

you care

Programme validé ETP en 2019

C'JAAD CENTRE D'ÉVALUATION  
POUR JEUNES ADULTES  
ET ADOLESCENTS

David Dauver / Patricia Ollé Laprune

# Premier épisode psychotique (PEP)

---

« Première fois qu'une personne perd contact avec la réalité. Il s'agit souvent d'une expérience terrifiante, caractérisée par la perte des repères. Et les nombreux stéréotypes et préjugés associés à la psychose ne font qu'aviver la détresse de la personne atteinte. »



Intensité des symptômes qui impacte le fonctionnement de la personne et ce de façon suffisamment durable (au moins 8 jours)

Le premier épisode survient généralement chez les adolescents et jeunes adultes et concerne aussi bien les garçons que les filles

Santé psy  
**Jeunes**

**UN PREMIER ÉPISODE PSYCHOTIQUE N'EST PAS NÉCESSAIREMENT  
UN PREMIER ÉPISODE DE SCHIZOPHRÉNIE**

# Quels outils ?

Recommandations actuelles citent comme essentielles:

➤ Psychoéducation



➤ Intégration des proches dans le parcours de soins



➤ TCC



➤ Remédiation cognitive



# Quelle place pour la famille dans l'accompagnement de leur proche touché par un PEP ?

- Impact considérable de la psychose sur la dynamique familiale (*Addington 2003, 2004, Leggatt 2007*):
  - Incompréhension
  - Choc
  - Souffrance
- 60 à 70% des personnes victimes d'un PEP vivent ou sont en contact étroit avec leur famille (*Addington 2003*)
- Implication de la famille:
  - Réduction des symptômes
  - Prévention des rechutes



# you **care**



- Elaboré sur la base de programmes existants:
  - AVEC et TCC de Tania Lecomte
  - Profamille de Yann Hodé
  - Groupe gestion du stress d'Anne-Victoire Rousselet
- Combinaison entre une approche psychoéducative et TCC
- Deux groupes en parallèle:
  - 6 à 8 usagers / 12 à 16 Parents
- 12 séances de 2h, 1 séance par semaine
- Animation pluridisciplinaire : psychologues, psychiatres, infirmiers, 1 pair aidant, 1 parent aidant et 1 intervenant extérieur si possible

# Déroulé des séances



SEANCES	I_CARE
Séance 1	Présentation du groupe et introduction au concept de stress
Séance 2	Gestion du stress et Modèle Stress-Vulnérabilité-Compétences
Séance 3	Symptômes cliniques du premier épisode psychotique
Séance 4	Troubles cognitifs
Séance 5	Traitements médicamenteux
Séance 6	Consommation de toxiques et de jeux vidéo
Séance 7	Prendre soin de soi
Séance 8	Pensées automatiques et croyances
Séance 9	Pensées alternatives (partie 1) Saut aux conclusions (partie 2)
Séance 10	Stratégies cognitives et comportementales et symptomatologie clinique
Séance 11	Savoir faire face
Séance 12	Récapitulatif du programme et conclusion

SEANCES	YOU CARE
Séance 1	Présentation du groupe et introduction au concept de stress
Séance 2	Gestion du stress et Modèle Stress-Vulnérabilité-Compétences
Séance 3	Symptômes cliniques du premier épisode psychotique
Séance 4	Traitements médicamenteux
Séance 5	Techniques de communication (1)
Séance 6	Techniques de communication (2) et hygiène de vie
Séance 7	Consommation de toxiques et de jeux vidéo
Séance 8	Emotions / Pensées / Comportements (1)
Séance 9	Emotions / Pensées / Comportements (2)
Séance 10	Techniques de communication : situations du quotidien
Séance 11	Rétablissement
Séance 12	Récapitulatif du programme et conclusion



## MANUEL de l'ANIMATEUR

## CAHIER DU PARTICIPANT

## FICHES RÉCAPITULATIVES POUR CHAQUE SÉANCE

you **care**



Séance 1 - V.10/19

Groupe |\_CARE Cahier du participant

### 4. Qu'est-ce qui me stresse ?

Nous nous intéressons ici à ce qui est vraiment stressant pour chacun de nous. En effet, parmi les situations pouvant être source de stress, certains ont rapporté le fait :

- D'être évalué ou jugé par les autres,*
- D'être hospitalisé,*
- D'avoir un conflit avec un membre de la famille,*
- De conduire lorsque la circulation est dense,*
- De prendre les transports en commun...*

Ces situations peuvent causer du stress physique et psychologique. Nous allons vous demander de penser et de noter 2 situations qui peuvent être reliées à des personnes, des endroits ou des activités particulières :

✚ Une situation où vous vous sentez bien :

---

---

✚ Une situation où vous vous sentez stressé :

---

---

---



Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à un évènement ou une contrainte extérieure qui vient perturber notre équilibre.

Suite à un stress, l'organisme se met en **phase d'alerte** : les sens, la force et l'attention sont ainsi mobilisés et nous sommes prêts à réagir rapidement et efficacement à toute situation inattendue. Le stress permet de concentrer son énergie pour faire face à un danger.

Les signaux qui se manifestent lors de cette phase d'alerte peuvent être : transpiration abondante, bouche sèche, cœur qui bat vite...

Le stress est un phénomène naturel sans aucune connotation positive ou négative. Il fait partie de la vie et nous permet de nous adapter aux nombreuses situations quotidiennes.

Mais, le stress peut devenir **toxique** :

- si nous dépassons la phase d'alerte
- si l'état de tension se prolonge
- s'il y a répétition du stress
- si on ne peut pas réagir

Dans ces cas, on peine à retrouver notre équilibre.

Tout cela met à mal notre état mental et physique. Le stress n'est pas une maladie mais il peut bel et bien en être la cause !

Il est important de pouvoir identifier ce qui me stresse. Exemples :

- Les évènements de vie (mariage, examens, entretiens...)
- L'extérieur (le bruit, la pollution, l'alcool, les drogues)
- Les autres (la famille, les amis, le patron, ...)
- Les pensées et représentation de soi et du monde (estime de soi, attentes, perfectionnisme...)

Programme construit dans l'optique de:

- Diminuer le risque de rechute après le PEP.
- D'améliorer significativement la symptomatologie clinique et la qualité de vie.
- D'acquérir des stratégies de coping.
- D'améliorer la communication au sein de la famille.



# Objectifs you-Care

---

- La famille est au cœur de la prise en charge et fait partie intégrante du parcours de vie du patient. Elle est souvent en première ligne et souvent démunie.
- Améliorer la communication au sein de la famille
- Actualisation d'un projet de vie
- Améliorer la gestion des situations stressantes
- Améliorer la qualité de vie
- Donner des outils et des connaissances nécessaires à l'amélioration de leur qualité de vie et de celle de leur enfant
- Prévenir la rechute de leur enfant

you **i**care  
you **c**are



L'ENCEPHALE

19 au 21 janvier 2022

PALAIS DES CONGRÈS DE PARIS

20  
Ans



P-079

ETP pour les PEP: I\_CARE YOU\_CARE

D. Willard, C. Jantac, C. Bellot, C. Daban, J. Chaignaud, V. Morin, E. Chevallier, J. Dumont  
et MO Krebs

Pôle PEPIT, GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences; France

d.willard@ghu-paris.fr