



**Psychoéducation et éducation
thérapeutique du patient**

en psychiatrie



psycom 

Psychoéducation en psychiatrie

SOMMAIRE

Introduction	p. 03
Quelques repères	p. 04
La psychoéducation et l'ETP ne sont pas...	p. 05
Cadre réglementaire de l'ETP	p. 06
Psychoéducation et ETP en pratique	p. 06
Pour qui, par qui, où et comment y avoir accès ?	p. 06
Déroulé type d'un programme	p. 07
Quelques exemples de programmes	p. 10
Élaboration de la brochure	p. 13
Où s'adresser ?	p. 14
Pour en savoir plus	p. 15



Introduction

En psychiatrie, les termes d'éducation thérapeutique (ETP) et de psychoéducation sont utilisés de manière équivalente pour décrire un processus d'apprentissage par lequel une personne acquiert des compétences pour gérer la maladie qui la concerne.

Initialement proposés par les professionnels de santé à l'entourage des personnes malades, des programmes de psychoéducation se sont développés depuis les années 80 à l'attention des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Depuis une vingtaine d'années se développent également des programmes dits d'éducation thérapeutique du patient (ETP), définis par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En France, ces programmes ont fait l'objet de recommandations méthodologiques de la Haute autorité de santé (HAS) en 2007 et bénéficient depuis 2009 d'un cadre réglementaire.

La psychoéducation

«La psychoéducation peut être définie comme une intervention didactique et psychothérapeutique systématique qui vise à informer les patients et leurs proches sur le trouble psychiatrique et à promouvoir les capacités pour y faire face.»⁽¹⁾

Au-delà de la transmission d'information, la psychoéducation est une méthode pédagogique ayant pour but :

- une clarification de l'identité
- une appropriation du pouvoir

L'éducation thérapeutique du patient (ETP)

Selon la HAS ⁽²⁾ l'éducation thérapeutique du patient vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Les finalités de l'ETP sont :

- l'acquisition et le maintien de compétences d'autosoins
- la mobilisation ou l'acquisition de compétences d'adaptation., s'appuyant sur le vécu et l'expérience antérieure du patient.

⁽¹⁾ La psychoéducation : définition, historique, intérêts et limites, Bonsack C., Rexhaj S. et Favrod J. Annales Médico-Psychologiques, 173, 2015, 79-84

⁽²⁾ Éducation thérapeutique du patient. Définition, finalités et organisation. Recommandations HAS. Juin 2007.

Quelques repères

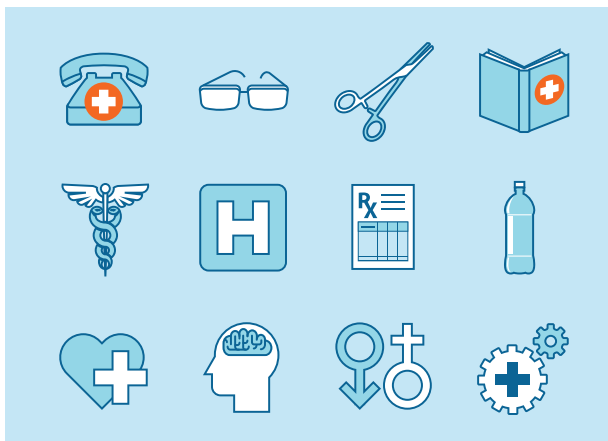
La psychoéducation et l'ETP accompagnent la personne dans la compréhension de ses troubles psychiques (auto-analyse et diagnostic) et dans l'acquisition d'outils utiles et de compétences d'autosoins pour gérer ses troubles au quotidien (affirmation de soi, techniques de communication, relaxation, méditation). Les programmes participent à l'amélioration de la qualité de vie de la personne, en favorisant la reprise de pouvoir sur sa santé et sa vie (empowerment), et en contribuant à son rétablissement.

Les groupes de psychoéducation /ETP sont animés par une équipe pluridisciplinaire composée d'infirmiers, de psychologues, de médecins ou de personnes impliquées dans des associations de patients, de façon à donner l'information la plus juste et la plus adaptée à chaque cas.

Psychoéducation et ETP se basent sur les connaissances des patients ou de leurs proches sur les troubles.

Les échanges entre pairs et le partage d'expérience font partie intégrante du programme (échange de différentes ressources et difficultés des participants). Les questionnements et les rythmes d'apprentissage des participants sont respectés.

Les notions transmises incluent en général des éléments sur l'évolution naturelle des troubles psychiques, les traitements à disposition, la gestion des crises, la mise en place de limites pour les proches et la recherche de soutien social dans la communauté.



Les programmes qui s'adressent aux aidants proposent quant à eux, des outils pour améliorer la communication avec leur proche malade (entretien motivationnel, renforcement et gratitude).

Sur le plan psychologique, en transmettant de l'information de manière personnalisée, la psychoéducation et l'ETP contribuent à la reconstruction de l'identité, au développement des compétences à faire face, et à l'exploration des émotions générées par les troubles.

Dans le domaine des attitudes et des comportements, il s'agit de modifier les croyances, de diminuer les stéréotypes sur les troubles, ainsi que la stigmatisation ou l'auto-stigmatisation qui en découle. La psychoéducation et l'ETP s'attachent à restaurer les compétences et mobiliser les ressources de la personne dans son fonctionnement quotidien et dans son rapport à la maladie, en mettant en œuvre des stratégies d'adaptation : gestion du stress, résolution de problèmes, habiletés de communication.

Sur le plan des liens sociaux, les programmes, notamment en groupe, vise à sortir de la solitude, à développer un soutien émotionnel par les pairs et la recherche de soutien social dans la communauté.

La capacité des personnes à défendre leurs droits, à obtenir des informations sur leur traitement et à négocier avec les intervenants professionnels est également développée.

La psychoéducation et l'ETP ne sont pas...

...une conférence

Une conférence peut donner de l'information sur les différents types de maladies mais ne suffit généralement pas pour changer des comportements. Le but de la psychoéducation ou de l'ETP n'est pas d'apprendre passivement, mais avant tout de devenir acteur de sa santé. Par ailleurs, le but n'est pas seulement d'informer le patient mais de l'aider à devenir un partenaire éclairé et actif.

...un groupe de parole

Un groupe de parole permet de partager son ressenti, son expérience avec d'autres patients sans programme particulier. Même si le partage d'expérience est précieux et favorisé dans les séances de psychoéducation et d'ETP, il fait partie d'un programme précis avec des objectifs définis et personnalisés.

Cadre réglementaire de l'ETP

Depuis 2009⁽³⁾, l'éducation thérapeutique du patient doit obligatoirement être intégrée dans le parcours de soins (ambulatoire ou hospitalier) des patients.

De plus l'éducation thérapeutique a été érigée en priorité nationale pour répondre à un besoin de santé publique et ainsi inciter les professionnels à proposer un programme d'ETP aux personnes souffrant de maladies au long cours.

Les programmes d'éducation thérapeutique (ETP) sont conformes à des objectifs nationaux, dont les moyens, les méthodes, et les contenus sont définis par arrêté du Ministre de la santé⁽⁴⁾. Ces programmes sont mis en œuvre au niveau local par les professionnels de santé, après autorisation des agences régionales de santé (ARS). Ces programmes, évalués par la Haute autorité de santé (HAS), sont proposés aux patients sur prescription médicale et donnent lieu à l'élaboration d'un programme personnalisé.

Pour animer ces programmes les professionnels doivent être formés au minimum 40h à l'éducation thérapeutique afin d'acquérir les compétences requises en lien avec le référentiel de compétences pour dispenser l'ETP (INPES 2013).

Psychoéducation et ETP en pratique

Pour qui, par qui, comment en bénéficier ?

Les programmes de psychoéducation /ETP destinés aux patients peuvent s'inscrire à tout moment du parcours de soins, quel que soit le stade et l'évolution de la maladie.

Il n'y a pas de limite d'âge pour suivre un tel programme mais une participation précoce à un atelier est fortement recommandée.

L'orientation est faite par le médecin prescripteur à partir d'un diagnostic médical. Le patient ou ses proches peuvent le suggérer aux professionnels de santé. Suivre un programme de psychoéducation nécessite un certain investissement pendant les séances, ainsi que dans sa mise en pratique dans la vie quotidienne.

Concernant les programmes de psychoéducation à destination de l'entourage, l'orientation peut être faite par le médecin, le patient, des associations ou la famille elle-même.

⁽³⁾ LOI n° 2009-879 du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires

⁽⁴⁾ Arrêté du 14 janvier 2015 relatif au cahier des charges des programmes ETP et à la composition du dossier de demande de leur autorisation et de leur renouvellement

Déroulé type d'un programme de psychoéducation/ETP

Les programmes de psychoéducation et d'ETP se déroulent en quatre étapes sur plusieurs mois : préparation-diagnostic éducatif / définition du programme / planification et mise en oeuvre / évaluation.

Nous présentons ici les étapes telles que définies par la Haute autorité de santé pour l'ETP⁽⁵⁾.

Au préalable, un temps de préparation est nécessaire pour :

- créer un climat de confiance avec la personne,
- lui annoncer le diagnostic de troubles psychiques,
- proposer une indication et une prescription médicales de participation à un programme de psychoéducation ou d'ETP,
- recueillir le consentement de la personne pour s'engager dans ce programme.

Etape 1 Élaborer un diagnostic éducatif

- Identifier les ressources, les capacités et les difficultés ressenties. En fonction de ces difficultés, évaluer ses besoins d'aide et ses priorités.
- Explorer les différents aspects de sa vie et de sa personnalité (sphère socio-familiale et professionnelle, habitudes de vie, loisirs, projets).
- Prendre en compte ses demandes et de son projet.
- Comprendre sa manière de réagir à sa situation et ses ressources personnelles, sociales, environnementales
- Explorer son vécu, ses connaissances et ses représentations des troubles psychiques et des traitements.
- Rechercher des motivations à s'impliquer dans une dynamique de changement (entretien motivationnel).
- Identifier les facteurs favorisant son empowerment.
- Créer une collaboration entre le patient, sa famille et les professionnels.

Etape 2 Définir un programme personnalisé avec priorités d'apprentissage

Formuler avec la personne les compétences à acquérir, en fonction des priorités définies lors du diagnostic. Au besoin en utilisant des échelles d'évaluation initiale :

- réaliser un bilan de l'acquisition des connaissances,
- définir des priorités d'apprentissage,
- formuler avec le patient des compétences à acquérir et des objectifs pédagogiques spécifiques. Les communiquer aux professionnels impliqués dans la mise en œuvre et le suivi de la personne.

(5) Réf HAS. Juin 2007

Etape 3 Planifier et mettre en œuvre les séances individuelle ou collective ou en alternance

- Sélectionner des contenus à proposer lors des séances, ainsi que des méthodes et techniques participatives d'apprentissage.
- Planifier les séances.
- Apporter des connaissances et des compétences sur les troubles psychiques, leur traitement et l'hygiène de vie.
- Faciliter les échanges entre pairs, la complémentarité des savoirs avec la prise en compte du savoir expérientiel des patients
- Réaliser les séances.

Etape 4 Réaliser une évaluation des compétences acquises et du déroulement du programme

- Vérifier que les actions prévues ont été réalisées : bilan avec la personne sur ce qu'elle a appris et compris, ce qu'elle sait faire et appliquer, ce qu'il lui reste éventuellement à acquérir, et la manière dont elle s'adapte à ce qui lui arrive
- Mesurer l'effet des actions sur l'état de santé de la personne
- Proposer une éventuelle nouvelle offre de psychoéducation/ETP qui tienne compte de cette évaluation et du suivi de la maladie.

Anne a bénéficié d'un programme de psychoéducation à Strasbourg

« Participer à ce programme m'a apporté de l'énergie, ça m'a donné confiance en moi ; ça m'a permis de me dire que je ne suis pas seule. Surtout, ça m'a aidé à débloquer l'échange avec mon médecin. Maintenant je lui pose des questions, j'exprime les choses alors qu'avant je suivais. Avec la psychoéducation je me suis rendu compte que les médecins ont besoin de savoir comment on ressent, comment on vit les choses. Le médecin ne peut adapter le traitement que si en retour on lui dit ce qu'on ressent ».

Exemples de thématiques abordées :

- Traitements médicamenteux et prise au long cours
- Détection précoce des signes d'une rechute
- Stratégies pour enrayer un début d'épisode, devenir acteur de sa prise en charge
- Rythmes et hygiène de vie (sommeil, alimentation, etc.)
- Communication au sein de la famille et avec les professionnels
- Agir contre la stigmatisation des troubles psychiques
- Réduire la charge émotionnelle de la famille
- Réduire les risques de rechute
- Renforcement de l'autonomie au quotidien (gestion du budget, maintien dans le logement, déplacements...)



Selon une étude réalisée entre 2010 et 2012 auprès de 713 patients souffrant de schizophrénie ayant participé à un programme de psychoéducation; bénéficier d'un tel programme améliore leur qualité de vie, réduit les durées d'hospitalisation, les taux de rechute, a un impact sur la prise des traitements médicamenteux (diminution, ajustement, suivi).

An Integrated Care Initiative to Improve Patient Outcome in Schizophrenia.
Mayer-Amberg N., Woltmann R. and Walther S., 2016

Quelques exemples de programmes

De nombreux programmes sont proposés dans les services de psychiatrie. Ils sont recensés sur les sites internet des Agences régionales de santé (ARS). Ces 3 exemples sont des programmes d'ETP validés par les ARS de référence.

Pour les personnes concernées par un trouble psychique

- **Mieux vivre sa maladie psychiatrique au quotidien : connaissance de la maladie « schizophrénie »** – Centre hospitalier Charcot (Yvelines)
Ce programme d'ETP propose une approche globale dont la finalité est notamment de favoriser l'empowerment ou pouvoir d'agir des personnes suivies en psychiatrie en prenant en compte leur expérience du vécu de la maladie et leur savoir expérientiel, renforçant ainsi le processus de rétablissement.
- **Schiz-Educ** – Centre hospitalo-universitaire Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme)
Programme d'ETP qui s'adresse aux personnes souffrant de schizophrénie en phase de stabilité de la maladie et aux proches. Élaboré au sein du pôle psychiatrie du CHU de Clermont-Ferrand avec l'appui de l'unité transversale ETP et de la participation de l'association Unafam.
Ce programme propose trois modules selon les besoins des participants : connaître la maladie, gérer son traitement et développer son autonomie. Il utilise des supports variés et ludiques, et fait intervenir différents professionnels : infirmiers, psychiatres, addictologues, psychologues, pharmacien, diététicien, éducateur sportif, assistante sociale.
- **Programme ambulatoire d'éducation thérapeutique pour patients psychotiques** – Centre hospitalier Esquirol (Limousin)
Ce programme intègre uniquement des patients suivis en ambulatoire.
Il vise à permettre à la personne de connaître la maladie et son traitement médicamenteux, reconnaître les signes de début d'une aggravation ainsi que les circonstances favorisantes.
La durée prévisionnelle est de 11 semaines, avec six séances individuelles réalisées au domicile de la personne et cinq séances collectives organisées au sein du centre de proximité en santé mentale (CPSM) implanté dans le bassin de population où réside la personne.
Ce programme peut être proposé en offre initiale juste après l'annonce de la maladie, dans le cadre d'un suivi régulier (en complément du suivi médical, une à deux fois par an, par exemple) ou en suivi approfondi (reprise en cas de difficultés à acquérir une compétence).

Pour l'entourage

- Profamille

Profamille est un programme destiné aux proches d'un malade souffrant de schizophrénie, dont l'évaluation a montré son efficacité⁽⁶⁾. Il comprend deux modules :

- **le premier** comporte 14 séances qui abordent successivement l'éducation sur la maladie, les habiletés relationnelles, la gestion des émotions et le développement de cognitions adaptées, le développement des ressources

- **le second** est un module d'approfondissement comprenant 8 séances

Les participants acquièrent des connaissances sur les troubles schizophréniques, ainsi que des techniques pour y faire face.

La méthode proposée mêle développement personnel et thérapies comportementales.

Ce programme repose sur deux principes :

- **une information** concernant la maladie et sa prise en charge

- **un apprentissage de techniques** pour mieux faire face (gestion du stress, renforcement des habiletés de communication, entraînement à la résolution de problèmes)

Profamille vise à transmettre un savoir-faire face à la maladie et un savoir être face au proche malade.

Des programmes Profamille destinés aux proches ayant un trouble bipolaire ou des troubles du spectre autistique sont en cours de construction.

Information sur le Réseau Profamille : www.promesses-sz.fr/

Valérie a bénéficié du programme Profamille

« Participer à ce programme m'a aidé à dédramatiser, à relativiser par rapport à la maladie. J'ai compris que les attitudes, parfois inadéquates, de mon fils étaient liées à sa maladie. Qu'il n'y est pour rien ».

« Je me suis sentie mieux, en capacité de gérer les situations et ça nous a permis de lui éviter des hospitalisations quand il allait mal ».

« Ce programme m'a permis d'améliorer la communication avec mon fils comme avec les professionnels qui l'accompagnent ».

(6) Voir en particulier La dépression chez les proches de patients souffrant de schizophrénie : effets longitudinaux sur 8 mois du programme Profamille Valladier E., Willard D., Romo L. et al. L'Encéphale, novembre 2016

- Programme Barkley

Programme d'entraînement aux habiletés parentales pour les proches d'un patient atteint de trouble du déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH). Ce programme qui se déroule sur une dizaine de séances permet aux parents d'apprendre à développer une attitude et une attention positive vis-à-vis de l'enfant. Le programme ne vise pas à guérir le trouble, mais à diminuer l'intensité des comportements inadaptés et surtout à rétablir des relations plus sereines entre l'enfant et ses parents.

Information sur le programme Barkley : www.tdah-france.fr

Des études ont montré que les programmes de psychoéducation des familles permettent une diminution des rechutes. À 1 an du programme, le taux baisse, passant de 41 à 58 % avec une prise en charge classique à 6 à 12 % en associant un programme psychoéducatif destiné à la famille (méta-analyse de 32 essais randomisés contrôlés et 2 981 sujets).

Meta analyse de Xia et al., Psychoeducation for schizophrenia. Cochrane Database Syst Rev, 2011



Ateliers d'entraide Prospect Famille, proposés par l'Unafam

Programme élaboré par des familles pour des familles. Même si ces ateliers ne sont pas définis comme des programmes de psychoéducation, ils peuvent apporter un soutien des proches par l'entraide.

La méthode a reçu l'agrément et le soutien de la Commission Européenne.

Information sur les ateliers Prospect : www.unafam.org

Élaboration de la brochure

Dominique Willard est psychologue clinicienne au C3RP du Service Hospitalo Universitaire du centre hospitalier Sainte-Anne et responsable du « Cluster Profamille Ile-de-France ».

Thomas Gargot est interne de psychiatrie et titulaire d'un master recherche en sciences cognitives (ENS). Il est en cours de formation en thérapies cognitivo-comportementales (AFTCC) et en entretien motivationnel. Lors de l'élaboration de cette brochure il co-animait des groupes Profamille avec Dominique Willard.

Où s'adresser ?

Agences régionales de santé (ARS)

qui recensent les programmes d'ETP/psychoéducation développés dans les établissements de santé www.ars.sante.fr

Association d'usagers et de proches

Argos 2001

119, rue des Pyrénées

75 020 Paris

01 46 28 01 03 - 01 46 28 00 20

argos.2001@free.fr

www.argos2001.fr

FNAPSY - Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie

33, rue Daviel 75 013 Paris

01 43 64 85 42

www.fnapsy.org

France Dépression

4, rue Vigée Lebrun - 75 015 Paris

01 40 61 05 66

contact.afd@free.fr

www.france-depression.org

Hyper Super – TDAH France

www.tdah-france.fr

Promesses - PROfamille et Malades :
Eduquer, Soutenir, Surmonter
Ensemble les schizophrénies
promesses.sz@gmail.com

Schizo ? Oui !

54, rue Vergniaud - Bat D.

75 013 Paris

01 45 89 49 44

contactschizo@free.fr

www.schizo-oui.com

Schizo jeunes

www.facebook.com/schizojeunes

schizojeunes@gmail.com

UNAFAM - Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques

12, Villa Compoint 75 017 Paris

01 53 06 30 43

Écoute famille 01 42 63 03 03

secretariatdg@unafam.org

www.unafam.org

Pour en savoir plus

Haute Autorité de Santé - Éducation thérapeutique du patient. Définition, finalités et organisation. Recommandations et Guide méthodologique. Juin 2007 (ETP) www.has-sante.fr

Psycom : brochures, vidéos, livres témoignages sur www.psycom.org

- Bonsack C, Rexhaj S, Favrod J, Psychoéducation : définition, historique, intérêt et limites, Annales Médico-Psychologiques, 173, 2015, 79-84
- Canceil O, Willard D, Calmejeane C, et al., Quelle place pour l'éducation thérapeutique du patient dans son parcours de rétablissement au sein des services de secteur?, Information psychiatrique 2013 ; 89 (3) : 243-6
- Catana A, Baudoux-Meunier A, Charpeaud T, Chéreau I, Denizot H, Gremeau I, Tronche AM, Martin MJ, Cherillat MS, Llorca PM, Intérêt de l'éducation thérapeutique chez les malades souffrant de schizophrénie : le programme SCHIZ'EDUC, Annales médico-psychologiques Volume 173, numéro 1, février 2015, pp 97-100
- Docteur A., Mirabel-Sarron C., Siobud-Dorocant E, Goujon D, Swendsen J, Husky M, Gorwood P, Rouillon F., Effets d'une psychoéducation sur la prévention des rechutes de patients bipolaires I résistants, PSN, 2/2013 (Volume 11), p. 19-32
- Gay C, Colombani M, Manuel de psychoéducation – Troubles bipolaires, 2013, éd. Dunod
- Hauth-Charlier S, Clément C, Programmes de formation aux habiletés parentales pour les parents d'enfant avec un TDA/H : considérations pratiques et implications cliniques. Pratiques psychologiques, 2009
- Ibarrat F., L'empowerment... Un chemin vers le rétablissement en Santé Mentale, Master 2 RIM Education Thérapeutique – option Biographisation, UPMC Paris, 2013
- Mayer-Amberg N, Woltmann R, Walther S. An Integrated Care Initiative to Improve Patient Outcome in Schizophrenia, in Front. Psychiatry 6:184. doi: 10.3389/fpsy.2015.00184, janvier 2016
- Péneau E, Franck N, Psychoéducation et remédiation cognitive, quelle place dans la réhabilitation?, Soins psychiatrie, n° 300, sept-oct 2015, 14-18
- Petitjean F., Bralet M.-C, Hodé Y. et al Psychoéducation dans la Schizophrénie. EMC Psychiatrie, 37-291-A20 · janvier 2014,
- Saintecatherine L, Ibarrat F, Martinez A, Benejean A.L, Bigirindavyi J, Leray G, L'inscription de l'éducation thérapeutique dans l'offre de soins en psychiatrie adulte, in Acte du V congrès International de la Société d'Éducation Thérapeutique européenne, Bobigny 19 – 21 juin 2014

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.



Le Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie
- Santé mentale et...

psycom

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14
facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu
www.psycom.org - contact@psycom.org

Avec le soutien financier de :



35, rue de la Gare
75935 Paris Cedex 19
www.ars.iledefrance.sante.fr



103 bis rue Belleville
CS 91704 33063 Bordeaux
www.ars.nouvelle-aquitaine.sante.fr

Rédactrice en chef: Aude Caria (directrice, Psycom).

Rédaction: Dominique Willard (psychologue, CH Sainte-Anne), Thomas Gargot (psychiatre) et Céline Loubières (chargée de mission, Psycom).

Comité de relecture: Anne Ostertag (adhérente, Gem L'échappée), Chantal Roussy (administratrice, Unafam), Claude Finkelstein (présidente, Fnapsy), Corinne Oddoux (Secrétaire générale, Association PromesseS), Dr Frédéric Khidichian (psychiatre, Hôpitaux de St-Maurice), Frédérique Ibarart (Cadre supérieure de santé, CH Sainte-Anne, Formatrice en Education thérapeutique du patient)

Illustration: Adobe Stock (libre de droits)

