

Portrait

" J'ai appris à mieux gérer les symptômes de ma maladie au quotidien "

Timothée, illustrateur en formation, témoigne de son parcours de soins en psychiatrie et de l'aide apportée par la remédiation cognitive.



Les mains jointes, la posture droite, Timothée, jeune homme élancé de 27 ans livre sans retenue son parcours de vie néanmoins tumultueux. Après des études en BEP menuiserie, il intègre une communauté religieuse dès l'âge de 20 ans pendant six ans. C'est lors d'une mission en Afrique qu'apparaissent ses troubles. " J'ai fait un burn-out qui m'a mené à la maladie : je souffrais de troubles psychotiques, de l'appétit et du sommeil. Pour 1m98, je suis descendu à 54 kilos ". Après son rapatriement, son hospitalisation en France et un retour chez ses parents, il est orienté vers la maison Matisse, structure pour jeunes, dépendante du centre hospitalier la Chartreuse. Lors de son séjour de deux ans, il découvre la remédiation cognitive, notamment la métacognition (conscience de soi).

" Aujourd'hui je me sens rétabli. "

" Grâce à l'équipe soignante, j'ai mieux compris les symptômes de ma maladie, j'ai appris à mieux les gérer au quotidien " explique-t-il. " J'ai aussi participé à un groupe de parole qui m'a permis de sortir du déni. Des outils comme ToMRemed' (Theory of Mind Remediation) m'ont aidé à questionner mes idées reçues ". Grâce à cet outil, des séances vidéo et des expériences de vie rapportées permettent de comprendre comment deux personnes peuvent avoir deux intentions différentes, lors d'une même situation. "Aujourd'hui je me sens rétabli. J'ai compris qu'il n'y avait pas de guérison. Il faut apprendre à vivre au quotidien avec la maladie. Je n'ai plus de séances actuellement et j'ai conscience que les médicaments ne font pas tout. Il y a un travail à faire sur nous-mêmes. Il faut du courage et de la volonté. Actuellement, j'habite un

appartement. Mon case manager (voir par ailleurs) vient me visiter régulièrement. Je vais demander à refaire des séances de ReCos (travail sur la mémoire et l'attention) car je trouve les exercices intéressants. J'ai confiance dans les soignants qui m'ont accompagné. Mes parents ont aussi été présents pour m'aider au quotidien. J'ai gardé ma foi mais je la prends autrement. Je vais à l'église et aux cours de catéchisme pour adultes. Cela m'aide à aimer l'autre. Aujourd'hui, j'ai repris une formation en illustration, qui m'apporte du plaisir et de la reconnaissance ".

La Gazette est réalisée par une équipe d'usagers et de professionnels de santé du Centre hospitalier de la Chartreuse.

L'équipe : Olivier Peillard, Alain Voyemant, Guy Lesobre, Hélène Larroy, Kevin Bakier, Vanessa Colas, Florence Vincent, Marie-Laure Duhau, Ségolène Pittet, Amandine Tesson, Marie-Noëlle Bussière, Luc Nitschke, Zouaoui Lamrani, Danielle Faure.

Directeur de publication : François Martin, directeur du centre hospitalier La Chartreuse / Rédacteur en chef : Frédéric Joly
Graphisme et mise en page : Pierre Guillemeney (pierre@barbibuc.com) / Journal imprimé à 1 200 exemplaires par le Goéland.

Écrivez-nous ! Pour vos remarques, critiques et coups de cœur, une seule adresse : lagazette@chclcdijon.fr

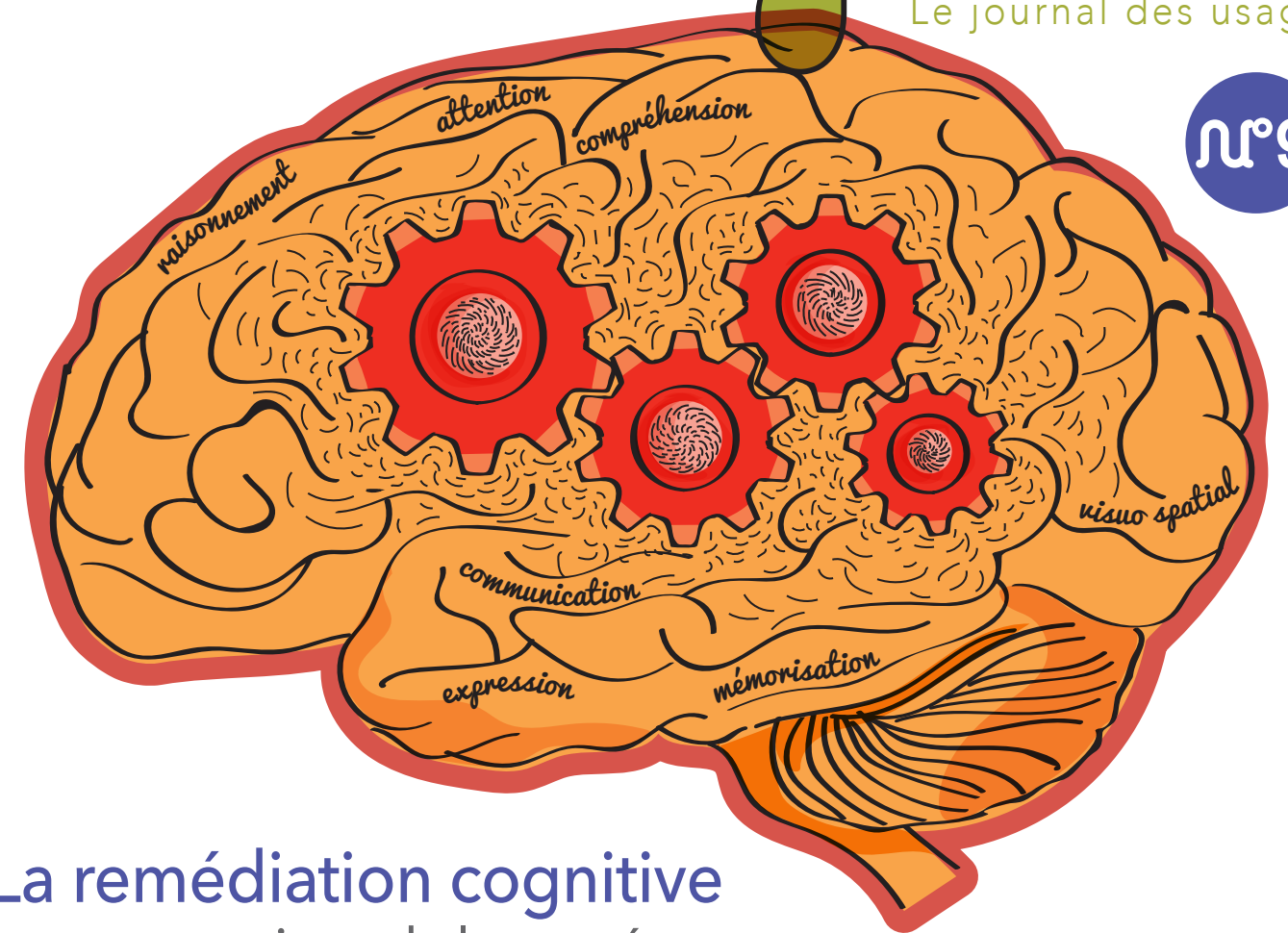
Autoportrait de Timothée

La Gazette

Juin 2019

de la Chartreuse
Le journal des usagers

nr°9



La remédiation cognitive une gymnastique de la pensée

Innover pour mieux soigner

Gaïa, TOMRemed', ReCos... Mais de quoi s'agit-il ? Des nouvelles planètes dans le système solaire ? Les nouveaux jeux vidéo à la mode ? Vous n'y êtes pas du tout. Il s'agit simplement d'outils développés dans le cadre de la remédiation cognitive, ce type de soin destiné à réduire les troubles cognitifs, que le Centre hospitalier La Chartreuse a choisi de mettre au cœur de ses pratiques, au quotidien. Pour tout comprendre, ce numéro 9 de La Gazette vous emmène à la rencontre de Juliette Martin, spécialiste de la remédiation cognitive, mais aussi Florian Breton et Sébastien Paccoud, passionnés par leur métier de case manager et de thérapeute en Remédiation Cognitive car il permet au patient de reprendre lui-même le contrôle de sa vie.

Le meilleur exemple de réussite est en page 4 avec le portrait de Timothée, un jeune homme désormais plutôt bien dans ses baskets après avoir pourtant traversé de difficiles épreuves. Aujourd'hui, il va mieux et c'est aussi grâce à la remédiation cognitive.

Bonne lecture !

Au sommaire

REPORTAGE LA REMEDIATION COGNITIVE À LA CHARTREUSE

Remembre

Juliette Martin, la tête pensante

Remedy - nous

Thérapeute en Remédiation Cognitive, un métier à découvrir

Portrait

Timothée, les vertus du courage et de la volonté

Ne pas jeter, ne pas manger, mais vous pouvez l'offrir.

Charades

(Toutes les réponses à ces charades sont présentes dans ce numéro)

Mon premier est le prénom de monsieur Pouce.
Mon second est ma mère à l'envers.
Mon troisième est une tête anglaise.
Mon tout est un outil de remédiation cognitive.

Mon premier est le début du chant du coq.
Mon second est la maison des piafs.
Mon troisième est quand nous coupons du bois.
Mon tout peut être neuro ou sociale.

RÉPONSES : Tom + reme + head = TOMRemed' / co + nid + scions = cognition

La Gazette
de la Chartreuse
Le journal des usagers

Frédéric Joly

LA REMEDIATION COGNITIVE À LA CHARTREUSE

Remcombre

"Plus la prise en charge est précoce, plus elle est efficace"

Juliette Martin, médecin psychiatre praticienne hospitalière et coordinatrice du 5^{ème} secteur au centre hospitalier la Chartreuse, nous présente la remédiation cognitive.



Selon Juliette Martin, la remédiation cognitive est un type de soin développé dans la prise en charge de la maladie psychique. Il tend à réduire les troubles cognitifs, symptômes consécutifs à la maladie. Ces derniers peuvent être : des troubles de l'attention, des difficultés de mémoire, à s'organiser dans sa journée, ou à communiquer avec l'autre...

Ce soin est destiné aux personnes atteintes de maladie psychique (troubles psychotiques, schizophrénie, troubles bipolaires, addictions). Le Dr Martin s'occupe particulièrement des personnes entre 18 et 30 ans car « plus la prise en charge est précoce, plus elle est efficace ». Au CIPP (Centre d'intervention précoce pour psychose), en

2018, 140 patients ont été pris en charge. Le parcours de soins consiste d'abord pour un patient à discuter avec son psychiatre. Lors de cet entretien, celui-ci adresse le patient au CIPP pour un bilan avec un neuropsychologue. Ce bilan va permettre d'élaborer des objectifs précis (rester à l'école, voyager, passer son permis ou des examens, faire ses courses, regarder un film en entier...). Pour ce faire, des outils personnalisés vont être déterminés avec le patient. Il s'agit d'extraits vidéo, d'applications numériques interactives, en groupe ou individuellement. Ils sont complémentaires à un suivi standard. Par exemple, le logiciel Gaïa utilise des avatars pour travailler la reconnaissance



Le docteur Martin s'occupe particulièrement des patients entre 18 et 30 ans.

des émotions faciales. En même temps, les patients ont parfois des exercices à la maison. Un bilan est effectué avec le patient qui permettra de voir les progrès réalisés. Il est important d'avoir son ressenti également. Nous pouvons constater des effets positifs au bout de six ou sept semaines. Des possibilités de soins vont s'ouvrir à l'avenir aux patients de 30 à 60 ans.

été développé en Australie par le professeur Patrick McGorry dans les années 2000 avant d'être reprise en Europe. Nous intervenons aussi dans le quotidien des usagers : à domicile, à l'université, au travail, en ville...

Quels sont les usagers suivis ?

Quelle est la fourchette d'âge ?

Nous suivons des jeunes, hommes et femmes, de 16 à 35 ans ayant pour certains traversé un premier épisode psychotique, avec hospitalisation ou non.

Pourquoi aimez-vous ce métier ?

La prise en charge du patient se fait dans la globalité. Nous travaillons sur la notion d'"Empowerment" où le patient reprend lui-même le contrôle de sa vie.

Combien de patients suivez-vous au quotidien ?

Chaque case manager accompagne actuellement vingt patients. Nous sommes 3 infirmiers à ce jour à exercer cette fonction.



Remdez-vous

Thérapeute en Remédiation Cognitive, un nouveau modèle de soin



Florian Breton et Sébastien Paccoud œuvrent chaque jour pour la remédiation cognitive.

Florian Breton et Sébastien Paccoud, infirmiers au CIPP (Centre d'intervention précoce pour psychose) parlent de remédiation cognitive et expliquent le métier de Case manager.



Quel est votre parcours ?

Un diplôme est-il nécessaire pour faire ce métier ?

Oui, nous avons passé un diplôme universitaire (DU) en remédiation cognitive à Lyon et par la suite suivi un stage en immersion de case manager à Lausanne en Suisse, où nous avons pu suivre l'équipe du professeur Conus.

Qu'est-ce qu'un case manager ?

Nous avons plusieurs fonctions dont celles de référent, de thérapeute et de coordinateur. Notre objectif est de favoriser la réhabilitation psycho-sociale (études supérieures, emploi, famille...) et la qualité de vie. Ce modèle de prise en charge a

La thérapie en remédiation cognitive est un outil du case manager

Les différents outils de remédiation cognitive (Gaïa, TOMRemed', ReCos...) servent notamment à développer l'attention, stimuler la mémoire et faire travailler le cerveau. Ces exercices personnalisés permettent aussi aux patients de mieux faire face aux troubles cognitifs liés à la maladie. Les deux photos ci-dessous donnent deux exemples d'exercices concrets proposés aux patients.

