



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE AUX TROUBLES BIPOLAIRES

Présentation du groupe de Psychoéducation

DESTINÉE AUX FUTURS PARTICIPANTS

**Pôle de Psychiatrie,
Pédopsychiatrie et
Addictologie
Centre**

Service du Dr X.-Y. Zendjidian
9, rue Lafon – 13006 Marseille
Tél. : 04.91.01.65.40
Fax : 04.91.01.65.47

1. Qu'est-ce que la psychoéducation ?

L'idée générale de la psychoéducation est celle-ci :

**mieux connaître la maladie dont on souffre
pour mieux vivre avec**

Ainsi, le but du programme proposé ici est avant tout de **renforcer la capacité d'une personne bipolaire à faire face à sa pathologie** pour devenir **actrice de son rétablissement**.

Cet objectif est atteint grâce au **maintien, au renforcement et à l'acquisition de savoirs et de compétences** concernant notamment :

- les troubles bipolaires, leurs origines, leur décours, les différentes possibilités de prises en charge
- le système de santé et les ressources qu'il peut apporter au malade
- la personne malade elle-même et comment le trouble bipolaire se manifeste particulièrement chez elle, dans tous les domaines de sa vie.

Le programme ne se résume donc pas à un simple transfert d'informations sur la maladie (comme un « cours » sur les troubles bipolaires) : il implique plus largement **l'apprentissage de connaissances et de comportements (compétences) personnalisés** visant à agir contre la maladie, quotidiennement et sur le long terme.

Plus largement, la psychoéducation s'inscrit dans ce qu'on appelle **l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)** : une façon d'envisager le suivi des troubles psychiatriques dans laquelle la personne malade et l'équipe soignante et sociale **partagent réflexions et décisions** concernant la prise en charge et **agissent de concert**.

La **psychoéducation** est donc un élément-clef de l'ETP puisque elle permet à la personne malade de mieux connaître son affection et d'en devenir experte, facilitant ainsi le partenariat avec l'équipe soignante dans la prise en charge

L'utilité de la psychoéducation est désormais bien reconnue (et pas seulement dans les troubles bipolaires d'ailleurs). En venant compléter la prise en charge médicamenteuse et le suivi médical, de nombreuses études ont montré que ce genre de programmes offre des bénéfices bien réels chez les personnes souffrant de troubles bipolaires :

- maintien voire amélioration générale de l'état de santé et de la qualité de vie de la personne malade et de ses proches
- facilitation pour le patient à suivre sa prise en charge médicale et médicamenteuse
- diminution du risque de rechute
- diminution de la durée et de la fréquence des hospitalisations
- meilleure conscience des troubles

2. La psychoéducation : comment ?

Pour donner corps à cette démarche psychoéducative, le groupe de PE-TBP que nous proposons va utiliser différents moyens parmi lesquels :

- la définition des besoins et attentes du participant, avec lui, concernant la maladie et ses répercussions (en termes d'information sur la maladie, de difficultés rencontrées au quotidien, etc.)
- l'acquisition de connaissances d'ordre médical, psychologique et social
- des témoignages (vidéos, intervention d'anciens participants du groupe ou de représentant d'associations)
- les échanges entre les participants du groupe et leur sollicitation non contrainte tout au long des séances
- l'exercice à différentes techniques et stratégies (relaxation, gestion des émotions, suivi des symptômes, prévention des rechutes, etc.)
- l'animation par des professionnels de la santé et du social eux-mêmes experts de la maladie et du système de santé
- l'utilisation d'un programme psychoéducatif éprouvé.

3. Informations pratiques

Voici quelques informations générales sur le déroulement de ce programme de psychoéducation qu'on vous propose de suivre.

3.1. Où et quand ?

Un premier entretien a d'abord lieu pour qu'on se rencontre : on vous y présente le groupe en détails puis on convient ensemble de ce que vous pouvez attendre ou non de votre participation, de ce qu'on vous demandera de faire en retour, etc.

Le groupe en lui-même comprend **12 séances collectives et 2 individuelles**, à raison d'**1 séance par semaine**. Chaque séance dure environ 1h30.

Plusieurs sessions sont organisées tout au long de l'année. Pour chacune, vous pouvez choisir le lieu et l'horaire qui vous conviennent le mieux entre les deux possibilités suivantes :

- soit les **mardis** de 14h à 15h30 à l'**hôpital Sainte-Marguerite** (13009)
- soit les **jeudis** de 18h à 19h30 à l'**hôpital de la Conception** (13005).

À l'issue de ces 14 séances, un nouvel entretien individuel vous sera proposé pour évaluer à quel point le groupe aura répondu à vos attentes et pour envisager éventuellement de nouvelles pistes de prise en charge.

3.2. Les séances

Chaque séance collective du groupe traite d'un thème donné : Manie, hypomanie, états mixtes et dépression ; Les causes des troubles bipolaires ; Détecter les nouveaux épisodes et prévenir les rechutes ; Les traitements pharmacologiques et les conséquences de l'arrêt du traitement ; Les aides non médicamenteuses ; Hygiène de vie et troubles bipolaires ; Les conséquences psychosociales de la maladie ; Parler de sa maladie ; etc.

Entre chaque séance, on vous demandera parfois de réaliser des tâches préparatoires (souvent de la forme de brefs questionnaires ou de quizz vrai/faux visant à engager la réflexion sur tel ou tel thème).

Lors des deux séances individuelles, vous aurez l'occasion d'aborder de façon plus personnelle les sujets qui auront été traités lors des séances collectives et qui vous importent particulièrement.

3.3. Matériel

Tout au long du groupe, de la documentation, une synthèse de chaque séance et divers outils à utiliser au quotidien vous seront remis.

3.4. À qui est destiné le programme d'ETP et le groupe de PE-TBP ?

Ce programme et le groupe s'adressent à :

- Toute personne souffrant de troubles bipolaires
- Informée de son diagnostic
- Bénéficiant d'un suivi psychiatrique régulier
- Stable sur le plan symptomatique ou de l'humeur
- En demande d'informations sur sa pathologie.

3.5. Comment y participer ?

Si vous souhaitez participer à ce programme, parlez-en d'abord à **votre médecin psychiatre, aux infirmiers ou au psychologue qui vous accompagnent** : la psychoéducation fait partie intégrante de la démarche de soin, elle doit être intégrée au reste de la prise en charge dont vous profitez.

Ces soignants ou vous-même pourrez ensuite prendre contact avec nous et nous conviendrons alors d'un premier rendez-vous.

3.6. Contacts

Benoît Michel, psychologue : 04.91.01.65.40 ou benoit.michel@ap-hm.fr.

Lobna Herizi et Muriel Ruffier, infirmières : 04.91.01.65.57.