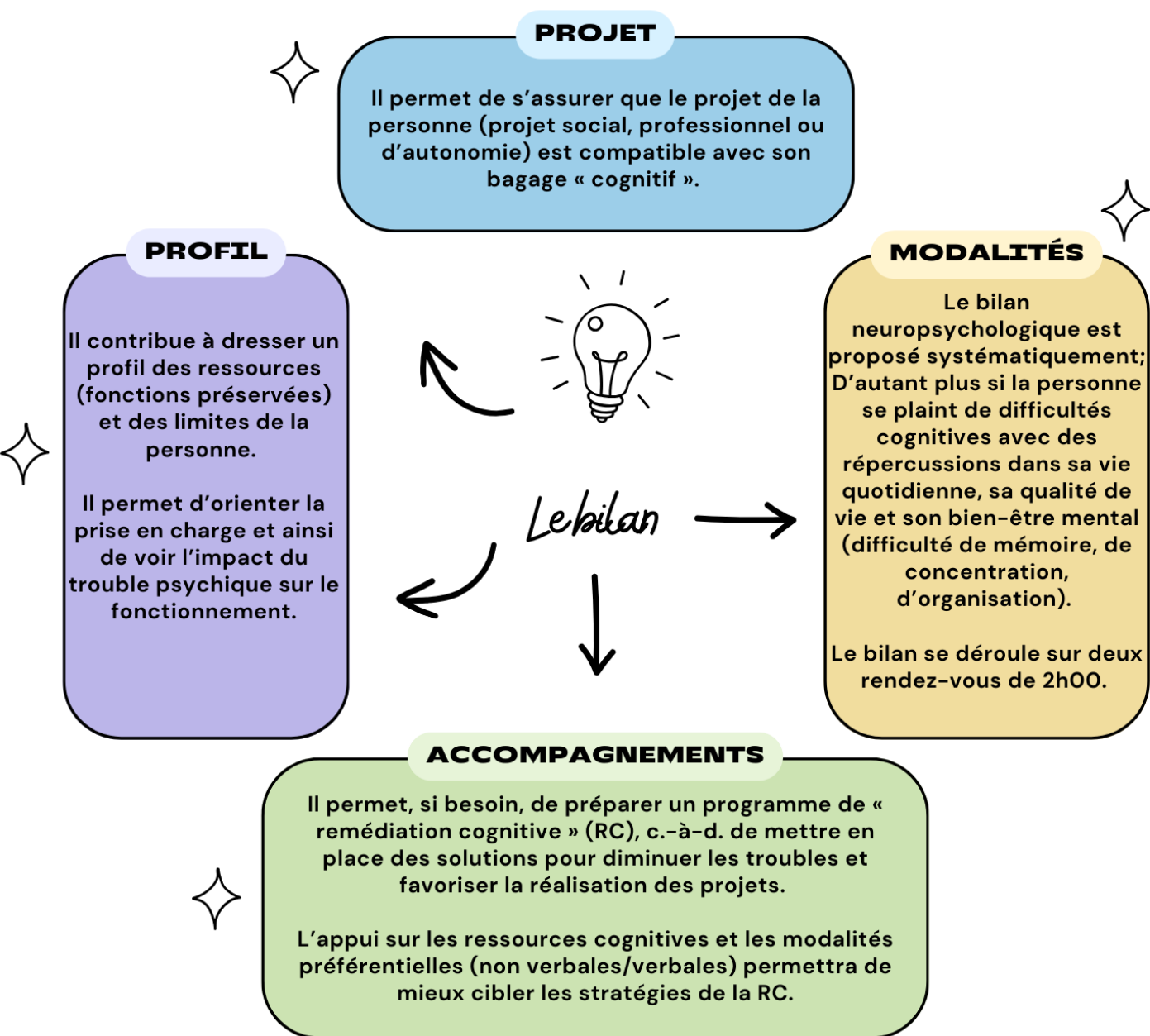
« Style de communication collaboratif et centré sur un objectif, avec une attention particulière au langage du changement. Il est conçu pour renforcer la motivation d'une personne et son engagement en faveur d'un objectif spécifique en faisant émerger et en explorant ses propres raisons de changer dans une atmosphère de non jugement et d'altruisme. »

1. Évaluation Clinique (Bilan médical)

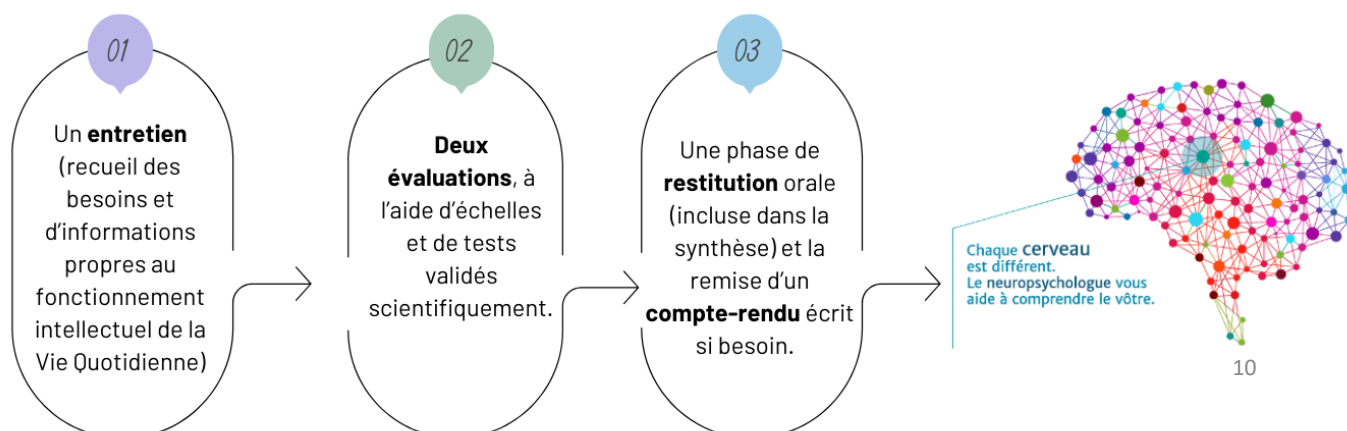
L'évaluation clinique est personnalisée et s'appuie sur le diagnostic catégoriel et l'entretien motivationnel. Elle est réalisée par un psychiatre au cours de laquelle des hétéro évaluations et des auto-questionnaires sont administrés. Par exemple, pour une personne ayant un trouble du spectre de la schizophrénie :



2. Évaluations Neuropsychologiques

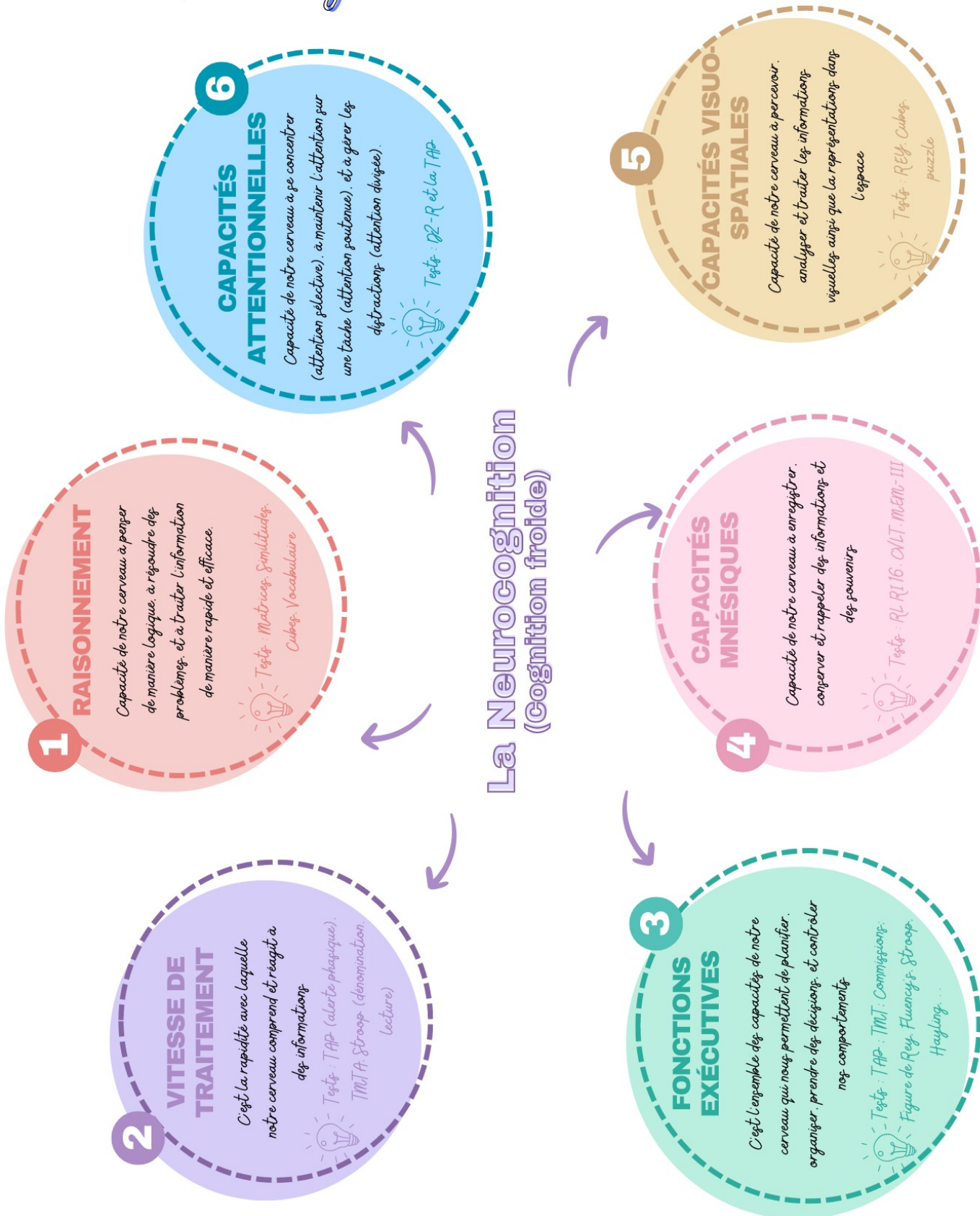


Le bilan est proposé par une neuropsychologue et se déroule en **plusieurs étapes** :



Le bilan est composé de deux parties : La **Neurocognition** (1) et la **Cognition sociale** (2).

2.1 La neurocognition



Le bilan est composé de deux parties : La **Neurocognition** (1) et la **Cognition sociale** (2).

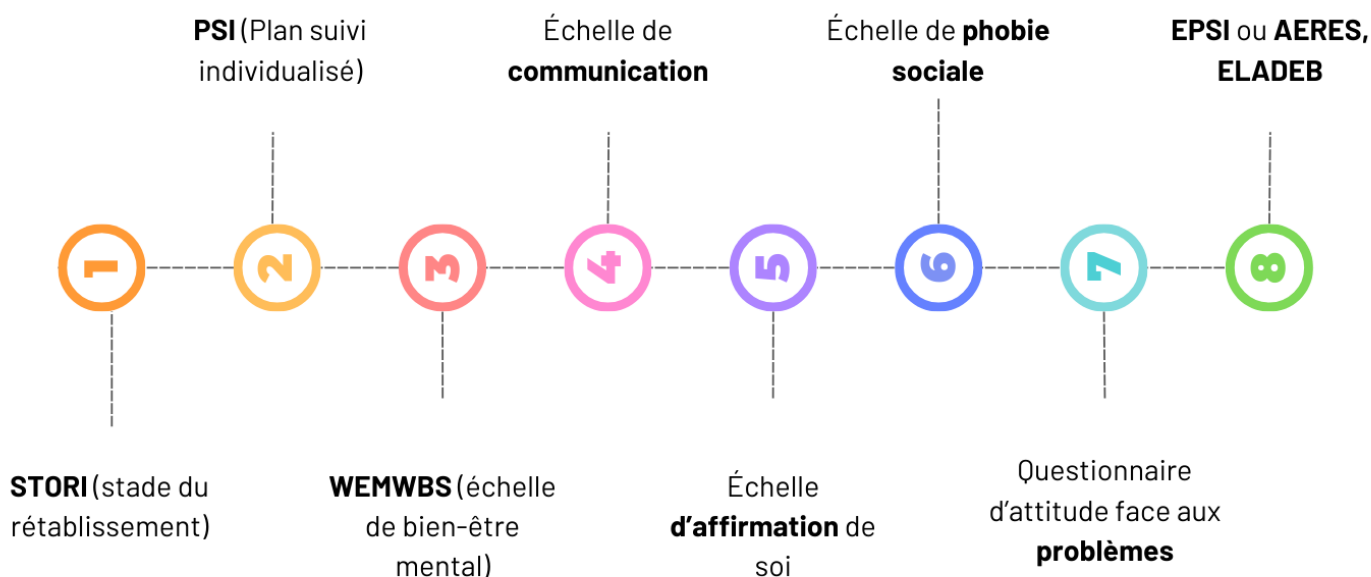
2.2 La Cognition Sociale

La cognition sociale, c'est la capacité de notre cerveau à comprendre et à interpréter les émotions, les intentions, et les comportements des autres, ce qui nous aide à bien interagir avec les gens autour de nous.



3. Évaluations Fonctionnelles

Il permet de repérer et mesurer les compétences / ressources et les difficultés ressenties de la personne dans son quotidien.



MODALITÉS

Ce bilan est proposé systématiquement (environ **1h30-2h00**).

Il s'effectue par le biais d'un **entretien** et le recours à différentes **échelles***.

CONSTRUCTION D'UN PARCOURS DE RPS SUR LA BASE DU PSI

- **Recueil de la parole de la personne lors d'un entretien semi-structuré d'environ 2h** : Au cours de cet entretien, sont abordés différents domaines de la vie de la personne, tels que la santé mentale et physique, le fonctionnement cognitif, les habiletés de vie quotidienne, la spiritualité, les formations et expériences professionnelles et les relations interpersonnelles
- Cet entretien vise à faire **émerger les objectifs propre** de la personne et à recueillir de l'information concernant ses compétences passées et présentes, ses connaissances acquises au travers de ses expériences de vie ainsi que les ressources personnelles et environnementales qu'elle possède déjà et celles dont elle pourrait disposer.



La Remédiation Cognitive

DÉFINITION

Approche thérapeutique qui vise à améliorer les capacités cognitives altérées chez les individus présentant des déficits, souvent dus à des troubles neurologiques ou psychiatriques.

Elle utilise des exercices structurés et ciblés pour renforcer des fonctions spécifiques telles que la mémoire, l'attention, la résolution de problèmes et les fonctions exécutives.

Cette méthode se base sur la plasticité cérébrale, visant à rétablir ou à compenser les capacités cognitives défaillantes par des stratégies adaptatives et des techniques de répétition, souvent administrées sous la supervision de professionnels de la santé mentale.



« La remédiation cognitive, Kezaco ? »
Pour plus d'informations via le QR CODE



REMÉDIATION COGNITIVE (RC)

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

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

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

? Qu'est-ce que c'est ?

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

- L'amélioration directe de ces troubles par des exercices (**entraînement intensif de la fonction en difficulté**);
- L'adaptation à ces troubles en s'appuyant sur les compétences cognitives préservées (ils pourront trouver par eux-mêmes leurs propres **stratégies pour compenser** leurs difficultés cognitives).

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



« La remédiation cognitive, Kezaco ? »
Pour plus d'informations via le QR CODE



LA REMÉDIATION COGNITIVE



1. LA NEUROCOGNITION

Remédiation cognitive de la Neurocognition (CRT)

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

- La **mémoire**
- La **planification**

- La « **Flexibilité mentale** », notamment la capacité à pouvoir s'adapter face à des nouvelles situations

Nombre de patient.e.s
1 (individuel)

Durée d'une séance
1 heure environ

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

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

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



L'attention avec un entraînement de la **flexibilité mentale** (exemple : *pouvoir alterner entre deux tâches*) et de l'inhibition (exemple : *réussir à se concentrer sur un film en occultant le bruit de personnes qui parlent à côté*).



La **mémoire** avec un entraînement de la mémoire verbale (exemple : *retenir des informations que l'on entend*) et de la mémoire de travail (exemple : *faire du calcul mental*).



Les capacités de **planification** (exemple : *réussir à organiser différentes tâches dans une tâche*).

Remédiation cognitive de la Neurocognition (RECOS)

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

- La **mémoire**
- La **concentration**
- Le **raisonnement** et
- Les « **fonctions exécutives** », notamment la capacité à pouvoir s'adapter face à des nouvelles situations

Nombre de patient.e.s
1 (individuel)

Durée d'une séance
1 heure environ

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

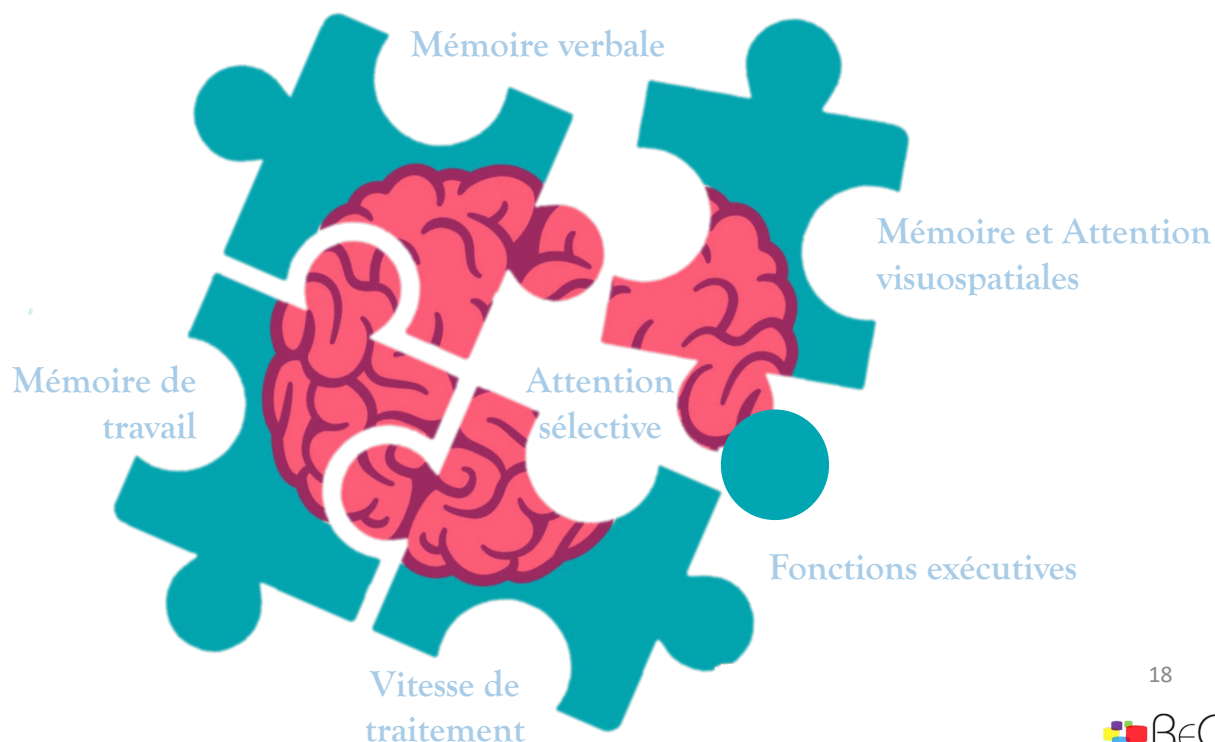
* En plus de ces séances, il y a des **séances à faire chez soi** pour que les stratégies apprises lors des séances puissent être efficaces dans leur vie de tous les jours.

1

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

2

En fonction de celui-ci et des répercussions que la personne a dans sa vie quotidienne, **6 modules d'entraînement** peuvent être proposés.



Remédiation cognitive (SELFREMED)

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

- La **mémoire autobiographique** (stratégies pour retrouver des souvenirs)
- La **clarté de soi** (permettre une augmentation de son estime de soi)

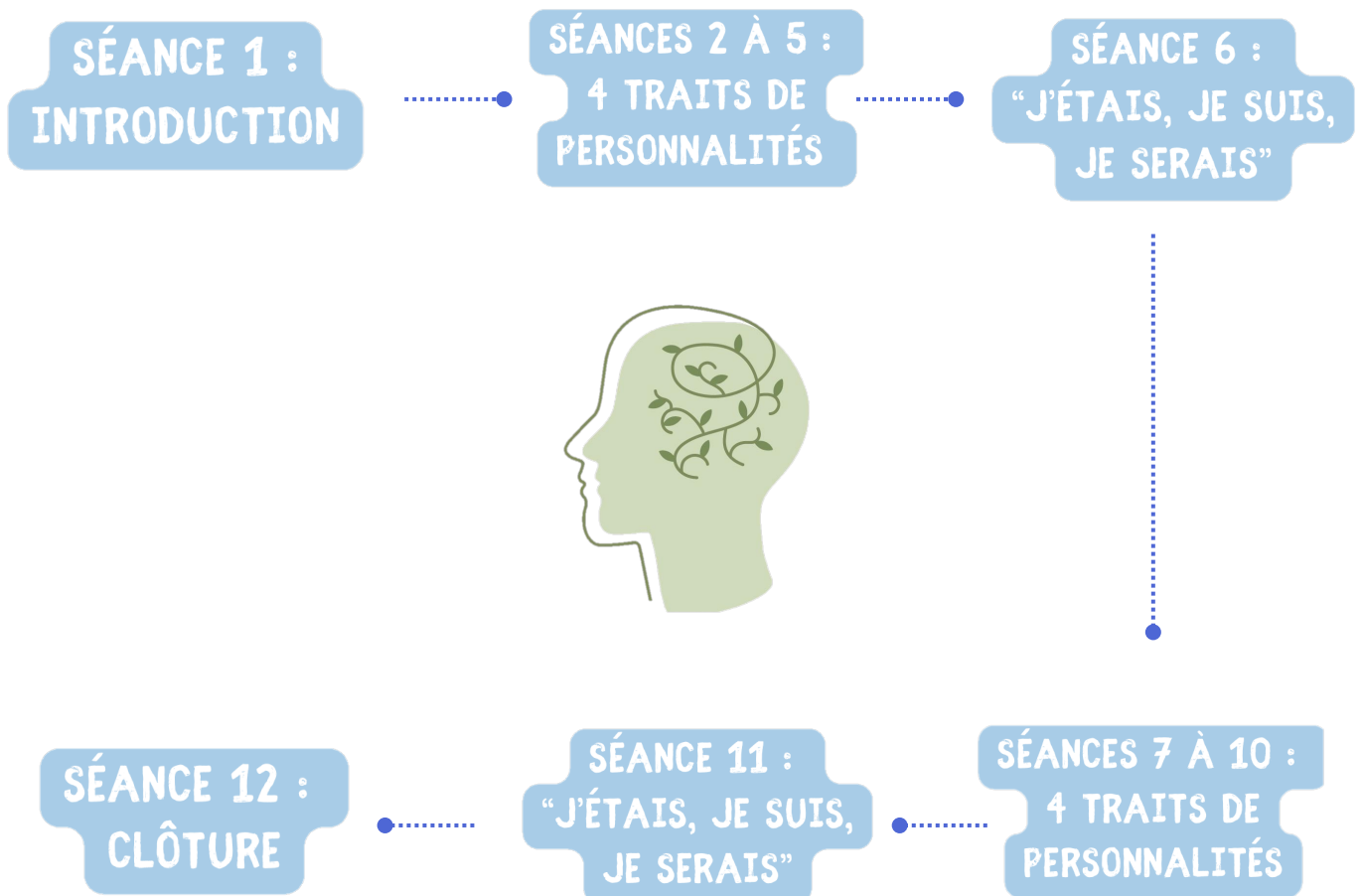
Première technique de remédiation cognitive du **sentiment d'identité personnelle** (« ce que je suis »)

Nombre de patient.e.s
4 – 5 (groupe)

Durée d'une séance
2 heures environ

Nombre de séances
1 séance par semaine
(environ 12 séances)

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



LA REMÉDIATION COGNITIVE



2. LA COGNITION SOCIALE

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (GAIA)

Cible la perception des émotions faciales

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies pour :

- Reconnaître les émotions sur le visage des autres personnes
 - Favoriser les relations avec les autres
- Limiter la production et le maintien des idées inappropriées qui peuvent découler d'une mauvaise compréhension des émotions d'autrui

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

Durée d'une
séance
1 heure environ

Nombre de patient.e.s
1 (individuel)

* En plus de ces séances, il y a des **séances à faire chez vous** pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.



Exercices sur photos (1)

Visé à catégoriser 3
émotions courantes :
la joie, la colère et la
tristesse.

Exercices informatisés (2)

Situations virtuelles proches des
conditions écologiques.
Un personnage, Gaïa, évolue dans 3
environnements proches du
quotidien.

Elle rencontre différentes personnes.

Travail de généralisation (3)

Généralisation aux
autres émotions de
base et à des
émotions plus
complexes

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (TOMREMED)

Cible les compétences en théorie de l'esprit

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies (en cognition sociale) pour :

- Réussir dans vos relations sociales
- Prendre conscience de l'existence de plusieurs hypothèses possibles et surtout d'hypothèses alternatives
 - Apprendre à rechercher et à utiliser les éléments du contexte pour lever l'ambiguïté

Nombre de séances
1 séance par
semaine* (environ
10 séances en
totalité)

Durée d'une séance
1 heure 30 environ

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

* En plus de ces séances, il y a des séances à faire chez vous pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.

Ce programme est composé de deux temps distincts



Des expériences de vie rapportées

Travail sur **une situation de la vie quotidienne** dans laquelle vous vous êtes senti en difficulté de communication.

Identification en groupe des pensées qui ont pu poser problème et recherche d'autres explications possibles pour identifier l'interprétation la plus pertinente possible et acceptée par tous les membres du groupe



Un travail sur des extraits vidéo

Un extrait de film est présenté à l'ensemble du groupe.

Un **travail individuel** est d'abord proposé, afin que chacun puisse réfléchir à la manière dont il comprend l'échange puis **un travail collectif**.

Le but est de réfléchir ensemble à des arguments permettant de valider certaines interprétations.

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (SCIT)

Social Cognition and Interaction Training

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies (en cognition sociale) pour :

- Reconnaître les émotions
- Analyser et comprendre les biais d'attributions (*explication des causes d'une situation*)
- Comprendre les sauts aux conclusions

Nombre de séances
1 séance par
semaine* (environ
20 à 24 séances en
totalité)

Durée d'une séance
1 heure 30 environ

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

* En plus de ces séances, il y a des séances à faire chez vous pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.

Ce programme comprend 3 modules

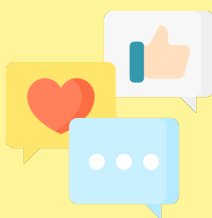
1



Entraînement à la perception des émotions (7 séances)

Définition des émotions, compréhension des émotions d'autrui, savoir repérer les changements d'émotion, identification du sentiment de persécution.

2



Comprendre les interactions (8 séances)

Notion de sauts aux conclusions, élaboration d'hypothèses alternatives, recherche d'arguments, distinction entre faits et impressions.

3



Mise en pratique ciblant la résolution de problèmes (5 séances)

Échanges autour de situations problématiques, généralisation des compétences acquises durant les différentes séances

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (RC2S)

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies pour :

- Reconnaître les émotions
- Analyser le contexte
- Comprendre les relations avec les autres, interpréter des situations sociales de difficultés croissantes
 - Comprendre les représentations de soi-même et d'autrui

“
Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 12 semaines en
totalité)
”

“
Durée d'une
séance
1 heure environ
”

“
Nombre de patient.e.s
1 (individuel)
”

* En plus de ces séances, il y a des séances à faire chez vous pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.



Ce programme est constitué d'exercices papier crayon réalisés à l'aide de photos et de séquences filmées, et d'exercices informatisés de simulation relationnelles où vous aurez pour objectif d'aider un personnage virtuel dans des situations d'interactions sociales variées.

LA REMÉDIATION COGNITIVE



3. PROGRAMMES COMBINÉS

Remédiation cognitive et Entraînement des Compétences Sociales (IPT)



Integrated Psychological Therapy

Ce programme de **remédiation cognitive en groupe** vise à :

- Améliorer vos **fonctions cognitives** (mémoire, attention, vitesse, ...) identifiées comme étant en fragilité et amenant à des difficultés dans votre autonomie, votre vie quotidienne.
 - Favoriser des **expériences positives d'apprentissage**,
- Prendre **confiance** dans vos propres capacités à acquérir des connaissances,
 - Enclencher ou réenclencher un processus de **rétablissement**

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

Durée d'une séance
2h00 environ

Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 30 séances)

Différenciation cognitive (1)

Amélioration des processus neurocognitifs (attention, flexibilité, mémoire, ...)

Perception sociale (2)

Rassemblement d'informations, interprétation et discussions

Résolution de problèmes interpersonnels (6)

Identification et analyse de problèmes, évaluation et application de solutions alternatives efficaces

Communication verbale (3)

Travail avec les étapes de la communication, avec généralisation au quotidien

Gestion des émotions (5)

Techniques de régulation émotionnelle

Compétences sociales (4)

Jeux de rôle centrés sur des interactions quotidiennes



Remédiation cognitive de la Neurocognition (NEAR)

Neuropsychological & Educational Approach to Remediation

Ce programme de **remédiation cognitive en groupe** vise à :

- Améliorer vos **fonctions cognitives** (mémoire, attention, vitesse, ...) identifiées comme étant en fragilité et amenant à des difficultés dans votre autonomie, votre vie quotidienne.
 - Favoriser des **expériences positives d'apprentissage**,
 - Prendre **confiance** dans vos propres capacités à acquérir des connaissances,
 - Optimiser votre **motivation**.

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

Durée d'une séance
1 heure 30 environ

Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 30 séances)

Partie 1) 45 min
d'exercices
informatisés

Moment individuel, chacun
travaillant sur son ordinateur

Partie 2) 45 min
d'échanges en
groupe portant sur
diverses thématiques

En lien avec les difficultés
retrouvées lors du bilan
neuropsychologique



Présence
d'une gêne
dans la vie de
tous les jours

Plusieurs modules
abordant : Mémoire,
attention, planification,
hygiène de vie, pensées,
communication et
résolution de problème

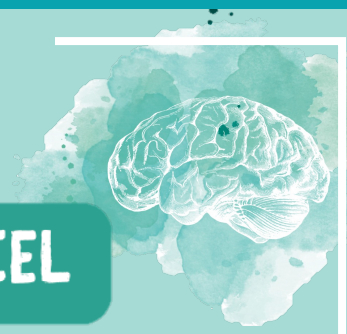
LA REMÉDIATION COGNITIVE



4. PROGRAMMES ADAPTÉS

Notre priorité : Votre SANTÉ !

Marion FERON, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie



OPTIMISER MON POTENTIEL

● SÉANCES

Cerveau & Neuromythes

Fonctionnement de mon cerveau ; les styles d'apprentissage ; Cerveau sous exploité (10%) ; Multitâche ; ...

Motivation

Comprendre les leviers motivationnels, sa zone de confort, mise en place d'objectifs concrets, routines, ...

Procrastination

Compréhension et techniques cibles anti-procrastination, donner du sens à ses études, prendre conscience de ses excuses et modes de pensées

Attention

Comprendre les processus attentionnels, différentes techniques de maintien attentionnel, définir ses triggers

Mémoire

Comprendre la mémoire, techniques de mémorisation efficaces, mise en place de stratégies d'auto-évaluation de ses apprentissages, ...

Organisation

Gérer son temps efficacement, mise en place de techniques spécifiques, ...

Confiance en soi

Améliorer la motivation, gestion de l'anxiété, ...

Examen

Techniques de révision + prendre soin de soi, identifier son stress

● COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre le « pourquoi » et le « comment »
- Comprendre ses freins / obstacles et son mode de fonctionnement
- Acquisition d'outils et des stratégies pour vous aider à comprendre vos propres méthodes d'apprentissage, à développer votre confiance en soi et à devenir autonome dans vos études.

**PROGRAMME PERSONNALISÉ AUX BESOINS, 1
FOIS PAR SEMAINE (1H00)**



Entrainement Méta-Cognitif (EMC)

MODULES

- *Module 1 : Les troubles de l'attribution*
- *Module 2 : Une tendance à sauter aux conclusions de façon hâtive*
- *Module 3 : Un biais contre les preuves infirmantes*
- *Module 4 : Des déficits dans la théorie de l'esprit (capacité de comprendre l'intention d'autrui)*
- *Module 5 : Une confiance augmentée dans les erreurs de mémoire*
- *Module 6 : Des déficits dans la théorie de l'esprit (capacité de comprendre l'intention d'autrui)*
- *Module 7 : Une tendance à sauter aux conclusions de façon hâtive*
- *Module 8 : Des déficits dans l'estime de soi*



COMPÉTENCES VISÉES

- *Développer et aider les personnes à prendre conscience des biais cognitifs (erreur de jugement que notre cerveau fait automatiquement) associés aux différents symptômes ;*
- *Et à en tenir compte dans leurs relations interpersonnelles.*

Programme en 8 modules, 1 fois par semaine (1h à 1h30)



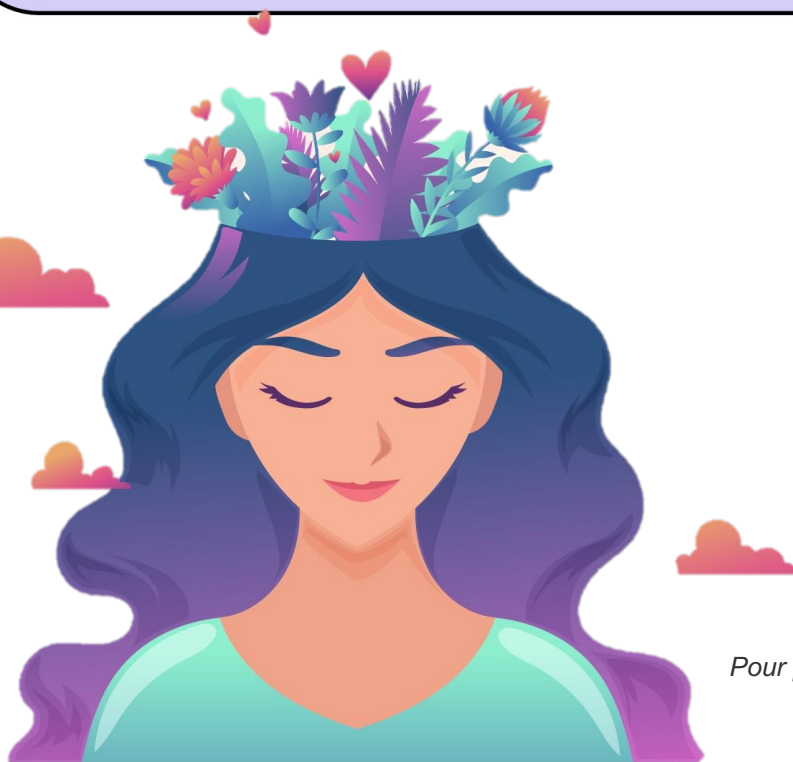
L'Éducation Thérapeutique du Patient



DÉFINITION

L'éducation thérapeutique du patient, c'est quand les professionnels de santé aident les personnes concernées par un trouble psychique à mieux comprendre leur trouble et à apprendre comment prendre soin d'eux-mêmes au quotidien.

Cela inclut des conseils sur les traitements, les symptômes à surveiller, la régulation émotionnelle et comment mener une vie saine pour rester en bonne santé (hygiène de vie).



SCAN ME



Pour plus d'informations via
le QR CODE



L'Éducation Thérapeutique du Patient

*1. Pour les personnes concernées par un trouble
du spectre de la schizophrénie*



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 orientés 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).

Programme Émotions Positives pour la Schizophrénie (PEPS)

● SÉANCES

- Séance 1 : Gérer les croyances défaitistes
- Séance 2 : Savourer l'expérience agréable
- Séance 3 : Changer les croyances défaitistes
- Séance 4 : Capitaliser les émotions positives
- Séance 5 : Savourer et se remémorer les bonnes choses
- Séance 6 : Anticiper le plaisir
- Séance 7 : Anticiper les moments agréables
- Séance 8 : Mettre tout ensemble / Révision de l'ensemble des compétences



● COMPÉTENCES VISÉES

- Réduire les pensées défaitistes et à améliorer la capacité d'anticiper et de maintenir le plaisir
- Développer des compétences comme : savourer l'expérience agréable, exprimer les émotions de manière comportementale, capitaliser les moments positifs et anticiper les moments agréables.

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

ProFamille

MODIF Schizophrénies

● SÉANCES

Module 1

Accueil

- **Séance 1** : Présentation du programme et évaluation initiale

Education sur la maladie

- **Séance 2** : Connaître la maladie
- **Séance 3** : Connaître son traitement

Révision individuelle réalisée à la maison + Exercices par correspondance

Développer des habiletés relationnelles

- **Séance 4** : Habiletés de communication (1)
- **Séance 5** : Habiletés de communication (2)

Révision individuelle réalisée à la maison + Exercices par correspondance

- **Séance 6** : Habiletés à poser des limites
- **Séance 7** : Révision collective des séances 4, 5 et 6

Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées

- **Séance 8** : Développer des habiletés à gérer la culpabilité et l'anxiété
- **Séance 9** : Développer des habiletés à repérer et gérer ses émotions
- **Séance 10** : Développer des habiletés à gérer ses pensées parasites
- **Séance 11** : Révision collective des séances 8, 9 et 10
- **Séance 12** : Développer des habiletés à se construire des attentes réalistes

Développer des ressources

- **Séance 13** : Savoir obtenir de l'aide
- **Séance 14** : Développer des habiletés à se construire un réseau de soutien

/ Evaluation finale



● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur les troubles schizophréniques et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication
- Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

Programme en 2 modules :

- **Module 1** de 14 séances (1 fois/semaine de 4h par séance)
- **Module 2** « approfondissement »

ProFamille

MODIF Schizophrénies

● SÉANCES

Module 2

Révisions mensuelles

10 révisions mensuelles par correspondance : Mensuellement, les participant remplissent et envoient aux animateurs à la fin du mois correspondant à la révision prévue et pour lesquels une correction type leur est envoyé au début de chaque mois suivant. Durant cette période, les animateurs maintiennent des contacts téléphoniques réguliers avec les participants pour que leur participation reste importante.

Séances d'approfondissement

4 séances d'approfondissement sans les animateurs (tous les 2 à 3 mois environ).

L'intérêt de ces rencontres est :

- De favoriser l'autonomie du groupe et la prise de confiance dans ses propres capacités à agir
- Favoriser l'émergence de participants ayant des capacités à animer des groupes et organiser des rencontres (qui pourraient ainsi devenir des militants actifs d'associations de familles).

Révisions collectives

3 séances de révisions collectives
(à 3 mois, 6 mois et 1 an)



● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur les troubles schizophréniques et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication
- Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

Programme en 2 modules :

- Module 1 de 14 séances (1 fois/semaine de 4h par séance)
- Module 2 « approfondissement »



L'Éducation Thérapeutique du Patient

2. Pour les personnes concernées par un trouble bipolaire



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).

ProFamille

MODIF Trouble Bipolaire

● SÉANCES

Module 1

Accueil

- **Séance 1** : Présentation du programme et évaluation initiale

Education sur la maladie

- **Séance 2** : Connaître la maladie
- **Séance 3** : Connaître son traitement

Révision individuelle réalisée à la maison + Exercices par correspondance

Développer des habiletés relationnelles

- **Séance 4** : Signes précoce et prévention de la rechute
- **Séance 5** : Communiquer avec un proche en phase maniaque

Révision individuelle réalisée à la maison + Exercices par correspondance

- **Séance 6** : Communiquer avec un proche en phase dépressive
- **Séance 7** : Savoir demander de l'aide

Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées

- **Séance 8** : Développer des habiletés à poser des limites
- **Séance 9** : Développer des habiletés à gérer la culpabilité et l'anxiété
- **Séance 10** : Développer des habiletés à repérer et gérer ses émotions
- **Séance 11 – 12** : Développer des habiletés à gérer ses pensées parasites et développer une bonne estime de soi

Développer des ressources

- **Séance 13** : Développer des habiletés à se construire des attentes réalistes
 - **Séance 14** : Développer des habiletés à se construire un réseau de soutien
- / Evaluation finale



● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication
- Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

Programme en 2 modules :

- **Module 1** de 14 séances (1 fois/semaine de 4h par séance)
- **Module 2** « approfondissement »

ProFamille

MODIF Trouble bipolaire

● SÉANCES

Module 2

Révisions mensuelles

10 révisions mensuelles par correspondance : Mensuellement, les participant remplissent et envoient aux animateurs à la fin du mois correspondant à la révision prévue et pour lesquels une correction type leur est envoyé au début de chaque mois suivant. Durant cette période, les animateurs maintiennent des contacts téléphoniques réguliers avec les participants pour que leur participation reste importante.

Séances d'approfondissement

4 séances d'approfondissement sans les animateurs (tous les 2 à 3 mois environ).

L'intérêt de ces rencontres est :

- De favoriser l'autonomie du groupe et la prise de confiance dans ses propres capacités à agir
- Favoriser l'émergence de participants ayant des capacités à animer des groupes et organiser des rencontres (qui pourraient ainsi devenir des militants actifs d'associations de familles).

Révisions collectives

3 séances de révisions collectives
(à 3 mois, 6 mois et 1 an)



● COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication
- Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

Programme en 2 modules :

- Module 1 de 14 séances (1 fois/semaine de 4h par séance)
- Module 2 « approfondissement »



L'Éducation Thérapeutique du Patient

*3. Pour les personnes concernées par un trouble
du spectre autistique (TSA)*



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*)



L'Éducation Thérapeutique du Patient

*4. Pour les personnes concernées par un trouble
de la personnalité Borderline*



À la recherche de mon équilibre MODip 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).

Connexions Familiales MODif BORDERLINE

● SÉANCES

- *Module 1 : Introduction et éducation sur le trouble Borderline*

Introduire le programme et établir les attentes. Fournir une information de base sur le trouble.

- *Module 2 : Psychoéducation familiale*

Information sur les symptômes, le diagnostic du trouble et l'impact de celui-ci sur les relations familiales

- *Module 3 : Pleine conscience relationnelle*

Rôle familiaux et dynamiques relationnelles

- *Module 4 : Compétences de l'Environnement Familial*

Stratégies spécifiques pour communiquer pendant les périodes de dysrégulation émotionnelle

- *Module 5 : Compétence de validation*

Discussion sur la validation des émotions et la promotion d'un environnement de soutien

- *Module 6 : Résolution collaborative des problèmes*



● COMPÉTENCES VISÉES

- **Éducation** : Mieux comprendre les problèmes associés au trouble de la personnalité borderline et aux troubles connexes que vivent les êtres chers et leur famille
- **Compétences** : Apprendre à mieux réguler nos propres réactions émotives face aux situations difficiles et améliorer nos relations familiales
- **Soutien** : Créer un réseau de soutien entre familles et autres personnes vivant des situations semblables

Programme en 12 séances, 1 fois par semaine (2h00 pour chaque séance).



L'Éducation Thérapeutique du Patient

5. Pour tous (transdiagnostique)



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).

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 : Équilibre 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).

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).

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).

PROGRAMME POUR LES FAMILLES

dont le proche vit avec un trouble psychique



AVEC OU SANS
DIAGNOSTIC

*Vous êtes à la recherche d'informations ?
Vous ne comprenez pas ce qu'il se passe ?
Vous vous sentez seul-e, démun-i-e ?*

Participez à notre programme

court, gratuit et individualisé :

BREF

Programme de Psychoéducation



- 1** famille est reçue, en l'absence de son proche, par
- 2** professionnels de santé pour
- 3** rendez-vous d'une heure
- +** la présence d'un **bénévole associatif** à la dernière séance



Les Psychothérapies



DÉFINITION

Les psychothérapies sont des interventions cliniques et relationnelles visant à accompagner les troubles émotionnels, psychologiques ou comportementaux.

Elles impliquent généralement des dialogues structurées entre un thérapeute qualifié et une personne concernée par ces difficultés, dans le but de comprendre et de résoudre des difficultés personnelles ou relationnelles.

Les approches varient considérablement, allant de la psychanalyse traditionnelle à des méthodes plus orientées vers le comportement, cognitives, ou encore basées sur la thérapie familiale et les techniques centrées sur la personne. L'objectif principal est d'améliorer le bien-être émotionnel et psychologique de la personne à long terme.

SCAN ME

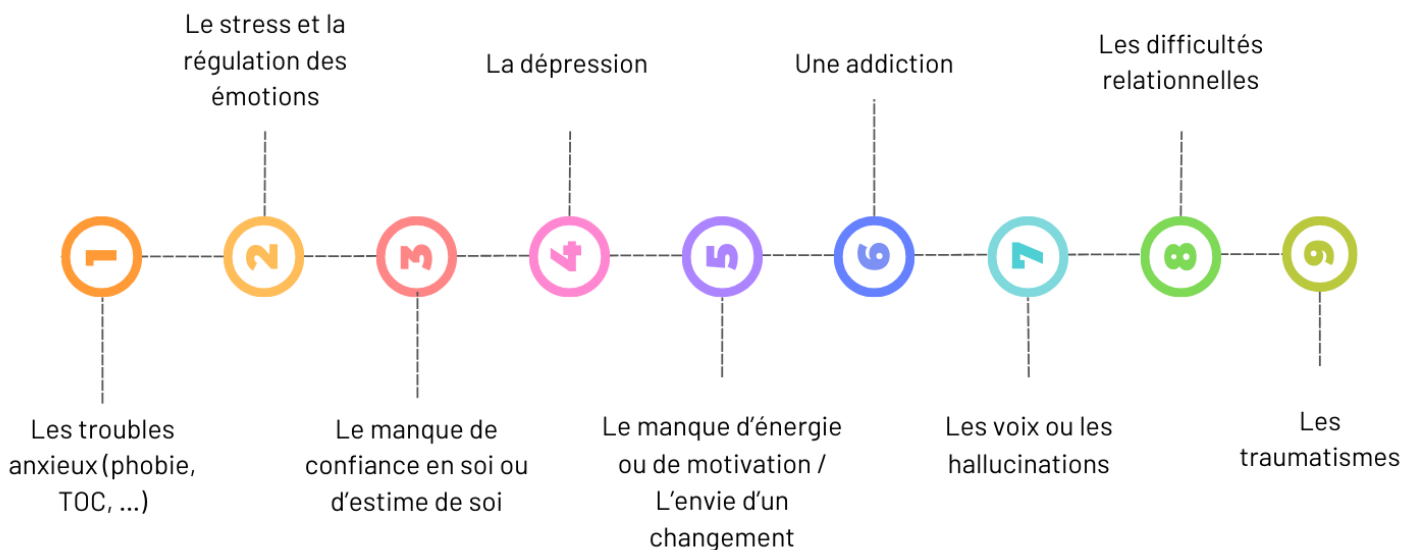


Pour plus d'informations via le QR CODE



La thérapie s'adresse à toute personne qui rencontre une **difficulté** ou une **épreuve** dans sa vie actuelle et qui souhaite la surmonter pour pouvoir **aller de l'avant**.

Quelques exemples des difficultés qui peuvent être travaillés en **thérapies structurées** :

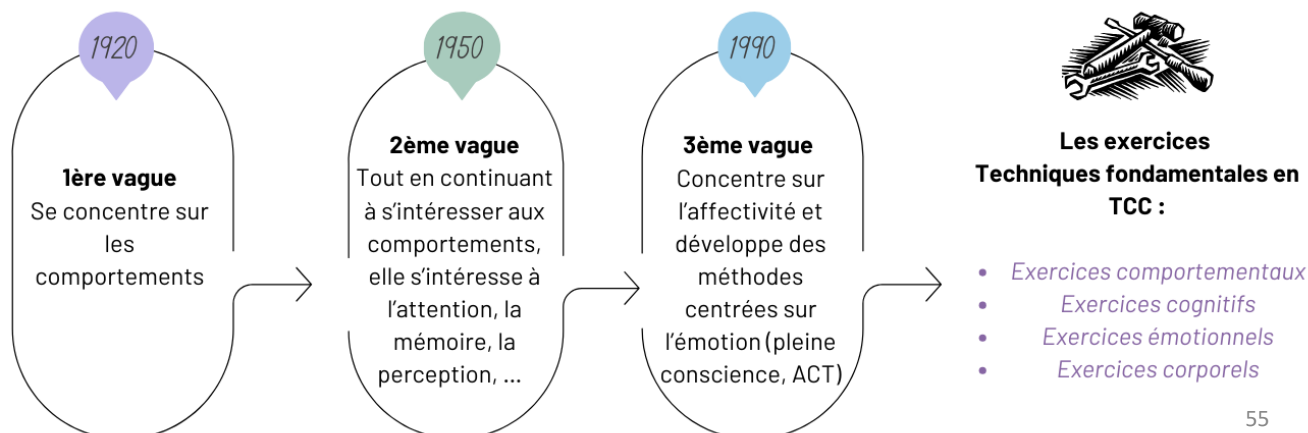


1. Les Thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles

MODALITÉS

Thérapie brève (séance de 30min à 1h00), **validée scientifiquement** qui porte sur les interactions entre **pensées, émotions et comportements**.

Identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés, à expérimenter de nouveaux comportements et à sortir progressivement de cercles vicieux qui perpétuent et aggravent la souffrance psychique.

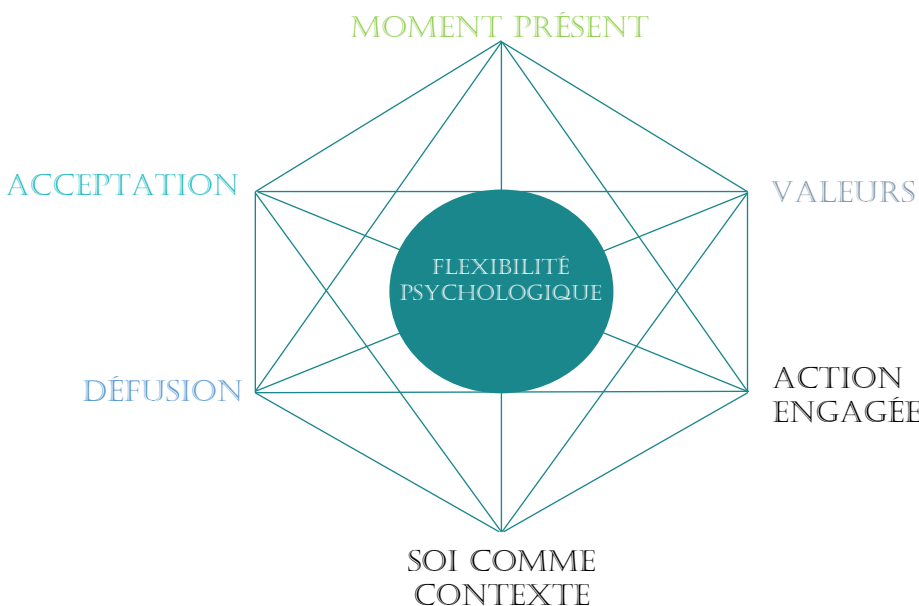


1.1 La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

MODALITÉS

ACT fait partie de la **troisième vague** des thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles.

Elle favorise l'**acceptation** des pensées, des images, des émotions, des sensations désagréables. Elle vise à **améliorer la flexibilité psychologique**, c'est-à-dire la capacité à être en contact avec les émotions et les pensées du moment présent tout en poursuivant ses actions en accord avec ses objectifs ou ses valeurs.



Consentir à faire l'expérience d'événements psychologiques (pensées, émotions, souvenirs, ...) sans avoir à les éviter ni les laisser influencer indument son comportement

Procédé permettant de prendre de la distance avec le contenu de ses pensées pour les envisager comme des phénomènes psychologiques différents des expériences réelles.

Centrer son attention sur l'instant présent lorsque cela va dans le sens de ses valeurs

Fournissent une direction aux actions engagées. Elles sont définies par les sphères de vie significatives (relationnelle, personnelle, ...).

1.2 La Thérapie basée sur la pleine conscience

Dans cette méthode il s'agit de **prendre conscience** du fonctionnement de son esprit et **focaliser son attention** sur le moment présent pour envisager une nouvelle attitude à l'égard de ses **pensées** et **émotions**.

« Porter son attention d'une certaine manière : délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur ».

Cette méthode a pour objectif d'accéder à une plus grande acceptation de soi et des événements. Souvent ce sont des exercices de **méditation** de quelques minutes (i.e., porter toute notre attention sur la respiration).

1.3 La Thérapie Comportementale Dialectique (TCD)

MODALITÉS

La thérapie comportementale dialectique (TCD) est un type de thérapie développé pour aider les personnes à **réguler leurs émotions**.

Elle a d'abord été développée pour les personnes ayant un diagnostic de **trouble de la personnalité borderline**, mais il s'avère que la TCD est utile pour un **large éventail de conditions**.

Dans le cadre du DBT, les personnes savent comment réguler des émotions intenses grâce à diverses compétences telles que :

Pleine conscience

Moins ressasser de pénibles expériences du passé ou des possibilités provoquant l'anxiété à propos de l'avenir, répondre efficacement aux problèmes ici et maintenant, abandonner les jugements sévères au sujet de soi et des autres

Tolérance à la détresse

Construire sa résistance émotionnelle afin de pouvoir accepter plus efficacement des sentiments douloureux, et apprendre les outils pour adoucir l'impact d'événements pénibles.

Régulation émotionnelle

Identifier et observer les émotions sans être accablé par elles. Réguler les sentiments difficiles de manières efficaces, en opposition à destructrices ou néfastes.

Efficacité personnelle

Gérez les conflits de façon à se respecter soi-même et conserver ses relations avec les autres. Exprimer ses pensées, ses sentiments, ses besoins et limites de manière efficace.

2. La Thérapie des Schémas

Thérapie **intégrative**, s'appuyant sur les principes de la TCC, sur l'**identification des schémas installés précocement** (besoins affectifs comme la sécurité, l'autonomie, ...) dans notre vie et sur des **stratégies d'adaptation** (réaction devant une menace comme la fuite, le combat,...).

Le thérapeute aide le patient à **identifier ses schémas**, à en **comprendre les origines** et à les **mettre en relation** avec ses problèmes.

Changement

- Outils cognitifs : Compréhension et gestion des schémas
- Outils expérientiels, émotionnels : Modification des schémas
- Outils comportementaux : Modification comportementale.



3. Les Thérapies Psychocorporelles

MODALITÉS

Une offre complémentaire de l'ETP « rencontrer mes émotions » est proposée. Elle se décompose en **3 techniques** pouvant être combinés entre eux.

COHÉRENCE CARDIAQUE

- Apprendre à **contrôler** sa respiration, à **agir** sur son rythme cardiaque afin de **réguler** son stress et son anxiété, notamment grâce au logiciel de **Biofeedback**.
- Pratique qui entraîne de **nombreux bienfaits** sur la santé physique, mentale et émotionnelle.
- Travail de synchronisation (état d'équilibre) cardio-respiratoire.

RELAXATION INTÉGRATIVE

Acquérir des capacités pour se **relaxer**, mieux gérer le stress et les émotions, découvrir une autre façon de ressentir le monde extérieur et de se **percevoir soi-même**.

Méthodes basées sur des techniques de :
Respiration, détente musculaire et corporelle, méditation, visualisation mentale et pratique attentionnelle.

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS (PRACS)

- Différencier pensées et émotions
- Acquérir du vocabulaire/compétences pour exprimer/comprendre ses émotions
- Acquérir des outils permettant de mieux gérer les situations de stress

4 séances en groupe et 3 séances individuelles

3 techniques



Médiateur de Santé Pair

DÉFINITION

Le médiateur de santé pair (MSP) fait partie des nouveaux métiers en psychiatrie. Le MSP est un professionnel de l'équipe de soin, sa spécificité c'est qu'il est concerné par un trouble psychiatrique, et qu'il souhaite mettre son parcours de rétablissement, son expérience avec le trouble et les services de psychiatrie au service des personnes concernées.

Les médiateurs de santé pairs jouent un rôle essentiel dans le soutien et l'accompagnement des patients en apportant une dimension humaine et personnelle à la prise en charge en santé mentale.

SCAN ME



Pour plus d'informations via le QR CODE

OBJECTIF

Accompagner la personne vers son **rétablissement personnel**, celui qu'il souhaite réellement, et aussi de lui permettre de **reprendre sa place** dans son **propre parcours de soin**.

De **nombreux sujets** peuvent être abordés (la parentalité, les traitements, les perceptions gênantes, les symptômes, parler ou pas de son trouble, la honte, la sexualité, les effets secondaires, les activités, la stigmatisation, le travail etc..)

PROCHES

La MSP peut également recevoir les **proches** afin d'échanger sur les difficultés **vécues**, les **inquiétudes** et aussi les **problématiques** de communications.

Elle peut parler de son **expérience** avec ses proches, donner **conseils** (si ceux-ci sont souhaités) et **rassurer**.

ETP

La MSP participe aussi aux **séances d'ETP**, elle intervient lors des **formations**, colloques et **congrès**.

Le but étant de pouvoir témoigner afin d'amener un **regard** et une **parole** complémentaires, **déstigmatiser** et amener l'idée que le chemin vers un rétablissement est toujours possible.

À CRISALID

ACCOMPAGNEMENTS

Plus précisément la médiatrice de santé paire propose des **entretiens individuels** avec les personnes concernées, le but étant de discuter autour des **souhaits**, des **difficultés** et du rapport avec le trouble et surtout le regard porté sur le **rétablissement**.

Les entretiens sont de **réels échanges** au sein desquels la MSP parle aussi de son **expérience**.

Recherches, Formations, Enseignements

RECHERCHE CLINIQUE ET THÉRAPEUTIQUE AVEC :



Le Centre Ressource de Réhabilitation Psychosociale du Centre Hospitalier Le Vinatier, le Réseau Francophone Profamille, le GénoPsy et le Réseau National Transition, le Dispositif Ressource Régional de Réhabilitation Psychosociale des Hauts-De-France, la filière DefiScience, le GRAP et l'institut de Psychiatrie.

Contribue au développement de **nouveaux outils d'évaluation et thérapeutiques** ainsi qu'à la mise en place d'études observationnelles.

CRISALID participe comme **co-investigateur ou investigateur principal** à des projets de recherche et accueille des étudiants en master recherche.

CRISALID est un lieu **d'accueil de stagiaires** (DU, Neuropsychologique, Internes DES, Professionnels de santé, IPA, ...)

Communications orales et affichées à des congrès nationaux et internationaux ainsi qu'à des **publications** écrites et à des chapitres.

Actions de sensibilisation et de formation aux outils de la réhabilitation psychosociale à destination des professionnels de santé du territoire et des usagers (contact : formation continue de l'EPSM).

Références

- Bralet MC, Farhat SL. COMBIMOD, un programme intégratif de réhabilitation et de remédiation cognitive pour la schizophrénie. In: Outils de la Réhabilitation en Psychiatrie. Elsevier; 2016. p. 99-117.
- Farhat SL, Hochard C, Orens S, Gautier C, Lambert T, Geret L, et al. MODen : programme d'éducation thérapeutique dans la schizophrénie centrée sur l'équilibre alimentaire et le plaisir, sollicitant les fonctions cognitives : étude pilote. Encephale. 2016 Oct;42(5):410-4.
- Franck N. Traité de réhabilitation psychosociale. Elsevier Masson; Juin 2018. 912p.
- Centre Ressources : <https://www.youtube.com/channel/UCEnRmhOd9F0UbyUBXqiRPCw/videos>

Notre priorité : Votre Santé !

La réhabilitation psychosociale →

Faites défiler la page



Site internet

Réseau de Réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive Hauts-de-France

La structuration de l'offre de soins de réhabilitation psychosociale en région Hauts de France **permet d'offrir des soins** de proximité à l'ensemble des personnes concernées et leurs proches.

Il existe **3 centres supports**,

Le **CSN2R** (Centre Support Nord-Hauts de France Remédiation Cognitive et Réhabilitation Psychosociale),

Le **CSRPS** (Centre Support de Réhabilitation Psychosociale-GHT Psy NPDC),

CRISALID-HDF (Centre Support de Remédiation Cognitive et de Réhabilitation Psychosociale-Hauts de France)

et **24 centres de proximité**.

Les missions des centres supports sont : soins de proximité, avis spécialisés pour les situations complexes, formation et harmonisation des pratiques, diffusion, communication, recherche, coordination et support au développement d'autres dispositifs de réhabilitation psychosociale.

Structuration du site :

- Trouver un centre de réhabilitation psychosociale près de chez vous
- La réhabilitation psychosociale (mission, outils, parole des usagers, réseaux ProFamille)
- Se professionnaliser (formations, offres d'emploi, métiers au sein de la réhabilitation)
- Ressources (liens utiles, pour le public, archives)
- Contact

En fonction des centres :

- Modalités d'admission
- Evaluations
- Programmes de soins spécifiques
- Equipes
- Documentations
- Formations



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



Sensibilisation au rétablissement au travers des outils de la réhabilitation psychosociale

Permettre aux usagers de se rétablir

« Parce que le rétablissement est un voyage unique pour chaque individu, il n'y a pas de livre de recettes. Les professionnels de la santé mentale doivent explorer les dons et ressources spécifiques à chaque cas et aider à mobiliser ces ressources au service du rétablissement » (P. Deegan)

Pour qui ?

- Tous les professionnels des services de soins

Modalités pédagogiques

- **Échanges interactifs** : Discussions et partages d'expériences basées sur des situations pratiques rencontrées par les participants.
- **Utilisation d'Outils Numériques** : Intégration de la plateforme BEEKAST pour des activités collaboratives et interactives, favorisant l'engagement et la participation active.
- **Analyse de Cas Cliniques** : Étude de vignettes cliniques permettant d'illustrer et d'approfondir les concepts abordés

> Objectifs

- Actualiser les connaissances sur les troubles psychiatriques
- Favoriser le changement de posture nécessaire aux pratiques de réhabilitation psychosociale (RPS)
- Définir le rétablissement
- Introduction des outils de réhabilitation psychosociale en permettant la compréhension et la co-construction d'un parcours de RPS.

> Organisations

2 journées et demi théoriques + 1 stage pratique sur CRISALID (5 jours)

- **1^{ère} journée** (MSP et Psychiatre) : Rétablissement ; Modèle vulnérabilité stress compétences ; Parcours de soin RPS à CRISALID-HDF
- **2^{ème} journée** (Neuropsychologue et Infirmier) : Outils d'évaluations neuropsychologiques et fonctionnelles ; Modalité de restitution des bilans orienté rétablissement (posture) ; Principes de la remédiation cognitive et de l'éducation thérapeutique (ETP)
- **3^{ème} journée** (Psychiatre et Cadre de santé) : Feedback sur les 2 jours de formation avec possibilité de revenir sur des notions abordées lors de ces 2 jours et/ou présentés dans le livret ; Explication des modalités pratiques du stage ; Finalisation des objectifs de stage

> **Echanges sur la faisabilité sur le lieu d'exercice** : Entretien en présentiel de 2h00 à 1 mois du stage

> Contacts et inscriptions

Centre Hospitalier Isarien – EPSM Oise
CRISALID-HDF

2 rue des finets, 60600 Clermont de l'Oise
• secretariatcrisalid@chi-clermont.fr
• Tél : 03.44.77.65.83

SCAN ME



[Je veux m'inscrire](#)





L'entretien motivationnel

Une conversation vers le changement

Entretien motivationnel ?

« Être en mesure d'accompagner des personnes dans ses changements en mobilisant les compétences nécessaires à l'entretien motivationnel :

- Style de conversation,
- Partenarial,
- Qui vise l'exploration et la résolution de l'ambivalence ».

Pour qui ?

- Tous les professionnels des services de soins

Modalités pédagogiques

- **Échanges interactifs** : Discussions et partages d'expériences basées sur des situations pratiques rencontrées par les participants.
- **Utilisation d'Outils Numériques** : Intégration de la plateforme BEEKAST pour des activités collaboratives et interactives, favorisant l'engagement et la participation active.
- **Analyse de Cas Cliniques** : Étude de vignettes cliniques permettant d'illustrer et d'approfondir les concepts abordés

> Objectifs pédagogiques

Savoirs

- Définir l'entretien motivationnel (dissonance, ambivalence) et ses champs d'application
- Différencier les 3 styles de communication
- Définir les concepts clés (empathie, esprit, ...)
- Expliquer l'importance du discours-changement (DC)

Savoir-Faire

- Repérer le réflexe correcteur, les impasses relationnelles et leurs effets
- Utiliser les outils de l'entretien motivationnel
- Échanger de l'information de manière motivationnelle
- Repérer le discours-changement (DC)

Savoir-Être

- Prendre conscience de son propre style de communication
- Se détacher de sa mission pour se centrer sur la personne
- Développer ses capacités d'empathie et sa qualité de présence à l'autre

> Organisations

2 journées de formation

- **1^{ère} journée** (Neuropsychologue et Infirmier) : Notion sur le changement ; Définir l'ambivalence ; Définir l'entretien motivationnel ; Repérer la dissonance ; Prendre conscience du réflexe correcteur ; Prendre conscience des impasses relationnelles
- **2^{ème} journée** (Neuropsychologue et Infirmier) : Identifier les savoir-faire de l'entretien motivationnel (outils) ; Présentation des 4 processus de l'EM ; Repérer le discours changement ; Susciter / Renforcer le discours changement ; Partir à la découverte : Vignettes cliniques

> Contacts et inscriptions

Centre Hospitalier Isarien – EPSM Oise

CRISALID-HDF

2 rue des finets, 60600 Clermont de l'Oise

- secretariatcrisalid@chi-clermont.fr
- Tél : 03.44.77.65.83

SCAN ME



[Je veux m'inscrire](#)





ETP KITS – Clé en main

Formation pour les sous-modules d'ETP

Education Thérapeutique ?

Il vise à aider les personnes ayant un trouble psychique à acquérir ou maintenir les compétences dont elles ont besoin afin de mieux vivre leur vie (qualité de vie, bien-être) en dépit du trouble.

Pour qui ?

- Tous les professionnels des services de soins

Pré requis

- 40h d'ETP

Modalités pédagogiques

- **Échanges interactifs** : Discussions et partages d'expériences basées sur des situations pratiques rencontrées par les participants.
- **Utilisation d'Outils Numériques** : Intégration de la plateforme BEEKAST pour des activités collaboratives et interactives, favorisant l'engagement et la participation active.
- **Analyse de Cas Cliniques** : Étude de vignettes cliniques permettant d'illustrer et d'approfondir les concepts abordés

> Objectifs pédagogiques (en fonction des programmes)

- Connaissance et compréhension des troubles psychiques
- Communication et relation thérapeutique
- Elaboration et mise en œuvre des programmes d'ETP
- Evaluation et adaptation des programmes d'ETP

> Organisations

1 journée de formation par sous-module

- **Mieux vivre avec mon trouble** (Trouble du spectre de la schizophrénie)
- **Mieux vivre avec mon trouble** (Trouble bipolaire)
- **Rétablissement**
- **Je booste ma santé**
- **Rencontrer mes émotions**
- **Entraînements aux habiletés sociales (EHS)**
- **À la recherche de mon équilibre** (Trouble de la personnalité borderline)
- **Mon fonctionnement, mon intégration, mon pouvoir d'agir** (Trouble du spectre autistique sans DI - Adulte)

> Contacts et inscriptions

Centre Hospitalier Isarien – EPSM Oise
CRISALID-HDF
2 rue des finets, 60600 Clermont de l'Oise
• secretariatcrisalid@chi-clermont.fr
• Tél : 03.44.77.65.83

SCAN ME



[Je veux m'inscrire](#)



Centre Hospitalier Isarien
Établissement Public de Santé Mentale de l'Oise



Centre SUPPORT de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive



Livret réalisé par
Marion FERON
Neuropsychologue



CRISALID

Relecture équipe
CRISALID-HDF



secretariatcrisalid@chi-clermont.fr