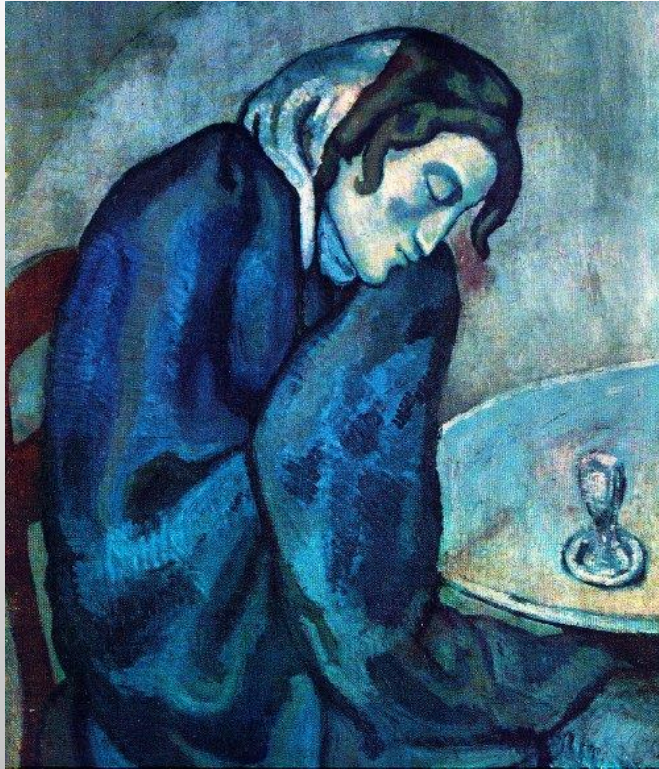


UNE BOUTEILLE À LA MER

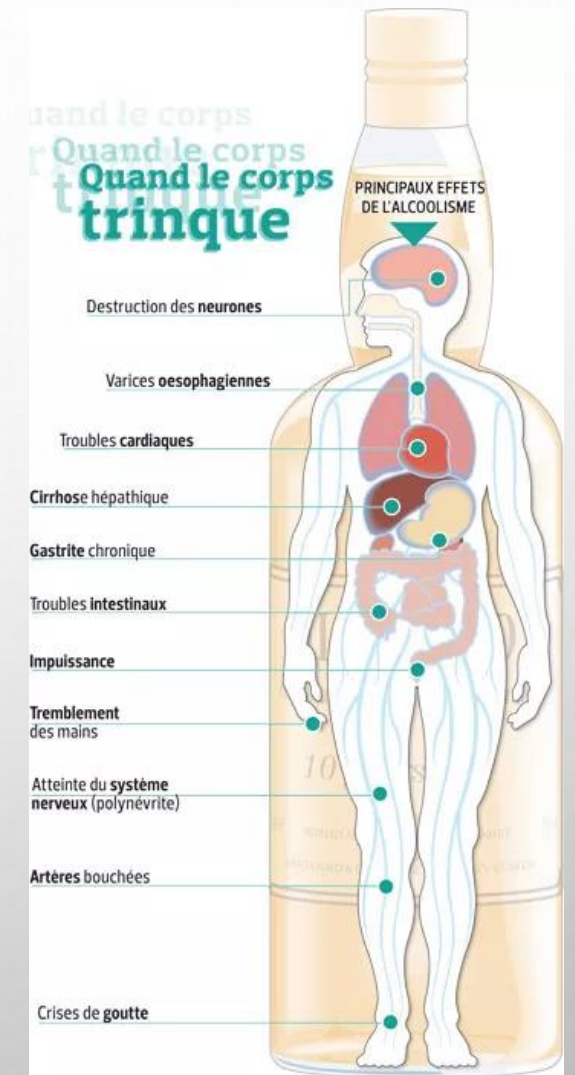


DIFFÉRENTS DISPOSITIFS DE SOIN

- MIS EN PLACE PAR LE HCSP EN 1994 (HAUT COMITÉ DE LA SANTÉ PUBLIQUE)
- **DISPOSITIF AMBULATOIRE**
 - CSAPA (CENTRES DE SOIN, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE)
 - CONSULTATIONS AMBULATOIRES D'ALCOOLOGIE (MUNICIPALITÉS, GÉNÉRALISTES, PROLONGEMENT DE SERVICES HOSPITALIERS,...)
- **DISPOSITIF HOSPITALIER**
 - CURE DE SEVRAGE D'UNE SEMAINE (MILIEU SOMATIQUE, SPÉCIALISÉ EN ALCOOLOGIE OU PSYCHIATRIQUE)
 - SOINS ALCOOLOGIQUES SPÉCIALISÉS (CURE PLUS LONGUES DE SOINS CORPORELS, INFOS SUR L'ALCOOL , PSYCHOTHÉRAPIE)
 - SERVICES DE SOINS DE SUITE (POST-CURES POUR CONSOLIDER L'ABSTINENCE, FAVORISER RÉINSERTION DANS UN PROJET GLOBAL DE RÉHABILITATION)
- **DISPOSITIF MÉDICO-SOCIAL**
 - FOYERS DE POSTCURE ET DE RÉADAPTATION SOCIALE (CHRS)
 - RÉSEAU DE SOINS ASSOCIATIFS, DANS LE CADRE DE PROJETS DE SANTÉ D'UNE VILLE, D'UN DÉPARTEMENT OU D'UNE RÉGION.

SYMPTÔMES SOMATIQUES ET PSYCHIQUES

- **MANIFESTATIONS AIGUES:** IVRESSE SIMPLE, COMA ETHILIQUE, IVRESSE PATHOLOGIQUE
- **COMPLICATIONS NEURO-PSYCHIQUES:** ACCIDENTS DE SEVRAGE, TROUBLES NEURO-PSYCHIQUES, DÉMENCES ALCOOLIQUES, DÉLIRES CHRONIQUES.
- **TOLÉRANCE ET DÉPENDANCE:** LA TOLÉRANCE EST VARIABLE SELON L'ÂGE, LE SEXE, L'HÉRÉDITÉ, L'ÉTAT SOMATIQUE ET PSYCHIQUE, L'ANCIENNETÉ DU TROUBLE. LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE GLISSE PROGRESSIVEMENT VERS LA DÉPENDANCE PHYSIQUE.
- **LES DIFFÉRENTS TYPES D'ALCOOLISME:** ALCOOLITES OU ALCOOLISME D'ENTRAÎNEMENT (GROUPE, SOUVENT DÉNI), ALCOOLOSE (ALCOOLS FORTS, CULPABILITÉ), SOMALCOOLOSES (DIPSOMANIE) ACCÈS AIGUS ET ISOLÉS, ALCOOLISME SYMPTOMATIQUE À VISÉE ANXIOLYTIQUE, ALCOOLISME CHRONIQUE.



LE TOXIQUE



- **VÉCU COMME OBJET POSITIF**, ANXIOLYTIQUE, PAR LA PERSONNE ALCOOLIQUE MAIS QUI DEVIENT SOURCE D'ANÉANTISSEMENT
- **VÉCU COMME TOXIQUE** ET MAUVAIS OBJET PAR LES SOIGNANTS
- **DÉPENDANCE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE**
- **ÉQUIVALENT SUICIDAIRE**

DEMANDE ET MOTIVATION



- **DÉSINTOXICATION** : SOUVENT EN URGENCE
- **SEVRAGE** : PROBLÈME DE DEMANDE, MOTIVATION PERSONNELLE OU NON
- TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE AU **LONG COURS**
- PRISE EN CHARGE SOUS L'ANGLE **SOMATIQUE, PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL**

LA RELATION THÉRAPEUTIQUE

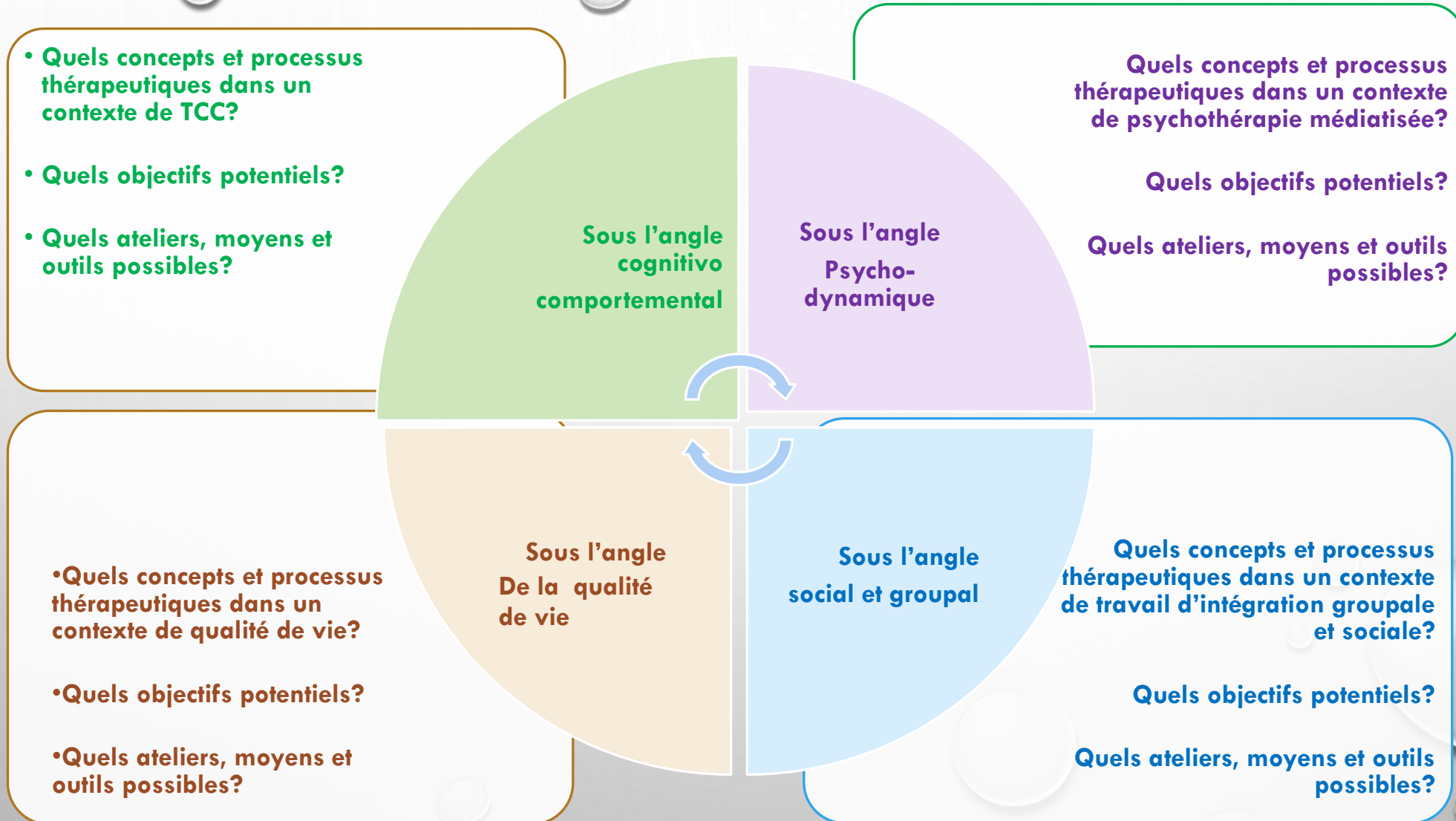


- **POSTURE THÉRAPEUTIQUE**
 - JUSTE PRÉSENCE
 - DISTANCE THÉRAPEUTIQUE
- **TRANSFERT SUR LE THÉRAPEUTE**
 - DÉPENDANCE ++++
 - BON OU MAUVAIS OBJET?
- **CONTRE-TRANSFERT** PERSONNEL OU D'ÉQUIPE (RESSENTI VIS-À-VIS DE LA PERSONNE) **PARFOIS NÉGATIF** EN RAISON DES « RECHUTES »

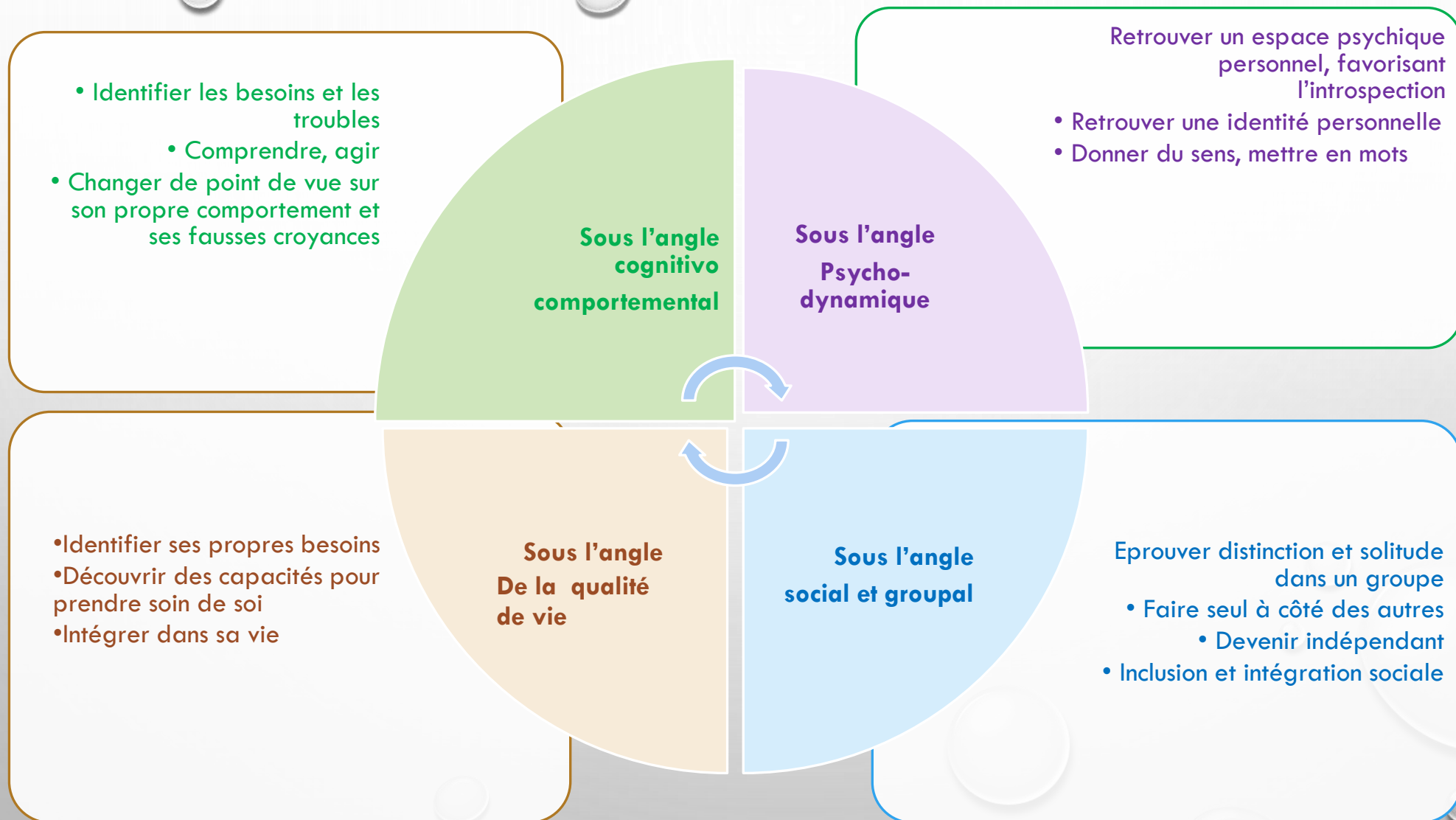
EN ERGOTHÉRAPIE

- SAVOIR POSER ET TENIR UN **CADRE THÉRAPEUTIQUE** ADAPTÉ (CONTENANT, CONFIDENTIEL, STRUCTURÉ, ÉCOLOGIQUE...)
- SAVOIR ENGAGER UNE **RELATION** DE CONFIANCE, ANALYSÉE ET ADAPTABLE À LA PERSONNE EN SOIN POUR L'ACCUEILLIR, L'ACCOMPAGNER, L'AIDER À S'AIDER ELLE-MÊME
- POUVOIR PROPOSER DES **OUTILS THÉRAPEUTIQUES** PERTINENTS ET COHÉRENTS EN FONCTION DES CONTEXTES DE SOIN, DES OBJECTIFS DE LA PERSONNE, DU MOMENT DE SON PARCOURS DE SOIN
- CONNAITRE OU SAVOIR TROUVER **LES CONCEPTS** NÉCESSAIRES À NOTRE PRATIQUE, EN FONCTION DES CONTEXTES DE SOIN, DES ORIENTATIONS INSTITUTIONNELLES, DES MODÈLES CONCEPTUELS PERTINENTS
- S'ENGAGER DANS LE **PROCESSUS D'INTERVENTION** GLOBAL EN ERGOTHÉRAPIE, APPUYÉ SUR UN MODÈLE OU PAS, EN ALLIANCE AVEC LE PATIENT ET EN RESPECTANT SES CHOIX
- CONNAITRE LES **PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES** POUR LES SOUTENIR, LES AIDER À SE DÉPLOYER ET PROPOSER DES SÉQUENCES THÉRAPEUTIQUES PERMETTANT AUX PERSONNES DE VIVRE CES PROCESSUS, EN FONCTION DE LEURS BESOINS ET CAPACITÉS PSYCHIQUES
- ACCOMPAGNER LA PERSONNE **POUR ALLER VERS** LE CHANGEMENT, LE RÉTABLISSEMENT, L'ÉQUILIBRE OCCUPATIONNEL, LE POUVOIR D'AGIR, L'AUTONOMIE PSYCHIQUE OU AUTRE CHOSE, SELON SES PROPRES CHOIX

EN FONCTION DES CONTEXTES DE SOIN



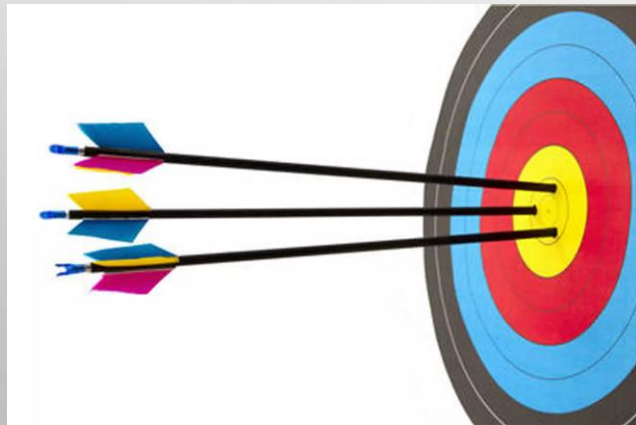
OBJECTIFS POTENTIELS



OBJECTIFS

La définition d'un objectif est celle d'un **"but à atteindre"**. Les synonymes de ce mot sont: cible, fin, impartial, juste, dessin, mission, programme, tangible, visée, vocation, vues.

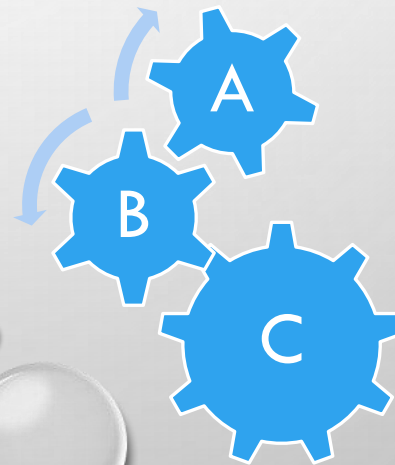
Il est donc important de connaître les grands objectifs potentiels en ergothérapie mais surtout de **se centrer sur les objectifs de la personne.**



PROCESSUS

La notion de processus est **une suite d'opérations ou d'événements** pour atteindre un objectif.

Il est donc nécessaire de **connaître les processus thérapeutiques potentiels** qui peuvent se dérouler, que nous pouvons soutenir et de savoir quels concepts vont nous aider à les comprendre.



CONCEPTS

CONTEXTE DE PSYCHOTHÉRAPIE MÉDIATISÉE



DIMENSION PSYCHO-AFFECTIVE

- « IL Y A ALCOOLISME LORSQUE QU'UN INDIVIDU A, EN FAIT, PERDU LA LIBERTÉ DE S'ABSTENIR D'ALCOOL ». (FOUQUET)
- **TYPE DE PERSONNALITÉ**
 - NÉVROTIQUE OU PSYCHOTIQUE (ALCOOLISME SYMPTOMATIQUE)
 - ADDICTIVE OU DÉPENDANTE: RÉGRESSION ORALE, FIXATION ORALE
- **RAPPORT AU CORPS**
 - ALCOOL QUI FAVORISE LA FUSION AVEC L'AUTRE, NÉGATION DES LIMITES DU CORPS
 - CORPS VÉCU COMME MAUVAIS ET DONC À DÉTRUIRE



LE MOI

- **FIXATION AU STADE ORAL:** UN STADE DE FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE RÉGRESSIF, SANS CONTRAINTES DE RÉALITÉ, SANS PENSÉES
- **INCAPACITÉ À RENONCER À CE MODE DE FONCTIONNEMENT ORAL:** IL FAUT EN EFFET RENONCER À UNE RELATION FUSIONNELLE, ACCEPTER LA DIFFÉRENCE, LA DISTINCTION ET LA SÉPARATION, POUR POUVOIR DEVENIR UNIQUE, SÉPARÉ ET INDIVIDUÉ
- **L'AUTRE EST DONC VÉCU COMME DANGEREUX** ET LES PERSONNES CHERCHENT PLUTÔT L'IDENTIQUE, COMME UN DOUBLE DE SOI-MÊME, DANS LES COMPAGNONS DE BOISSON.

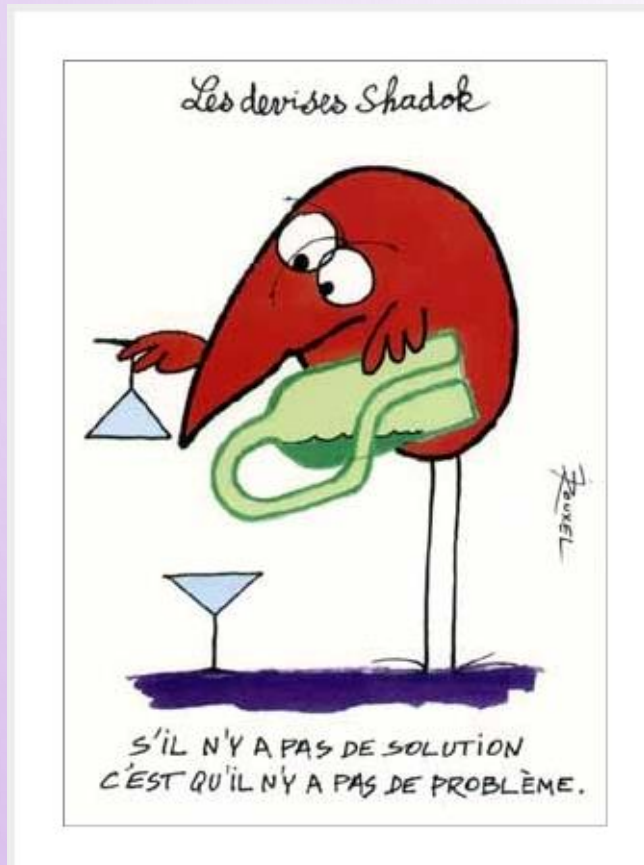


ANGE OU DÉMON?



- **UN SECTEUR DU MOI ALCOOLIQUE**
 - INFANTILE
 - RÉGRESSIF
 - EXIGEANT LA SATISFACTION IMMÉDIATE
- **UN SECTEUR DU MOI NON ALCOOLIQUE**
 - PORTEUR DES SENTIMENT DE CULPABILITÉ
 - SENTIMENT FRÉQUENT DE HONTE
 - VIVANT LE MOI COMME UN MAUVAIS OBJET À DÉTRUIRE

SEVRAGE OU SÉPARATION?



- ÉVITER LE GAVAGE PAR L'ACTION
- RAPPORT AU VIDE ET AU MANQUE
- VIVRE UNE SÉPARATION SANS DESTRUCTION
- EPROUVÉS POSITIFS DE SOLITUDE

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES

CONTEXTE DE PSYCHOTHÉRAPIE MÉDIATISÉE



- **Processus de création** (externaliser et projeter dans la matière, transformation de la matière physique pour transformer la matière psychique donc sans modèles)
- **Processus intra-psychiques** (symbolisation, introspection « concrète », élaboration psychique)
- **Processus d'expression verbale** à visée de psychothérapie médiatisée, centrée sur l'objet, le geste ou le ressenti (en lien avec le fonctionnement intra-psychique de la personne, ses conflits intra-psychiques, son histoire)

SYMBOLISATION



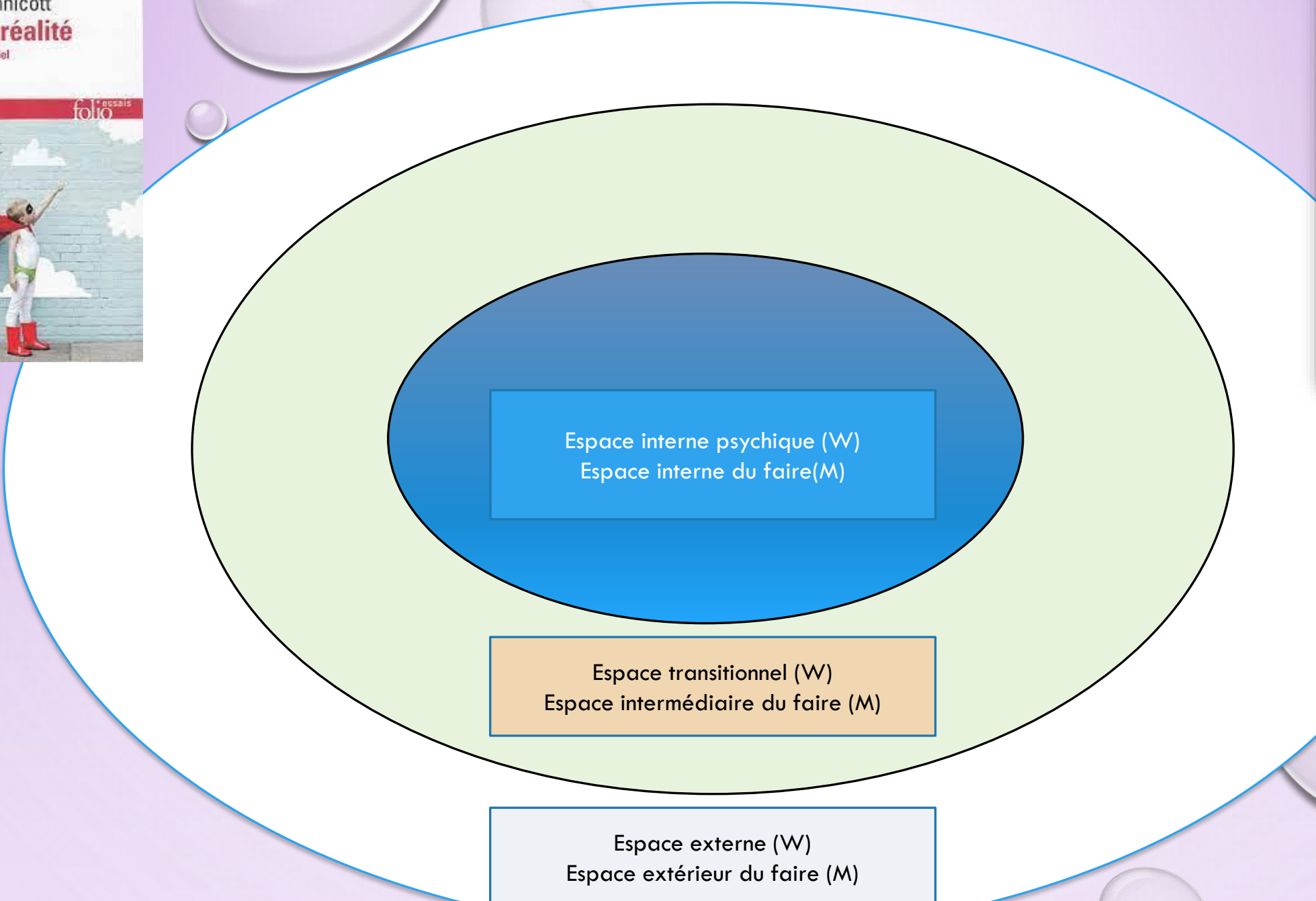
INTROSPECTION CONCRÈTE



Centration
Décentration
Recentration

ÉLABORATION PSYCHIQUE

"Travail de l'appareil psychique qui consiste à lier des quantités d'énergie pulsionnelle à des représentations et à établir entre elles les représentations des voies associatives".



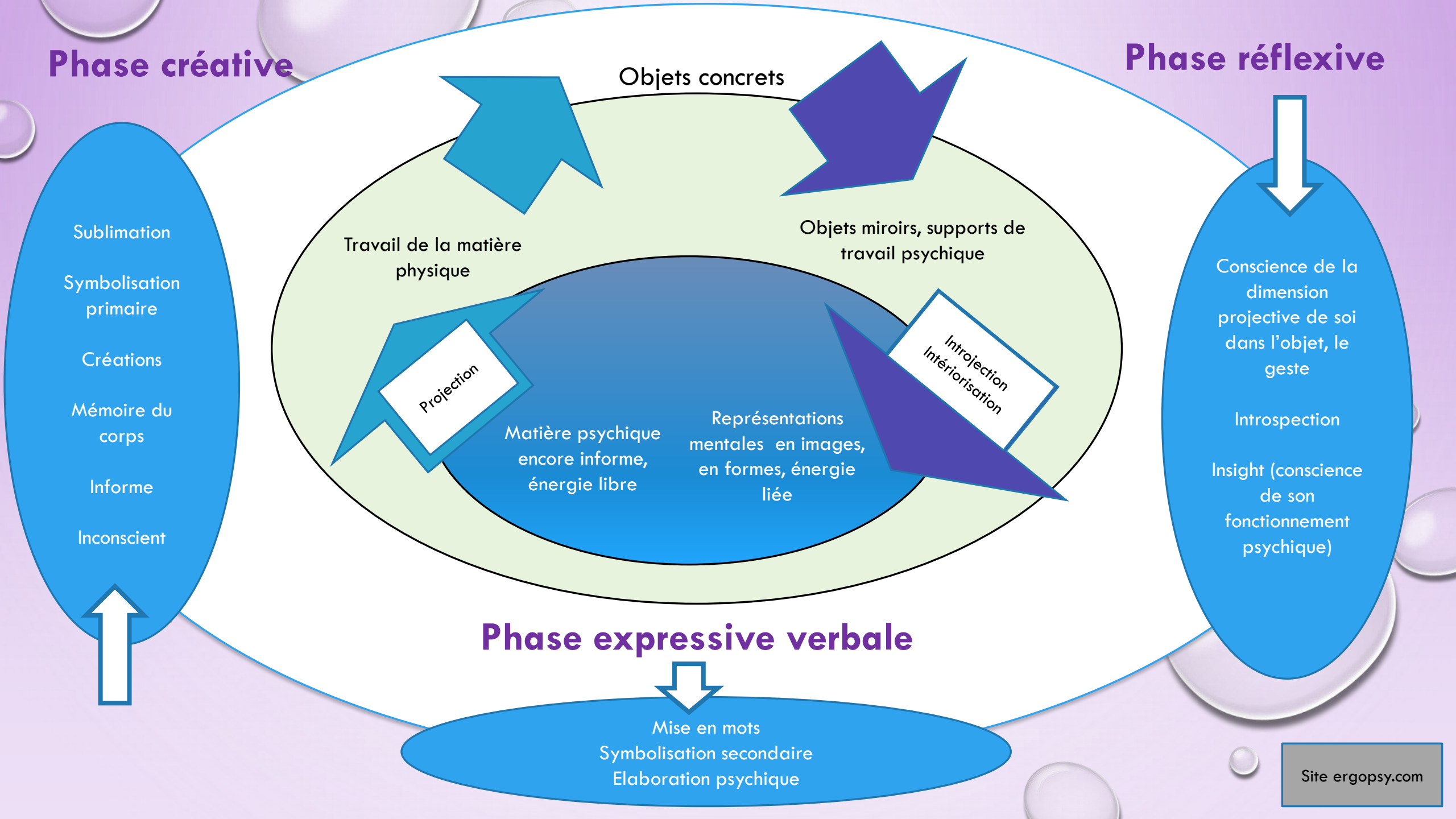
Espace interne psychique (W)
Espace interne du faire (M)

Espace transitionnel (W)
Espace intermédiaire du faire (M)

Espace externe (W)
Espace extérieur du faire (M)

Phase créative

Phase réflexive



René: représentations internes

Visualisations en relaxation oscillant entre

- Des images vécues comme positives : couleurs, paysage de western, des couleurs chaudes
- Des images vécues comme négatives : un nuage gris, une porte qu'il ne peut pas ouvrir, un mur qui l'enferme.
- Des images qu'il souhaite mettre à l'extérieur de lui, qu'il va transformer en atelier de créativité.



René: créer pour symboliser et donner du sens

➤ **Projection d'une image intérieure**

Dessin d'un mur, ce thème reviendra plusieurs fois, « pour en faire quelque chose de différent, après tout c'est quelque chose qui est en moi, ça coince, ça bloque, j'en rêve même. »

➤ **Mise en mots**

« J'aimerais bien pouvoir traverser ce mur, je pourrais l'exploser avec ma colère, elle bouillonne en moi, tout cela à cause de mon père »

➤ **Médiation à visée psychothérapeutique**

« Je vais continuer une psychothérapie à l'extérieur, c'est trop important de pouvoir exprimer tout ce qui bouillonne en moi, c'est trop destructeur »



Expression de soi: exemple d'écriture collective à partir d'un collage

*"C'est l'histoire d'une statue africaine dont le visage est noir.
Et qui dit "j'ai de la force dans le monde"*

Faiblesse

*La faiblesse et la force s'inversent, entre le bas et le haut de la statue.
Oh belle statue, que représentes tu? Serait-ce la force?
Sans doute un homme, indécis entre le bien et le mal...Force ou faiblesse?
Je me demande si cette question de la force ou de la faiblesse est la bonne question..
Mon chapeau va me tenir chaud.*

Faiblesse

*Faiblesse d'une statue qui pourrait être indienne, une statue d'art.
Une statue qui symbolise la force du corps et la faiblesse des pieds qui lui servent à tenir
debout.
Il a de la chance de retourner aux sources de la vie. Mais a t-il raison?
Je n'en sais rien. Il a un énorme nombril noir.*

Faiblesse

Je suis noir et j'ai de la force."





Processus psycho-dynamiques

POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- SENTIMENT IDENTITAIRE FLOU
- DIFFICULTÉS RELATIONNELLES DE TYPE DÉPENDANCE
- DÉFAUT DE SYMBOLISATION SECONDAIRE , DE MENTALISATION
- BESOINS D'EXPRESSION, DE COMPRÉHENSION DU SENS DU SYMPTÔME (BIBERONNER???)
- À CONDITION QUE LA PERSONNE AIT DES CAPACITÉS D'INTROSPECTION

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- **PROCESSUS DE CRÉATION** (EXTERNALISER ET PROJETER DANS LA MATIÈRE, TRANSFORMATION DE LA MATIÈRE PHYSIQUE POUR TRANSFORMER LA MATIÈRE PSYCHIQUE DONC SANS MODÈLES)
- **PROCESSUS INTRA-PSYCHIQUES** (PROJECTION, SYMBOLISATION, INTROSPECTION)
- **PROCESSUS D'EXPRESSION VERBALE À VISÉE DE CONSCIENCE DE SON FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE** (SYMBOLISATION SECONDAIRE, ÉLABORATION PSYCHIQUE)

Moyens

- Attitude thérapeutique authentique, empathique, à bonne distance, sans incitation à faire
- Activités créatives et projectives , selon désir et choix pour éprouver le sentiment pouvoir se débrouiller, ne pas « coller » à un modèle (Médiums malléables type peinture ou argile, ateliers d'écriture)
- Temps de parole

CONCEPTS

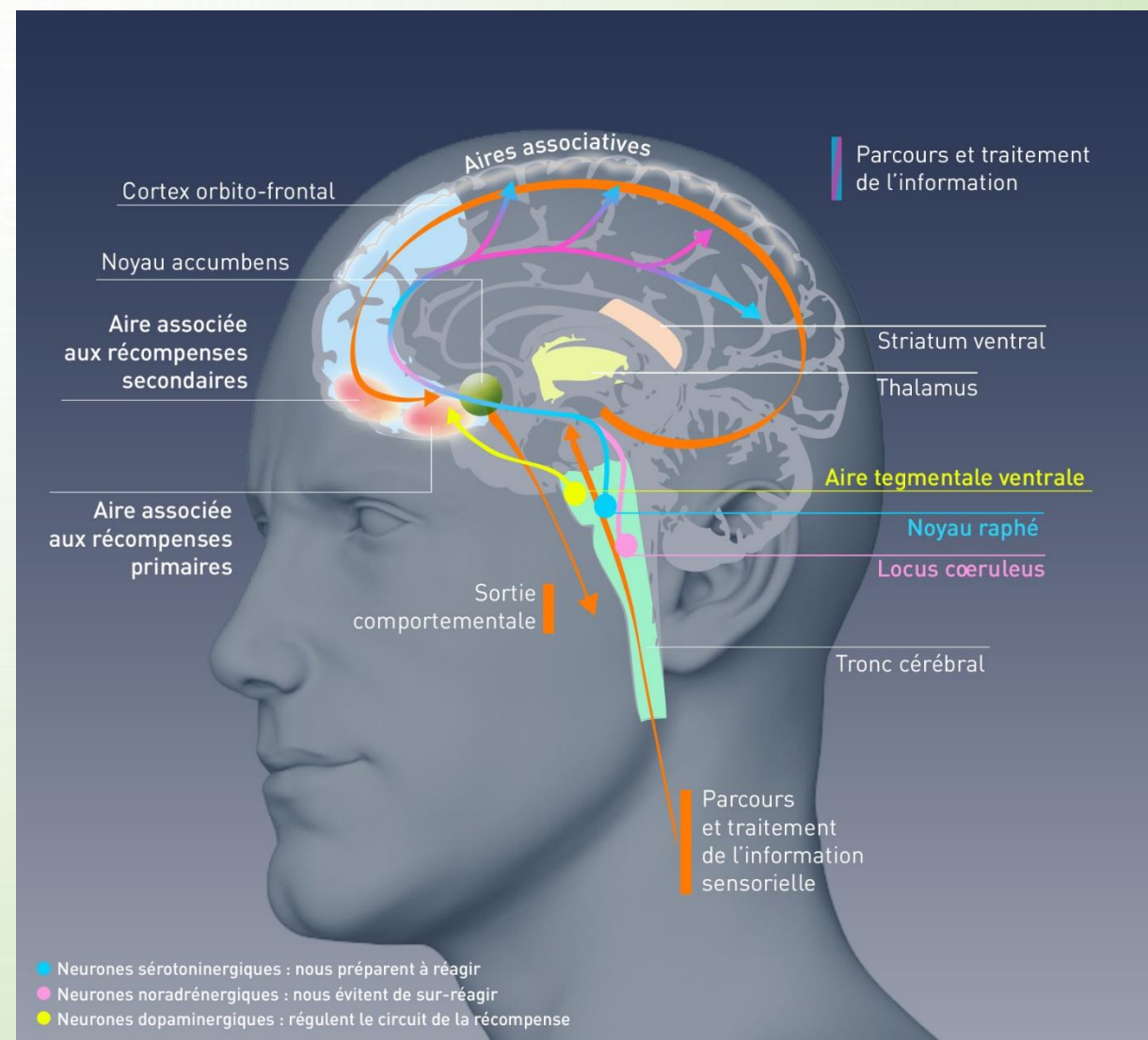
CONTEXTE DE THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE



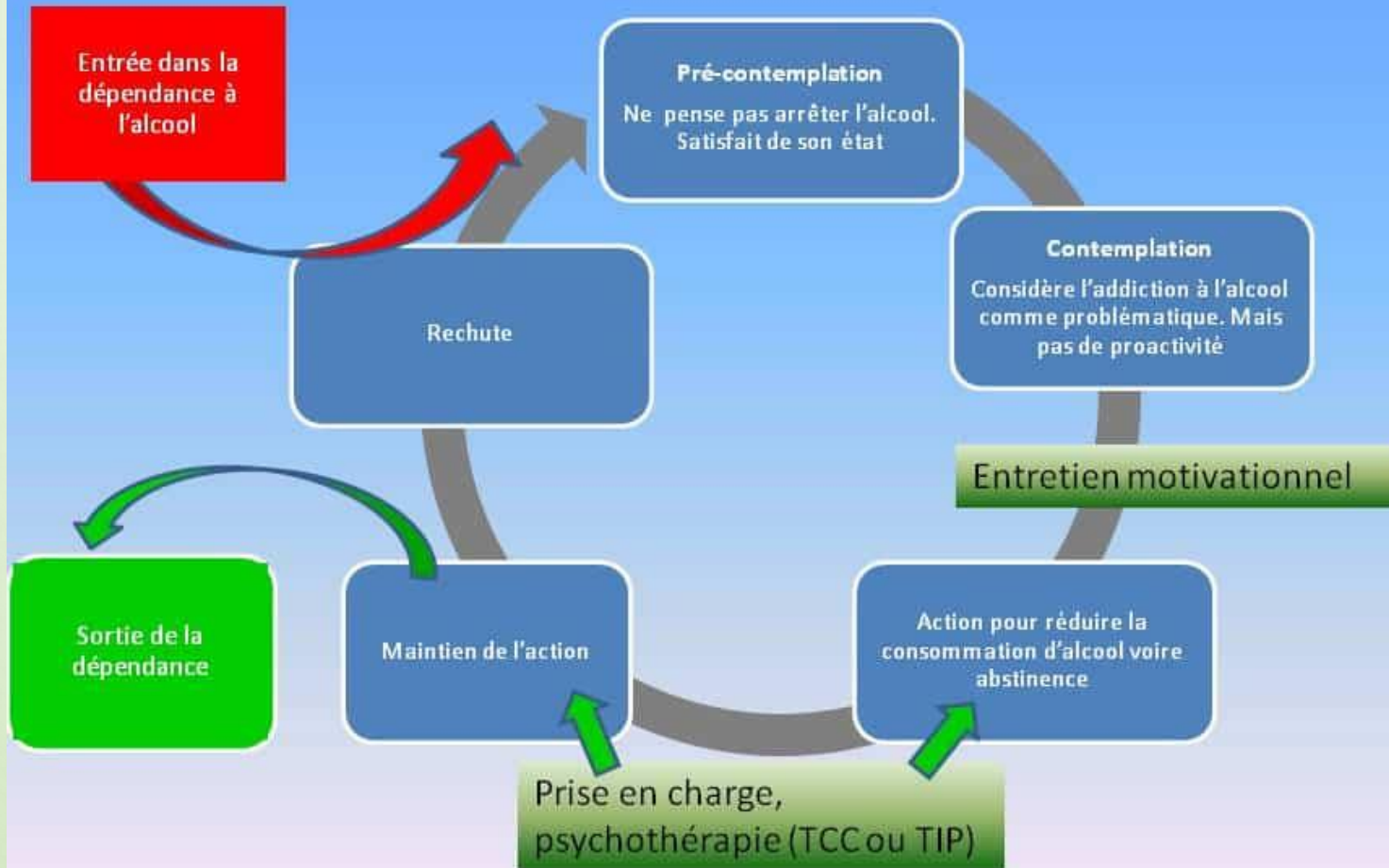
Circuit de la récompense

- Dans les addictions, il y a une désynchronisation
 - **les circuits de récompense et de mémoire-apprentissage** fonctionnent de leur côté
 - tandis que **le circuit de la motivation et celui du contrôle** vont fonctionner isolément, chacun dans leur coin en quelque sorte.

Cette désynchronisation de la « circuiterie cérébrale » se traduit par une perte de la motivation et du contrôle, et une recherche de la récompense immédiate, dans ce cas, l'alcool, apprise et enregistrée à force de répétition.



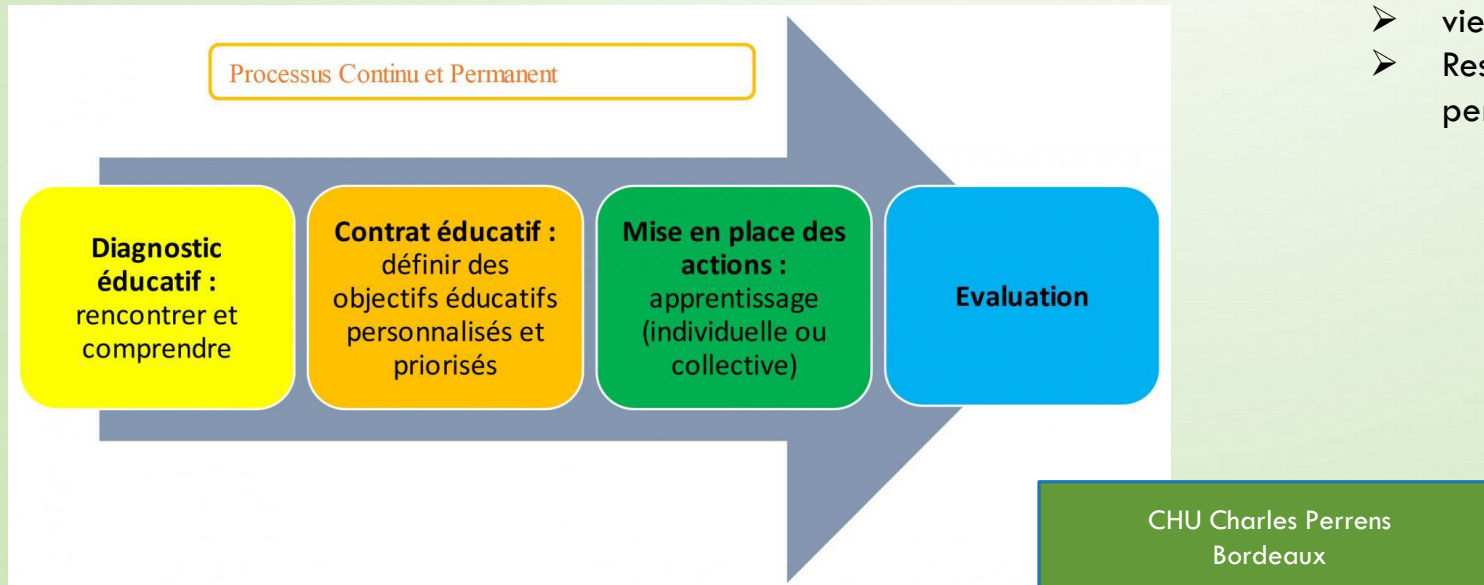
Cercle de Prochaska et DiClemente



www.e-psychiatrie.fr

Education thérapeutique

L'éducation thérapeutique du patient est un processus continu, dont le **but est d'aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique**. Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient.

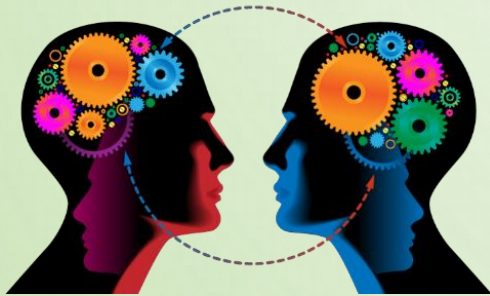


Travail en groupe de pairs avec des échanges de stratégies personnelles et des apports informatifs des thérapeutes autour :

- Des risques dus à l'alcool: troubles somatiques et neuro-psychologiques
- De la balance bénéfices risques
- Identification des stades de motivation de Prochaska et Di clémente
- Répercussions sociales et familiales
- Connaissance du circuit de la récompense
- vie quotidienne
- Ressources: plaisirs, loisirs, ressources personnelles ou personnes ressources

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES

CONTEXTE DE THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

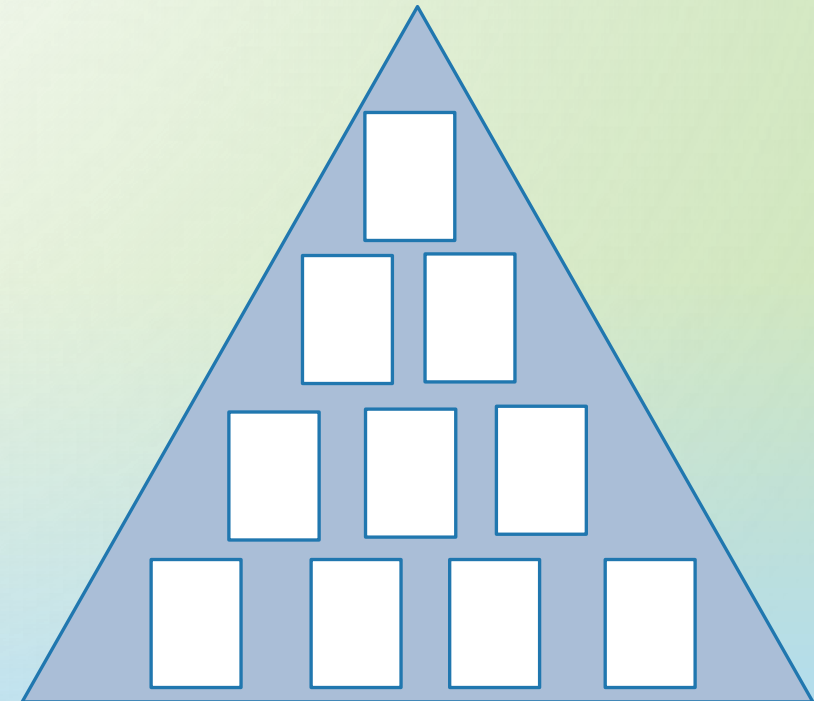


- **Processus expression, centré sur les dimensions cognitives (cérébrales):** Fausses croyances et distorsions cognitives
- **Processus motivationnels:** stades Di clemente et Prochaska
- **Processus émotionnels:** lien entre émotions et addiction
- **Processus faire/action/agir:** équilibre occupationnel
- **Processus de valorisation:** centré sur les capacités cognitives, compétences, ressources

Identifier ses besoins

PYRAMIDE DES BESOINS

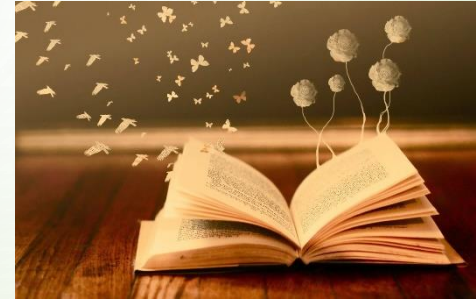
- TRAVAIL SUR DES CARTES BESOINS, PAR ÉCHANGES ET DISCUSSIONS
- CHOIX PROGRESSIF, EN ENTONNOIR, DE 10 BESOINS QUI FORMERONT LA PYRAMIDE PERSONNELLE
- IDENTIFICATION DES BESOINS SATISFAITS ET DE CEUX QUI NE LE SONT PAS
- ECHANGES AUTOUR DES STRATÉGIES POSSIBLES POUR ALLER VERS UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT AFIN DE POUVOIR ÉCOUTER ET SATISFAIRE SES BESOINS
- TRAVAIL PROCHE D'UN TRAVAIL EN ETP, BASÉ SUR LE SAVOIR DES PATIENTS, SUR LES PATIENTS RESSOURCES OU EXPERTS, VOIR SUR LES PAIRS AIDANTS



Ressources et compétences

PHOTO-EXPRESSION SUR LES RESSOURCES

- JEUX SUR LES COMPÉTENCES
- UN PROBLÈME OU UN BESOIN EST PLACE AU CENTRE DE LA TABLE (CARTE MOTS: PEUR DES CONFLITS, DÉPENDANCE, ANXIÉTÉ, SOLITUDE...OU CARTE BESOIN)
- CONSIGNE: « QUE POURRAIT-ON PROPOSER À UNE PERSONNES AYANT CE PROBLÈME OU CE BESOIN? »
- LES PERSONNES METTENT EN CERCLE AUTOUR DES CARTES IMAGES QU'ILS ONT EN MAIN (CI-CONTRE)
- UNE DISCUSSION EST ALORS POSSIBLE PERMETTANT DE PROPOSER DES STRATÉGIES POTENTIELLES
- CE TYPE D'ÉCHANGE DE STRATÉGIE, DE PAIR-AIDANCE, SE RAPPROCHE DE L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



Lien entre émotions et addiction

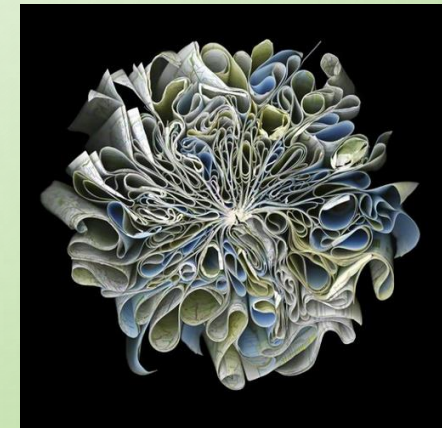
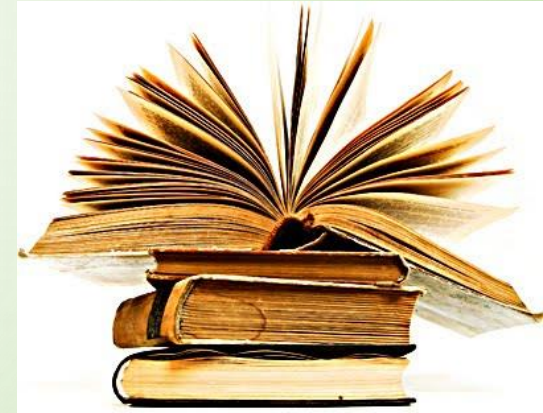
PHOTOLANGAGE ÉMOTIONS

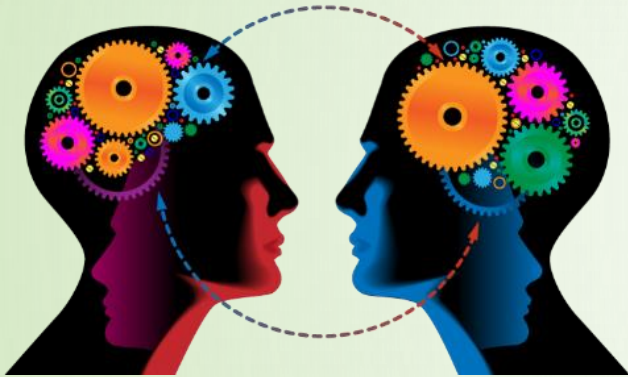
- UNE CARTE POSÉE AU CENTRE (VOIR CI-CONTRE)
- DES CARTES MOTS PORTEUSES DE NOMS D'ÉMOTIONS SECONDAIRES: ÉTONNÉ, SIDÉRÉ, EXCITÉ, HEUREUX, DÉPITÉ, DÉCOURAGÉ...)
- CHAQUE PERSONNE MET LA CARTE-MOTS QUI DÉCRIT LE MIEUX LA CARTE-IMAGES, SELON ELLE
- UN ÉCHANGE PEUT AVOIR LIEU, FAVORISANT LA DÉCOUVERTE D'OPINIONS DIFFÉRENTES, DE NUANCES PLUS SUBTILES AUTOUR DES ÉMOTIONS, DE DIFFÉRENTES FACETTES POUR UNE MÊME IMAGE, D'ENRICHIR LA VISION PERSONNELLE GRÂCE AU GROUPE



Jean: sentiment de valeur, d'efficacité

- JEAN SOUHAITE PARTICIPER À L'ATELIER « DÉCOUVERTES », UN LIEU D'ACCUEIL OÙ IL EST POSSIBLE DE S'ASSOIR, **DE LIRE**, DE JOUER, D'ÊTRE AVEC LES AUTRES
- IL NE SOUHAITE PAS CRÉER OU DÉCOUVRIR **UNE TECHNIQUE ARTISANALE** CAR IL NE S'EN SENT PAS CAPABLE. IL EMPRUNTE DES LIVRES, SOULIGNANT QUE C'EST SON ACTIVITÉ FAVORITE
- **MANDALAS** : JEAN SE LANCE ALORS DANS DU COLORIAGE DE MANDALA. IL COMMENCE PAR UN GRAND MANDALA GÉOMÉTRIQUE QU'IL COLORIE AVEC DES FEUTRES DE COULEURS VIVES, SUIVRONT D'AUTRES MANDALAS PASTELS, VIFS, GRANDS OU PETITS. IL S'ISOLE POUR RÉALISER LES MANDALAS, DE FAÇON RÉPÉTITIVE ET AVEC UN SENTIMENT D'INSATISFACTION FRÉQUENT





Processus cognitivo-comportementaux

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS EXPRESSIFS COGNITIFS
- PROCESSUS MOTIVATIONNELS
- PROCESSUS ÉMOTIONNELS
- PROCESSUS FAIRE/ACTION/AGIR
- PROCESSUS DE VALORISATION

POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- MÉCONNAISSANCE DES IMPACTS DU TOXIQUE
- DÉNI OU ANOSOGNOSIE
- TROUBLES COGNITIFS
- PERTE DU SENTIMENT DE VALEUR, DE CAPACITÉ, DE COMPÉTENCES
- DIFFICULTÉS D'INTROSPECTION

Moyens

- Attitudes non culpabilisantes, parler de capacités, de ressources
- Activités permettant de se favoriser un projet personnel (Activités artisanales, connues et maîtrisées, jeux simples, carnet de bord...)
- Discussion/jeux/ETP autour des stratégies, de la connaissance du toxique, des émotions (circuit de la récompense)
- Groupe de paroles d'anciens buveurs (soutien de l'abstinence, transfert de dépendance sur le groupe)

CONCEPTS

DANS UN CONTEXTE D'AMÉLIORATION
DE LA QUALITÉ DE VIE



LA THÉORIE DU FLOW: CSÍKSZENTMIHÁLYI

Immersion totale d'une personne dans son occupation, conscience de soi qui s'efface mais revient ensuite

Psychologie positive

Le sentiment du temps écoulé s'altère, semblant s'allonger ou se raccourcir

Les émotions sont contenues et canalisées, positives, stimulantes, avec une joie spontanée

FLOW

Retour sur expérience immédiat

Parvenir à une réussite: objectif en rapport avec les capacités, mais avec un minimum de dépassement de soi

Concentration pleine et entière, sans effort excessif et sensation de contrôle des actions

LE CARE: PRENDRE SOIN DE SOI

S'écouter

Se prendre en main

Retrouver une
bonne qualité de
vie

Hygiène de vie

Equilibre entre
productivité, plaisir
et ressourcement

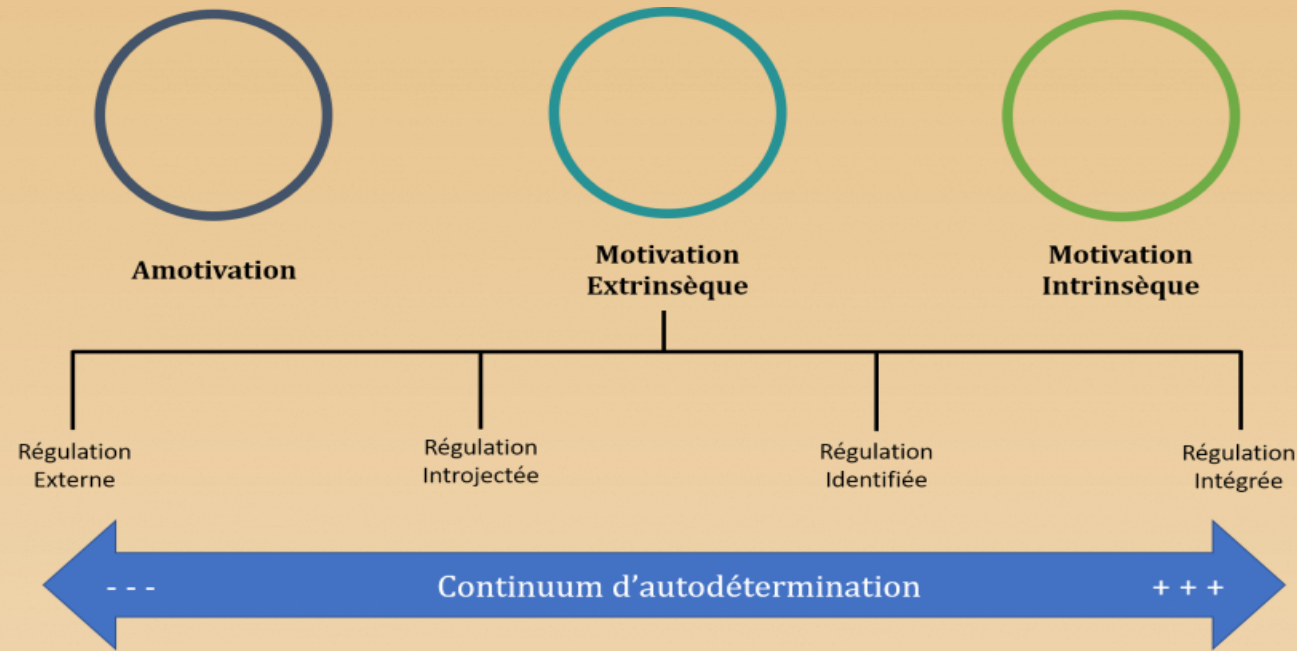
Développer des
activités de loisirs

Soins personnels



THÉORIE DE L'AUTO-DÉTERMINATION

Auto-détermination
Deci et Ryan
(2000)



Régulation externe: punitions et récompenses externes
Obéissance passive
à cause des contraintes

Régulation introjectée: punitions et récompenses internes
« il faut que », « je dois »
Tyrannie du Surmoi

Régulation identifiée: valorisation et bien-fondé de l'action
Contribue à atteindre d'autres objectifs
« je fais cela pour telle raison »

Régulation intégrée: congruence de valeur
Conscience du lien en action et besoin,
malgré les contraintes

EQUILIBRE OCCUPATIONNEL



- Dans le chapitre 16 du livre une **mesure des expériences subjectives** est présentée par sa créatrice, Karen Atler.
- Cette mesure se centre sur les expériences de **plaisir, de productivité et de ressourcement**. Elle parle de profil PPR, dont le cœur est d'aider les personnes à entrer en conscience que ces trois composantes sont présentes dans toute activité. Ainsi la personne est invitée à noter durant toute une journée (de minuit à minuit) les activités qu'elle fait, où elle les fait, les heures de début et de fin, si elle le fait seule ou avec quelqu'un et enfin de coter les trois items de 1 à 5. (1 : absent à 5: extrêmement haut).
- L'idée globale est donc d'aider les personnes à réfléchir sur leurs activités quotidiennes de façon à améliorer la conscience qu'elles en ont. Le fait de mettre en lumière pour les personnes la façon dont elles utilisent des activités au quotidien, pour **satisfaire ces trois besoins**, va donc selon K.Alter, leur permettre potentiellement de retrouver un meilleur équilibre occupationnel

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES

AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE



- **Processus d'expression centrés sur la qualité de vie**
- **Processus d'autonomie psychique:** pouvoir d'agir par soi-même, auto-détermination
- **Processus du faire:** action, agir, équilibre occupationnel
- **Processus autour du plaisir:** care, flow, valorisation
- **Processus motivationnels:** engagement, motivation intrinsèque et extrinsèque

Les autres plaisirs que l'addiction...

- JEUX SUR LES PETITS PLAISIRS DU QUOTIDIEN POUR CHOISIR ENTRE DEUX PLAISIRS ET TROUVER ENSUITE SON PLAISIR PRÉFÉRÉ
- CRÉER SA PROPRE LISTE DE PLAISIRS, EN INDIVIDUEL OU EN GROUPE
- SE FAIRE TROIS PLAISIRS PAR JOUR EN PLEINE CONSCIENCE
- PRATIQUER DES ACTIVITÉS PLAISANTES



Des AVQ plaisir

- Reprise d'activités liées au plaisir
- Des mises en situation si nécessaire en cas de perte d'autonomie fonctionnelle, sinon recherche surtout de l'autonomie psychique



Activité physique

Aucune activité physique ne paraît contre-indiquée dans un premier temps. Il faut **vérifier qu'il n'y ait pas de contre-indication particulière** pour le patient à la pratique d'APA.

Ensuite, il convient de choisir **une ou plusieurs activités stimulantes** que la personne appréciera, ce qui rendra son engagement plus durable sur le long terme.

- Dominante aérobie (marche vélo, natation, etc...) : bénéfiques au **niveau cardiovasculaire** et respiratoire, améliorer la tolérance à l'effort
- Des activités de **type résistance** (renforcement musculaire, gym douce, Pilates, etc...) : Améliorer la souplesse, la force ou encore la puissance musculaire
- Des activités **centrées sur soi** (relaxation, yoga, tai chi chuan) : ce type d'activités va permettre aux personnes toxicomanes de se recentrer sur soi afin de prendre conscience de leur corps tout en leur apportant de la détente et diminuant leur stress.
- Des activités de **confrontations/coopérations** individuelles ou collectives (basket, tennis de table, badminton, etc...): favoriser les relations sociales en axant la pratique sur la coopération, le respect de l'autre tout en faisant face à une problématique de confrontation
- Des activités axées sur **l'équilibre** (parcours de marche/équilibre)
- Des activités dites **de nature ou « à risque »** (canoé, kayak, escalade) : avec les personnes toxicomanes, procurer une sensation similaire à la prise de drogues → recherche de « risques »



Jean: prendre soin de soi

Se prendre en main

- Les premières séances sont difficiles et il a de nombreuses pensées et peu de ressenti corporel, ce qui l'étonne. Il ne ressent ni chaleur, ni lourdeur « *je ne ressens pas du tout mon corps...* »
- Les automassages lui donnent le sentiment d'avoir un corps « *c'est plus concret, on sent mieux son existence* »
- Découverte progressive que faire quelque chose pour lui-même est possible et a des effets positifs « *je peux me prendre en main* »

Solitude

- Découverte du sentiment de solitude en groupe, capacité à être seul en présence des autres
- Jean commence à tenter de prendre soin de lui, en utilisant des exercices de respiration quand il est angoissé



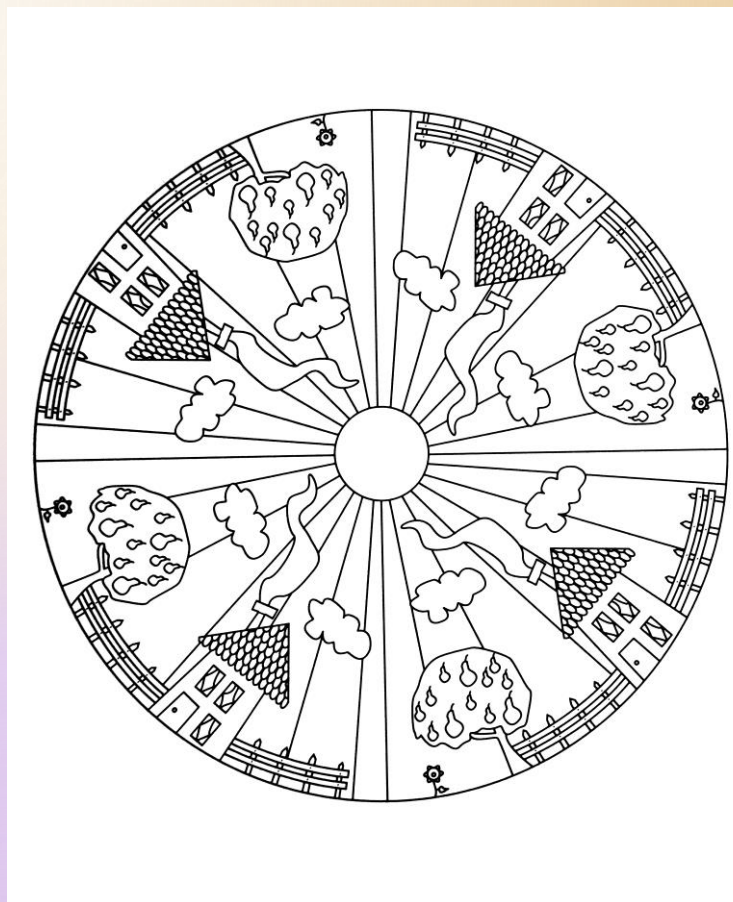
Jean

Décorer?

- Recherche d'appartement durant son séjour
- Jean choisira, à sa sortie, certains de ses mandalas pour décorer sa future cuisine

Ou donner du sens?

- Constat que de nombreux mandalas sont centrés autour du thème de la maison
- Association d'idées: Il s'étonne que cela tourne autour de sa préoccupation principale. Il commence à se poser la question du sens de ce qu'il fait





PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS EXPRESSION CENTRÉ SUR LA QUALITÉ DE VIE
- PROCESSUS D'AUTONOMIE PSYCHIQUE
- PROCESSUS DU FAIRE, ACTION, AGIR
- PROCESSUS DU CARE, DU FLOW
- PROCESSUS DE VALORISATION
- PROCESSUS MOTIVATIONNELS, ENGAGEMENT

Moyens

- Bilans d'autonomie (eladeb auto-bilan) si problèmes dans la vie quotidienne ou jeux d'expression autour des situations de vie quotidienne (type jeu de la maison)
- Prendre soin de soi : Ateliers du goût, cocktails sans alcool, cuisine-plaisir, Techniques corporelles de détente, de gym douce, de sport
- Toute activités de détente, créatives, de bricolage, de jardinage, ou autre, significantes pour la personne (anciens ou nouveaux plaisirs)

Qualité de vie

POUR QUELLE DIFFICULTÉS?

- INCURIE, MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE
- MANQUE DE MOTIVATION ET D'ENGAGEMENT DANS DES ACTIVITÉS AUTRES QUE LE TOXIQUE
- DIFFICULTÉS À PRENDRE SOIN DE SOI

CONCEPTS

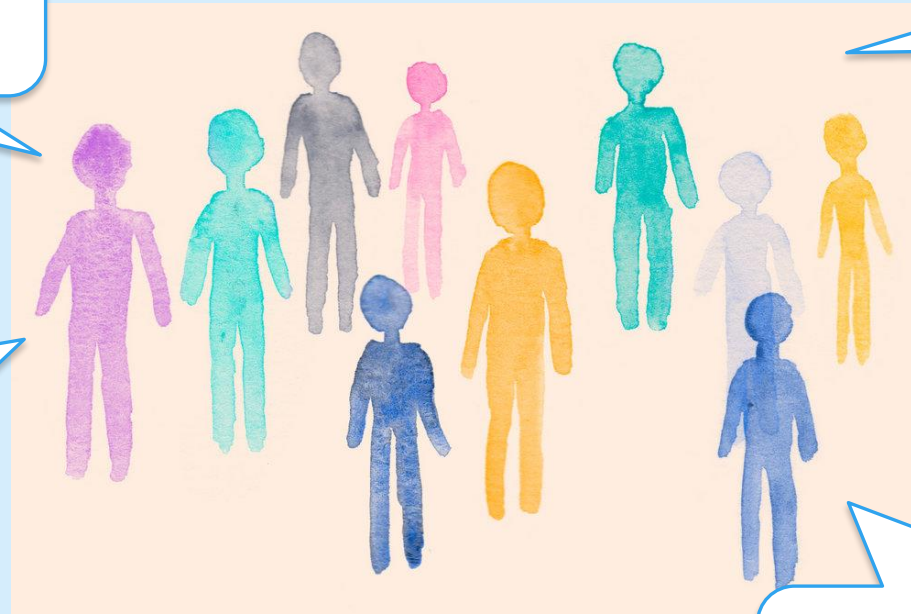
CONTEXTE D'INTÉGRATION GROUPELE ET SOCIALE



DYNAMIQUE DE GROUPE

Dynamique de groupe:
Notions de leaders, boucs
émissaires, illusion groupale,
narcissisme groupal

Thérapies systémiques,
familiales, interactives



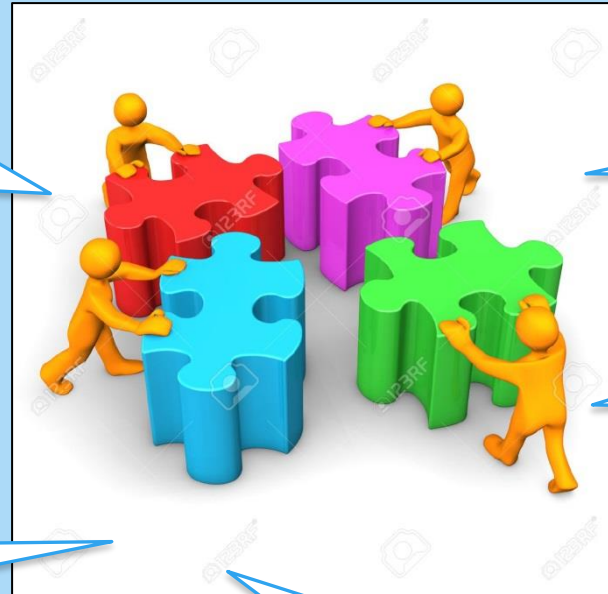
ETRE en groupe: sentiment
de fusion, confusion,
distinction, distance,
sentiment d'appartenance,
identifications, intégration

Cognition sociale

Savoir maintenir son espace personnel
en groupe, distinguer les
représentations personnelles et
groupales

PARTICIPATION SOCIALE ET ENGAGEMENT

FAIRE en groupe:
coopérer, co-crée,
jouer, communiquer,
intégration dans un
projet de groupe



Être et se sentir citoyen

Inclusion sociale

Adaptation

Thérapies
communautaires

Empowerment (notion
politique au départ)

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES

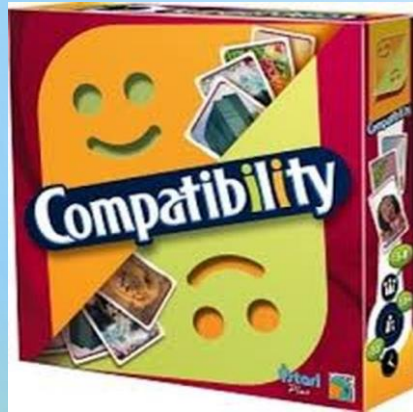
CONTEXTE D'INTÉGRATION GROUPELE ET SOCIALE



- **Processus expression relationnels:** de différenciation, de coopération, d'échanges
- **Processus de dynamique de groupe:** soutien narcissique par le narcissisme groupal, sortir de l'illusion groupale pour aboutir à une autonomie psychique
- **Processus intégration, inclusion sociale:** dans des groupes hors addiction

Distinction entre représentations sociales et personnelles

Ce jeu du commerce peut-être utilisé dans une **intention d'expression**. Chaque personne reçoit donc le même paquet de cartes que les autres et prend le temps de regarder les photos une première fois. Une thématique est tirée au sort. Les participants sont ensuite invités à choisir 5 cartes qui leur semblent le plus correspondre à cette thématique.

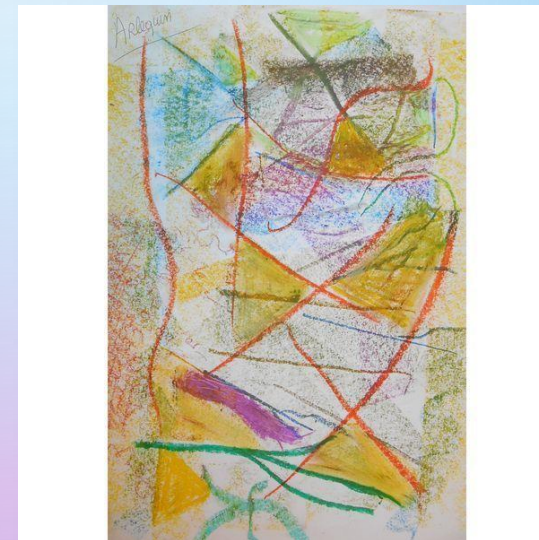


Les cartes communes sont identifiées, nommées, Il est à noter que les personnes éprouvent généralement un sentiment de plaisir à avoir des cartes en commun, à être "compatibles", à **être comme les autres**.

Les cartes différentes de celles des autres personnes peuvent permettre aux personnes d'expliquer leur choix. L'explication peut rester juste descriptive, rationnelle, consciente. Mais elle peut aussi s'approfondir dans des liens avec l'histoire de la personne, par des associations d'idées ou par l'évocation de souvenirs. Ce temps permet, de façon symbolique, de valoriser le fait de pouvoir **être différent, singulier** et avoir sa propre façon de voir les choses

Se séparer: passer du « nous » au « je »

- **SQUIGGLES**: CRÉATIVITÉ COLLECTIVE AVEC DES CRAIES GRASSES, SANS AUCUNE INTENTION REPRÉSENTATIVE
- VÉCU DU **NARCISSISME GROUPAL**
 - PAR L'EXPÉRIENCE DE LA SATISFACTION FACE AUX ŒUVRES GROUPELES
 - ETAYAGE DU NARCISSISME PERSONNEL
- EXPÉRIENCE DE **L'ILLUSION DE LA FUSION GROUPELE** PAR LA CRÉATION COLLECTIVE, PUIS DE LA DÉFUSION PAR LA REPRISE DU DESSIN COMMENCÉ PAR LA PERSONNE ET PAR LA PAROLE, DISTINCTE DE CELLE DES AUTRES
- **REPRISE PERSONNELLE** DES ÉLÉMENTS PROJETÉS EN GROUPE POUR EN FAIRE
 - UNE REPRÉSENTATION, UNE MISE EN FORME DE QUELQUE CHOSE DE RECONNAISSABLE À PARTIR DE JEUX GRAPHIQUES ABSTRAITS
 - UNE MISE EN MOTS (TITRE, HISTOIRE...)





Intégration groupale et sociale

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS EXPRESSION RELATIONNELS
- PROCESSUS DE DYNAMIQUE DE GROUPE
- PROCESSUS INTÉGRATION, INCLUSION SOCIALE

POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- BESOIN DE FUSION GROUPE, D'ILLUSION GROUPE POUR ÊTRE RASSURÉ, BESOIN QUI DEVRAIT ÊTRE IDENTIFIÉ, NOMMÉ, ÉLABORÉ
- DIFFICULTÉ À ÊTRE SEUL EN PRÉSENCE DES AUTRES
- DIFFICULTÉ D'ACCEPTATION DE L'AUTRE DANS SA DIFFÉRENCE
- DIFFICULTÉS D'INCLUSION SOCIALE EN DEHORS DES GROUPES DE PERSONNES DÉPENDANTES À DES TOXIQUES
- DIFFICULTÉS D'INSERTION SOCIALE OU PROFESSIONNELLE

Moyens

- Activités artisanales , ludiques, créatives dans un groupe, en insistant sur la notion de différence avec le projet de l'autre ou du groupe pour éviter la fusion
- Éprouver les relations et les habiletés sociales (dixiludo, jeux d'expression).
- Notion de patient ressource pour les autres
- Capacité à dire non, à s'affirmer (jeux de rôles, rigologie)
- Accompagnements en insertion sociale (GEM) ou professionnelle