

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 le 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**.

SI VOUS SOUHAITEZ BENEFCIER DE L'EDUCATION THERAPEUTIQUE :

**Parlez-en à votre psychiatre référent et
aux professionnels impliqués dans vos
soins**

**Si vous souhaitez plus d'informations sur
les programmes :**

Contact du programme ARSIMED (*site Rueil*)

Module 1 :

Dr Vincent SCHAER, Psychiatre

Module 2 :

Dr Emmanuelle MINASSOFF, Pharmacien

Contact du programme

Equilibre et Hygiène de Vie (*site Rueil*)

M. Sébastien BARISSET, Professeur APA

Contact du programme

Fondamental (*site Neuilly*)

Mme Elise BROTTAUX, Psychologue

Contact du programme

ProFamille (*site Rueil*)

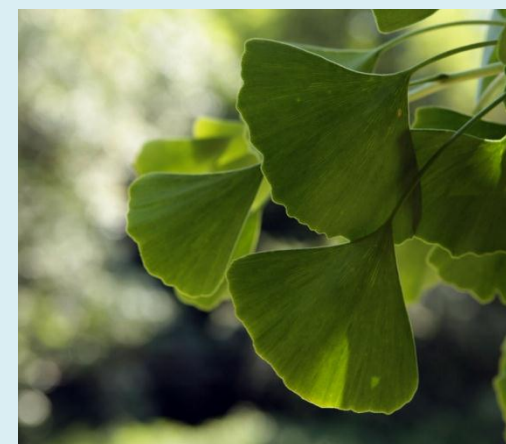
Mme Peggy LE BORGNE, Psychologue

Secrétariat CMP Neuilly : 01 83 75 75 50

Secrétariat CMP Rueil : 01 41 39 29 15



PROGRAMMES D'EDUCATION THERAPEUTIQUE



**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 L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ?

Je veux maintenir et améliorer ma qualité de vie, être acteur de ma prise en charge : devenir partenaire de l'équipe médico-sociale

Grâce à l'éducation thérapeutique, je peux acquérir ou maintenir les compétences dont j'ai besoin pour gérer au mieux ma vie avec une maladie chronique.

Autour d'activités organisées, je peux (ainsi que mes proches) comprendre ma maladie et mon traitement, mieux identifier et être davantage conscient de mes symptômes.

Pourquoi faire ?

J'acquière des compétences **d'auto-soins** en apprenant à :

- Soulager mes symptômes,
- Gérer ma prise de médicaments,
- Mettre en œuvre les modifications de mon mode de vie,
- Prévenir les rechutes,
- Faire face aux conséquences occasionnées par ma maladie (vie sociale, loisirs, réinsertion professionnelle...),
- Impliquer mon entourage dans la gestion de la maladie, de mes traitements et des répercussions qui en découlent.

Je mobilise **des compétences d'adaptations** en apprenant à :

- M'appuyer sur mon vécu et mes expériences antérieures,
- Retrouver un ensemble plus large de compétences psychosociales,
- Mieux me connaître et savoir me faire confiance,
- Gérer mes émotions et contrôler mon stress,
- Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique,
- Prendre des décisions et résoudre un problème,
- Me fixer un but à atteindre et m'autoriser à faire des choix et des projets.

Comment faire ?

Les 4 groupes d'éducation thérapeutique ont chacun leur rôle : **Equilibre et Hygiène de vie**, **Arsimed**, **Fondamental**, **Profamille**. N'hésitez pas à vous informer et à en discuter avec l'équipe soignante.



EQUILIBRE ET HYGIENE DE VIE

EQUILIBRE ET HYGIENE DE VIE est destiné aux personnes souffrant de troubles psychiques.

Objectif :

Je souhaite améliorer mon hygiène de vie au quotidien (alimentation, activité physique, hygiène corporelle...) par :

- Une meilleure connaissance et compréhension des principes d'hygiène de vie.
- Une prise de conscience de mes difficultés et un accompagnement dans la gestion de mon quotidien.
- Un apprentissage de techniques simples et adaptées pour modifier positivement mon quotidien.

Durée : 1 séance d'1 heure/semaine pendant 3 mois.

Modalités : groupe de 6 à 8 personnes + 2 animateurs.



ARSIMED

ARSIMED « Aider à Reconnaître les Signes de la maladie et des MEDicaments », est destiné aux personnes souffrant de troubles schizophréniques ou psychotiques.

Objectif :

Je souhaite améliorer mon état psychique de manière durable et satisfaisante par :

Module 1 : Une compréhension et utilisation des soins.

- Une prise de conscience de mes troubles pour mieux y faire face, savoir me protéger des rechutes et gérer les facteurs de risque

Module 2 : Une meilleure connaissance des médicaments et une meilleure stratégie de leurs prises.

Durée : 1 séance d'1 heure/semaine pendant 20 semaines.

Modalités : groupe de 4 à 8 personnes + 2



FONDAMENTAL

FONDAMENTAL est destiné aux personnes souffrant de troubles bipolaires ainsi qu'à leurs proches.

Objectif : Je souhaite améliorer ma qualité de vie par :

- une meilleure compréhension de la maladie,
- J'apprends à connaître mes traitements,
- J'identifie mes facteurs de protection et les signes précurseurs de la crise

Durée : 1 séance de 1h30/semaine pendant 4 mois.

Modalités : groupe de 6-8 avec 2 animateurs.



PROFAMILLE

PROFAMILLE est destiné aux proches de personnes souffrant de troubles schizophréniques et apparentés.

Objectif :

Mes proches peuvent contribuer à l'amélioration de notre qualité de vie en :

- connaissant la maladie et sa prise en charge pour mieux y faire face
- développant un savoir faire pour une meilleure communication familiale : techniques de gestion du stress ou de résolution de problèmes, renforcement des habiletés de communication...)

Durée : 1 séance de 4h/semaine, pendant 14 séances, puis suivi ultérieur (2 ans) tâches à domicile entre les séances.

Modalités : groupe de 12 personnes (sans le patient) avec 2 à 3 animateurs,