

JOURNEE
SCIENTIFIQUE
F2RSM PSY

19 OCTOBRE 2023



F2RSM Psy

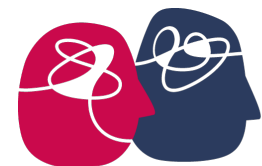
Fédération régionale de recherche
en psychiatrie et santé mentale
Hauts-de-France

DÉPRESSIONS

Prise en charge psychothérapeutique, réseau TECC et formations aux psychologues



Jeanne DANEL, psychologue – Dispositif DEMHETER



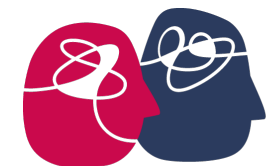
F2RSM Psy

Fédération régionale de recherche
en psychiatrie et santé mentale Hauts-de-France

Les TECC



- Comportements
- Pensées
- Emotions



Les TECC démontrent :



- Une **amélioration** significative des symptômes dépressifs
- Une efficacité du traitement plus importante lorsque la **pharmacothérapie est associée aux TECC**, comparativement aux résultats obtenus par la pharmacothérapie seule (Stuart et col., 1995)
- Une efficacité importante dans la **prévention de la rechute** de l'épisode dépressif (Vittengl et col., 2007)



Techniques thérapeutiques :

- L'activation comportementale
- La restructuration cognitive
- Thérapie orientée schémas
- Plan d'urgence
- Stratégies centrées sur les émotions
- Pleine conscience
- Matrice ACT
- Techniques de psychologie positive



Les comorbidités psychiatriques (Molière, 2014)

- **60 à 70%** des patients déprimés présentent au moins **une comorbidité** psychiatrique
- **30 à 40%** en présentent **au moins deux**



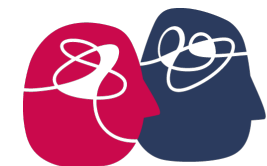
Les comorbidités psychiatriques (Molière, 2014)

- Le plus fréquemment : les troubles anxieux, les addictions et les troubles de personnalité
- **Nécessité d'adaptations spécifiques**



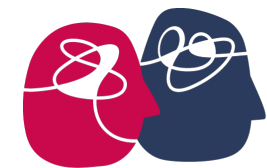
L'éducation thérapeutique du patient (ETP)

- Vise à améliorer la **compréhension du trouble dépressif**
- Favoriser **l'observance thérapeutique**
- Réduire le **risque de rechute et de réhospitalisation**



L'éducation thérapeutique du patient (ETP)

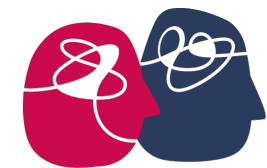
- Améliorer la **qualité de vie** de l'individu en renforçant l'autonomie
- Développer et maintenir des **compétences d'adaptation et des stratégies d'auto-soins**
- Renforcer la capacité du patient à jouer un **rôle actif** dans son processus de **rétablissement (empowerment)**



Le réseau DEMHETER



- Constitué principalement de **médecins et de psychologues** de différentes obédiences, ce réseau privilégie une **approche pluridisciplinaire** afin de mieux répondre aux **besoins des patients de la région**



Le réseau DEMHETER



- Met à disposition une **cartographie** qui permet de **faciliter l'adressage des patients**, en assurant une **continuité des soins**



La cartographie des psychologues

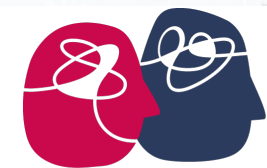
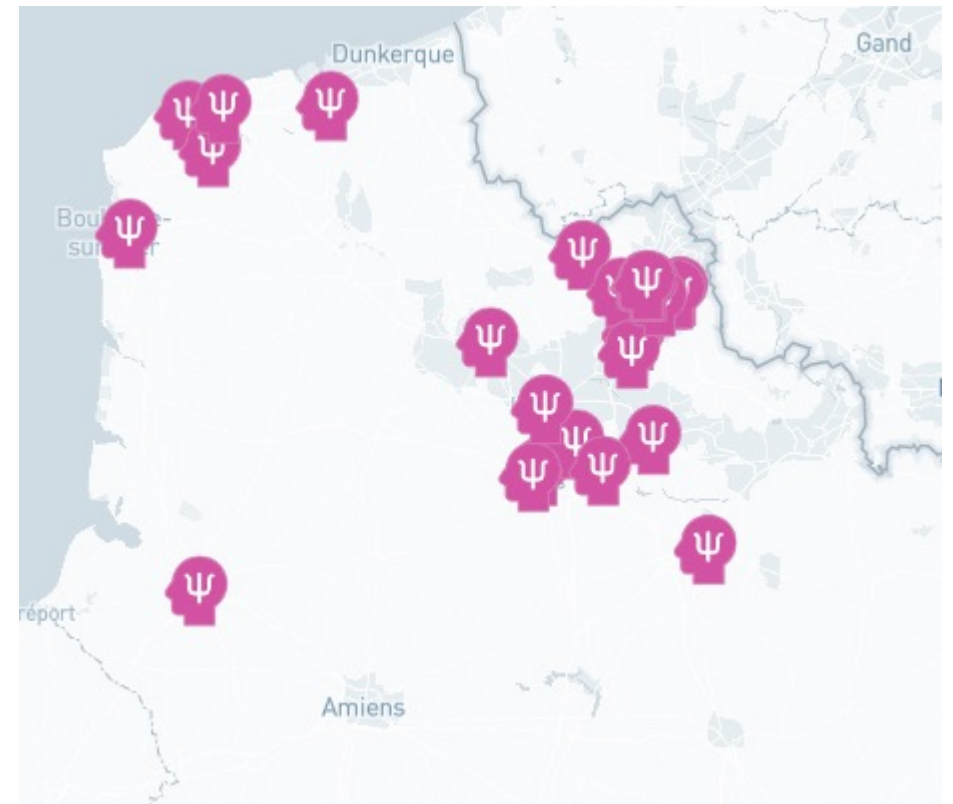
EPSM Val-de-Lys-Artois ×

Psychologue

Adresse : **155 rue d'Annezin, 62400 Béthune**

Pour prendre un rendez-vous :

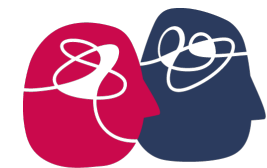
Lettre d'adressage du MG ou psychiatre référent



Le réseau DEMHETER



- Favorise aussi le **partage de connaissances et de ressources** entre les professionnels afin d'améliorer la **qualité des soins**



Ressources



- Des **fiches** simplifiant différentes **approches en TECC** sont disponibles sur notre site web, et celui-ci est régulièrement réactualisé
- Des **livrets d'information** sur la dépression avec des **exercices pratiques** issus des TECC sont en cours de création



Ressources de l'onglet Psychologues



- La restructuration cognitive postule que les pensées et les comportements sont guidés par nos représentations, sensibles au conditionnement.
- Le but de la restructuration cognitive est d'assouplir les schémas de pensées et de modifier les pensées dysfonctionnelles.

Étapes de la restructuration

1. Identifier les pensées dysfonctionnelles
2. Apprendre à discréditer sa pensée
3. Proposer des pensées alternatives
4. Confronter le patient à cette pensée en situation réelle



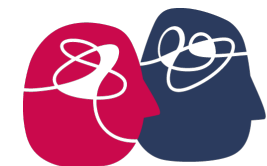
Identification des pensées dysfonctionnelles

- Repérer une pensée, sa récurrence et la souffrance engendrée, notamment avec des récits fictifs.
- Discréditer la pensée avec le questionnement socratique ou la méthode des 4R.
- Proposer des alternatives de pensée dans le sens de « Je pourrais penser [...] à la place » et étayer avec des exemples.
- Utiliser des exercices de décentration comme le photolangage.



Les formations

- Possibilité de s'inscrire aux **Réunions de Concertation Pluridisciplinaire** : présentation sur des thématiques variées et discussion autour de prises en charge de patients avec des professionnels extérieurs
- **Formations** proposées régulièrement

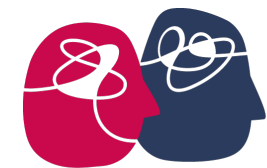


Prochaine formation : Les TECC des troubles de l'humeur résistants

- **Une matinée** : une plénière avec des thèmes abordant la TCC dite classique, les apports de la 3^{ème} vague des TECC et les schémas de personnalité
- **L'après-midi** : des ateliers pratiques abordant les troubles du sommeil, l'ETP et les facteurs de risque professionnels



Merci pour votre attention !



F2RSM Psy

Fédération régionale de recherche
en psychiatrie et santé mentale Hauts-de-France