



Psychothérapie : indications médicales, réflexions
et pistes de collaboration en psychiatrie aigüe et
communautaire.

SNM-RHNe 13 juin 2024

Patrizia Giorgini
Psychiatre Psychothérapeute FMH

« La thérapie est trop précieuse pour être confinée aux seuls
thérapeutes »

Irvin D. Yalom

Tout acte

qui prends en compte l'autre dans sa complexité d'être humain et
l'accompagne vers le **changement** et vers un **mieux-être** est
intrinsèquement psycho-thérapeutique

La psychothérapie

- est un outil puissant de traitement non-pharmacologique qui vise à aider les individus à comprendre et à gérer leurs troubles mentaux, émotionnels et comportementaux.
- '*psychothérapie*' : 400 méthodes différentes



La psychothérapie

Quelques précautions à observer:

- Phase de la pathologie
- Choix du thérapeute
- Choix de l'approche



La psychothérapie ou pharmacothérapie ?

- Psychothérapie: outil de changement !
- Individualisé vs standardisé
- Pharmacothérapie peut faciliter ou faire obstacle à la psychothérapie
- Pharmacothérapie: pas comme premier réflexe si vous estimez que la détresse psychique est supportable et patient peut mobiliser ses ressources
- Coordination indispensable entre psychothérapeute et prescripteurs de la pharmacothérapie



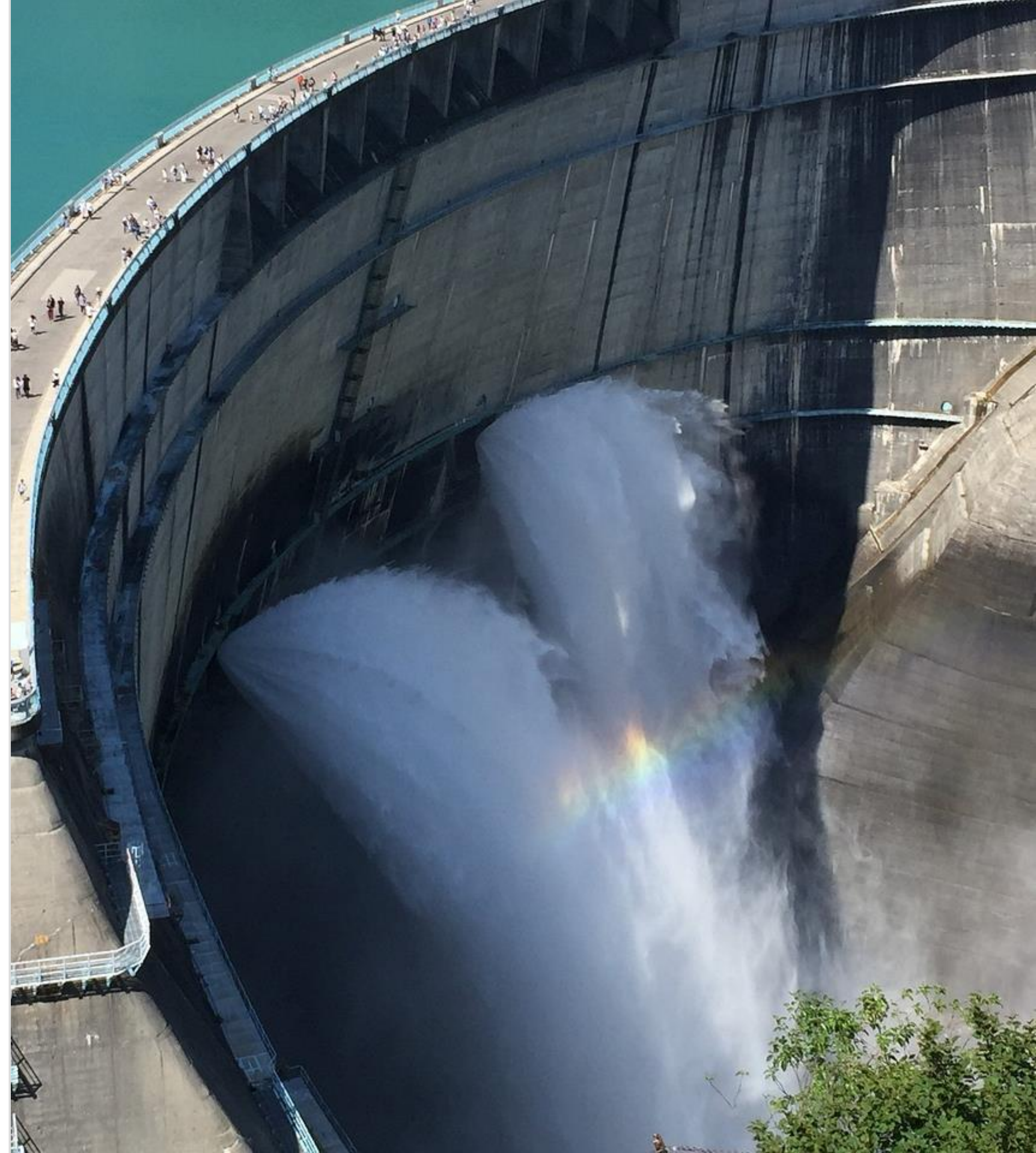
Indication médicales à la psychothérapie

- Présence d'une pathologie psychique avec une souffrance subjective et/ou objective
- Non inclut la psychothérapie de développement personnel



Avant la psychothérapie...

- Episodes psychotiques florides non stabilisés
 - Nécessaire stabilisation par le biais de TTT pharmacologique
 - **Exception: premier épisode d'allure psychotique (programme TIPP 15-35 ans)**
- Dépendances (aux substances, jeux)
 - Prise en charge spécifique par service spécialisé (Addiction Neuchâtel)
- Risque élevé de suicide ou automutilation
 - Mise à l'abris prioritaire
- Troubles cognitifs sévères
 - Approches adaptées à leur attente cognitive

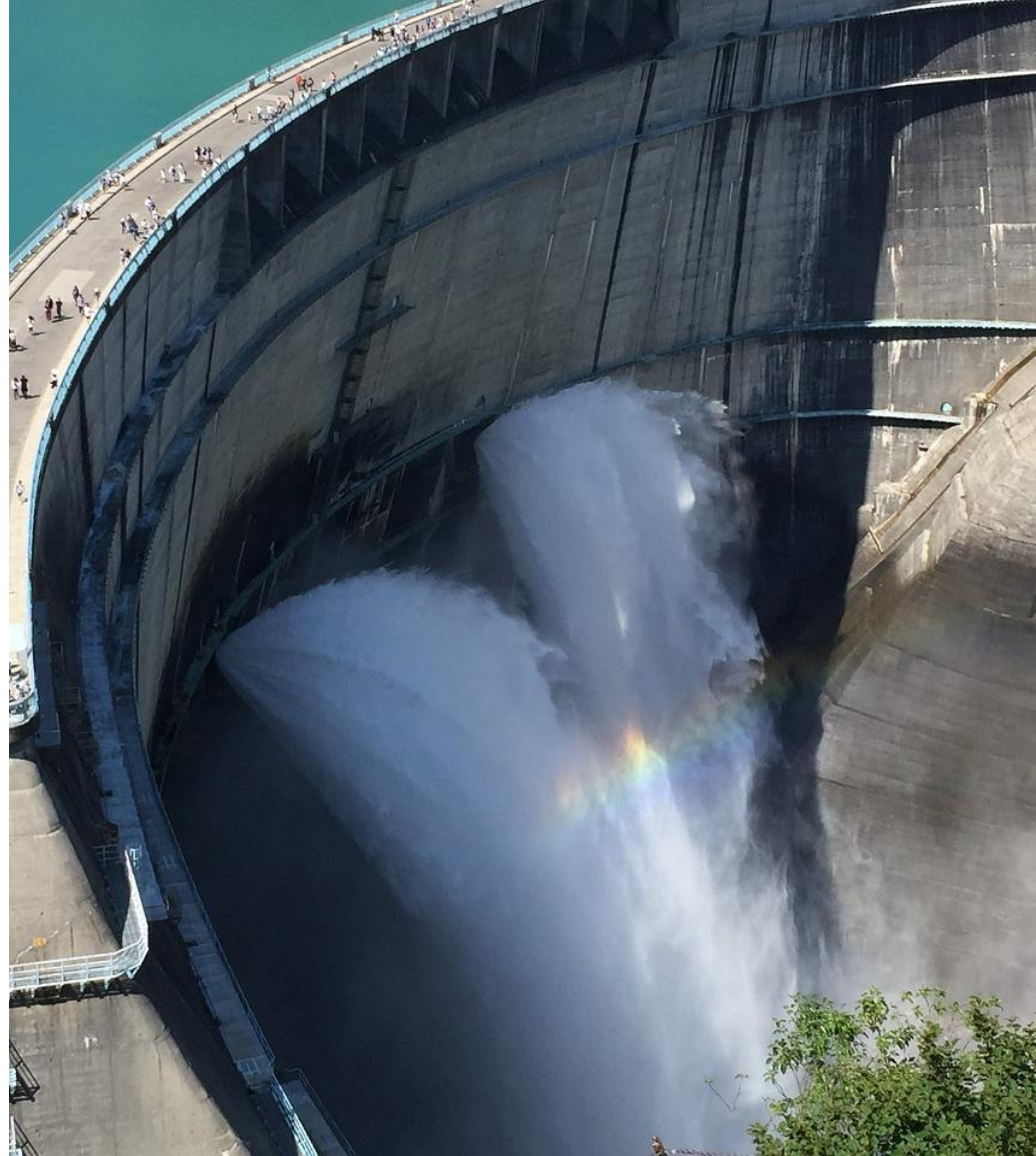


Préparation à la psychothérapie

Si refus ou manque de motivation
pour la psychothérapie :

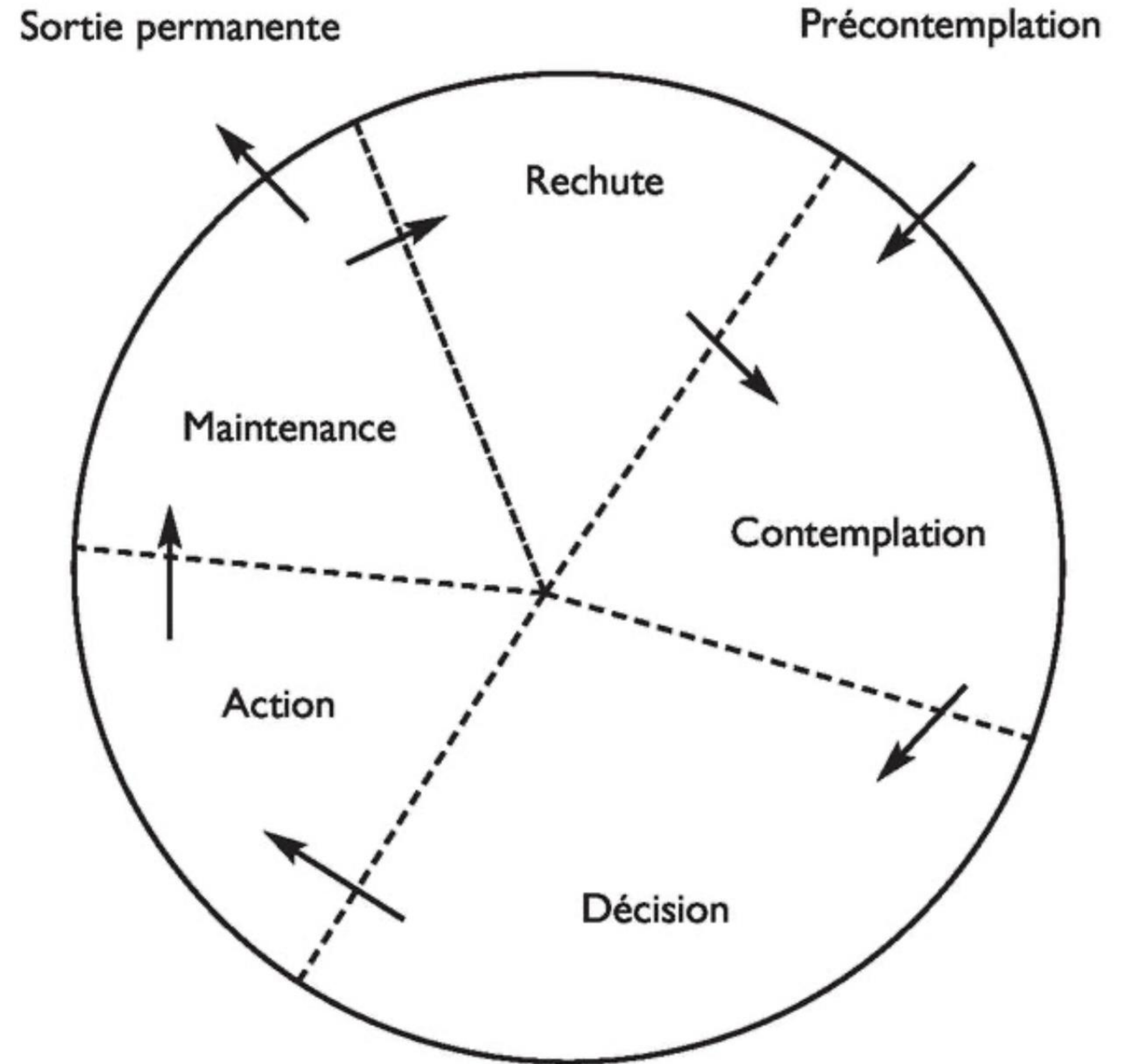
Travail motivationnel

*40% de la réussite d'un traitement de
psychothérapie est liée à des facteurs
qui concernent le patient*



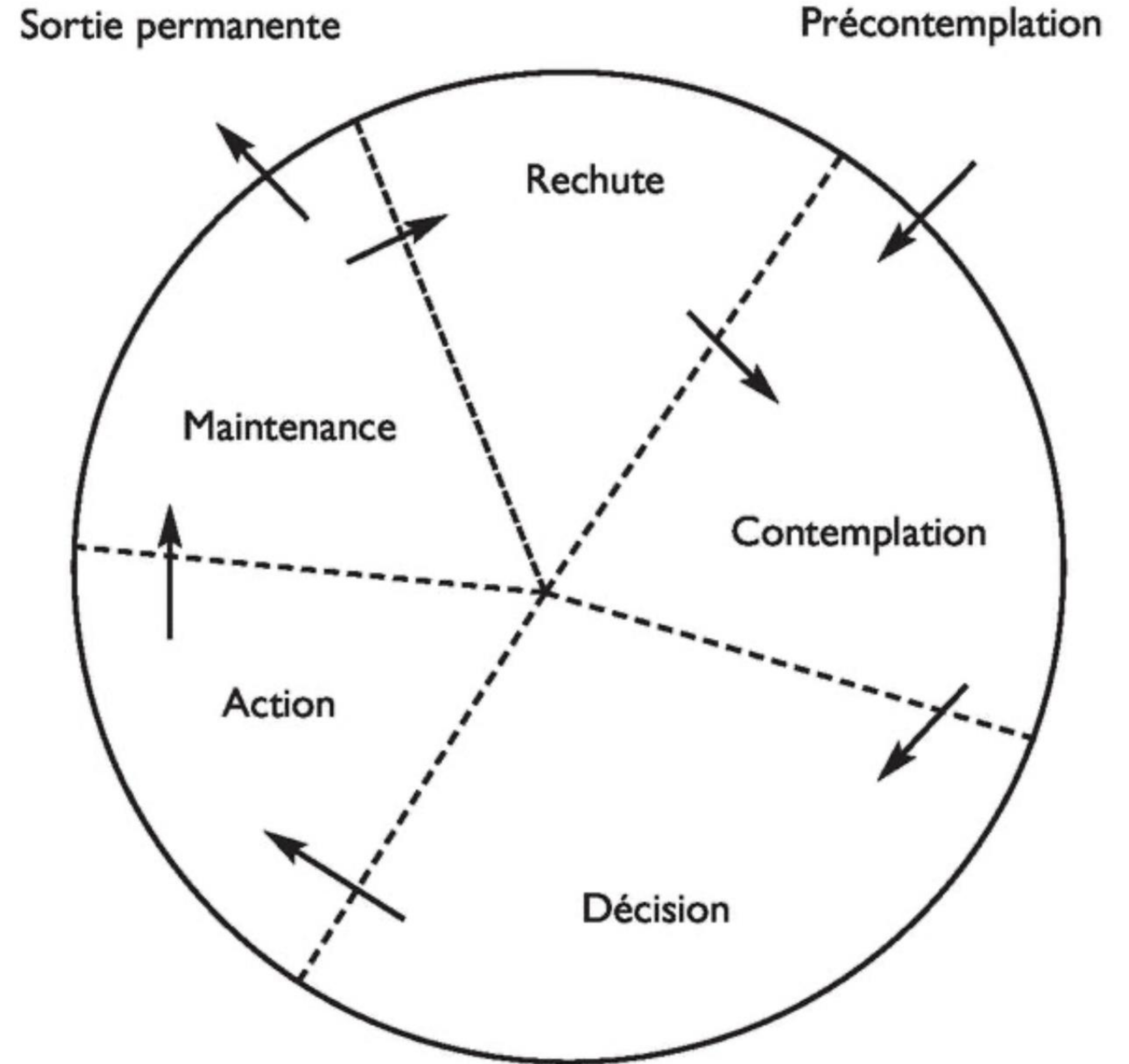
Colloque motivationnel

- Ambivalence : pas forcer mais amplifier les pour et les contres
- Laisser le choix au patient
- Croire dans sa possibilité de changer
- Les 'retour en arrière' font partie du processus
- Aller au rythme du patient



Colloque motivationnel

- 1.Établir une **relation de confiance**: Le thérapeute travaille à établir une relation de confiance avec la personne, en adoptant une attitude empathique, non jugeante et respectueuse.
- 2.Évaluation de la **motivation actuelle**: Le thérapeute explore la motivation actuelle de la personne à changer, en posant des questions ouvertes pour comprendre ses pensées, ses sentiments et ses expériences.
- 3.Élaboration de l'**ambivalence**: Le thérapeute aide la personne à explorer ses ambivalences concernant le changement, en examinant les avantages et les inconvénients du comportement actuel ainsi que les avantages et les inconvénients du changement.
- 4.**Renforcer la motivation au changement**: Le thérapeute utilise des techniques de renforcement pour aider la personne à renforcer sa motivation au changement, en mettant en évidence les raisons personnelles importantes pour changer et en explorant les valeurs et les objectifs alignés avec le changement souhaité.
- 5.Explorer les **stratégies** de changement: Le thérapeute collabore avec la personne pour explorer les différentes stratégies de changement possibles, en mettant l'accent sur les petits pas réalisables et les objectifs réalistes.
- 6.Renforcer la **confiance en ses capacités**: Le thérapeute aide la personne à renforcer sa confiance en ses propres capacités à changer, en soulignant les réussites passées et en identifiant les ressources et les compétences personnelles qui peuvent soutenir le processus de changement.
- 7.**Planification de l'action**: Enfin, le thérapeute travaille avec la personne pour élaborer un plan d'action concret, comprenant des objectifs spécifiques, des étapes réalisables et des stratégies de soutien pour surmonter les obstacles éventuels.
- 8.**Consolidation du changement** : Le thérapeute soutient la personne dans la mise en œuvre du plan d'action et l'encourage à surmonter les obstacles et les résistances au changement.



Adresser un patient en psychothérapie:

- Détresse psychique
- Demande du patient ou adhérence à la proposition de médecin
- Motivation à faire un travail sur soi (mobilisation des ressources), désir de se comprendre, de se remettre en question



Adresser un patient en psychothérapie:

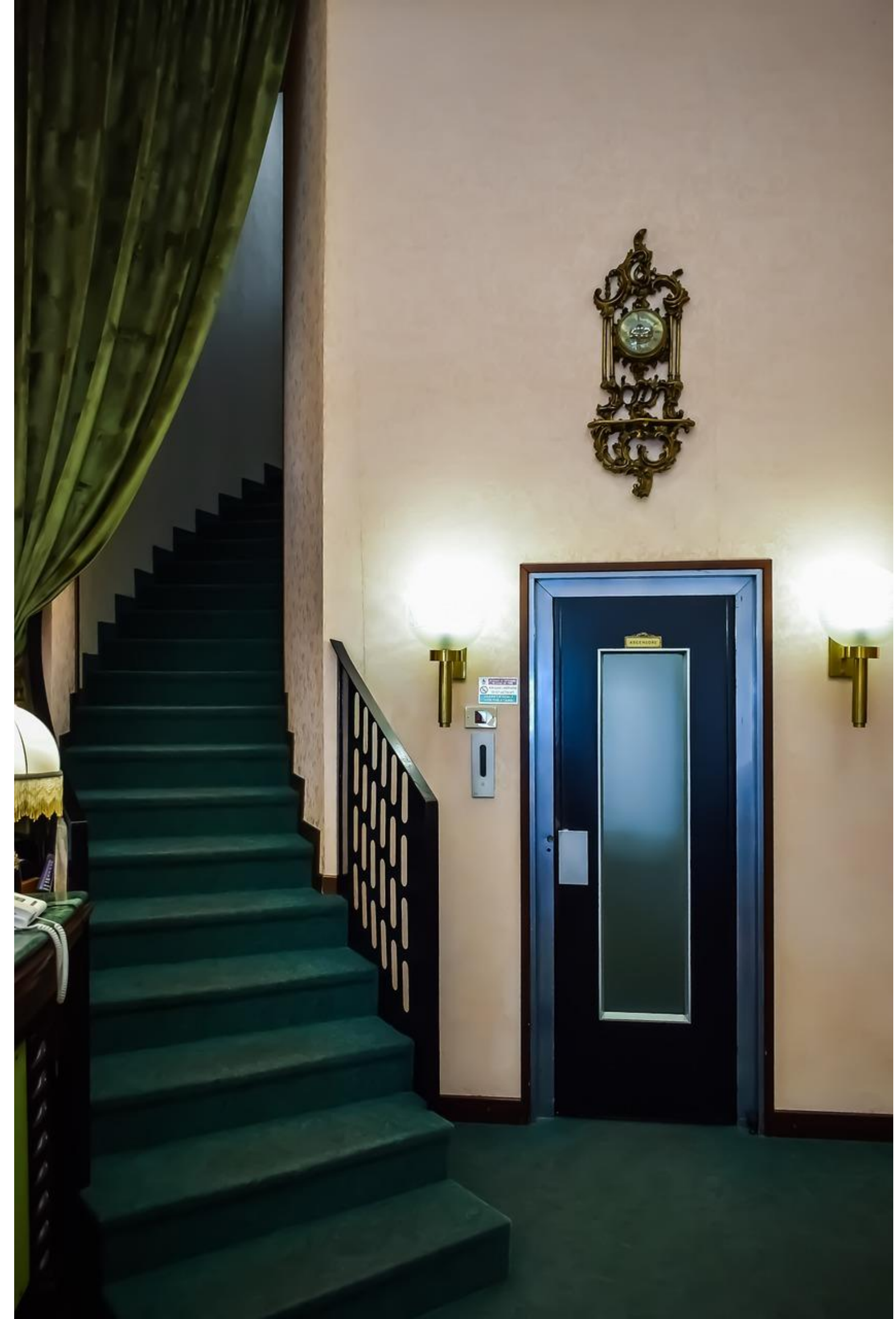
- La démarche est **individuelle** : le patient appelle de lui-même le psychothérapeute

CAVE:

- Le fait que le patient n'est pas en mesure de faire la démarche est indice de pathologie sévère ou traits passifs/dépendants/manque de motivation

A. Réseau nécessaire

B. Explicitiez vos limites - Continuez le dialogue (techniques du colloque motivationnel)



30 séances suffiront-elles?

- 8-14 mois
- Episode récent de détresse psychique
- Stabilité affective
- Insertion sociale et professionnelle adéquate
- Réseau de soutien présent
- Bonne capacité d'élaboration
- Insight présent et demande d'aide



Plus de 30 séances?

- Toutes les pathologies généralisées:
 - anxiété, angoisses, épisodes dépressifs récurrents, troubles de la personnalité, fonctionnements atypiques, TDAH, TSA
- Co-morbidités : 2 ou plus diagnostique psychiatriques
- Contexte socio-affectif instable
- Désinsertion sociale
- Capacité d'élaboration limitée
- Plusieurs pathologies somatiques associées



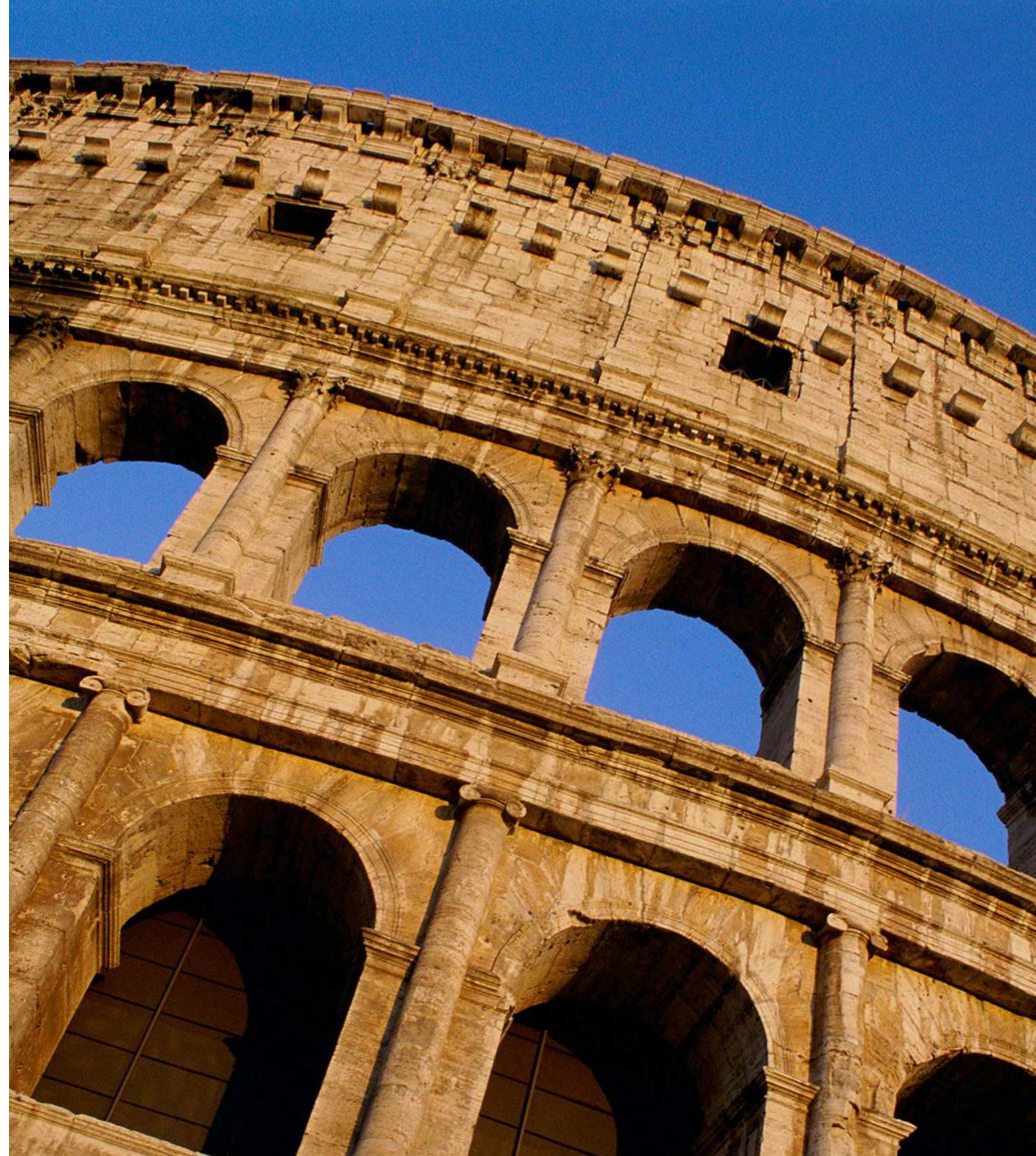
Différents bateaux pour différentes destinations

- Psychothérapie au sens strict
- TPPI Traitement psychiatrique
 psychothérapeutique intégré
- Prise en charge de l'épisode de crise
- Prise en charge communautaire



Psychothérapie au sens strict

- Par les psychologues psychothérapeutes
- Par les psychiatres psychotherapeutes
- Formés à un approche spécifique
- Cadre et techniques définies
- **Objectif** : résolution de la souffrance psychique par le biais d'une approche non pharmacologique



I PPI Traitement psychiatrique psychothérapeutique intégré

- Par les psychiatres
- Combinaisons de techniques psychothérapeutiques associées à un traitement médicamenteux
- **Objectif:** résolution de la souffrance psychique par un approche intégrée



Prise en charge de l'épisode de crise aiguë

- Prise en charge rapide par des psychiatres et infirmiers en psychiatrie
- Avec ou sans traitement médicamenteux
- **Objectif:** résoudre la crise et éventuellement adresser le patient vers une prise en charge plus adéquate



Prise en charge de l'épisode de crise aiguë

- **CUP** Centre Urgences Psychiatrique à Pourtales 7/7 et 24/24
 - Prise en charge aiguë
 - Prise en charge de crise
 - Hospitalisation breve (1-2 nuits)
 - Unités hospitalières (via le CUP)



Psychiatrie communautaire

Recovery

- Récupération ou réhabilitation
- Changement de paradigme:
 - croissance personnelle VS réduction des symptômes
- Collaboratif : individus, soignants et communauté pour créer un contexte qui promeut la qualité de vie
- **Objectif** : réinsertion à part entière dans la société par le biais de la gestion des symptômes psychotiques, la promotion de l'autonomie, la participation sociale et la promotion de la qualité de vie



Psychiatrie communautaire

à partir des années 60'-70'

- Convergence de facteurs:
 - critique des asiles psychiatriques
 - mouvement des droits des patients
 - les recherches sur la réadaptation psychosociale
 - la psychiatrie sociale

Objectifs:

- rétablissement fonctionnel
- réintégration sociale
- autonomie



Psychiatrie communautaire

Réhabilitation psycho-sociale

- Plusieurs professionnels de santé mentale:
 - médecin généraliste, psychologue, psychiatre, infirmier en psychiatrie, ergothérapeute, éducateur, assistant social, *traducteur*, etc.
- **Objectif** : la réhabilitation psychosociale dans les pathologies complexes et ayant un fort impact sur le fonctionnement de la personne



Psychiatrie communautaire

Dispositifs institutionnels

- Filière Réhabilitation Psychosociale
 - Prise en charge ambulatoire multidisciplinaire
 - Equipe mobile
 - Programme TIPP
 - Hôpital de jour *
- Filière légale
 - Prise en charge en collaboration avec les dispositifs de justice (détenus en prisons, personnes sous obligations pénal de soin, etc)
 - Consultation couple et famille (auteurs de violence conjugales)



Psychiatrie communautaire

Sur le territoire

- Nécessité de créer-coordonner le réseau de soin :
 - Infirmiers psychiatriques à domicile ou en cabinet
 - ASA - Accompagnement Social Ambulatoire
 - Ergothérapeute à domicile ou en cabinet (ateliers)
 - Groupes de patients /proches aidants/pairs aidants
 - Repas à domicile / Aide au ménage
 - Appartements protégés
 - Mesures de curatelle
- **Objectif** : stabilité de la pathologie psychique et intégration dans la communauté



«La réhabilitation n'est pas simplement une question de récupération des fonctions perdues, mais aussi de redécouverte de soi et de création d'une nouvelle identité en tant que personne vivante avec une maladie mentale»

Patricia Deegan

Pistes de collaboration

- Réflexions en cours entre les différents acteurs
- SNM
- GPN - Groupement des Psychiatres Neuchâtelois)
- MFE Neuchâtel - Médecins de Famille et de l'Enfance Neuchâtel
- ANPP - Association Neuchâteloise des Psychologues-Psychothérapeutes
- CNP - Centre Neuchâtelois de Psychiatrie



Collaboration MG - GPN

- Binome
 - Medecin - psychiatre
 - Pédiatre - pédopsychiatre
- Si:
 - Fonctionnement globale non compromis
 - Situation complexe stabilisée



Collaboration MG -CNP

- Impact important sur fonctionnement
 - Nécessite de prise en charge de pathologie psychique décompensée (urgence- crise)
 - Nécessite réhabilitation psychosociale avec travail intensif multidisciplinaire (de 6 mois à quelques années)
- Besoin de prise en charge spécifique
 - violence
 - contexte legale



Collaboration MG - CNP

Facteurs directement proportionnels:

- Plus les '**dispositifs 'spécifiques'** sont exploités dans leur entièreté plus ils sont efficaces pour répondre rapidement aux sollicitations du réseau externe sur le territoire
- Plus le **réseau externe sur le territoire** arrive à absorber les prises en charge des patients avec pathologies complexes stabilisées, plus cela va désengorger les dispositifs spécifiques et fluidifier la collaboration



« Une société inclusive est celle qui ne laisse personne derrière, qui respecte la dignité de chaque individu et qui reconnaît les contributions potentielles de tous ses membres, y compris ceux qui souffrent de troubles mentaux. »

Kofi Annan

Ressources Réseau de Soin - Canton de Neuchâtel

ASA : <https://www.alfaset.ch/accompagnement-personnalise/accompagnement-social-ambulatoire/>

Brochure Proches aidants : https://www.aross.ch/sites/default/files/2022-10/Brochure_ProchesAidants_2022.pdf

Bénévoles: https://www.aross.ch/sites/default/files/2022-10/Brochure_ProchesAidants_2022.pdf

Orientation/logement : <https://santepsy.ch/adresse/dispositif-junorah/>

Offices protections: <https://www.ne.ch/autorites/DFDS/SPAJ/Pages/accueil.aspx>

Guichet social : <https://www.guidesocial.ch/>

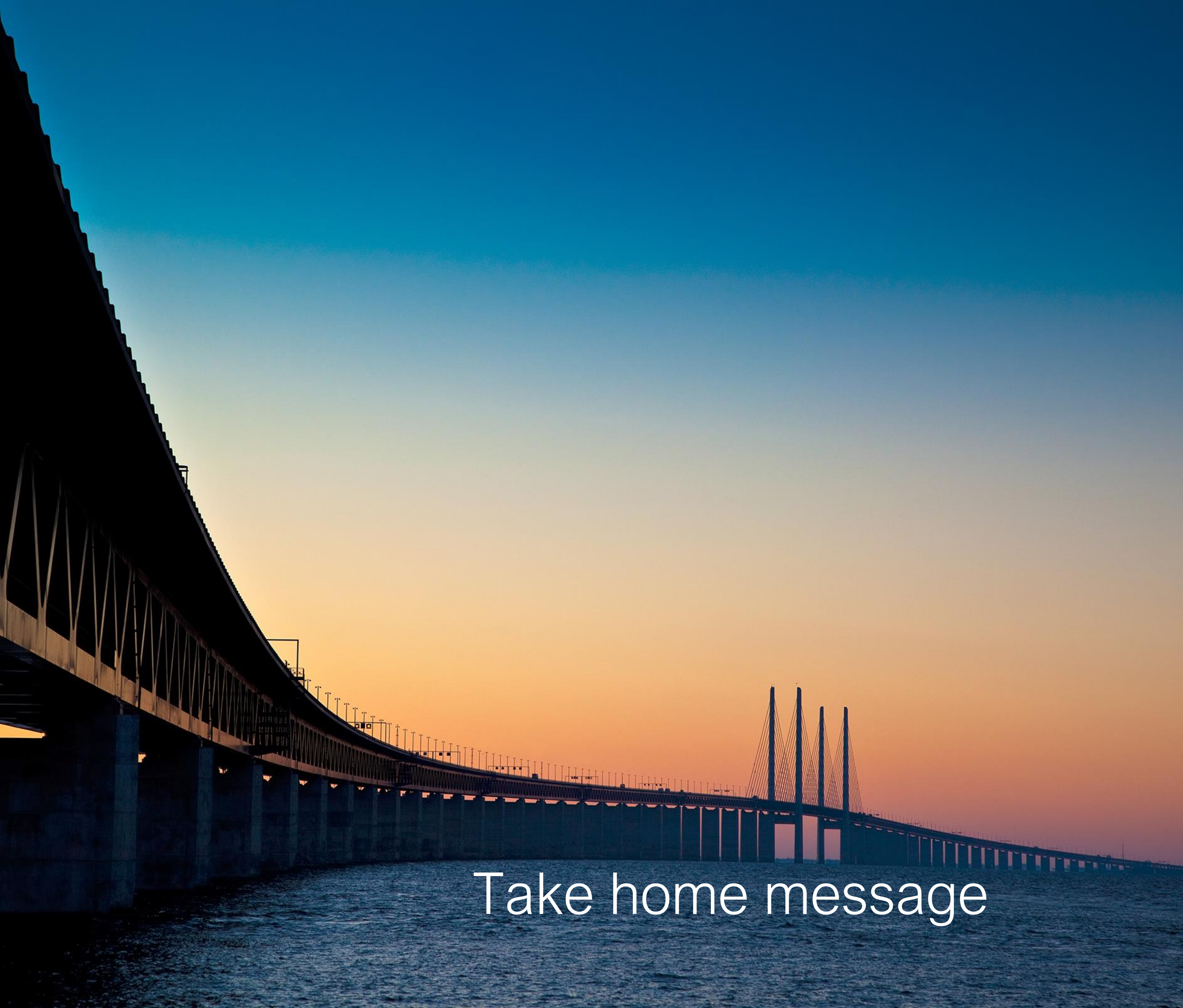
A' domicile, multidisciplinaire : <https://nomad-ne.ch/>

Infirmiers psy à domicile (ado-adultes): <https://www.escapad.ch/>

Groupe entraide/proches : <https://anaap.ch/>



- Bibliographie:
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (1999). *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. American Psychological Association.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 357-361.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Tondora, J., Miller, R., Davidson, L., & Sloper, P. (Eds.). (2012). *Partnerships for recovery in mental health: A practical guide to person-centered planning*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2005/revue-medicale-suisse-38/combien-de-fois-il-faut-que-je-vous-dise-.-quelques-pistes-donnees-par-l-entretien-motivationnel>



OMS :

« La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut réaliser son propre potentiel, faire face aux stress normaux de la vie, travailler de manière productive et contribuer à sa communauté »

...elle est une maison sur mesure et la psychothérapie la route pour la trouver.

Take home message

Merci de votre attention!

