

Rétablissement et Réhabilitation Psychosociale

Florence VAILLANT,
psychologue spécialisée en neuropsychologie et neurosciences cognitives
Psychothérapeute TCC, psychothérapeute EMDR
Florence.vaillant@ap-hm.fr

Equipe de réhabilitation psychosociale,

Service Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie Adulte, d'Addictologie et de Psychologie Médicale du Pr Lançon- AP-HM

Juin 2021



La Psychiatrie du Soleil

Rétablissement

“ Le rétablissement est un processus foncièrement personnel et unique qui vise à changer ses attitudes, ses valeurs, ses sentiments, ses objectifs, ses aptitudes et ses rôles.

C'est un moyen de vivre une vie satisfaisante, remplie d'espoir et productive malgré les limites résultant de la maladie.

Le rétablissement va de pair avec la découverte d'un nouveau sens et d'un nouveau but à sa vie, à mesure qu'on réussit à surmonter les effets catastrophiques de la maladie mentale... ».

Bill Anthony, 1993

Rétablissement

“ L’objectif ultime de l’expérience de rétablissement n’est pas nécessairement de retrouver la santé en terme de rémission de symptômes.

Il s’agit plutôt pour une personne, de parvenir à l’utilisation optimale de ses ressources personnelles et environnementales afin d’atteindre un état de bien être et d’équilibre dans les conditions de vie qu’elle même aura choisies ”

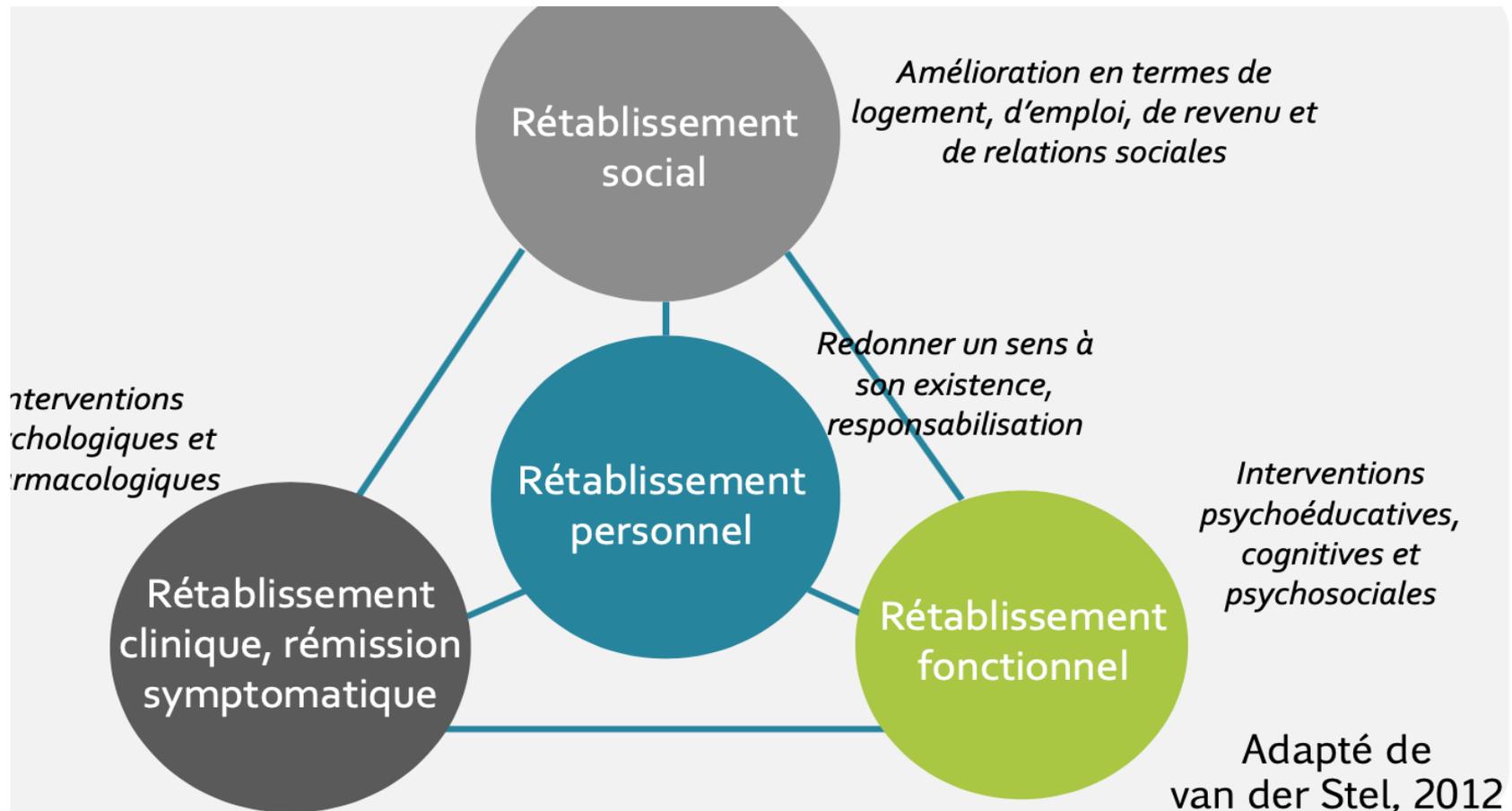
Mead et Copland, 2000

Etapes du rétablissement

Un processus non linéaire



Dimensions du rétablissement



Principes clés du rétablissement

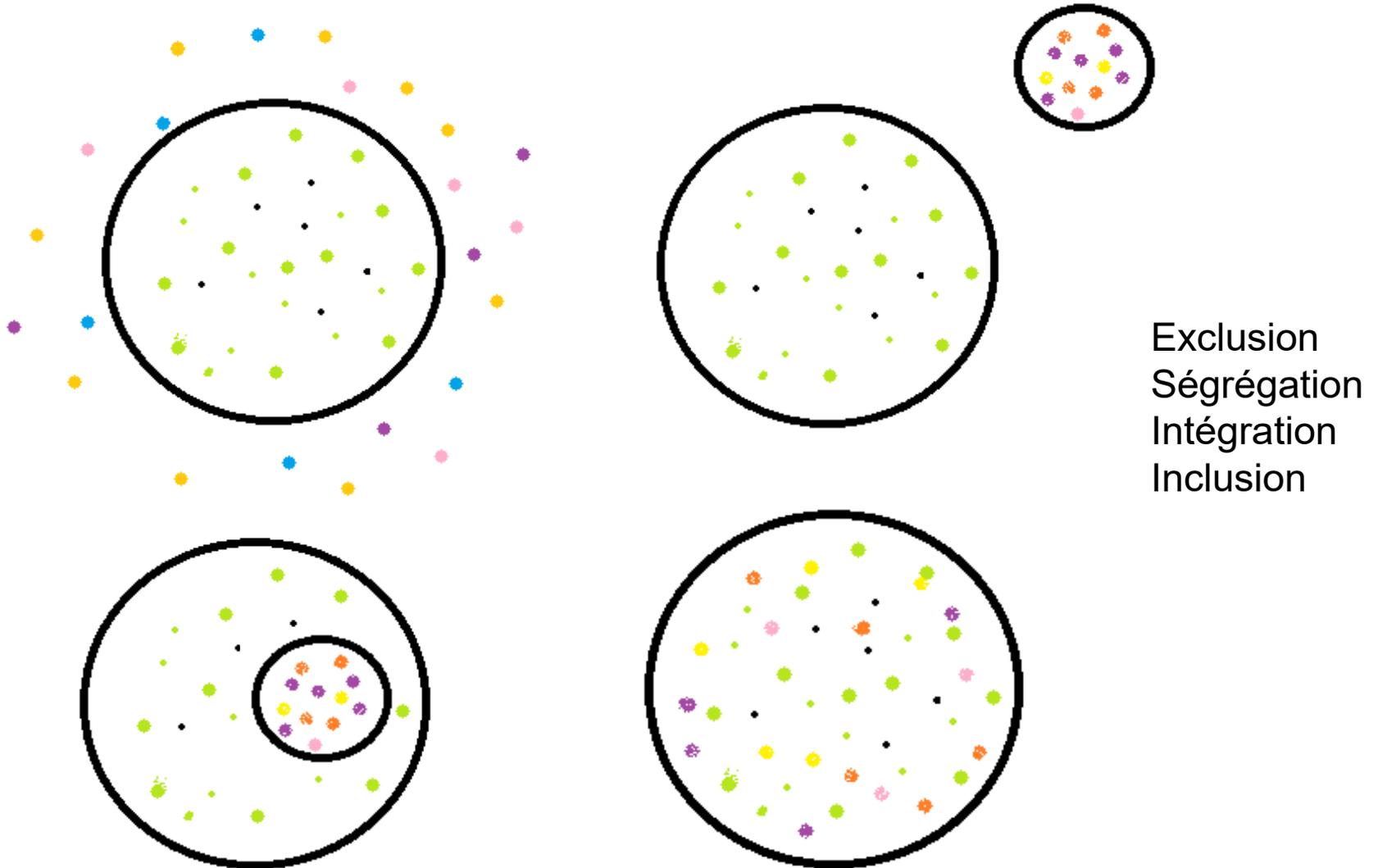
1. **L'espoir** : la personne qui connaît des difficultés de santé mentale se rétablit autant que possible, atteint un état de rétablissement stable et entreprend alors de réaliser ses rêves et ses objectifs.
2. **La responsabilité personnelle** : il incombe à chacun, avec l'aide des autres, d'agir et de faire ce qu'il faut pour continuer à aller bien.
3. **La formation** : apprenez tout ce que vous pouvez sur ce que vous éprouvez afin de pouvoir prendre les bonnes décisions concernant tous les aspects de votre vie.
4. **Plaidoyer pour soi-même (self-advocacy)** : sachez communiquer avec les autres de façon efficace afin d'obtenir ce dont vous avez besoin, ce que vous voulez et ce que vous méritez pour continuer à aller bien et à vous rétablir.
5. **Soutien** : si c'est à vous de travailler sur votre propre rétablissement, savoir accepter le soutien d'autrui, savoir aider autrui, vous aidera à vous sentir mieux et améliorera votre qualité de vie.

- *Copeland, 1997*

La solution a deux faces

- Exemple : la personne paraplégique
 - **Changer la personne empowerment**
 - lui donner un fauteuil roulant (compensation)
 - lui montrer comment l'utiliser (formation)
 - lui accorder des droits (équité)
 - **Changer le monde inclusion sociale**
 - aménager la ville pour permettre la circulation des fauteuils roulants
 - aménager les esprits pour valoriser la différence (éducation, institutions, activités sociales, sport adapté, travail adapté, amour adapté...)

Rétablissement et Inclusion sociale



Un frein à l'inclusion sociale : la stigmatisation

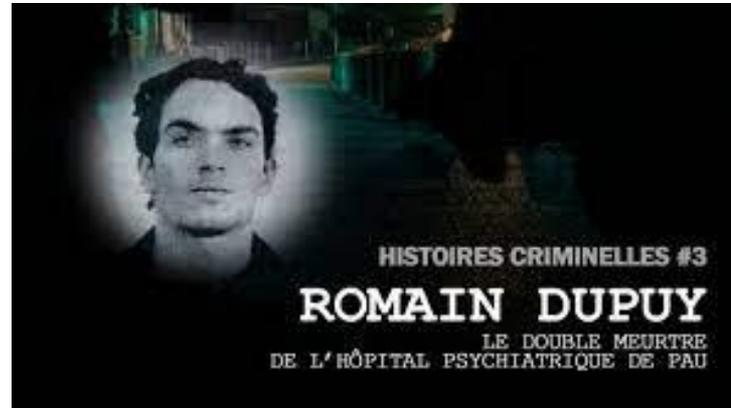
- On peut définir la stigmatisation comme une marque de honte, de disgrâce, de désapprobation conduisant un individu à être évité et rejeté par les autres. La stigmatisation accompagne toutes les formes de maladie mentale, mais elle est en général d'autant plus marquée que le comportement de l'individu diffère davantage de ce qui est « normal ».
- ***OMS Santé mentale: la charge cachée et indéterminée***

Stigmatisation des médias

Charlotte M.
Khalil C.
Senaï A.

20E12

Drame de Pau



Et pourtant:

10 fois moins agresseurs que la population
10 fois plus agressés



- Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale.
- Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.
- <https://pssmfrance.fr>



La formation « **Premiers Secours en Santé Mentale** » apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.

Troubles de santé mentale émergents:

- Dépression
- Problèmes d'anxiété
- Psychose
- Problèmes liés à la dépendance

Crises en santé mentale :

- Pensées et comportements suicidaires
- Attaques de panique
- Évènements traumatiques
- Etats sévères de psychoses
- Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques
- Conduites agressives

Comment favoriser le rétablissement?

- Informer
- Prévenir la chronicité notamment en proposant des soins précoces
- Valoriser le potentiel de chacun
- Favoriser la réussite de projets concrets

- Moyens:
 - Accès simplifié aux soins
 - Outils de soins adaptés
 - Soins individualisés et de durée limitée

- La réhabilitation psychosociale est aujourd'hui une priorité de santé publique en France

La Réhabilitation psychosociale : la définition de Liberman 1986

- La réhabilitation psychosociale soutient les personnes atteintes de troubles psychiques dans leur parcours de rétablissement.
- Elle les aide à acquérir des habiletés et à obtenir des soutiens pour vivre de la façon la plus indépendante possible en milieux ordinaires, une vie qui leur offre satisfaction et sentiment d'efficacité personnelle.

Les objectifs

Augmentation de l'autonomie et du bien être

- Santé physique et santé mentale
- Mieux vivre avec sa maladie, ses symptômes, son traitement
- Amélioration de la qualité de vie
- Réduction de la stigmatisation et de la discrimination
- Soutien aux familles et proches
- Renforcement du pouvoir d'agir des usagers : Empowerment
- Citoyenneté et inclusion sociale



Rétablissement

Intervention du professionnel de santé en faveur du rétablissement

- Permettre à la personne de mieux connaître ses possibilités et ses limites
- Permettre le renforcement des compétences préservées
- Permettre à la personne de reprendre la maîtrise de sa trajectoire
- Favoriser l'auto-détermination

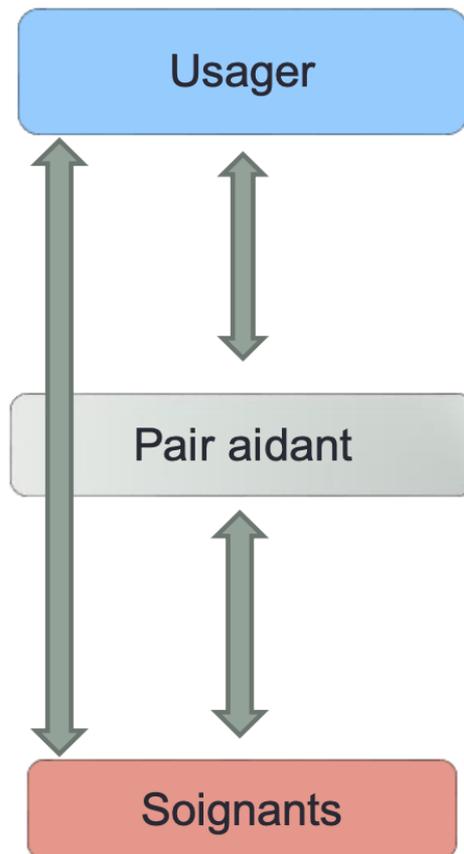
Changement d'attitude

- Envisager les autres comme experts de leur propre vie
- Ne plus focaliser sur la gestion de la maladie – promouvoir l'empowerment et l'inclusion sociale
- Rôle de malade ou rôle de soignant: participation à des rôles qui renforcent l'institutionnalisation plutôt que de promouvoir la citoyenneté
- Les pairs aidants

Pairs Aidants

- La **pair aideance** regroupe un ensemble de pratiques qui procède de formes d'accompagnement ou encore d'entraide et de soutien, par lesquelles une personne s'appuie sur son savoir expérientiel vécu, c'est-à-dire le savoir qu'elle a retiré de sa propre expérience d'une situation vécue, habituellement considérée comme difficile et/ou stigmatisante ou négative (exemple : expérience de vie à la rue, précarité, conduite addictive, troubles psychiatriques...), pour aider d'autres personnes vivant des parcours similaires, des situations comparables.

Pairs aidants



Qu'est-ce qu'un médiateur de santé – pair-aidant ?

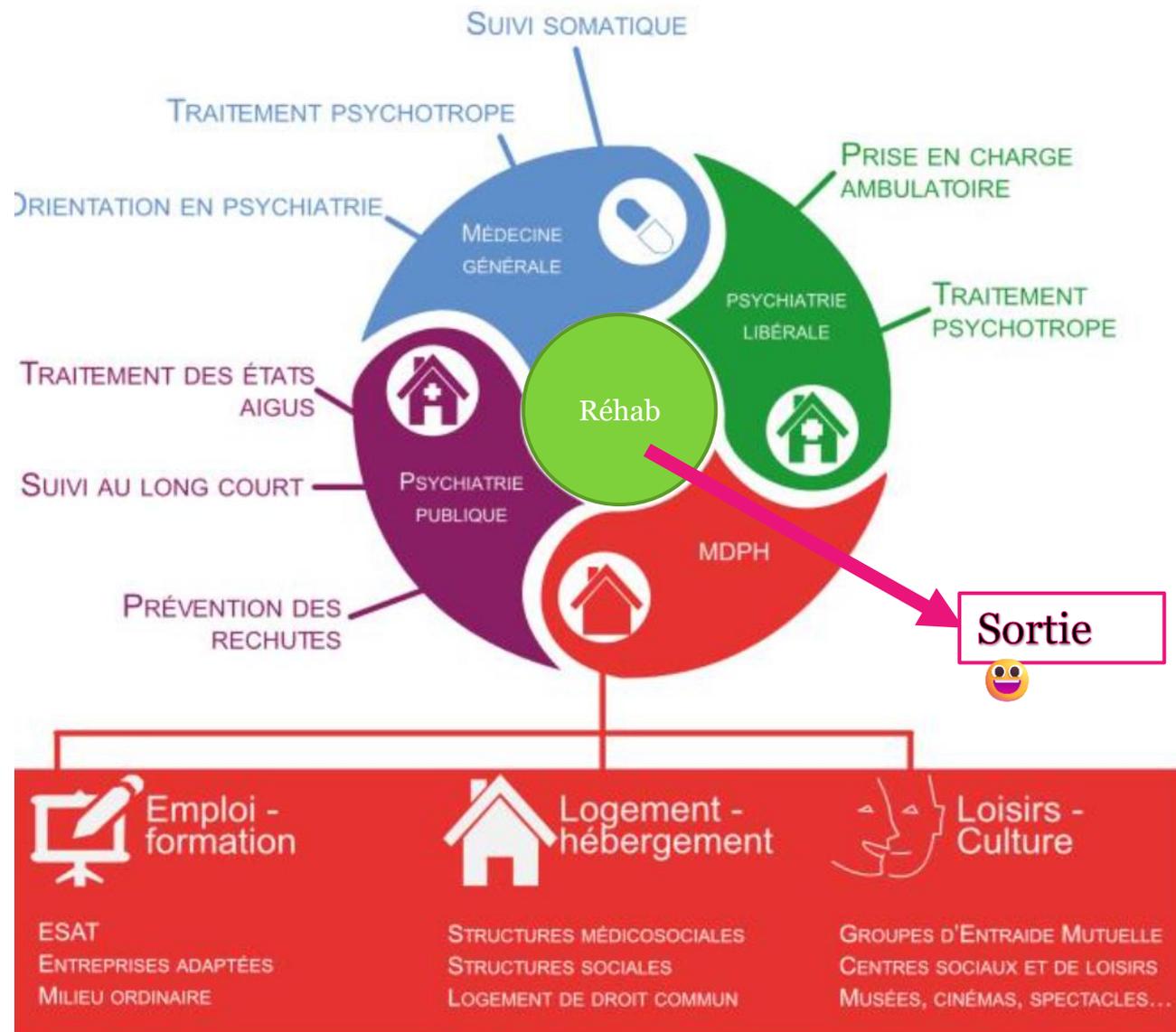
- Définition : Un médiateur de santé/Pair est un membre du personnel soignant divulguant qu'il vit ou qu'il a vécu avec un trouble de santé mental.
- Médiateur de santé, pair-aidant ou travailleur/pair ?

**UN RÔLE D'INTERFACE FACILITANT
LA COLLABORATION A TOUS LES
NIVEAUX.**

**UN OBJECTIF COMMUN :
LE RETABLISSEMENT.**

Dire quelques mots sur les
Directives Anticipées

Les soins en psychiatrie en France



D'après Demily & Franck, *Schizophrénie*, Elsevier, 2013
actualisé par REHACOOR 42, 2015

Modifié par F Vaillant, 2021

A qui s'adresse la rehab ?

- Toute personne atteinte d'un trouble psychique, un proche ou son médecin référent peut solliciter des soins en réhabilitation psychosociale auprès de notre équipe. Une évaluation psychosociale sera alors proposée pouvant aboutir à une entrée dans un parcours de soins réhab.
-
- Réhab Marseille intervient toujours en complément d'un suivi médical ou médico-social déjà en place.

Etapes du parcours en rehab

- Etape 1 : Evaluation psychosociale => Orientation en réhab selon les conclusions de l'évaluation
- Etape 2 : Entrée en parcours de soins réhab / Co-construction des projets personnalisés
- Etape 3 : Suivi des projets
- Etape 4 : Objectifs atteints => Sortie du parcours réhab

Les axes et les stratégies d'interventions

Des interventions psychosociales

Les axes d'interventions

- Le développement des habiletés personnelles
- Le développement des ressources environnementales

Les stratégies d'interventions

- Groupe
- Individuel
- Collaboration avec les proches
- Travail en collaboration avec d'autres structures ou associations / réseau au sens large

Les interventions motivationnelles

L'entretien motivationnel

La motivation au changement

« L'entretien motivationnel est un style de communication collaboratif pour renforcer la motivation propre d'une personne et son engagement vers le changement.* »

*Miller, W.R., Rollnick, S. (2008). *L'entretien motivationnel : Aider la personne à engager le changement*. Inter-Editions.

Comment renforcer les ressources personnelles ? Outils de la réhabilitation

Troubles cognitifs

Remédiation cognitive

Mauvaise compréhension de la maladie

Education thérapeutique

Isolement

Entraînement des compétences sociales

Difficultés à vivre seul

Renforcement de l'autonomie

Difficultés pour travailler

Soutien à l'emploi

Souffrance familiale

Soutien des familles

- **Education à la santé**
 - *Psychoéducation, diététique, sport*
- **Remédiation cognitive**
 - *Mémoire, attention, concentration...*
- **Renforcement des compétences sociales**
 - *Comprendre les autres, communiquer, s'affirmer...*
- **Aide à l'insertion professionnelle et à l'accès au logement**
- **Soutien des proches aidants**
- **Ergothérapie**
 - *Autonomie au quotidien (transports, logement...)*
- **Groupes de travail**
 - *Gestion du stress, estime de soi, méditation...*
- **Thérapies Comportementales et Cognitives individuelles (TCC)**
- **Soutien à la vie sociale et aux loisirs**
- **Accompagnement administratif et social**

Les outils de réhabilitation psychosociale et l'accompagnement

Conclusion

- Parler de rétablissement et de réhabilitation psychosociale :
 - C'est sortir de la logique classique des soins médicaux
 - C'est être au plus près des besoins
 - C'est sortir des préjugés
 - C'est travailler pour l'inclusion sociale
 - C'est enseigner, informer et former les soignants, les proches, les usagers
 - C'est témoigner auprès des médias
 - Et beaucoup d'autres choses !