



SANTE MENTALE ET PSYCHOÉDUCATION

**UNE APPROCHE,
UNE MÉTHODE,
DES OUTILS**



Au-delà des propositions de formation, la méthode "*Santé Mentale et Psychoéducation*" est une approche spécifique de la santé mentale et de la manière d'agir sur celle-ci.

Cette approche, je l'ai construite pas à pas à partir de plus de 40 ans d'accueil et d'accompagnement d'enfants, adolescents, adultes, présentant des troubles des comportements et/ou de santé mentale.

Ce sont les enseignements au quotidien tirés de l'accompagnement de ces personnes qui, croisés à un processus de recherche constant d'informations et d'outils pour mieux intervenir, les aider, les soutenir, m'amène aujourd'hui à pouvoir proposer une méthode structurée et des outils pour agir.

Une approche qui vise à

- Déstigmatiser les troubles de santé mentale
- Développer la santé mentale positive, quelles que soient les difficultés,
- Donner des outils au plus grand nombre pour agir : les personnes concernées par des difficultés ou troubles de santé mentale, leurs proches, les professionnels de première ligne, travailleurs sociaux, médico-sociaux, soignants...

Une méthode qui s'appuie sur des mots simples, accessibles à tous

La question de la santé mentale et de ses troubles peut parfois apparaître complexe. Les troubles sont souvent mal connus, mal identifiés, encore très stigmatisés. Durant des années, le langage utilisé pour en parler était confus, paraissant inaccessible au plus grand nombre. L'on a eu tendance à penser que "*c'était une affaire de spécialistes*". Mais non, la santé mentale nous concerne tous et fait partie de notre quotidien. Pour moi, il est essentiel que chacun, quelle que soit la manière dont il est concerné, puisse accéder aux connaissances de base nécessaires pour agir positivement sur sa propre santé mentale, celle de ses proches, celle des personnes qu'elle accueille ou accompagne dans son cadre professionnel.

Comment définir la santé mentale ?

Les définitions de la santé mentale sont nombreuses et peuvent être discutées. Pour être simple nous pouvons définir une bonne santé mentale comme un état de bien-être, d'équilibre, qui va nous permettre de nous réaliser en accord avec nos spécificités.

Dans l'approche que nous développons, "*Santé Mentale et Psychoéducation*" nous partons du postulat selon lequel la santé mentale repose sur ce que l'on appellera des "*dimensions*", des "*composantes*", ou des "*fonctions*" observables, mesurables, qui, en interaction permanente avec notre environnement, nos conditions de vie, vont déterminer cet état de bien-être ou au contraire de mal-être, nos capacités à agir et à être en relation avec les autres et notre environnement.

Si on considère que, pour agir sur sa propre santé mentale, ou aider un proche ou une personne que l'on accompagne, il faut identifier le fonctionnement de ces différentes dimensions et, si problème il y a, trouver des outils et stratégies pour agir dessus, le travail devient concret et relativement facile (même si, bien sûr, ce n'est pas toujours si simple...)

Est-ce que le problème que j'ai aujourd'hui, les troubles des comportements dont me parlent mes proches ou des professionnels, le mal être que je ressens, les difficultés relationnelles ou à agir que je présente pourraient être liées à :

- »» Une humeur trop basse, trop fluctuante, trop haute ?
- »» Une anxiété trop élevée qui peut me parasiter ou me paralyser ?
- »» Des perceptions sensorielles intrusives et anxiogènes ?
- »» Une impulsivité trop importante ?

- »» Des difficultés à gérer mes émotions ?
- »» Des pensées négatives, intrusives ?
- »» Des croyances dysfonctionnelles, des certitudes que les autres ne partagent pas ?

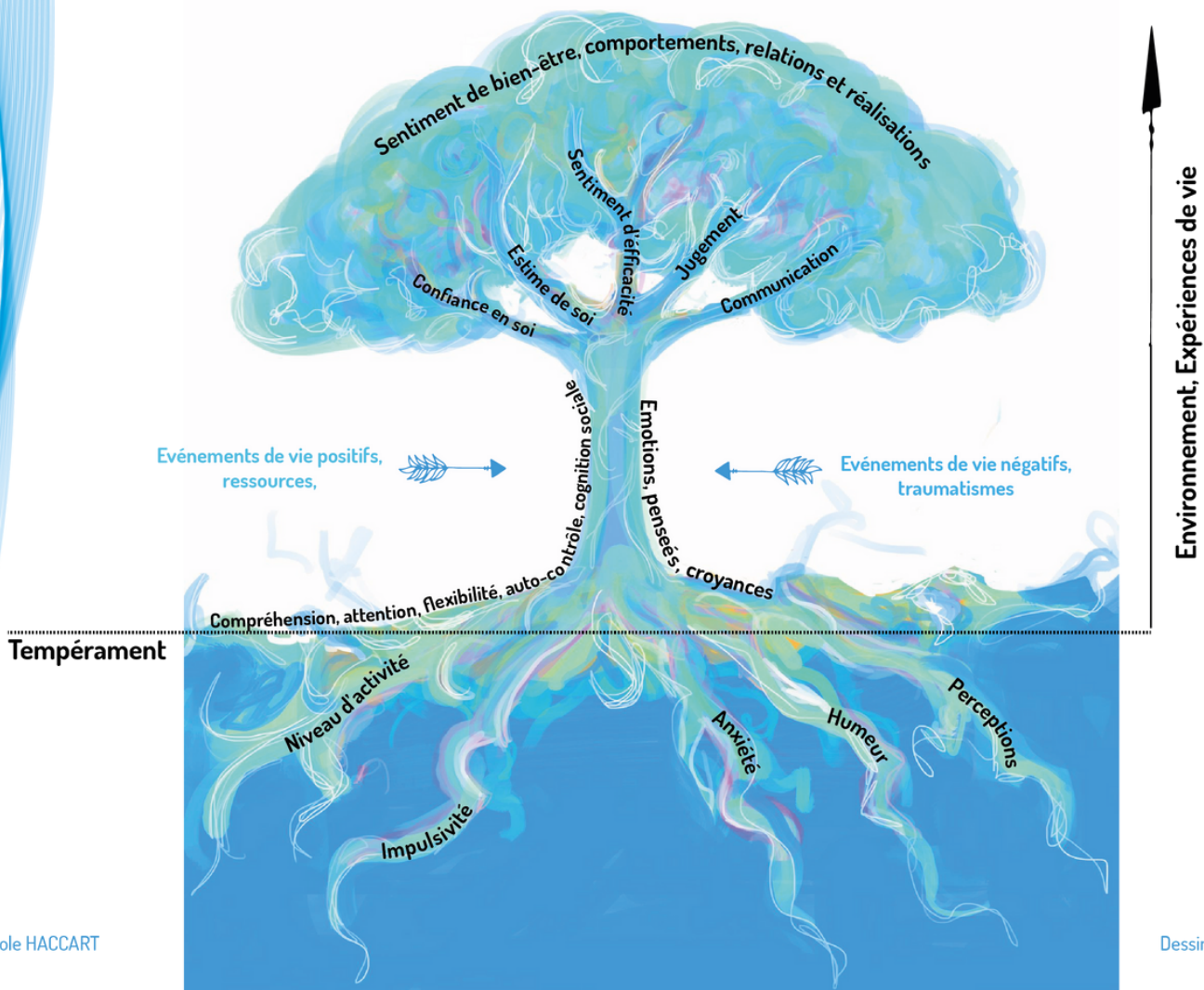
- »» Des problèmes d'attention, de concentration ?
- »» Des problèmes de motivation, d'auto activation ?
- »» Des problèmes de jugement, de prise de décision ?
- »» Une insécurité affective, des carences dans mes premiers liens ?
- »» L'exposition à des traumatismes que je n'aurais pas traités ?

Ces dimensions dont nous parlons sont donc tout simplement

- L'humeur
- L'anxiété
- Les perceptions sensorielles
- L'impulsivité
- La gestion des émotions
- Les modes de pensée – ou croyances, schémas –
- Et les fonctions cognitives, qui sont un peu plus complexes, mais dont les principales qui ont un impact sur notre santé mentale sont les capacités d'attention, de concentration, qui permettent d'apprendre, d'auto activation, de motivation, de prise de décision, de jugement qui permettent d'agir, de flexibilité - qui nous permet de nous adapter aux changements dans l'environnement - mais aussi de nous décentrer pour appréhender le point de vue ou les émotions des autres et est donc à la base des capacités d'empathie et de la cognition sociale.

En effet si mon humeur est positive , sans excès, relativement stable, que j'ai un niveau d'anxiété acceptable, que mes perceptions ne sont pas anxiogènes, que j'identifie et gère bien mon impulsivité et mes émotions, que mes pensées et croyances sont suffisamment positives et s'adaptent aux différentes situations que je rencontre, que je suis flexible – c'est-à-dire que je m'adapte aux changements dans l'environnement - et que mon mode de pensée est souple, que j'appréhende de manière juste les émotions et les intentions des autres, que ma compréhension et mon jugement sont adéquats, que mon niveau d'attention, de concentration, d'auto activation, de motivation, de prise de décision me permettent de mener à bien les actions que je dois entreprendre et mener à bien, je vais sans doute développer de la confiance en moi, un sentiment d'efficacité et une bonne estime de moi. Tout cela va me permettre de communiquer et avoir des relations positives avec les autres et de me réaliser, tout en prenant en compte mes spécificités.

L'ARBRE DE LA SANTE MENTALE



Nicole HACCART

Dessin Marvin LEPRIX

Tout comme en ce qui concerne la santé physique on va pouvoir mesurer ce que l'on appelle "*les constantes*", comme la tension artérielle, le rythme cardiaque, la température, la glycémie et autres, pour ce qui est de la santé mentale on va pouvoir mesurer aussi certaines constantes, c'est ce que nous allons nommer les composantes de la santé mentale.

La bonne nouvelle c'est qu'autant il peut paraître complexe d'agir sur la santé mentale en général, autant en partant de ces composantes, nous avons des outils pour agir, que cela soit pour nous-même, nos proches, les personnes que nous accompagnons.

Bien sûr pour me développer je vais m'appuyer sur les ressources de mon environnement. Et, bien entendu, si je vis des événements négatifs, surtout de manière répétée, si je suis exposé à des événements traumatiques cela va avoir un impact très important sur ces différentes dimensions de mon fonctionnement.

La santé mentale repose donc sur nos caractéristiques personnelles, qui elles résultent de l'interaction entre notre tempérament de base et les réponses de l'environnement et les événements de vie.



La démarche psychoéducative va consister à

1

Aider la personne à identifier son fonctionnement, en partant de ce que nous avons nommé les composantes de la santé mentale.



Les mots clés

Humeur, pensées, perceptions, croyances, gestion du stress, anxiété, gestion des émotions, impulsivité, attention, concentration, compréhension, abstraction, orientation, organisation, planification, prise de décision, auto activation, flexibilité, jugement, résolution de problèmes, auto-contrôle, estime de soi, sentiment d'efficacité personnelle, affirmation de soi, communication

Nous allons donc nous appuyer sur ce que nous appellerons ces *“mots clés”*, tout simples, qui vont nous permettre d’agir et d’aider la personne que nous souhaitons aider à agir. Nous ferons en sorte, par une méthode de questionnement, d’aider la personne à identifier, et surtout pas *“lui faire prendre conscience”*. Faire dire plutôt que dire... Toutes les formulations dans lesquelles nous avons une position active et la personne aidée une position passive seront à éviter : *“lui faire prendre conscience”*, *“lui expliquer que”*, *“lui renvoyer que”*...

Bien évidemment nous adapterons le questionnement et le vocabulaire en fonction de l’âge et des capacités cognitives de la personne.

A travers mon expérience j’ai pu vérifier que ce sont des mots qui *“parlent”* à la personne. Elle se reconnaît plus facilement dans ses difficultés -ou spécificités- de fonctionnement que dans l’énoncé d’un diagnostic ou d’un *“problème”*. Ce sont des termes que l’on peut très largement utiliser dans l’échange, qui ne sont pas stigmatisants.

Quels que soient les différents troubles de santé mentale ou maladie psychiatrique, ils reposent sur des *“dysfonctionnements”* qui sont ceux auxquels nous pouvons tout un chacun, a minima, être confrontés. Il n’y a pas de différence de nature entre les manifestations de la personne qui souffre d’un trouble et celles que nous pouvons expérimenter à certains moments de notre vie, ou au cours de certaines expériences.

Ce qui fait la pathologie ce n’est jamais la nature des manifestations mais toujours leur intensité, leur durée, l’incapacité à les contrôler, leurs impacts et conséquences négatifs sur la vie quotidienne, relationnelle, sociale et professionnelle et surtout le degré de souffrance qu’elles génèrent.

C'est quoi le problème ? Est-ce qu'il s'agit de difficultés à gérer l'humeur ? D'une anxiété trop élevée ? Permanente ? De difficultés à réguler les émotions ? De difficultés cognitives ? Des impacts d'événements traumatiques subis ?

La démarche psychoéducative consiste à aider la personne à trouver des réponses à ces questions.

2

Aider la personne à accéder à de l'information



L'information doit être amenée uniquement lorsque la personne a pu identifier une difficulté et toujours de manière générale afin qu'elle puisse se reconnaître, se sentir concernée. Cela peut être à partir de supports d'informations divers, de témoignages, d'exemples d'autres personnes. Ce temps s'apparente davantage à un temps de formation que de thérapie.

3

Aider la personne à agir sur ce qu'elle a pu repérer...lui proposer des outils.



Une fois la ou les difficulté(s) identifiée(s) on va l'aider à trouver des stratégies et des outils pour améliorer son fonctionnement, à mettre en place une démarche d'apprentissage d'identification et de gestion de l'humeur, de l'anxiété, des pensées, des émotions négatives, de l'attention, des comportements problématiques...On peut alors à ce stade également orienter vers des soins ciblés en fonction de la problématique qui a été repérée – traitement des traumas, d'un schéma d'abandon et de rejet, évaluation ou suivi en neuropsychologie, évaluation ou suivi en psychiatrie -.

On va l'aider également à renforcer les facteurs de protection que sont l'estime de soi, le sentiment d'efficacité et de compétence, l'activité et à atténuer les facteurs de risque que peuvent être la dérégulation des rythmes de vie, l'isolement, des consommations de toxiques).

"Santé Mentale et Psychoéducation" ...une approche qui s'adresse à tous...

Cette démarche psychoéducative nous concerne tous. En effet, nous avons tous à gérer notre humeur, notre anxiété, nos émotions, nos comportements, nos relations aux autres, à renforcer nos capacités à faire face à des événements difficiles, notre sentiment d'efficacité personnelle, identifier nos ressources et nos faiblesses, améliorer nos points faibles ou trouver des stratégies d'adaptation.

Ce sont là les composantes d'une bonne santé mentale. On peut alors parler de psychoéducation comme de démarche d'éducation à la santé mentale.

Notre approche s'adresse donc à tous, enfants, adolescents, adultes, quelles que soient les difficultés ou la pathologie.

Elle prend en compte les caractéristiques personnelles de chacun, sa personnalité, comme la résultante d'une interaction entre tempérament et environnement, expériences de vie.

Elle est particulièrement adaptée comme outil de prévention pour les enfants ou adolescents qui présentent des facteurs de risques de développer des troubles de santé mentale.

Très utile aussi pour l'intervention auprès de parents présentant des troubles de santé mentale, afin de leur permettre d'agir conjointement sur leur santé et sur la prévention d'éventuelles difficultés chez leurs enfants, en affirmant leur place d'éducateur de leur enfant. On parlera alors de "*co-psychoéducation parent-enfant*".

Elle positionne la personne au centre, principal acteur de l'identification de son fonctionnement et lui propose des outils pour agir sur ses difficultés et développer ses ressources. Elle se rapproche en ce sens des approches de l'empowerment, développement du pouvoir d'agir.

Elle considère l'entourage proche de la personne comme acteur de son soutien et développe le pouvoir d'agir des proches et des intervenants de première ligne.

Lorsqu'il y a pathologie, les différentes dimensions de la santé mentale citées vont être le point de départ du travail psychoéducatif. *"Comment gérer mon humeur ? Comment la relever si je souffre d'une dépression ? La réguler si je souffre d'un trouble bipolaire ? Comment gérer des perceptions particulières si je souffre d'une schizophrénie ? Comment agir sur l'anxiété générée par ces perceptions ?"*

Elle va alors venir s'articuler avec d'autres moyens thérapeutiques et les compléter de manière très pragmatique.

Santé Mentale et Psychoéducation, une approche intégrative

Théorie de l'attachement
Neuropsychologie **Psychotraumatologie**
Approches motivationnelles
Psychiatrie **Neurosciences** **Outils TECC** **Psychologie**
Personne au centre **Langage simple**
Pouvoir d'agir

Cette approche prend en compte les apports des neurosciences et l'importance des approches biologiques.

Tout en mettant l'accent sur les bases du développement de l'enfant en particulier à travers la théorie de l'attachement.

Elle met l'accent sur les impacts de l'exposition au stress en particulier l'impact des psycho traumatismes et l'importance de leur traitement.

Elle met l'accent sur les apports de la neuropsychologie et l'importance de la prise en compte des particularités cognitives de la personne.

Elle intègre des outils issus des approches réflexives et motivationnelles, des Thérapies Emotionnelles Cognitives et Comportementales et de la psychologie positive.

Elle est en recherche permanente et intègre les outils faisant la preuve de leur efficacité sans distinction d'approche théorique.

Elle s'appuie sur des concepts et un langage simple, concrets, accessibles à tous.

C'est un outil d'intervention au quotidien qui peut s'intégrer aux pratiques de différents professionnels quelle que soit leur formation initiale, dans le respect des missions et fonctions qui leur sont propres.

Les thématiques de formation que nous développons sont très nombreuses mais toutes ont cette approche comme socle de base.

Je souhaite que vous puissiez y trouver des pistes de réponses que vous soyez directement concerné par les troubles de santé mentale, proche ou professionnel de l'accueil et de l'accompagnement.

Nicole HACCART



SANTE MENTALE
ET PSYCHOÉDUCATION

Nicole HACCART
www.sante-mentale-psychoeducation.com