



## SOUTENIR ET AIDER AU QUOTIDIEN LA PERSONNE PRÉSENTANT UNE MALADIE PSYCHIATRIQUE STABILISÉE



Tous publics



Sur 2 journées

### OBJECTIFS

Les objectifs de cette formation sont de donner aux proches et aux professionnels accompagnant des personnes en situation de handicap psychique les repères et outils nécessaires pour les aider à adapter leurs postures aux difficultés spécifiques liées à la maladie, à soutenir le processus de stabilisation ou rétablissement de la personne et participer à la prévention des rechutes.

### CONTENU DE LA FORMATION:

#### Intégrer la démarche psycho éducative

- Les grands groupes de pathologies et leur classification
- La question du diagnostic
- La psychoéducation
- Les mots que l'on peut poser quand on n'est pas professionnel du soin
- La notion de stabilisation, la notion de rétablissement

#### Pour aider de façon efficace

- S'informer, se former
- Installer une relation d'alliance, une relation collaborative
- Clarifier son rôle, en fonction de ses missions et place
- Porter un regard positif sur la personne, identifier ses difficultés et ses ressources

#### Aider la personne à mobiliser ses ressources

- L'amener à auto évaluer ses difficultés et ressources, internes et externes
- L'aider à trouver les moyens de travailler autour de ses points faibles
- L'aider à trouver des stratégies et leviers pour contourner ou compenser ses points de difficulté
- L'aider à développer ses ressources et compétences
- Présentation de différents outils pour travailler autour des différentes composantes de la santé mentale

## **Aider la personne à retrouver le plaisir d'agir, lutter contre les symptômes de dépression**

- Identifier les indicateurs
- Les outils au quotidien pour contrer ces symptômes
- Identifier les activités 'plaisir'
- Organiser un plan d'action, étape par étape
- Aider la personne à s'engager dans l'activité
- Identifier les ressources pour développer sa vie sociale
- Organiser une journée équilibrée

## **A faire face aux difficultés cognitives liées à la maladie**

- Connaître les liens entre déficits cognitifs et troubles mentaux
- Repérer l'impact des dysfonctionnements cognitifs sur le quotidien
- Connaître les modes de prise en charge des déficits cognitifs
- Aider la personne au quotidien à améliorer ses capacités ou réduire ses difficultés

## **A maintenir la stabilisation, prévenir les rechutes**

- Facteurs de risques de rechute/facteurs de protection
- Aider la personne à respecter ses rythmes biologiques
- Eviter/atténuer les stressseurs
- Aider la personne à évaluer/surveiller son humeur et son niveau d'anxiété
- Aider la personne à éviter ou réguler les consommations de toxiques
- Définir la rechute avec la personne
- Connaître les signes annonciateurs
- Préparer un plan de prévention des rechutes
- Elaborer un plan d'urgence en cas de rechute

## **Connaître les traitements et autres types de prises en charges pour soutenir l'adhésion aux soins**

- Les traitements médicamenteux : connaître le traitement, les bénéfices attendus, les effets secondaires éventuels, apprendre à mieux le gérer et à surveiller les impacts positifs ou négatifs
- Les psychothérapies
- Les autres prises en charge
- Les différents acteurs

## **Lorsque la personne n'a pas conscience de ses troubles**

- La question du déni
- Prendre le problème du point de vue de la personne
- Trouver un objectif commun
- La méthode EEAP (Ecoute/Empathie/Accord/Partenariat)
- Bilan de la formation et évaluation des acquis, par oral – tour de table en fin de formation en présence d'un représentant de la Direction – et par écrit – fiche d'évaluation à remettre au formateur en fin de session –

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les **apports théoriques** se font sous forme d'exposés, après avoir sollicité et mis à jour les connaissances initiales des participants. Ils sont les plus pragmatiques possibles, afin que les connaissances acquises soient au maximum transférables sur le terrain. Ces apports sont abondamment **illustrés** par des témoignages, écrits ou vidéos, de personnes souffrant de troubles de santé mentale.

**Des exercices pratiques, mises en situation, analyses de situations rencontrées par les stagiaires**, permettent une expérimentation des outils présentés.

**Des supports écrits** sont remis aux participants : cahier du participant, fiches/outils, bibliographie "Pour aller plus loin" et listing "Ressources" (dont sites web)

## CONCEPTION DES PROGRAMMES

**Nicole HACCART**, Infirmière Psychiatrique, Directrice d'Etablissement Social (CAFDES). Formations complémentaires en Toxicomanie – DU Adolescence et Toxicomanie -, Education Thérapeutique du Patient, Psychoéducation –Schizophrénie, Troubles Bipolaires, TDAH -, Techniques d'Entretien – Approche motivationnelle, approche systémique -.

Expériences en Pédopsychiatrie, en Psychiatrie pour adultes, en Accueil Familial Thérapeutique d'enfants et adolescents, en évaluations/interventions auprès de parents souffrant de troubles psychiques et de leurs enfants, fondatrice et directrice d'un Service Expérimental d'Accueil Spécialisé et d'Hébergement Individualisé pour adolescents et jeunes adultes en difficultés multiples relevant des services de Protection de l'Enfance.

Depuis 2010 formations dispensées au sein de Conseils Départementaux, Services de Protection des Majeurs, Foyers de l'Enfance, Maisons d'Enfants, ESAT, CHRS, services d'intervention à domicile et autres structures sociales et médico sociales.

Responsable pédagogique et administrative: Nicole HACCART

## MODALITÉS PRATIQUES

**Intervenantes : Nicole HACCART, Véronique KOWARZ ou Lisa BLANCKEMAN**

Code formation : SSMo9

**Public : tous**

Pré-requis: aucun

Durée de la formation : 12h

Nombre de participants : 6 à 14

Coût : sur devis contact [nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com](mailto:nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com)

Modalités d'organisation : sur les sites des établissements et services ou en distanciel.

Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter, nous ferons notre possible pour trouver des solutions adaptées, conformément à notre charte!