

REINSERTION ET AUTONOMIE

Si votre maladie vous a mis en retrait, sans activité, et vous empêche de prendre soin de vous autant que vous le voudriez, le dispositif de réhabilitation vous propose de reconstruire progressivement ces « savoir-faire ».

Chacun des ateliers visera à accompagner votre **inclusion sociale**, dans le milieu de soins ou en dehors, à **renforcer votre estime de vous** et à prendre **soin de votre santé** au travers de projets individuels, qu'il s'agisse d'expression manuelle et artistique, d'activité physique ou d'accompagnement dans votre logement, vos études ou votre emploi.

ERGOTHERAPIE

Je travaille ma capacité à créer un projet et à le réaliser, j'améliore mon estime de moi et ma sociabilité.

Couture, dessin, poterie, jardinage, menuiserie, mosaïque, création.

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Je construis un projet d'activité physique accompagnée en favorisant l'autonomie et la sociabilisation.

Tir à l'arc, marche active, cardio-renforcement, sport collectif, tennis de table, sport de contact, équilibre-coordination, gym douce, relaxation

INSERTION PROFESSIONNELLE

Je construis un projet d'insertion par la formation ou l'emploi accompagné par des entretiens individuels réguliers.

APPARTEMENTS D'INSERTION

Je peux appuyer mon projet professionnel sur une insertion dans le logement par une colocation pour 2 ans. Le suivi associe des réunions d'appartements chaque semaine et des entretiens individuels.

PSYCHOTHERAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

Un suivi avec un psychologue vous offre l'occasion de trouver un **soutien face au bouleversement de la maladie** dans votre vie.

Les outils proposés par la **psychothérapie cognitivo-comportementale (TCC)** permettent aussi, de façon complémentaire aux médicaments, d'apprendre à **gérer vos symptômes** (dépression, repli, angoisses), à mieux **surmonter les émotions intenses** et à **prévenir les rechutes**.

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES TCC

Je peux :

- ✓ mieux faire face à la dépression, au repli, à l'anxiété, aux hallucinations.
- ✓ apprendre à connaître mes émotions, mon état psychologique.

AUTRES PSYCHOTHERAPIES DANS L'ETABLISSEMENT

- ✓ Psychothérapie d'inspiration analytique
- ✓ Thérapie familiale (*patient et proches*)
- ✓ Psychodrame (*groupe*)



SI VOUS SOUHAITEZ BENEFICIER DU DISPOSITIF :

Parlez-en à votre psychiatre ou à l'équipe de soins qui vous accompagne

Secrétariat CMP Neuilly : 01 83 75 75 50

Secrétariat CMP Reuil : 01 41 39 29 15



LE DISPOSITIF DE REHABILITATION PSYCHO-SOCIALE



**Etablissement de Santé Mentale
M.G.E.N**

**2, rue du Lac
92500 RUEIL-MALMAISON**

**18 boulevard de l'hôpital Stell
92500 RUEIL-MALMAISON**

**40 rue du pont
92200 NEUILLY s/ SEINE**

QU'EST-CE QUE LA REHABILITATION EN PSYCHIATRIE ?

Si vous souffrez de troubles psychiques graves, ou durables, l'ensemble des activités de **REHABILITATION** peut vous apporter un soutien et **renforcer** vos savoir-être, vos compétences, vos habiletés pour vous aider à retrouver une autonomie satisfaisante dans votre vie. Ces activités seront coordonnées selon un projet individualisé pour soutenir le processus de votre **RETABLISSEMENT**.

La prise en charge en réhabilitation s'attache à renforcer votre rétablissement par une approche globale favorisant votre participation active. Nos interventions veillent à susciter et entretenir l'**espoir**, favorisent votre **auto-détermination** (c'est à dire votre prise de responsabilité ou le sentiment d'avoir un contrôle sur les décisions prises), et soutiennent le **processus d'évolution identitaire** souvent suscité par le bouleversement de votre vie par la maladie.

La **démarche de réhabilitation** peut être proposée à tout stade de votre parcours de soin : hospitalisation, hôpital de jour (HDJ), centre d'activités thérapeutiques à temps partiel (CATTP) ou consultations (CMP). Quatre domaines d'intervention peuvent vous être proposés :

- L'amélioration du contrôle des symptômes et des facteurs favorisant les rechutes,
- Le développement ou le réentraînement de capacités pratiques non acquises ou perdues,
- Les démarches concourant à votre réinsertion sociale (logement, études, emploi, loisirs, ...),
- Les démarches favorisant l'évolution identitaire et le rétablissement.

Les outils présentés dans ce guide ont chacun leur rôle dans ces quatre domaines : **remédiation cognitive**, **éducation thérapeutique**, **psychothérapie**, **aide à la réinsertion et à l'autonomie**.

REMEDICATION COGNITIVE

Les troubles psychiques durables peuvent se traduire fréquemment par des **problèmes de concentration, d'attention, de mémoire ou d'organisation**.

La **remédiation cognitive** a pour but de réentraîner ces capacités pour vous faciliter le quotidien.

Vous pouvez avoir moins d'oublis, lire en restant concentré, regarder un film en continu, ou utiliser plus facilement un mode d'emploi ou un planning.

Selon le type de difficultés identifiées lors d'un bilan spécialisé avec un(e) **neuropsychologue**, différents ateliers pourront vous être proposés :

Je peux me voir proposer :

- ✓ Une aide pour améliorer mémoire, attention, concentration et organisation : groupe **IPT 1-2-3**
- ✓ Une prise en charge individuelle pour améliorer mémoire, attention, concentration, et capacité à trouver des solutions variées et souples face aux problèmes : **CRT**
- ✓ Une prise en charge individuelle en conditions proches de la vie quotidienne pour améliorer un domaine spécifique : **RECOS**

Je peux mieux communiquer et mieux interagir avec les autres et résoudre mes problèmes à l'aide du groupe **IPT 4-5-6**

En participant au groupe **MCT**, je peux aussi prendre conscience de mes pensées automatiques et de la manière dont nos interprétations peuvent nous jouer des tours au quotidien

EDUCATION THERAPEUTIQUE

Face à une maladie durable, bien **connaître ses symptômes, savoir repérer les facteurs** de rechute, **savoir s'en protéger** est un moyen d'en reprendre le contrôle. De même, bien **connaître les médicaments utilisés**, leurs effets thérapeutiques comme leurs effets indésirables, vous permettra d'aider les soignants à ajuster au mieux le traitement et pourra vous aider à mieux prévenir une crise.

L'**éducation thérapeutique** est destinée au partage d'expérience et de connaissances **entre soignants et patients, ou même avec vos proches** pour les aider à vous soutenir.

Schizophrénie et troubles psychotiques :

Je souffre de cette maladie :

- ✓ Je veux mieux connaître et mieux faire face à la maladie, et à ses facteurs de rechute (tels que alcool, drogues) → groupe **ARSIMED-1**
- ✓ Je veux mieux connaître et gérer les médicaments psychotropes → groupe **ARSIMED-2**

Je suis un proche d'une personne touchée et je veux mieux faire face à cette maladie et améliorer notre communication : groupe **ProFamille**

Troubles bipolaires

Je souffre de cette maladie ou je suis proche de quelqu'un qui en souffre et je veux mieux faire face à la maladie et améliorer la qualité de vie

→ groupe **Fondamental**

Tous diagnostics

Je souffre d'un trouble psychologique et je veux améliorer ma santé en prenant mieux soin de moi (alimentation, hygiène, activité physique)

→ groupe **Equilibre-Hygiène de Vie**