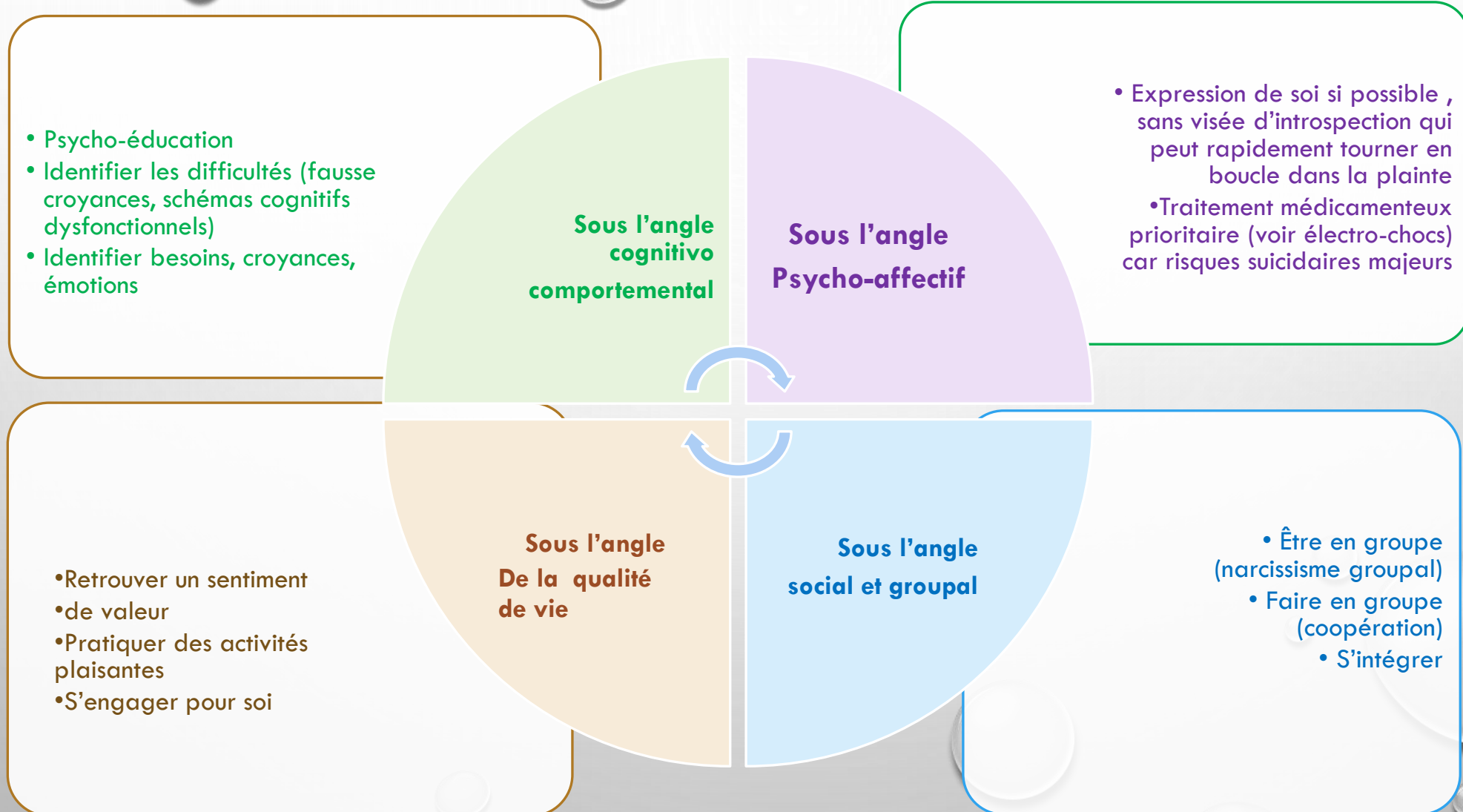




TROUBLES BIPOLAIRES MÉLANCOLIE

OBJECTIFS POTENTIELS MÉLANCOLIE





Autonomie et qualité de vie



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- APRAGMATISME, ABOULIE, INCURIE
- MANQUE DE PLAISIR, ANHÉDONIE
- SENTIMENT DE DÉVALORISATION MAJEUR ET D'INCURABILITÉ
- ABSENCE TOTALE DE MOTIVATION (SENTIMENT D'INUTILITÉ DES SOINS PUISQUE LA PERSONNE SE CONSIDÈRE COMME « MAUVAIS OBJET »)

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS DU CARE
- PROCESSUS DU FAIRE, ACTION, AGIR (PAS EN DÉBUT DE THÉRAPIE ET SANS INCITATION EXCESSIVE)
- PROCESSUS DU FLOW (PAS EN DÉBUT DE THÉRAPIE CAR IMPOSSIBLE À RESENTIR)
- PROCESSUS DE VALORISATION (SOUVENT LE DERNIER À ÊTRE UTILISÉ CAR LA DÉVALORISATION EST PROFONDE)
- PROCESSUS MOTIVATIONNELS, ENGAGEMENT (PAS EN DÉBUT DE THÉRAPIE, NI PAR INCITATION)

Moyens

- Activités significatives de soins personnels (Techniques psychocorporelles douces, auto-massages)
- Activités signifiantes de loisirs , activités simples, voire sans objet (écoute musicale, discussions sur des thèmes de type journal ou thèmes appréciés par la personne)
- Expression autour des activités de la personne (ressenti, éprouvé, émotions...)

Tous les processus thérapeutiques ne sont pas à développer pour une même personne.

ÉCOUTE MUSICALE (VERSION PLAISIR ET MOTIVATION)

- LORSQUE NOUS ÉCOUTONS DE LA MUSIQUE, LES CIRCUITS NEURONAUX LIÉS À LA MOTIVATION ET LA RÉCOMPENSE SONT STIMULÉS. CELA SE TRADUIT PAR LA SÉCRÉTION DE LA DOPAMINE, **LE NEUROTRANSMETTEUR RESPONSABLE DU PLAISIR ET DE LA MOTIVATION.**
- LES ZONES DES ÉMOTIONS MUSICALES SONT LES MÊMES QUE CELLES DES AUTRES ÉMOTIONS, LA MUSIQUE APPORTE DONC AUTANT DE BIEN-ÊTRE QUE TOUTE AUTRE SUBSTANCE EUPHORISANTE. ELLE **PERMET D'ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ, DE RESENTIR DU PLAISIR**



AUTO-MASSAGES



- Installation cocooning
- Prendre soin de la personne pour qu'elle intériorise cette capacité également

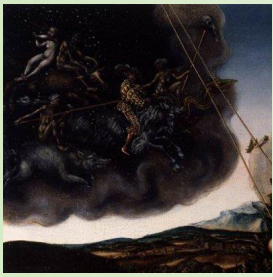


- Auto-massages pour prendre soin de soi quand la personne l'accepte
- Commencer par exemple, uniquement par les mains

DES AVQ PLAISIR

- Reprise d'activités liées au plaisir, significantes pour la personne (cuisine, bricolage...)
- Des mises en situation si nécessaire en cas de perte d'autonomie (personnes âgées, troubles de l'humeur chroniques)





Processus cognitivo-comportementaux



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- DIFFICULTÉS À IDENTIFIER LES SYMPTÔMES (TROUBLES BI-POLAIRES)
- SCHÉMAS COGNITIFS ERRONÉS, DYSFONCTIONNELS, INADAPTÉS
- PERSONNES QUI SOUHAITENT MODIFIER LEURS COMPORTEMENTS
- DIFFICULTÉS À IDENTIFIER BESOINS, RESSOURCES, COMPÉTENCES

PROCESSUS THERAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS COGNITIFS
- PROCESSUS ÉMOTIONNELS
- PROCESSUS IDENTITAIRES (AU SENS DE LA VALORISATION, DES COMPÉTENCES, DES CAPACITÉS)

**TOUS LES PROCESSUS
THÉRAPEUTIQUES NE SONT PAS À
DÉVELOPPER POUR UNE MÊME
PERSONNE.**

Moyens

- Bilans ludiques (sans insister sur les incapacités, déficiences)
- Jeux ou activités artisanales simples permettant d'éprouver des capacités d'action sur la réalité, de faire des choix personnels, d'éprouver des sentiments de valeur, de définir ses besoins, de comprendre ses comportements
- Éducation thérapeutique autour des symptômes (troubles bi-polaires) en dehors de la décompensation

ÉMOTIONS

DIFFÉRENTES ÉTAPES

- DES JEUX SIMPLES D'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS (MÉMOYR, RECONNAISSANCE FACIALE...)
- DES JEUX D'EXPRESSION SUR LES ÉMOTIONS (CHOISIR DES CARTES IMAGES POUR ILLUSTRER UNE ÉMOTION, DES PHOTOLANGAGES POUR RELIER IMAGES ET MOTS...)
- DES MISES EN SITUATION (JEU DE RÔLES, PARTAGE DE « STRATÉGIES », ÉMOCARTES AVEC SITUATIONS À METTRE EN SCÈNE...)



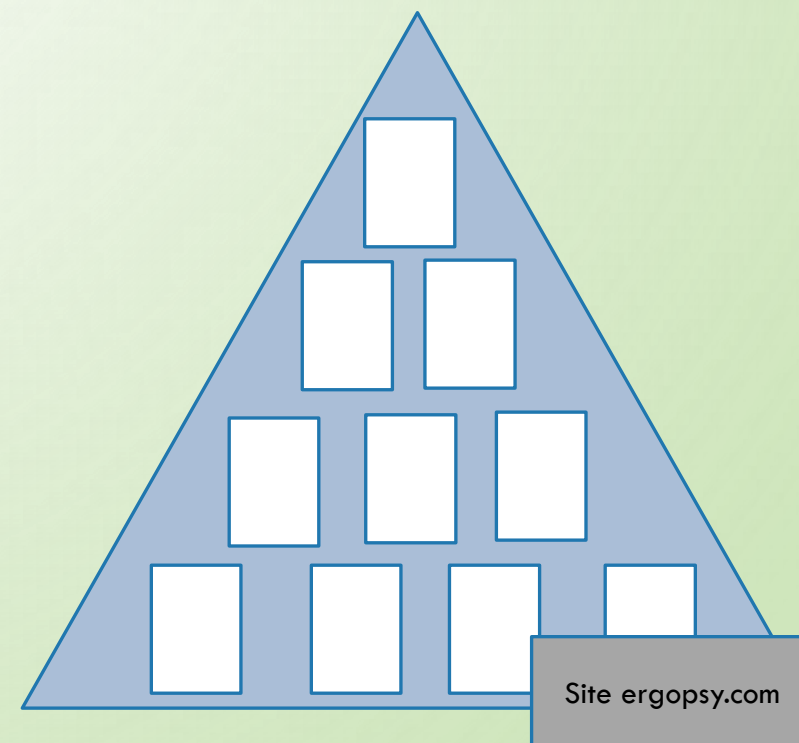
PYRAMIDE DES BESOINS

➤ MÉTHODOLOGIE DE LA SÉANCE

- CARTES SUR LES BESOINS EXPLORÉES EN GROUPE AVEC DISCUSSION POUR IDENTIFIER LES BESOINS QUE NOUS POUVONS AVOIR
- EN LISTER 10 ET LES INTÉGRER DANS UNE PYRAMIDE SANS INDIQUER DE HIÉRARCHIE ET EN LAISSANT LA PERSONNE DÉCIDER PAR ELLE-MÊME
- DISCUSSION SUR LA PYRAMIDE ET LA NOTION D'IMPORTANCE DU BESOIN SITUÉ TOUT EN HAUT
- PROPOSER DE METTRE DES CROIX, ÉTOILES OU AUTRE CHOSE FACE AUX BESOINS QUI SEMBLENT DÉJÀ SATISFAITS
- IDENTIFIER LES BESOINS QUI NE SONT PAS SATISFAITS ET CHOISIR LE PLUS IMPORTANT (TECHNIQUE DE L'ENTONNOIR POUR ABOUTIR À UNE SEULE NOTION)
- SE DEMANDER CE QUI EST FAISABLE POUR LE SATISFAIRE: IDÉES PERSONNELLES, IDÉES DES AUTRES, IMAGINER DES STRATÉGIES POTENTIELLES, LEUR EFFICACITÉ
- PROPOSER D'EXPÉRIMENTER ENTRE LES SÉANCES

➤ INTENTIONS

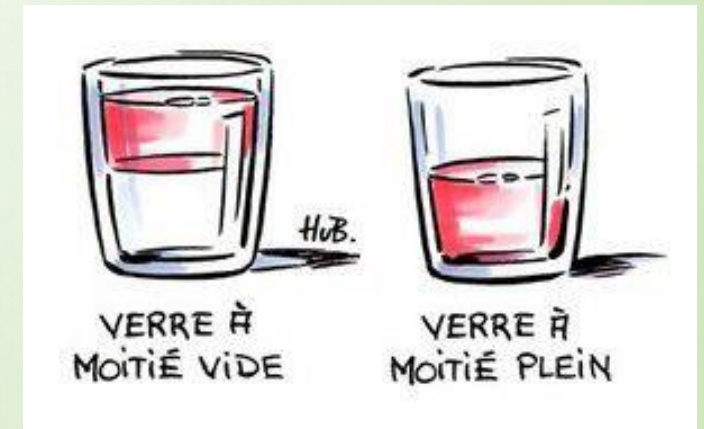
- EXPÉRIMENTER LE PARTAGE VERBAL AVEC D'AUTRES PERSONNES SANS DANGER, CADRÉ, STRUCTURÉ
- RETROUVER DES CAPACITÉS D'ANALYSE ET DE MISE EN MOTS
- ENTENDRE QUE CHACUN A SES PROPRES BESOINS MAIS QUE BON NOMBRE SONT COMMUNS AUX HUMAINS
- EPROUVER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE MAIS AUSSI DE DIFFÉRENCIATION PROGRESSIVE
- SOUTENIR L'AUTO-DÉTERMINATION ET LES AUTO-SOINS



THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

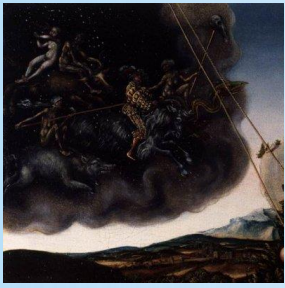
DANS LE CADRE D'UN TROUBLE BI-POLAIRE, LA TCC VA SE DÉCOMPOSER EN :

- **UNE ÉTAPE COGNITIVE** : IL S'AGIT D'AIDER LE MALADE À IDENTIFIER ET COMPRENDRE SES TROUBLES, A « CORRIGER » SES ERREURS D'APPRÉCIATION COMME L'AUTO-DÉVALORISATION, LA VICTIMISATION SYSTÉMATIQUE, LE NÉGATIVISME, IDENTIFIER LES FAUSSES CROYANCES. CE TRAVAIL SERA PLUS COMPLEXE QUE DANS UNE « SIMPLE » DÉPRESSION, CAR L'IMPORTANCE DU SENTIMENT D'INCURABILITÉ DANS LA MÉLANCOLIE, PAR EXEMPLE, EST PLUS DIFFICILEMENT ACCESSIBLE À UN TRAVAIL COGNITIF
- **UNE ÉTAPE COMPORTEMENTALE DE MISE EN ŒUVRE DE SOLUTIONS CONCRÈTES** : PAR EXEMPLE APPRENDRE À « GÉRER » SES ÉMOTIONS NÉGATIVES, À SE FOCALISER SUR LES ÉLÉMENTS POSITIFS D'UNE SITUATION (LA BOUTEILLE À MOITIÉ PLEINE...) AVEC SOUVENT DES TÂCHES À ACCOMPLIR ENTRE LES SÉANCES (TABLEAUX, EXPÉRIENCES...) LA AUSSI, DANS LE DOMAINE DE LA MÉLANCOLIE, CE NIVEAU DE TRAVAIL EST PARFOIS DIFFICILEMENT ATTEINT



COMPRÉHENSION COGNITIVE





Intégration groupale et sociale



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- SENTIMENT D'INFÉRIORITÉ MAJEUR
- REPLI SOCIAL
- ISOLEMENT

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS RELATIONNELS
- PROCESSUS DE DYNAMIQUE DE GROUPE (NARCISSISME GROUPAL) EN FIN DE THÉRAPIE ET EN ÉTANT ATTENTIF AUX SENTIMENTS DE DÉVALORISATION
- PROCESSUS INTÉGRATION SOCIALE

TOUS LES PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES NE SONT PAS À DÉVELOPPER POUR UNE MÊME PERSONNE.

Moyens

- Toute activité de groupe permettant de vivre une possibilité de faire ensemble, de coopérer
- Toute activité favorisant un sentiment de sécurité, de narcissisme groupal (jeux d'expressions et de coopération) et évitant les comparaisons
- Toute activité permettant de vivre un sentiment un sentiment d'appartenance à un groupe (Discussion sociale, lecture de journal, partage d'idées autour d'un thème, temps de parole en thérapie autour du ressenti...)

JEU TOTEM

- LE JEU EST CONSTITUÉ DE CARTES ANIMAUX ET DE CARTES QUALITÉS. IL S'AGIT DE TROUVER SON ANIMAL TOTEM ET SA QUALITÉ, PARMI 6400 POSSIBILITÉS DE COMBINAISONS. UN JOUEUR EST DÉSIGNÉ POUR ÊTRE LE PREMIER À **CONSTRUIRE SON TOTEM**.
- L'ORIGINALITÉ DU JEU EST QUE **C'EST LE GROUPE** QUI VA PROPOSER À LA PERSONNE DES CARTES "ANIMAL" ET DES CARTES "QUALITÉS" PARMI LESQUELLES ELLE POURRA ALORS CHOISIR CELLE QUI LUI PLAÎT, LUI RESSEMBLE OU À LAQUELLE ELLE AIMERAIT RESSEMBLER
- SOUS COUVERT DU RIRE ET DE L'HUMOUR, LE MESSAGE SOUS-JACENT EST QUE **CHAQUE PERSONNE EST PORTEUSE DE QUALITÉS**, QU'ELLE SE RECONNAIT PLUS OU MOINS FACILEMENT, OU QU'ELLE POURRAIT GAGNER À DÉVELOPPER.
- POUR DES PATIENTS DÉPRESSIFS DONT LE SENTIMENT DE VALEUR INTERNE EST BIEN PEU DÉVELOPPÉS, CETTE EXPÉRIENCE EST **SOURCE DE DÉCOUVERTE**, MÊME S'IL NE SUFFIT PAS DE POSITIVER POUR AIDER DES PATIENTS DÉVALORISÉS. CE QUI VA ÊTRE INTROJECTÉ (PRIS À L'INTÉRIEUR DE NOTRE PSYCHISME) SERA SUSCEPTIBLE DE SOUTENIR UNE VISION POSITIVE DE SOI



GROUPE RESSOURCES

- GROUPE DE 3 OU 4 PERSONNES AYANT DES DIFFICULTÉS DE RETOUR À DOMICILE
- PERSONNES ÂGÉES, DÉPRESSION CHRONIQUE, PROBLÈMES DE SOLITUDE
- DISCUSSION, JEUX SUR LES VALEURS, LES RESSOURCES PERSONNELLES ET COLLECTIVES, CRÉATIONS COLLECTIVES
- MISE EN VALEUR DES COMPÉTENCES ET DES RESSOURCES DE CHACUN AVEC PARTAGE D'EXPÉRIENCES





Processus psycho-dynamiques



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- BESOIN D'EXPRESSION DE LA PLAINTÉ, DES DIFFICULTÉS ET DES RESENTIS PERSONNELS

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS D'EXPRESSION, PLUTÔT BESOIN D'UN SOUTIEN ET D'UNE ÉCOUTE QUE D'UNE INTROSPECTION QUI N'EST PAS TOUJOURS POSSIBLE ET PEUT AUSSI DEVENIR UNE INTROSPECTION DOULOUREUSE, CENTRÉE SUR LES DIFFICULTÉS

TOUS LES PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES NE SONT PAS À DÉVELOPPER POUR UNE MÊME PERSONNE.

Moyens

- La création sans modèles est compliquée et toute activité risque d'être ressentie comme un échec
- Temps de parole nécessaire pour favoriser un sentiment de partage des ressentis et un soutien du ou de la thérapeute

ECOUTE MUSICALE (VERSION PSYCHO-DYNAMIQUE)

- UNE ACTIVITÉ **RÉCEPTIVE ET « NOURRICIÈRE »**
- INTÉRÊT DE PROPOSER DES **MUSIQUES DIFFÉRENTES ET VARIÉES**, AVEC DES TEMPS DE PAROLE EN FIN DE SÉANCE POUR PARTAGER ÉMOTIONS, SENTIMENTS, SOUVENIRS
- INTÉRÊT DE DEMANDER AUSSI AUX PERSONNES DE **CHOISIR UNE MUSIQUE**, DE FAIRE DES CHOIX, DE TROUVER SON IDENTITÉ MUSICALE ET SONORE



EXPRESSION MÉDIATISÉE



- Attention aux risques de sentiment d'échec, de dévalorisation ou d'infantilisation
- Uniquement sur demande de la personne et plus souvent avec un soutien technique



- Difficultés avec des médiations trop libres, trop projectives qui renvoient un vécu autour de la saleté
- Identification possible de la personne à la matière