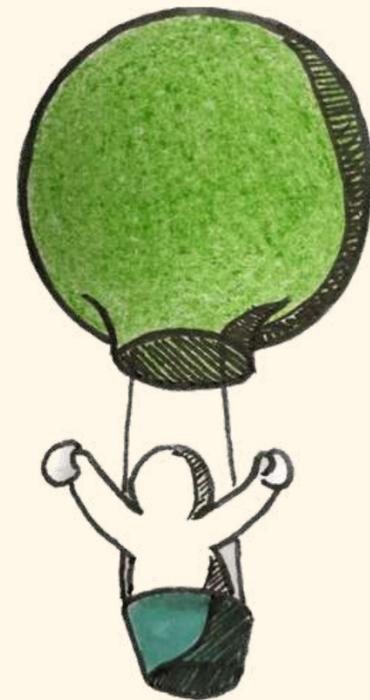


ÉQUI LIBRE TA VIE

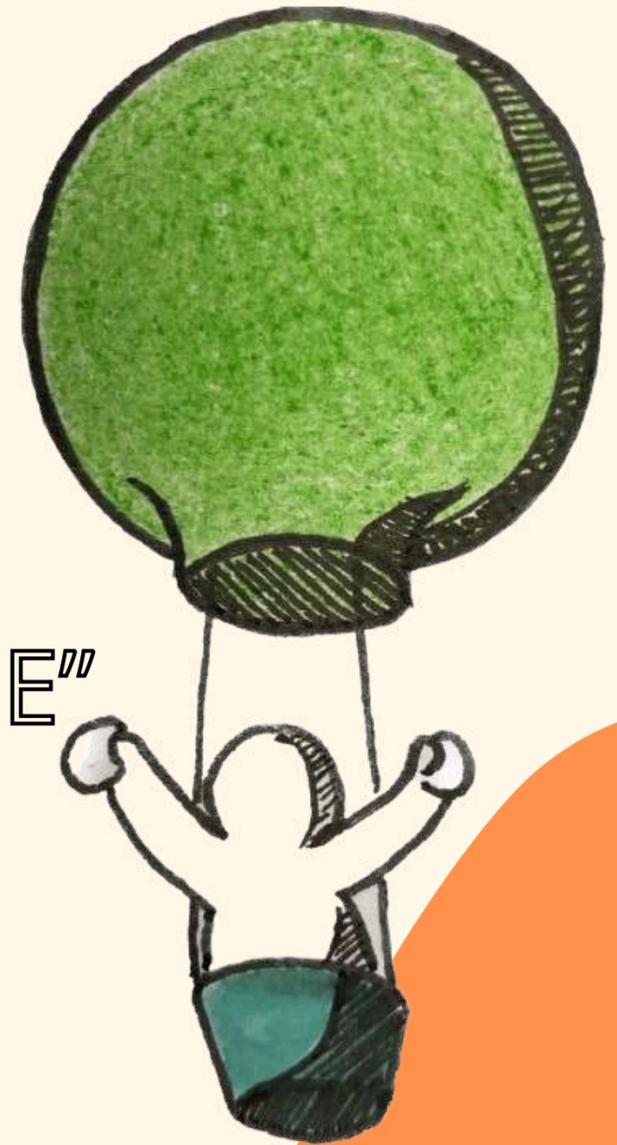
Ateliers autour de l'équilibre occupationnel



Laura BOSANCIC
Célestine PINEAU
Audrey TORZEC
Laetitia PEREZ
Maëlle VAILLANT QUINQUENEL
Sofiane EL AMRATI
Armel BRIZARD
Blandine BARTHELEMY

SOMMAIRE

- GÉNÉRALITÉS ADDICTOLOGIE
- EQUILIBRE OCCUPATIONNEL
- DESCRIPTION DU CADRE DES ATELIERS
- PRESENTATION DE L’AFFICHE “EQUILIBRE TA VIE”
- FICHE PATIENT
- REMISE D’UN CAHIER DE SUIVI
- SÉANCES 1 À 7
- SOURCES



ADDICTOLOGIE GENERALITES

L'addiction est un processus par lequel le **comportement**, peut fonctionner à la fois pour **produire un plaisir** et soulager **un malaise intérieur**.

→ une persistance du comportement

Le terme addiction désigne une **perte de liberté pathologique, irréductible à la simple volonté de l'individu**.

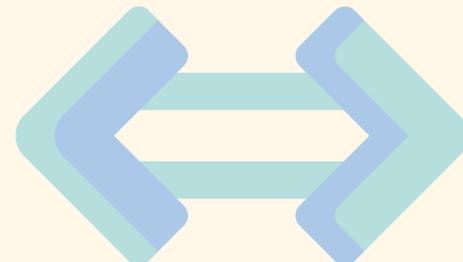
Plusieurs critères dans l'addiction :

- Perte de contrôle
- Dépendance
- Souffrance en cas d'arrêt

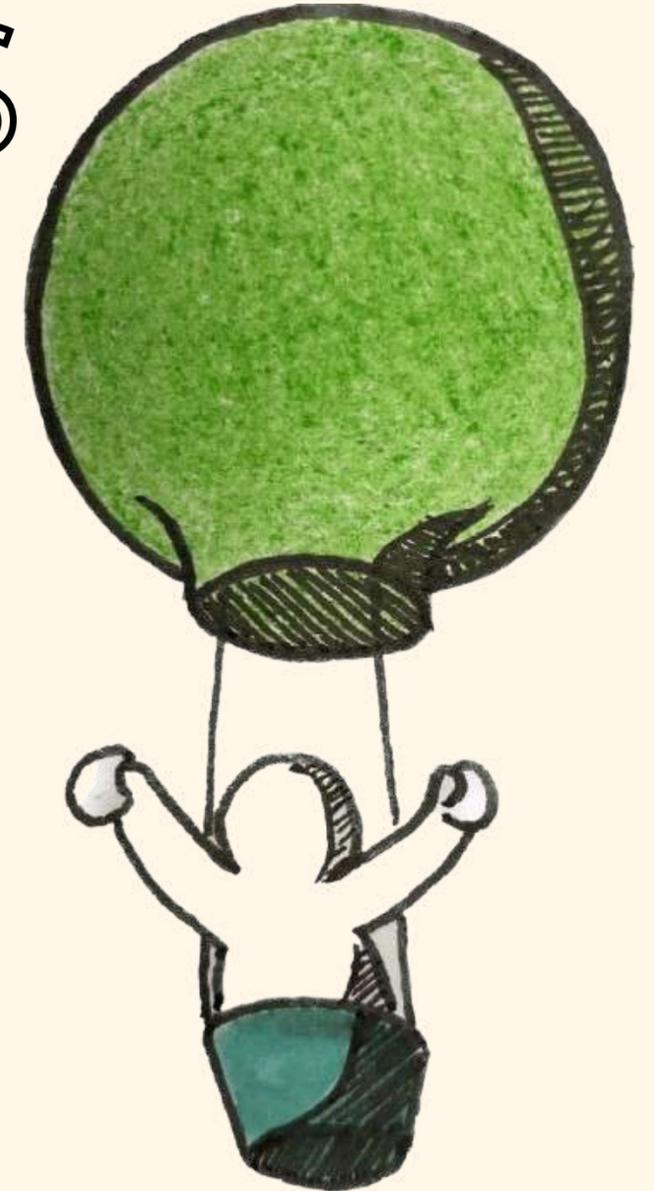
Conséquences de l'addiction :

- Physiques
- Psychologiques
- Sociales

Addiction



Déséquilibre occupationnel



EQUILIBRE OCCUPATIONNEL

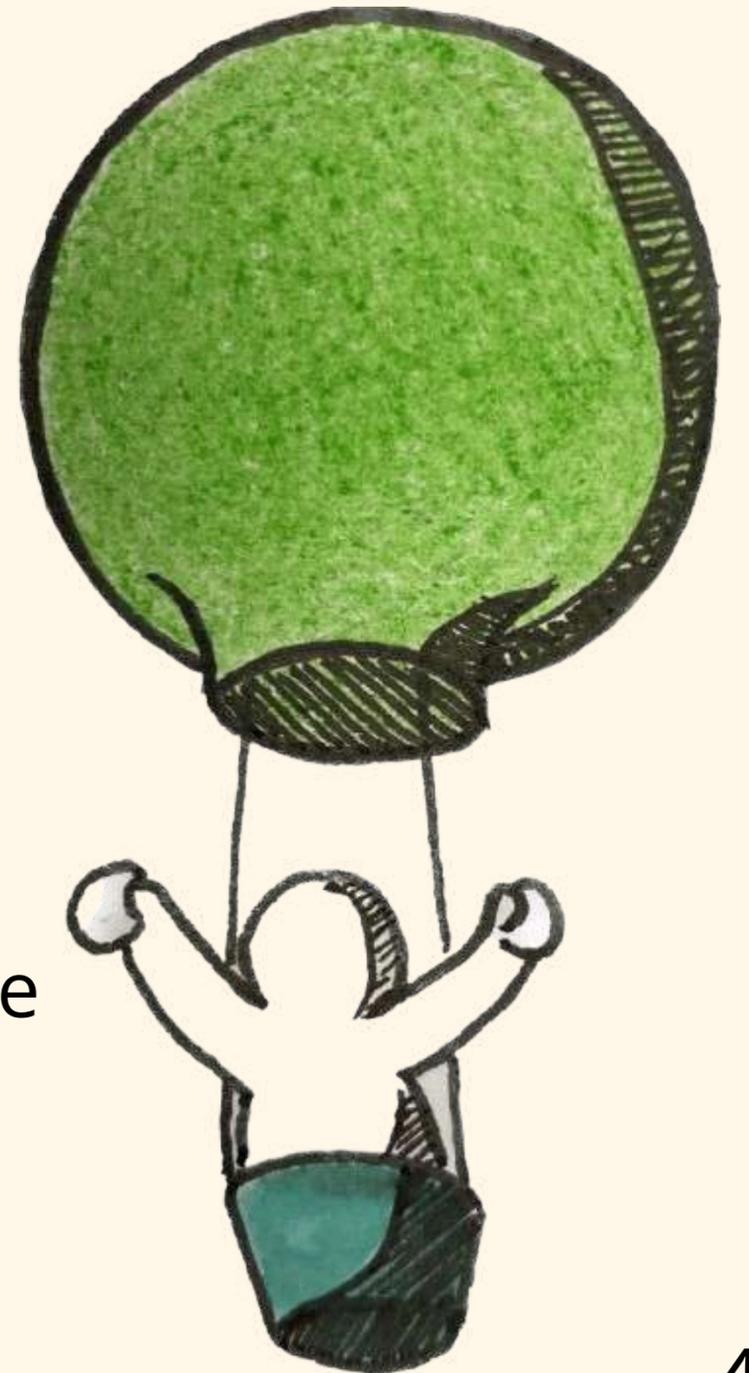
« Mélange harmonieux d'occupations, dépend des ressources et capacités de l'individu à pouvoir répondre aux exigences de leurs occupations mais dépend aussi d'une congruence entre les occupations réalisées et le sens qui leur ait attribué. »
EKLUND 2017

Objectifs des ateliers

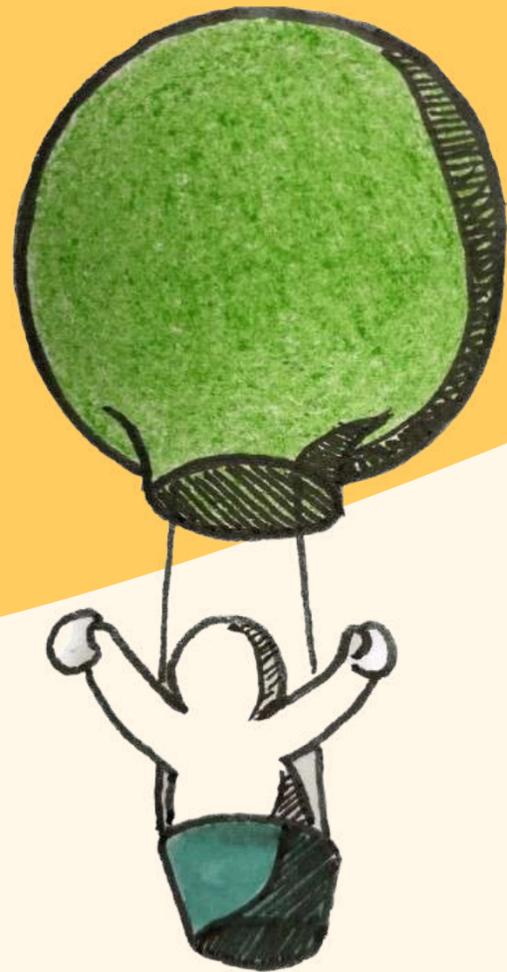
Trouver de nouveaux repères environnementaux et nouer de nouveaux liens sociaux

Prise de conscience des déséquilibres

Retrouver un équilibre occupationnel entre leurs activités productives, de soins personnels et de loisirs.



ATELIERS



Public cible : 6 à 8 patients en addictologie extra-hospitalier HDJ

Description de l'atelier

7 séances de 1h -1H30 / 1 par semaine

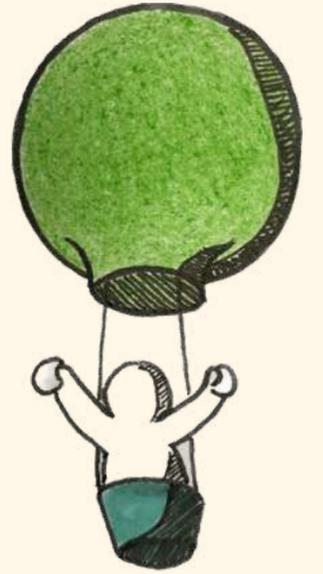
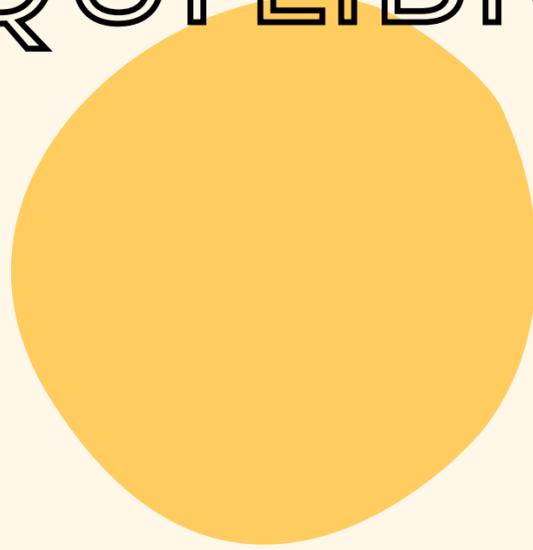
1ère séance individuelle puis séances groupales

Ateliers sur prescription médicale
cadre fermé - contrat oral

Education thérapeutique basée sur les échanges et les ressources

PRESENTATION AFFICHE

"EQUILIBRE TA VIE"



EQUILIBRE
TA VIE

ENTRAIDE RESPECT

PARTAGE BIENVEILLANCE

MAL-ÊTRE SOULÈVÉ LOISIRS PROACTIVITÉ JOIE ADDICTIONS

UN ATELIER D'ÉCHANGE, 1^{ER} RENDEZ-VOUS
DU 21/10 AU 25/10 (EN INDIVIDUEL) PUIS
TOUS LES MARDIS À 10H (EN GROUPE DE 6 À 8
PERSONNES) EN SALLE 104 À L'IFRES D'ALENÇON.
ATELIER SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.



ÉQUILIBRE TA VIE

Ateliers équilibre occupationnel

QUAND

1er rdv la semaine du 21/10 au
25/10 (en individuel)
puis chaque semaine le mardi à
10h
(en groupe)

OÙ

Salle 104
IFRES Balzac

QUOI

7 séances :
1 individuelle
6 en groupe

COMMENT

1ère séance : échange "faisons connaissance"
2ème et 3ème séance : activités
occupationnelles
4ème et 5ème séance : ateliers sur la
sensorialité
6ème séance : atelier sur l'hygiène de vie
7ème séance : atelier expression et bilan

POURQUOI

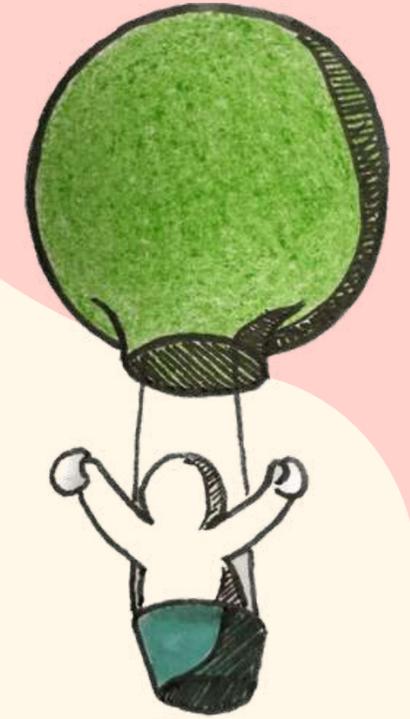
Retrouver un équilibre occupationnel
entre les soins personnels et de loisirs
Travailler les activités productives
Renouer de nouveaux liens sociaux

QUI

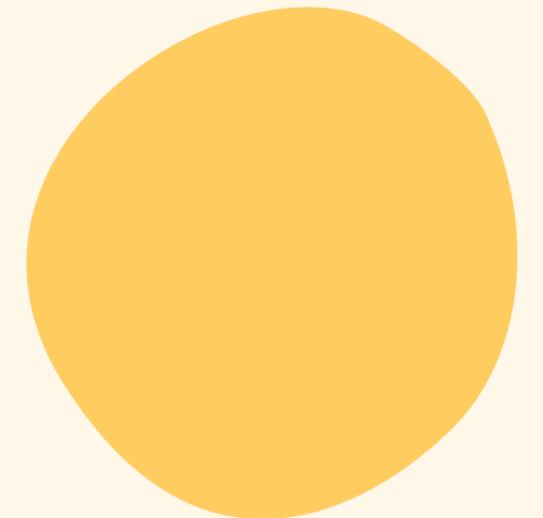
Groupe de 6 à 8 patients
Ergothérapeute
Diététicienne (séance 4)

FICHE PATIENT

REMISE D'UN CARNET DE SUIVI



- Remise de fiches à chaque séance reprenant en synthèse les points théoriques abordés
- Espace de rédaction libre pour que chacun puisse prendre des notes
- Fixer son PPOP (Plus petit objectif possible)



SÉANCE 1 : ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF

• Séance d'1h30

Première rencontre individuelle

→ création d'un lien de confiance

→ clarification des termes
ex : occupations, loisirs, bien-être, ...

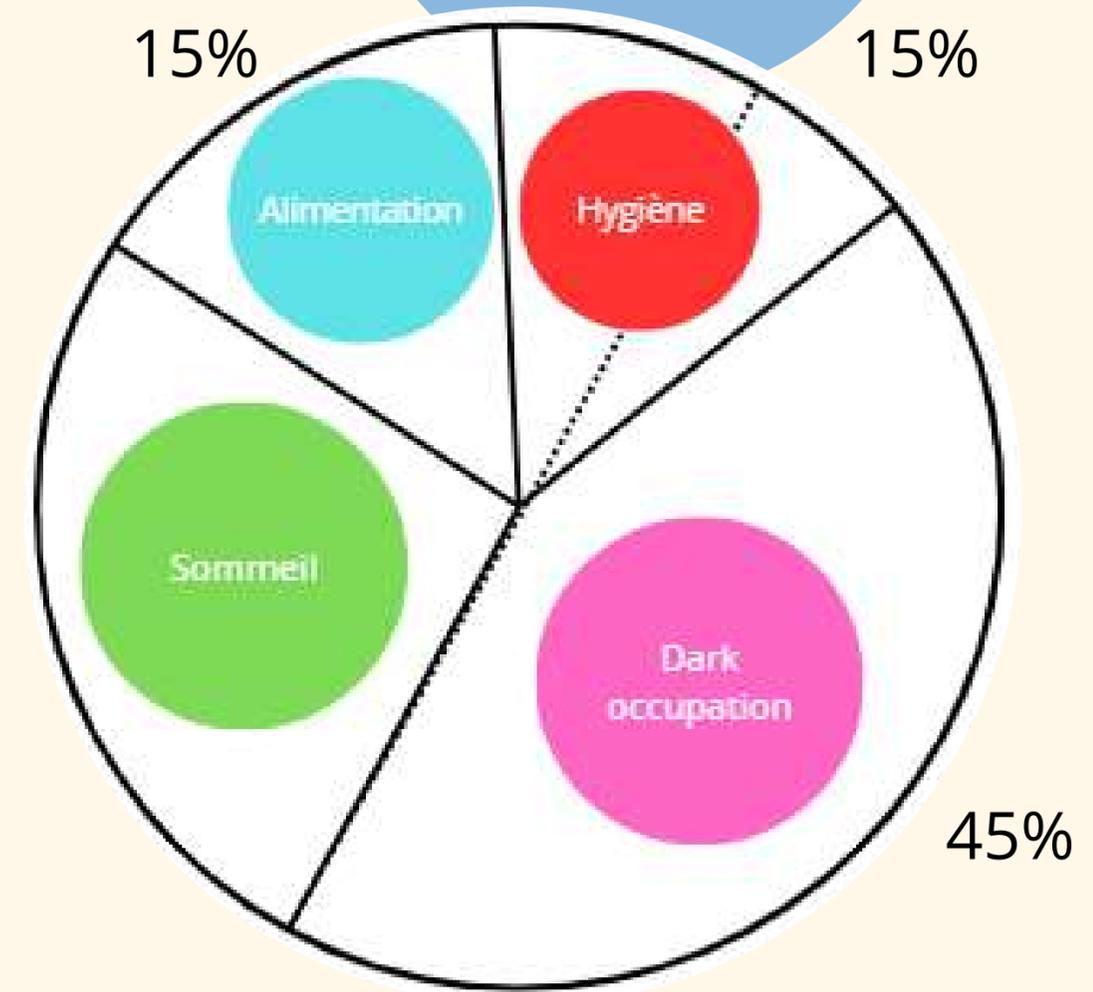


Echange autour des occupations

↙ questions sur les habitudes de vie

↓ représentation des occupations avec un graphique circulaire

↘ mise en évidence du déséquilibre occupationnel

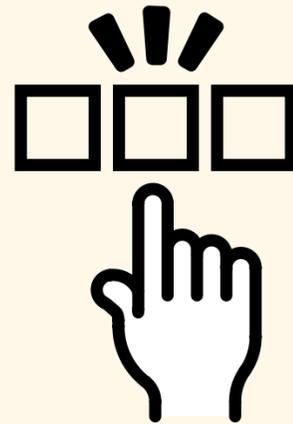


Exemple de répartition des occupations



Choix réfléchi d'une carte Dixit

carte représentant l'état mental actuel du patient



explication du choix de la carte

• Est-ce que j'ai une bonne variété et diversité d'occupations au sein de chaque groupe ?

 Soins personnels	1	2	3
 Productives	1	2	3
	1	2	3

Distribution du guide de l'ANFE, "Comment bien s'occuper ?"

expliquer le fonctionnement du guide

compléter le guide pour la séance prochaine

lire et comprendre le guide

1 = pas du tout 2 = moyennement 3 = totalement

Questions Générales :

- Est-ce que mon équilibre occupationnel est satisfaisant pour moi?
- Est-ce que j'ai une bonne variété et diversité dans mes occupations?
- Est-ce que mes occupations respectent les grandes lignes des recommandations en santé* ?

	1	2	3
	1	2	3
	1	2	3



SÉANCE 2 : ANALYSE OCCUPATIONNELLE

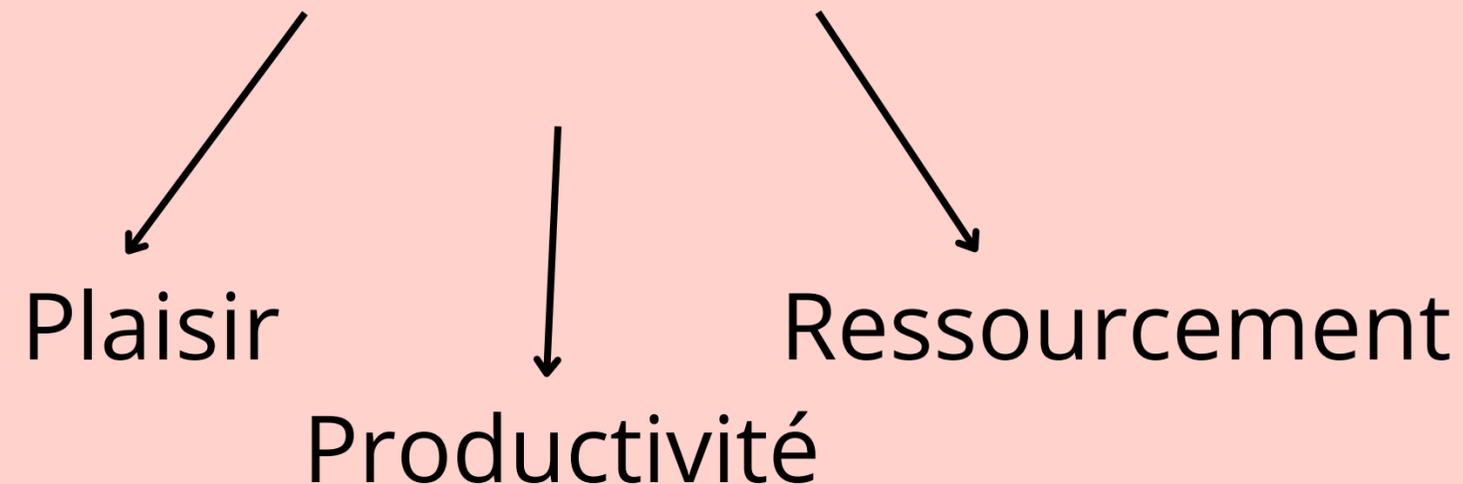
- Séance d'1h30



Equilibre occupationnel



Profil PPR



Cotation des items de 1 à 5

1= absent / 5= extrêmement haut

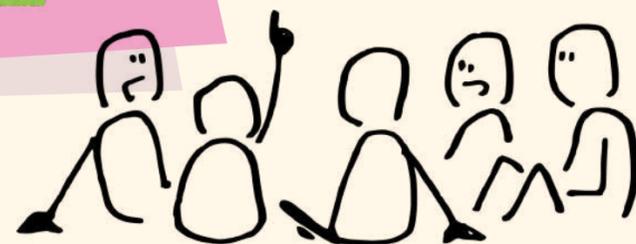
SÉANCE 3 : ANALYSE OCCUPATIONNELLE

- Séance d'1h30

Exemple d'activités

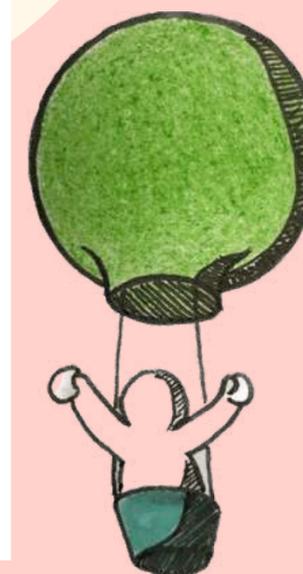


Profil PPR : prise de conscience de l'importance et de l'impact des activités sur la vie quotidienne



Partage d'expériences : création de liens

Activités	Plaisir	Productivité	Ressourcement
Cuisiner	1	4	1
Dormir	5	3	5
Travailler	1	1	1
Jouer au foot	4	4	4
<u>Dark occupation :</u> Consommation de substances	5	3	4



Exemple de cotation d'activités

SÉANCE 4 : SENSORIALITÉ

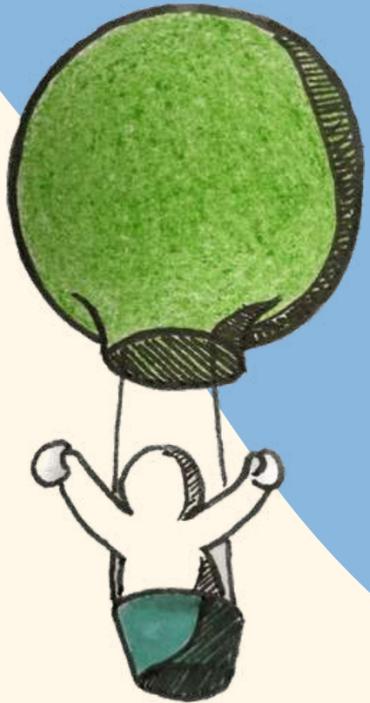
• Séance d'1h30



Présentation des différents sens



Co- animation avec une diététicienne



Point de vigilance sur l'aménagement du domicile (réorganisation pour "casser" les planques)



DECOUVRIR LES BASES DU GOÛT

Eveiller la curiosité envers les saveurs

Identifier les différents goûts

Prendre conscience de l'impact des aliments sur leurs émotions et leur état d'esprit

SÉANCE 5 : SENSORIALITÉ



IMMERSION DANS UN ENVIRONNEMENT NATUREL



Nuances de
couleurs

Odeurs des plantes

Texture des
éléments
naturels



= Offrir des stimulations sensorielles variées

SÉANCE 6 : HYGIENE DE VIE

• Séance d'1h30

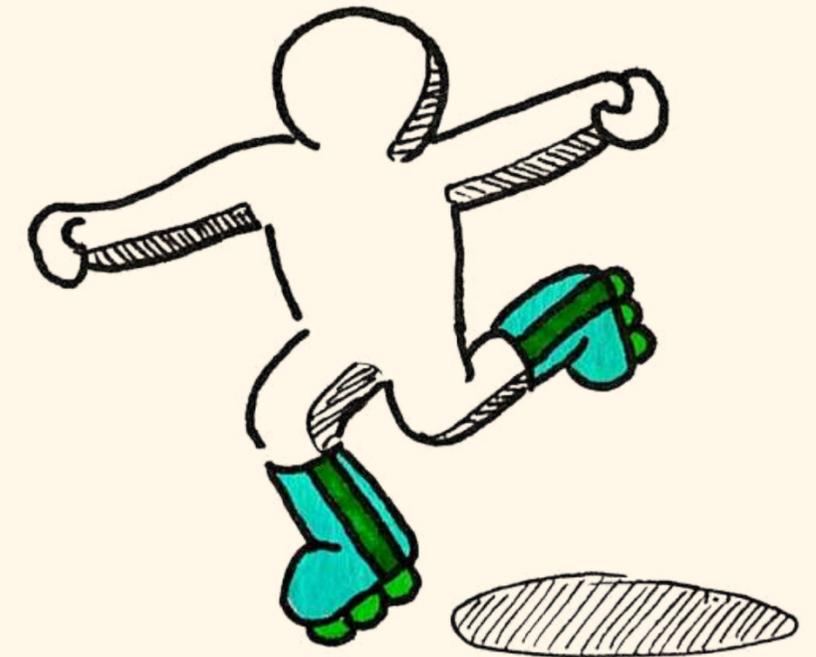
50 minutes de discussions et échanges sur l'hygiène de vie

3 axes :

- hygiène corporelle
- prendre soin de soi
- insertion sociale



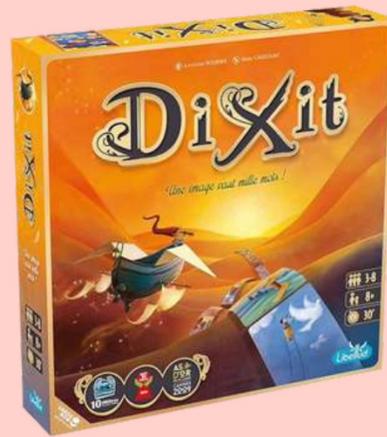
40 minutes d'initiation
à l'automassage



SÉANCE 7 : ACTIVITÉ EXPRESSION

- Objectif : **introspection / dévoilement de soi**
- Séance d'1h30

2 cartes :



- remise de la carte choisie à la première séance
- choix d'une carte symbolisant l'état dans lequel elle se sent, le ressenti du moment

Tour de table où chacun tente de deviner laquelle représente l'état du moment et celle de l'état antérieur

- **Bilan** sur leurs perceptions des outils présentés au cours des ateliers et sur l'évolution de leur fiche de suivi

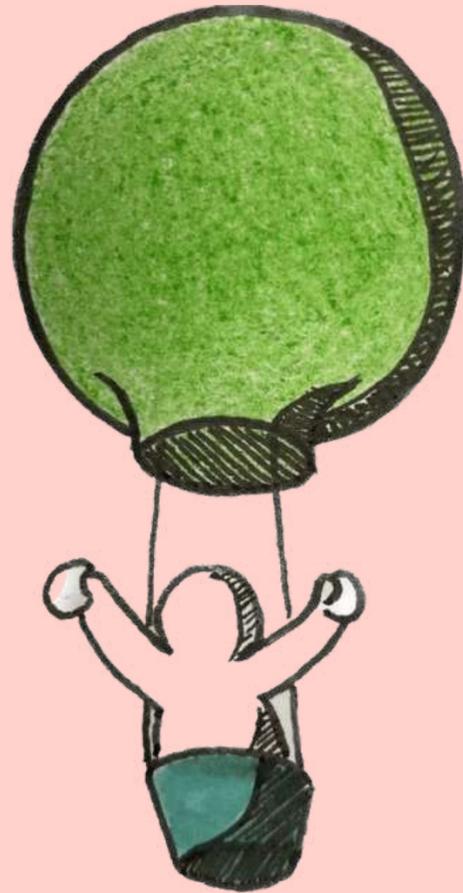
**Cheminer vers sa nouvelle identité
occupationnelle**



MERCI DE VOTRE
ATTENTION !



SOURCES



Cours de Monsieur le Docteur DIABATE, psychiatre

Cours de Monsieur Romain Picot sur l'équilibre occupationnel

Site internet : www.ergopsy.com

Guide "Comment bien s'occuper?", ANFE

Analyses réflexives Des grilles d'analyse variées Une grille d'auto-analyse. (s. d.). Consulté 17 octobre 2024, à l'adresse <https://ergopsy.com/une-grille-d-auto-analyse-a961.html>

Atler, K. (2016) . Chapitre 16. Le profil des expériences quotidiennes de plaisir, de productivité et de ressourcement Une mesure des expériences subjectives. Dans Pierce, D., Traduction de l'américain dirigée par Morel-Bracq, M. (dir.), La science de l'occupation pour l'ergothérapie. (p. 203 -215). De Boeck Supérieur. <https://stm.cairn.info/la-science-de-l-occupation-pour-l-ergotherapie--9782353273515-page-203?lang=fr>.