



COURS S3

Construction d'un dispositif thérapeutique en ergothérapie

Cassandra FAYS
Muriel Launois

Plan global

- ☐ Contextes de soin
- ☐ Modèles conceptuels
- ☐ Dispositifs de soins
- ☐ Moyens thérapeutiques
- ☐ Objectifs et processus
- ☐ Types d'atelier



Plan global

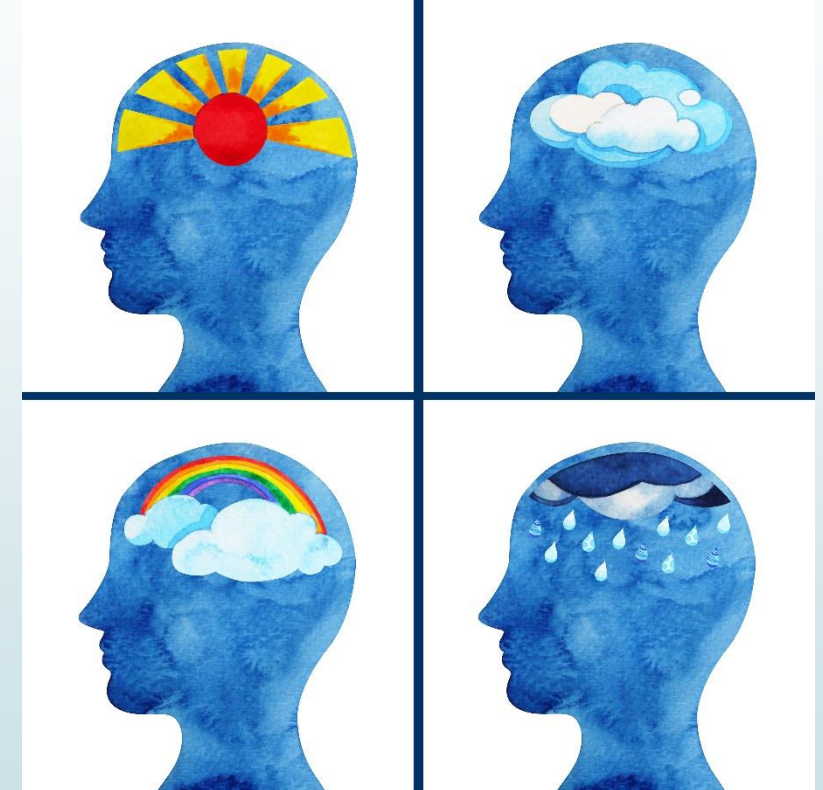


- **Contextes du soin psychique**
 - Santé mentale
 - Passage du Bio-médical (clinique) au bio-psycho-social
 - Lieux de soins
 - De la psychothérapie à la réhabilitation, de la crise au rétablissement
- Modèles conceptuels
- Dispositifs thérapeutiques
- Moyens thérapeutiques
- Objectifs et processus
- Types d'ateliers

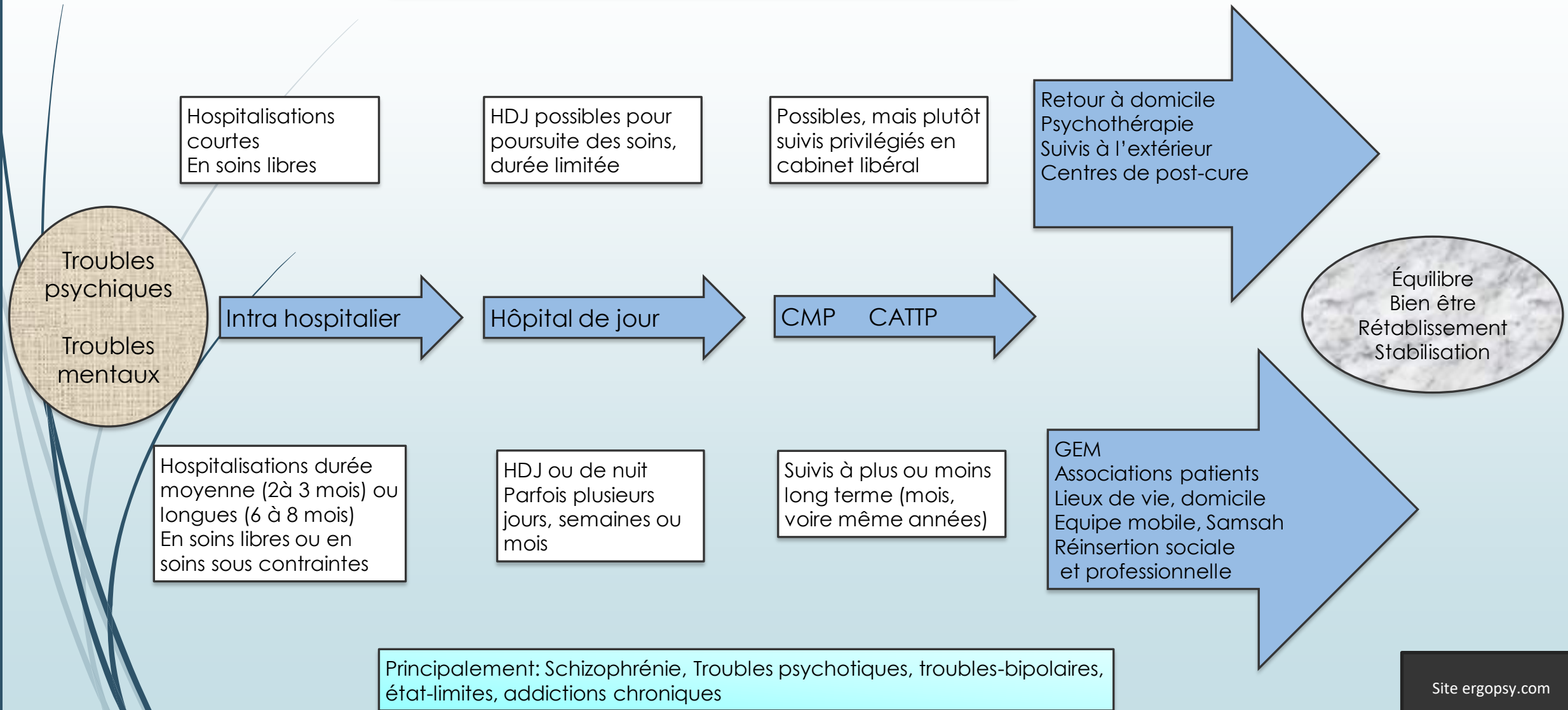
Contexte de la santé mentale

La notion de santé mentale est large.

- la **santé mentale positive** qui correspond à un état de bien-être mental
- la **détresse psychologique** ou le "**mal-être**" qui correspond à des symptômes de type dépressif ou anxieux, passagers et de faible intensité. Il est possible de parler de souffrance psychique
- les **troubles psychiatriques**, passagers ou durables, et qui sont plus ou moins sévères
- **Le handicap psychique** ou les situations de handicap qui découle du trouble psychique



Contextes: Lieux de soin



Contexte du bio-psycho-social

Passage du modèle bio médical au modèle bio-psycho-social, pour Un changement de vision, de paradigme du soin, une nouvelle éthique

➤ **Modèle bio-médical**

- le patient a une maladie ou pathologie dont nous devons le débarrasser
- L'expert est le thérapeute qui est en position haute
- La personne est en position passive, attendant la solution de l'autre

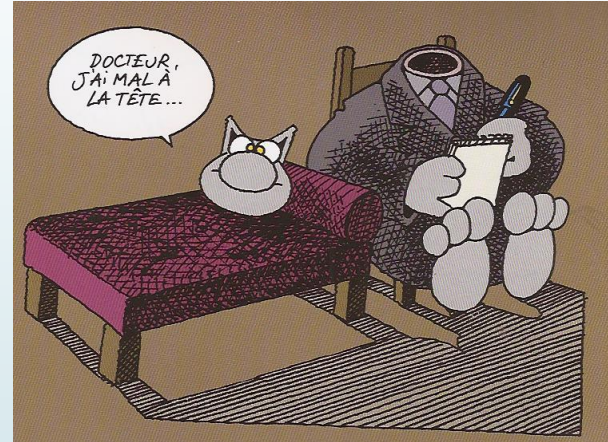
➤ **Modèle bio-psycho-social : vision holistique de la personne**

- Le patient est au centre du soin, il est expert de ce qu'il ressent et peut devenir patient ressource
- Il est accueilli dans toutes ses dimensions: biologique, psychologique et sociale
- Notion d'empowerment (auto-détermination), éducation thérapeutique, co-crédation, participation
- Notions de patients co-thérapeutes, ressources ou experts

Mais il faut quand même connaître les signes cliniques!!!



Clinique psychiatriques
des symptômes



Clinique en psycho-
pathologie



Clinique en neuro-
psychologie

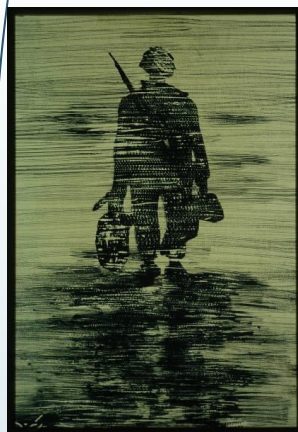
Contexte clinique en psychiatrie ,version médicale

Connaitre les signes cliniques pour:

- *échanger en réunion clinique*
- *participer à l'observation des patients*
- *Contribuer à l'élaboration du diagnostic*
- *Connaitre notamment, les signes des risques suicidaires*

- **Modèles médicaux:** psychiatriques (CIM10, DSM5)
- **Centrés sur le symptôme** : catégoriser les personnes en fonction des symptômes
- **DSM5**
 - **Axe de la personnalité pathologique** (personnalité dépendante, narcissique, schizoïde, schizo-typique, border-line, évitante, obsessionnelle-compulsive, histrionique, anti-sociale)
 - **Axe des symptômes**
 - Troubles de l'humeur (troubles bipolaires et syndromes dépressifs)
 - Addictions (alcool, toxicomanie), TCA
 - Troubles psychotiques (schizophrénie et psychoses chroniques)

Troubles psychotiques



Addictions



Troubles de l'humeur



Personnalités schizoïdes

Personnalités paranoïaques

Personnalités obsessionnelle compulsive

Personnalités anti-sociales

Personnalités dépendantes

Personnalités narcissiques

Personnalités évitantes

Personnalités histrioniques



Personnalités border-line ou état-limite

Contexte clinique ,version psycho-pathologie

Inconscient

Connaître la psycho-pathologie version psycho-dynamique pour:

- *Comprendre les processus intra-psychiques concernant la construction identitaire en fonction de la pathologie rencontrée*
- *Comprendre que le symptôme a du sens et qu'il est une tentative d'équilibre*

➤ **Modèles psychanalytiques:** Freud, Bion, Klein, Winnicott, Anzieu, Bergeret,

➤ **Centrés sur la structure psychique:** mieux comprendre la dimension intra-psychique pour savoir comment les dysfonctionnements surviennent en fonction du type de structure interne

Cerveau

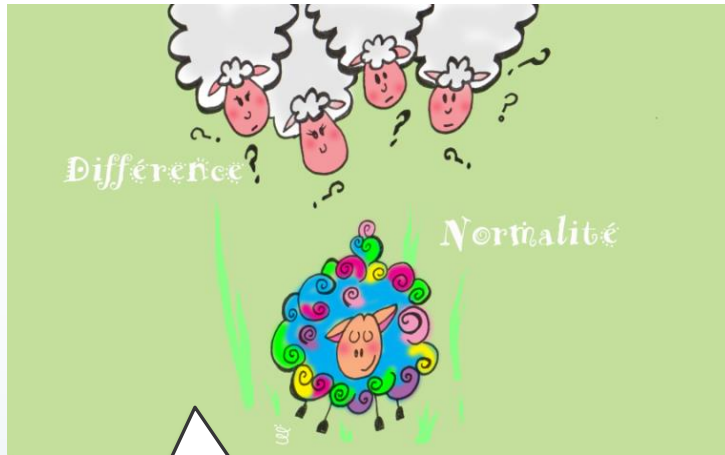
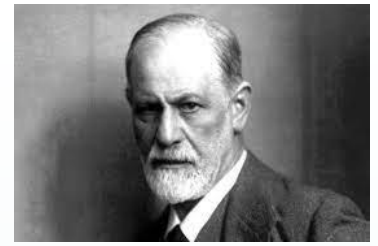
Connaître la psycho-pathologie version neuro-psychologique pour:

- *Comprendre les processus neuronaux et cognitifs*
- *Comprendre les liens entre certains dysfonctionnements cognitifs et les pathologies en psychiatrie*
- *Aider les patients à entrer en conscience de leurs troubles*

➤ **Modèles neuro-cognitifs:** Damasio, Naccache (neurologue)

➤ **Centrés sur le fonctionnement neurologique:** mieux comprendre le fonctionnement cognitif et les troubles qui en découlent,

Côté psycho-dyn



S'arranger avec ses problèmes psychiques internes

- Avoir une structure interne (psychose, névrose)
- Stable ou non

Cristal de l'être avec ses forces et ses faiblesses



Border-line ou état limite comme a-structure (Bergeret)

Symptôme comme tentative d'équilibre psychique



Coté neuro-psychologie

Cerveau gauche et
cerveau droit

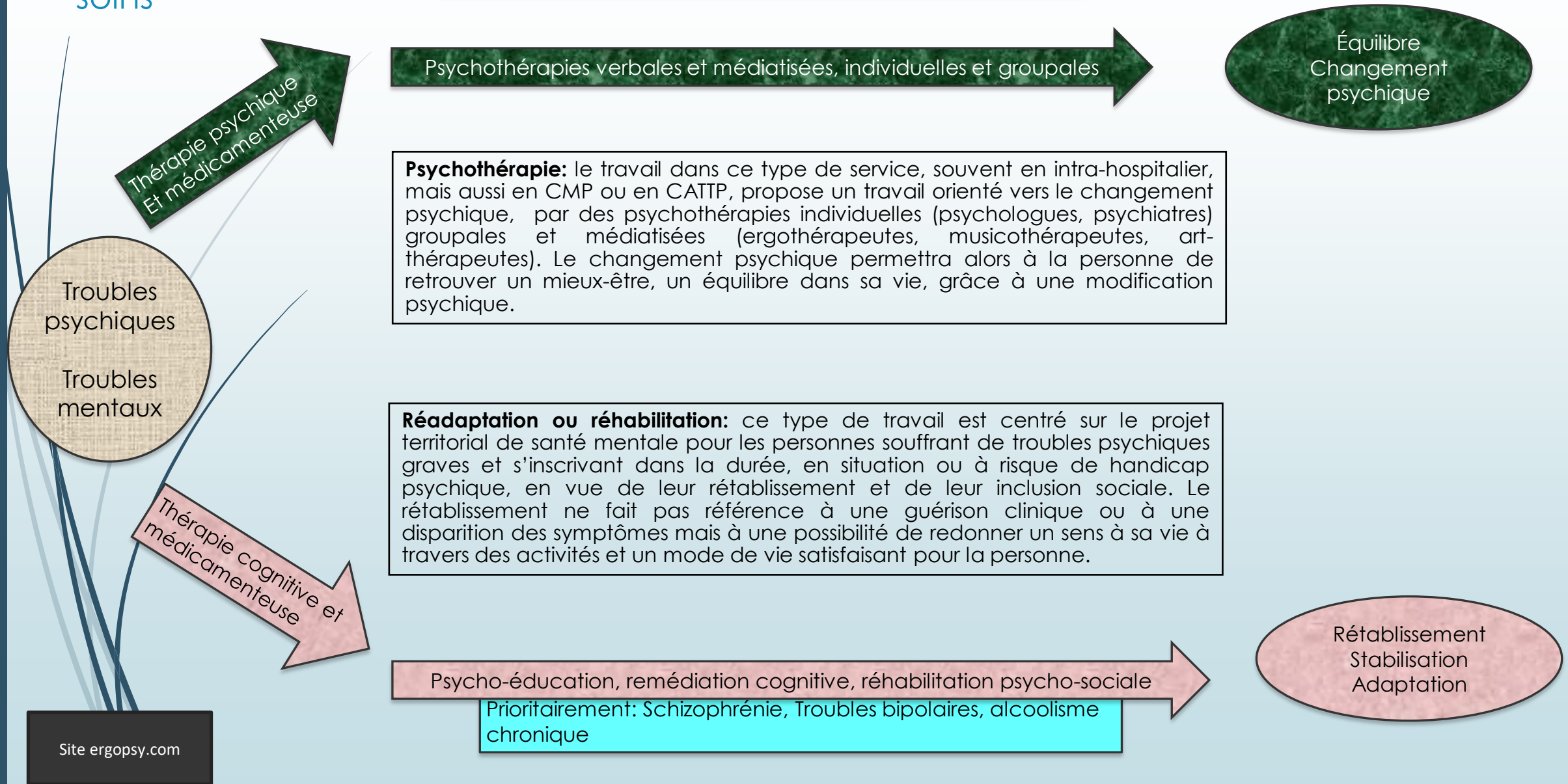
Dysfonctionnements
dans la schizophrénie

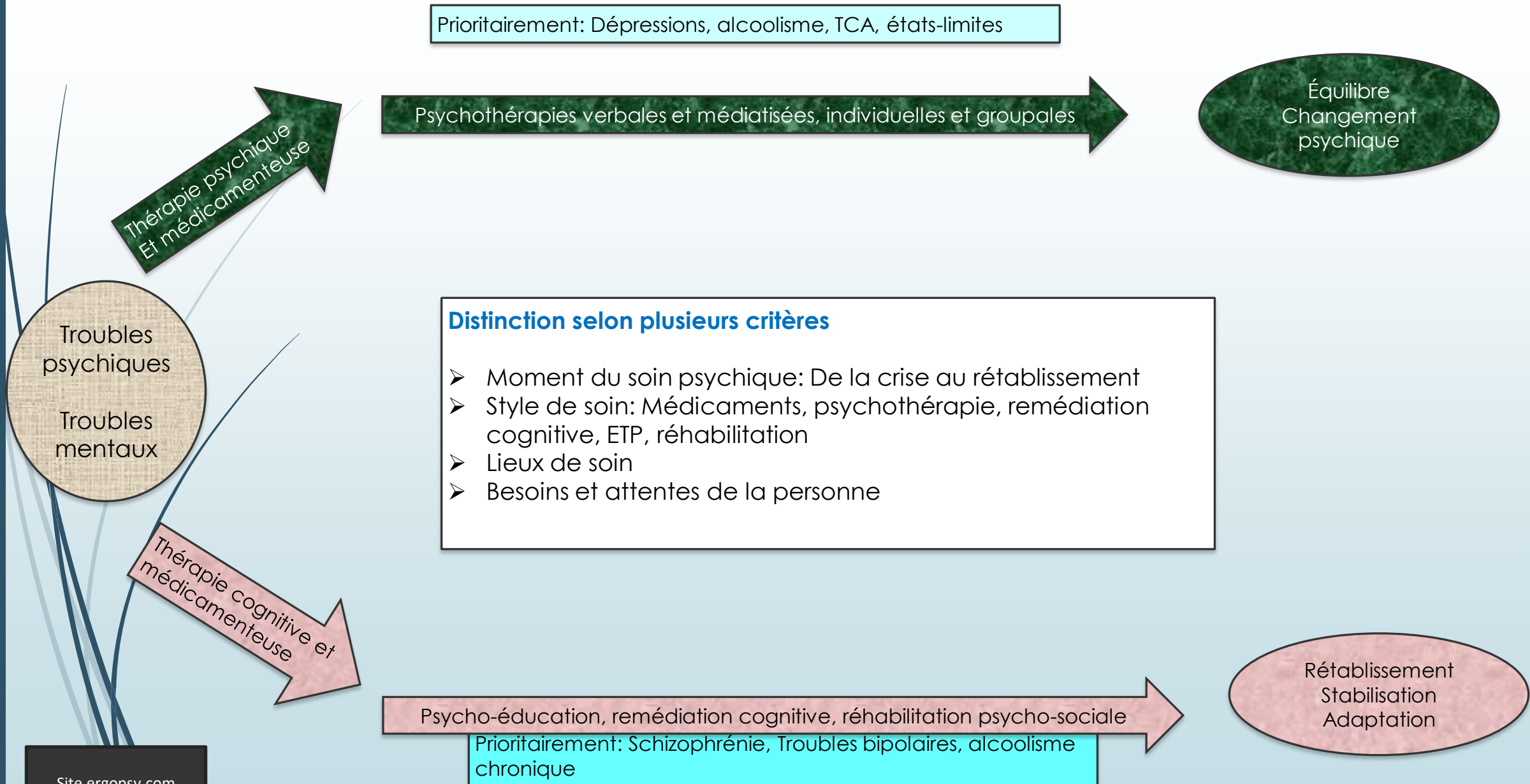


Troubles cognitifs

Dysfonctionnements
dans la démence,
Alzheimer...

Contextes de soins





Plan global



- ☐ Contextes du soin psychique
- ☐ **Savoir identifier les différents concepts nécessaires**
 - ☐ Modèles interdisciplinaires
 - ☐ Modèles en ergothérapie
- ☐ Dispositifs thérapeutiques
- ☐ Moyens thérapeutiques
- ☐ Objectifs et processus
- ☐ Types d'ateliers

Modèles en ergothérapie

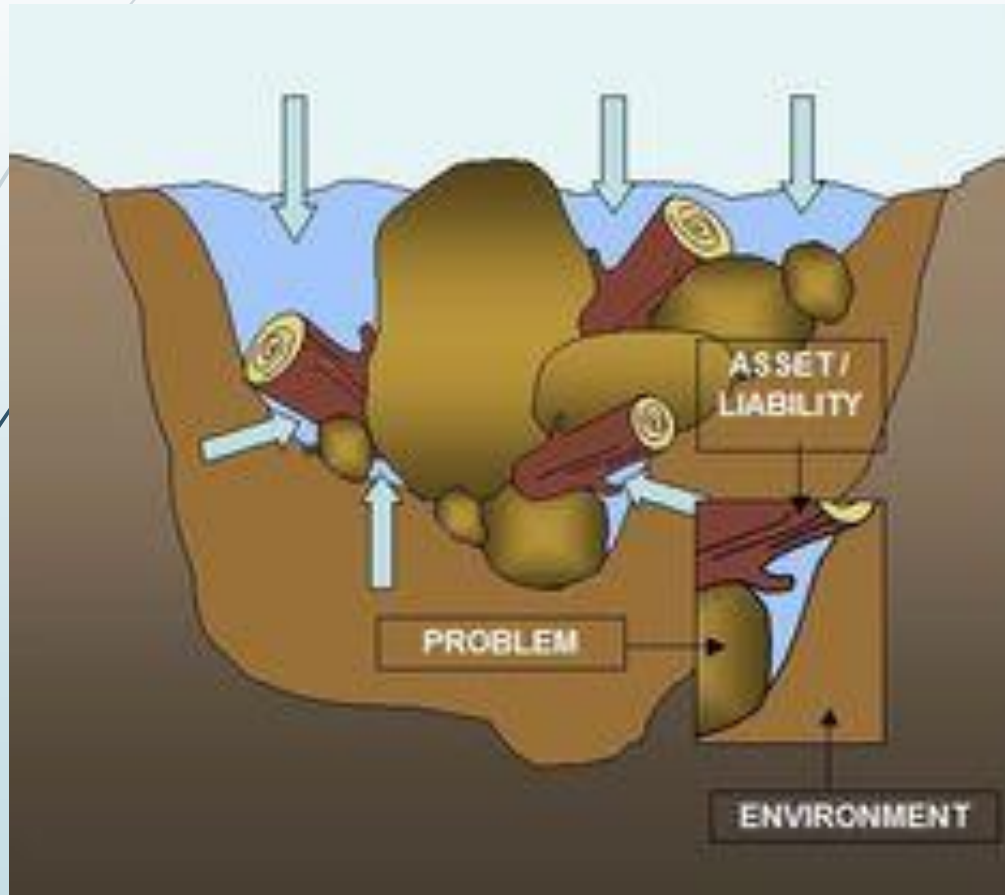
Paradigmes en trois vagues

- **Action:** début du 20^{ème} siècle, le travail c'est la santé
- **Individu:** Milieu du 20^{ème} siècle, l'individu et son espace interne corporel et psychique
- **Environnement:** Actuellement, plus de conscience des interactions avec l'environnement au sens physique, social, culturel, familial, amical,,,

Quelques modèles

- **Modèles de Kawa:** Une métaphore Japonaise et aquatique ou comment voir comment une métaphore peut être thérapeutique, à condition qu'il s'agisse de la sienne propre
- **Modèles centrés sur les sciences de l'occupation** ou comment comprendre l'engagement de la personne dans des activités signifiantes et significatives (MOHO) en intégrant la dimension de la satisfaction et du rendement (MCREO)

KAWA, une métaphore

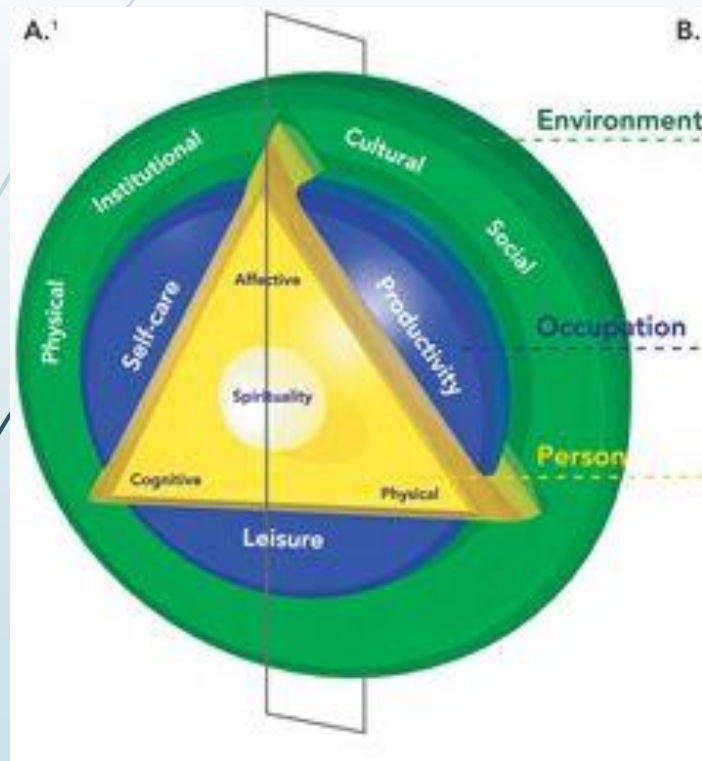


➤ Une métaphore Japonaise et aquatique: une certaine culture

➤ Comment une métaphore peut être thérapeutique? Entrer dans une forme de pensée métaphorique

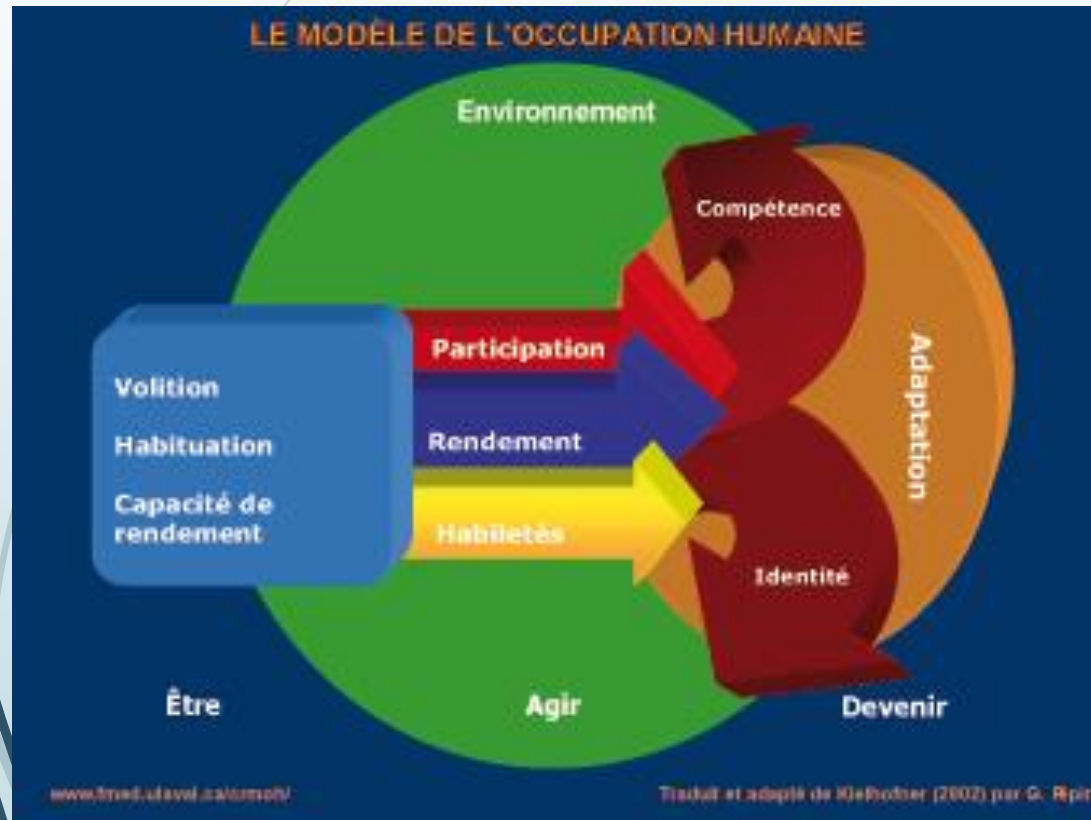
➤ Aider la personne à trouver sa propre métaphore

Le MCREO canadien



- Vision tripartite de la thérapie
 - Individu dans ses dimensions physique, affective, cognitive et spirituelle
 - Environnement (physique, social, institutionnel, culturel)
 - Activités (domaines de soins personnels, productivité, loisirs et repos)
- Prise en compte de la spiritualité et de la satisfaction de la personne
- Notions de rendement, de performance et d'engagement occupationnels
- Evaluation avec le MCRO

MOH de Kilhofner



- Comprendre le processus dynamique qui amène une personne à agir, à atteindre un but dans une intention adaptative
- Notions de volition importante: conscience des capacités, du sentiment d'efficacité et des valeurs et intérêts personnels
- Notions d'activités significantes et significatives
- Bilans nombreux

Modèles conceptuels Inter-disciplinaires

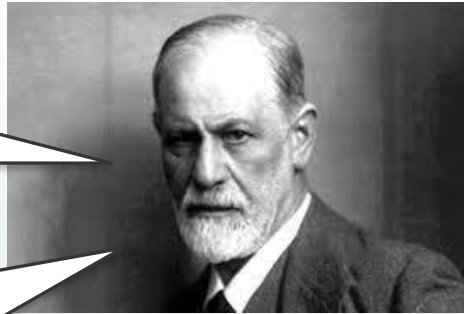
Psychologiques

- **Modèles psycho-dynamique:** Concepts centrés sur la compréhension de la construction identitaire et du fonctionnement intra psychique (Freud, Winnicott, Anzieu)
- **Modèles des TCC:** Concepts centrés sur les théories d'apprentissage, du renforcement, du conditionnement, biais cognitifs, théories des émotions
- **Modèles humanistes:**, concepts de reformulation, d'empathie , authenticité (Rogers, Porter) , issus du mouvement humaniste de la relation d'aide
- **Modèles systémiques:** concepts centrés sur le fonctionnement des interactions groupales et familiales (double lien, enfant porteur de la pathologie familiale) (Wastlawicz)

Quels concepts sont utiles pour les ergothérapeutes?

Des concepts côté psycho-dynamique

Ca, Moi, Surmoi
Inconscient



Introspection
Projection
Chez Freud

Médium
malléable
Symbolisation
Chez Roussillon



Moi peau
Fonction
contenante
Chez Anzieu

Transitionnalité chez l'enfant

Objet transitionnel

- Symbolique de la relation à la mère
- Protège de l'angoisse de séparation
- Reçoit les projections des sentiments de l'enfant (colère, peine, souffrance)

Phénomènes transitionnels

- Expériences actives (gazouillis, jeux divers)
- Suffisamment répétées pour les intégrer

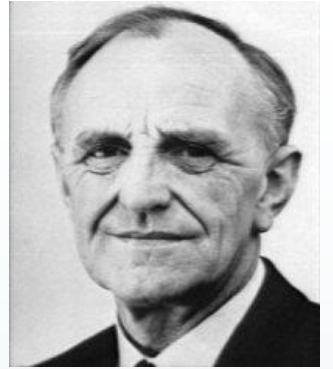
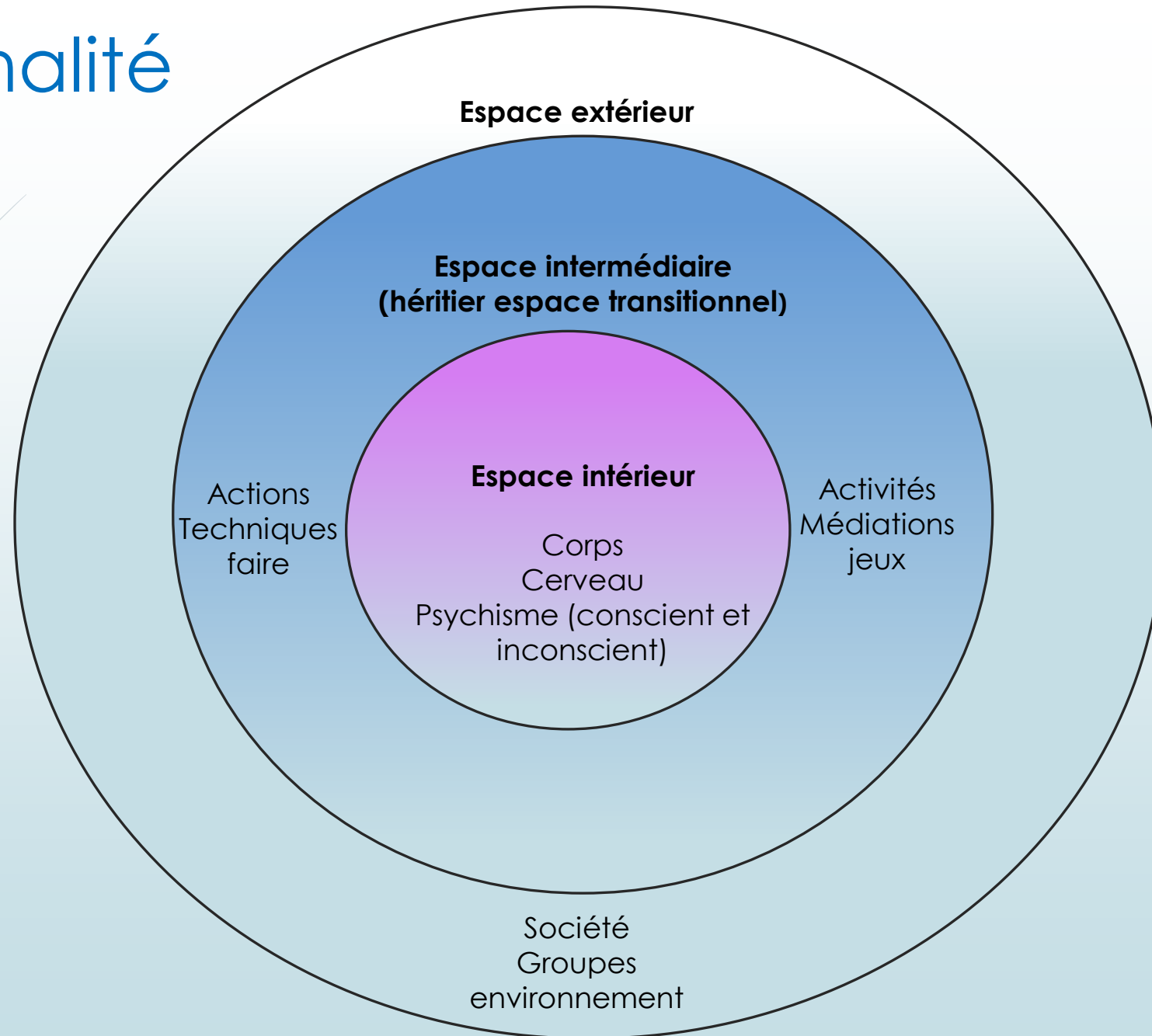
Espace transitionnel

- Espace qui sépare et qui relie le dedans et le dehors
- Aire de repos située entre espace psychique interne et réalité extérieure
- Espace de créativité, de jeu, de culture

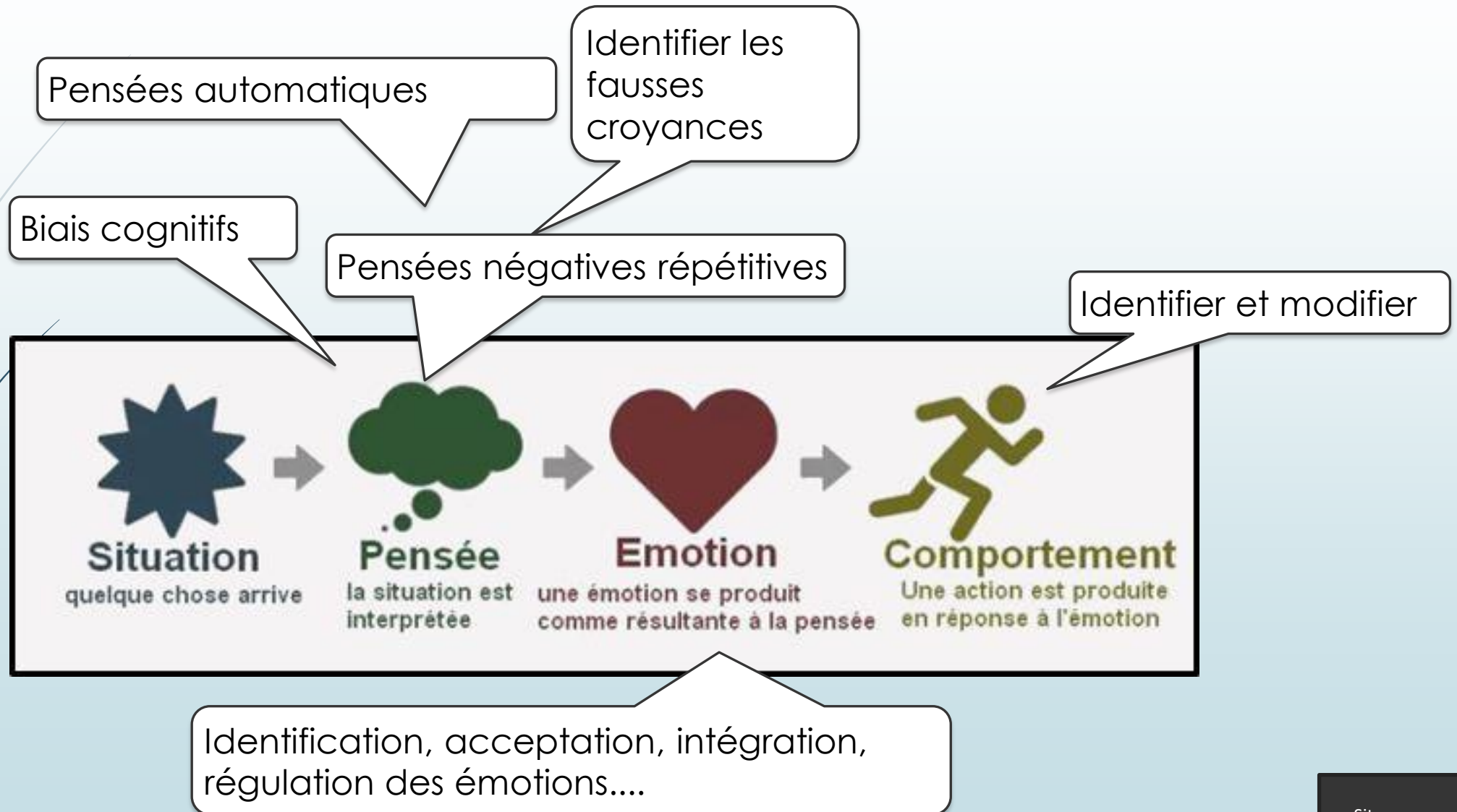


Transitionnalité

Comment
comprendre ce
qui se joue
entre les trois
espaces interne
intermédiaire et
externe



Côté TCC



Plan global

- ☐ Contexte sociétal
- ☐ Identifier les différents concepts nécessaires
- ☐ **Dispositifs thérapeutiques**
 - ☐ Institutionnel
 - ☐ Dispositif en ergothérapie
- ☐ Moyens thérapeutiques
- ☐ Objectifs et processus
- ☐ Types d'ateliers



Dispositif institutionnel

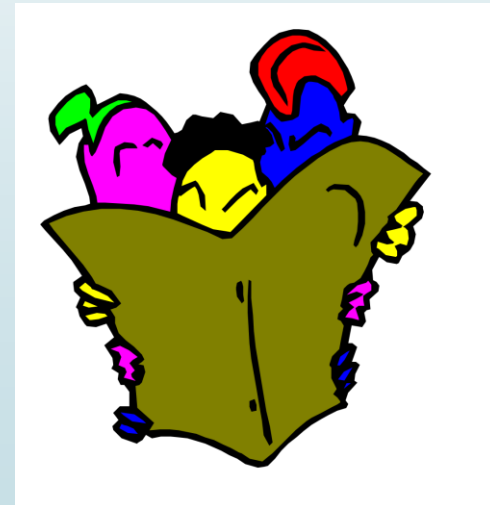
Le projet institutionnel : Est-il formalisé, contractualisé, informel, écrit, verbal, protocoles, objectifs institutionnels, loi commune à tous et à toutes les thérapeutes?

Parle t-on : d'une prise en charge? D'un accompagnement? D'un étayage? D'une écoute? D'objectifs à atteindre?

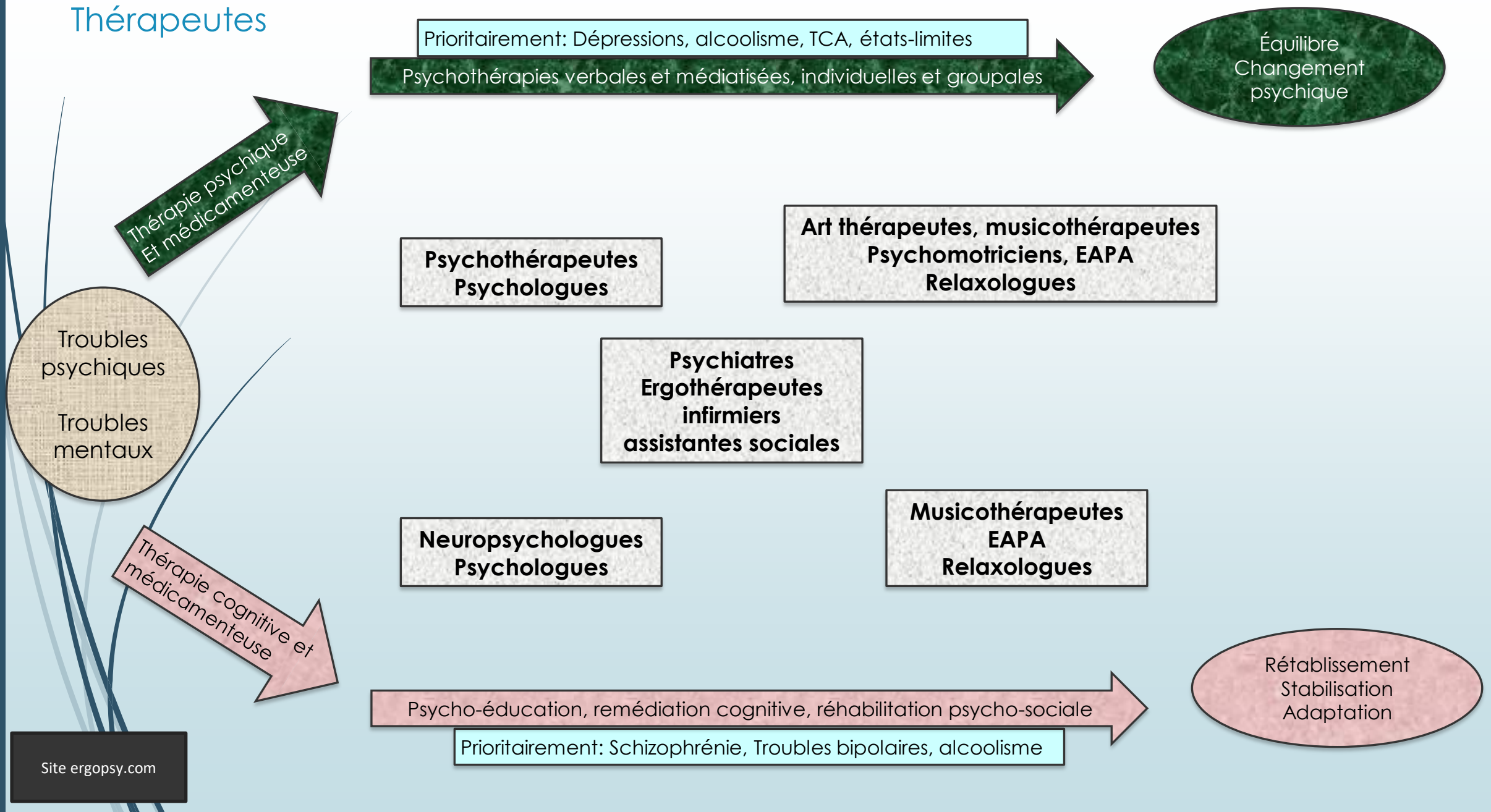
- **Des réunions:** synthèse, staff, quotidienne ou hebdomadaire
- **Dossier du patient:** Prise de note, traçabilité, confidentialité
- **Notion de contre-transfert** personnel et institutionnel, positif ou négatif

Equipe pluri-disciplinaire

- **Qui ?** Différents intervenants
- **Quoi?** Être ou faire ensemble?
- **Où ?** Lieux d'exercice différenciés ou communs
- **Comment?** Co-animation ou pas



Thérapeutes



Dispositif en ergothérapie

- **Analyse globale du dispositif en ergothérapie**

- Différents type de cadres qui forment un tout
- Notion de complémentarité
- Notion de liens entre les ateliers

- **Un engagement**

- Prescription: tiers symbolique et loi, contrat moral ou écrit
- Gestion des refus, oppositions, « transgressions »
- Un engagement mutuel: thérapeute ET patient
- Savoir créer une alliance thérapeutique



Une existence

➤ **Nom donné:** ateliers, groupes, espace, activités, médiations, nom poétique ou symbolique...



➤ **Un lieu pour l'atelier:** Isolé, central, expatrié, intégré, protégé, fermé, ouvert à tous vents...Peut-il réellement jouer le rôle d'espace intermédiaire? Y'a t'il des sas de passage? Des filtres? Des frontières? Des barrages?

- Disposition spatiale à préparer à penser, à mettre en place
- Un lieu d'accueil: séparé et spécifique si possible
- Un lieu permettant la détente ou l'activité
- Un lieu ouvert ou fermé, permettant contenance et confidentialité
- Disposition spatiale à préparer, à penser, à mettre en place

Des mots

- « **Traces** » de l'**ergothérapie** dans le service, avec des panneaux d'indication, des fiches explicatives, des plannings affichés, etc...



- **Le planning:**

- Il doit être prévisible, stable, continu
- Est-il établi par les thérapeutes, avec ou sans les patients?
- Comment est-il communiqué aux personnes?

- **Fiche descriptive** des ateliers, à donner aux personnes en thérapie
 - Mentalisation possible de l'atelier
 - Perception de l'intention, consciente et inconsciente de l'ergothérapeute

Plan global

- ☐ Contexte sociétal
- ☐ Identifier les différents concepts nécessaires
- ☐ Dispositifs thérapeutiques
- ☐ **Moyens thérapeutiques**
 - ☐ Cadre
 - ☐ Relation
 - ☐ Médiations
 - ☐ Groupe
- ☐ Objectifs et processus
- ☐ Types d'ateliers



Moyen thérapeutique : Le cadre



Cadre thérapeutique

Critères pour mettre en place un cadre thérapeutique

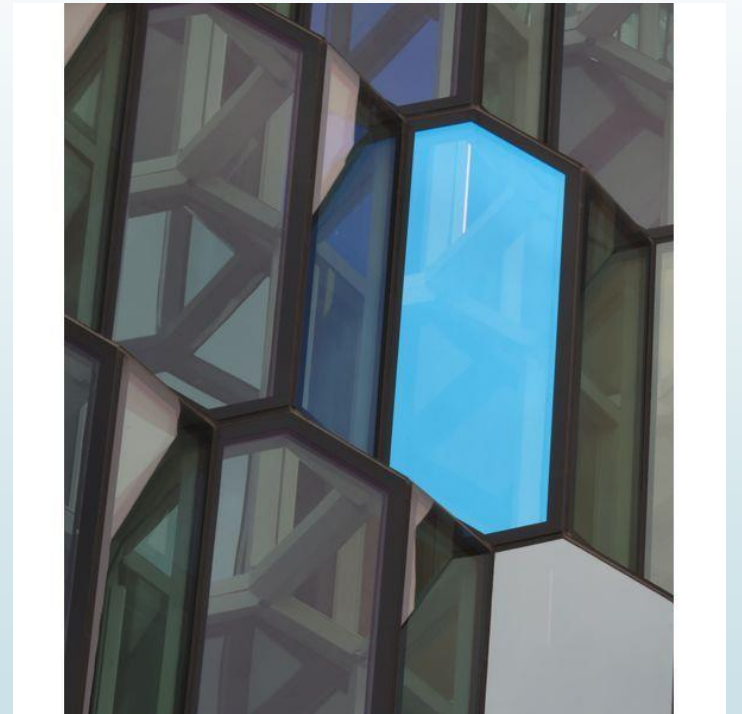
- Connaître les trois fonctions d'un cadre
- Comprendre les liens entre ces 3 fonctions
- Savoir poser et maintenir un cadre

Des fonctions

- Espace structurant
- Espace intermédiaire
- Métaphore de l'espace personnel

Des modalités concrètes

- Cadre spatial et temporel
- Types d'animation
- Thérapies individuelles ou groupales



Cadre structurant

Espace symbolique

- Nécessité de l'existence du tiers symbolique marqué par la loi
- notion de règles, de limites et gestion des transgression

Espace structuré

- Spatial et temporel
- Scansions: ouverture et fermeture de l'atelier
- Temps d'action et de non action
- Temps de parole pour donner du sens, créer des liens



Cadre: Espace intermédiaire

Espace de jeu entre dedans et dehors

- Espace intérieur et extérieur de la personne
- Entre hôpital comme espace de soin médical et atelier comme espace de création
- Notions de passage dedans-dehors (matériau, objets), limites, sas, frontières

Espace d'expression

- Espace créatif intermédiaire
- Espace personnel et groupal
- Un lieu « pour dire autrement »



Cadre: Métaphore de l'espace personnel

Espace de sécurité

- Fiabilité
- Confidentialité
- Contenance
- Distinction espace groupal et personnel

Quelques questions

- La porte est-elle ouverte ou fermée?
- Y a t'il un souci de confidentialité et de protection?
- Comment est assurée concrètement la contenance?
- Les ateliers sont-ils différenciés ou permettent-ils une organisation spatiale variable
- Y'a-t-il des espaces spécifiques au temps de parole et aux temps de création?



Changement psychique

- Cadres de soins
- Fonction contenante et confidentielle
- Métaphore de l'espace personnel



CADRE
Espace
intermédiaire

- Cadres de soin
- Fonction structurante
- Fonction de



Hygiène de vie

- Cadre de soins
- Fonction structurante
- Milieux écologiques, espace personnel



Intégration sociale

- Cadre de soins
- Fonction structurante
- Milieux écologiques
- Cadre social



Moyen thérapeutique: La relation thérapeutique



Relation thérapeutique

Critères pour établir une relation thérapeutique de façon générale

- Le **savoir être**, entre présence et distance
- Différences entre une relation thérapeutique et une relation sociale
- Mise en confiance, respect d'autrui, écoute, présence, non intrusion dans l'espace psychique, empathie relationnelle, permanence du lien
- Tiers symboliques: loi (global) et médiation (ergo)



Relation: du côté du patient

- Besoin, demande et désir

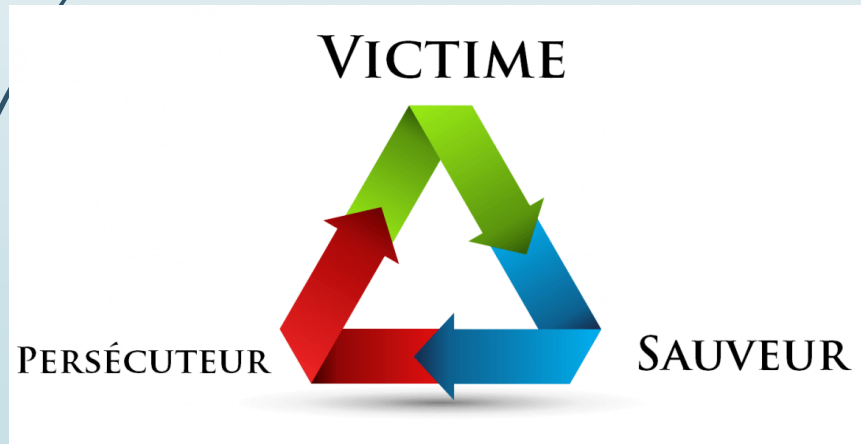


- Engagement, alliance et motivation
- Touriste, plaignant, client

Relation: du côté du thérapeute

Des outils d'analyse

- Holding, handling et jeu chez **Winnicott**,
- Transfert et contre transfert chez Freud
- Position haute, position basse
- Triangle de Karpman



Des outils facilitateurs

- Attitudes de Porter
- Empathie et reformulation de C.Rogers
- Techniques de communication



Relation médiatisée

Spécificité ?

- Ergothérapeute
- Art-thérapeute
- Psychologues

Nécessité d'un **tiers symbolique**

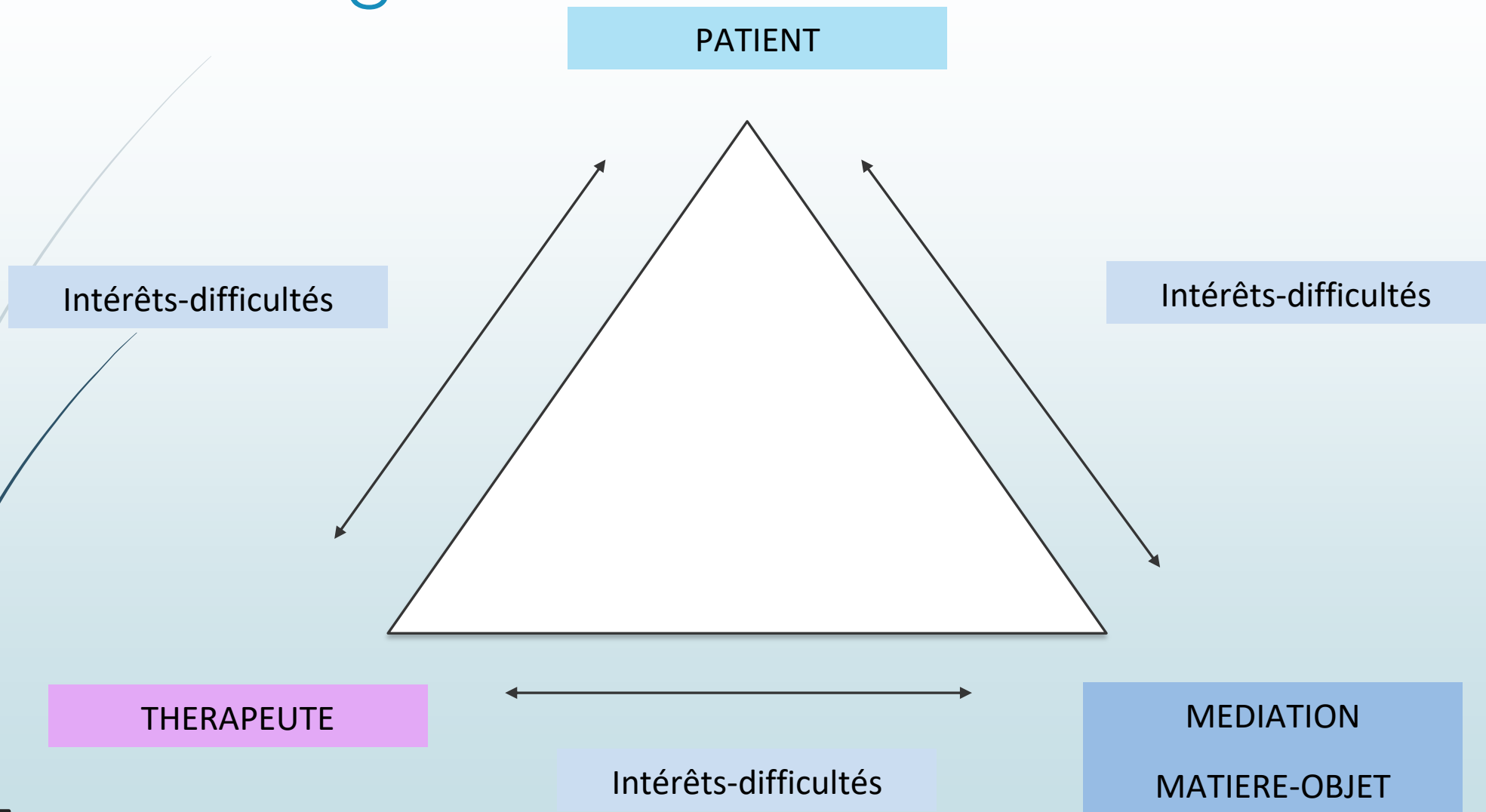
- Médiation qui sépare, externalise, métaphore concrète
- Médiation qui relie, donne du sens, crée du lien entre DD et DH

Thérapeute proche d'un **médium malléable**

- Disponible
- Sensible, adaptable
- Suffisamment « résistant »



Schéma triangle



Changement psychique

- Ecoute
- Relation analysée
- Notion de transfert et de contre-transfert
- Non directivité



**RELATION
MEDIATISEE**

- Directivité
- Relation active
- Transmission et apprentissage



Hygiène de vie

- Accompagnement
- Relation de soutien
- Empathie



Intégration sociale

- Relations sociales
- Interactions groupales
- Coopération
- Empathie



Moyens thérapeutiques: Activités, médiations, occupations?



Que veut dire être « occupation centré »?

Que veut dire occupationnel?

- **La science des occupations humaines** venues d'outre-atlantique, appuyées sur des nécessités financières et sur des recherches (preuves probantes).
- **les activités dites occupationnelles**, dans un sens péjoratif...attention au vocabulaire encore mal perçu en France et en santé mentale.



L'une des dernières distinctions en termes chronologique:

- **les activités signifiantes** qui sont importantes aux yeux de la personne
- **les activités significatives** qui sont importantes aux yeux des autres
- Notions des sciences de l'occupation: de profil occupationnel, d'équilibre occupationnel, performance ou rendement (**attention aux sens des mots**)

Il est important de bien distinguer:

- **les occupations de la personne** qui sont les domaines d'intervention où nous allons travailler (soins personnels, productivité, repos et loisirs). Pour une ergothérapie centrée occupations
- **les outils de l'ergothérapie** qui sont les activités/médiations thérapeutiques. Elles peuvent recouper les occupations de la personne ou être différentes, nécessitant la présence d'un tiers thérapeutique pour donner du sens

Outils de l'ergothérapeute

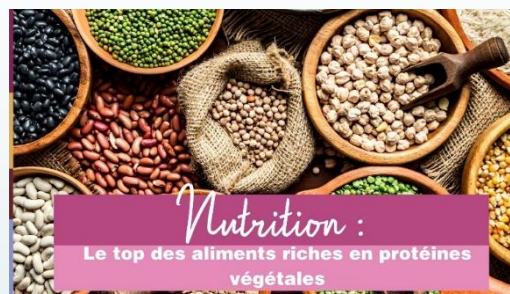


Il est important de distinguer activités **comme but en soi et comme moyens d'expression**

- **Les activités thérapeutiques** qui sont les activités dont l'objectif est de pratiquer cette activité, de l'apprendre, de s'y entraîner, de réaliser un objet...
- **Les médiations expressives** qui sont des activités permettant une expression personnelle ou groupale

Bien sur certaines activités/médiations peuvent **entrer dans ces deux catégories**, ce qui les différencie alors, c'est la façon dont nous les utilisons et surtout nos intentions.

Outils de l'ergothérapeute



Il est possible de distinguer activités **comme plaisir, source d'information sur la santé ou de bilan en situation artificielle ou écologique**

- **Les activités plaisirs** qui sont les activités dont l'objectif est de se faire plaisir, de retrouver un état de flow, de sentiment de pouvoir prendre soin de soi
- **Les activités centrées santé** qui sont des activités avec une intention de transmettre des informations de type éducation à la santé , de type ETP (si la parcours est validé par l'ARS) avec partages de savoirs
- **Les activités centrées sur une évaluation** qui servent à réaliser des bilans ou **sur un entraînement personnel** pour remettre en situation de capacités et de compétences.

B.M.E. MODULE DES ACTIVITES DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ) et ACTIVITES INSTRUMENTALES DE LA VIE QUOTIDIENNE (AIVQ) Page 5

Caractéristiques descriptives				
	1	2	3	4
CRITERES MOYENS ET SENSIBLES	Marquer les objets			
	Effectuer les gestes avec les membres supérieurs			
	Effectuer les gestes avec les membres inférieurs			
	Ouvrir à l'air			
	Prendre l'air			
CRITERES COGNITIFS	Comprendre les consignes			
	Prendre les objets			
	Ouvrir les vêtements			
	Se souvenir pour l'impact positif			
	Anticiper les actions			
FONCTIONS PARTICULIERES	Suivre les étapes logiques des actes concernant une activité			
	Organiser le système de réalisation des actes			
	Organiser la logique et la fluidité de l'activité des actes			
	Mettre à disposition les outils			
	Mettre à disposition			

MODULE DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX				
	1	2	3	4
FACTEURS SOCIO-CULTURELS	Structure familiale et/ou réseau social			
	Constat initial, constat de situation			
	Constat de situation, constat de situation			
	Constat de situation, constat de situation			
	Constat de situation, constat de situation			
FACTEURS PHYSIQUES	Antécédents médicaux et/ou familiaux			
	Antécédents médicaux et/ou familiaux			
	Antécédents médicaux et/ou familiaux			
	Antécédents médicaux et/ou familiaux			
	Antécédents médicaux et/ou familiaux			

Notre spécificité est qu'il y a un objet

Matière proposée par l'ergo



Action: création ou apprentissage



Objet qui appartient au patient



Matière utilisée par le patient pour engager un travail psychique

Le sens du geste, ancré dans la mémoire du corps

Objet support de paroles

L'objet comme moyen thérapeutique

L'objet devient alors à son tour un **nouvel outil thérapeutique**, à condition qu'il soit un support de verbalisation .

Cette parole peut être

- Descriptive
- Explicative
- Associative
- Introspective

C'est cette **verbalisation autour de l'objet** qui différencie le soin psychique du loisir créatif. Cette dimension du sens, du symbolique est la garantie qu'il y a vraiment un soin psychique.



Destin de l'objet

Objet vécu comme externes, peu ancrés dans l'espace psychique interne et qui ont pourtant du sens

- **Objet fétiche:** objet de type magique qui rassure la personne
- **Objets utilitaires:** témoignages des capacités techniques de la personne et de ses capacités à intégrer le principe de réalité
- **Objet ludique:** qui n'appartient à personne...qui ne laisse pas de traces
- **Objet cadeau:** réparateur, parfois lié au sentiment de culpabilité d'être malade, au désir de bien faire, d'être aimé...Attention à ne pas laisser des objets miroirs ou symboliques devenir des cadeaux.
- **Objet à réparer, à récupérer, à customiser:** dimension de réparation de soi-même souvent forte, métaphore de transformation de soi
- **Objets délaissés et inachevés:** dépend de la capacité de l'ergo à « supporter » l'inachèvement, à la possibilité de place de l'atelier. Nécessité, en fin de parcours, d'évoquer cet inachevé et sa place dans l'évolution de la personne.



Objets vécus comme des témoignages de soi, source et témoignage d'une expérience

- **Objet groupal:** le devenir de cet objet groupal est à interroger et nul ne doit le conserver de façon personnelle
- **Objet déchet:** vécu comme raté, porteurs de facettes de soi-même jugées négatives, lié à des pulsions d'agressivité, de destruction, voire de mort. Importance d'une mise en mots.
- **Objet idéalisé:** souvent porteur de facettes de soi-même jugées positives, recherche esthétique. Attention aux expositions et à la fascination de l'art de fous...
- **Objet miroir:** sentiment d'identification, métaphore concrète d'une capacité à (se)transformer soi-même
- **Objet symbolique:** qui permet de donner du sens, de faire du lien entre DD et DH, entre soi et son histoire

Comment analyser une activité?

- Cours du semestre 1 pour **expérimenter des activités d'expression**
- **Tableau d'analyse d'activités :**
Analyse d'activité/médiation proposée par la mise en lumière de 7 expériences significantes, qui vont permettre aux personnes des découvertes de différents types



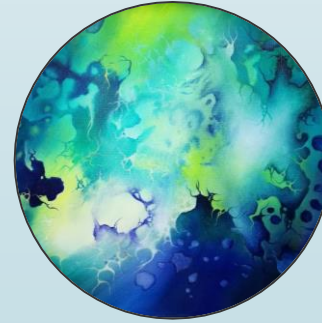
Exp Identitaires



Exp Relationnelles



Exp projectives
et de
symbolisation



Perceptivo-sensorielles



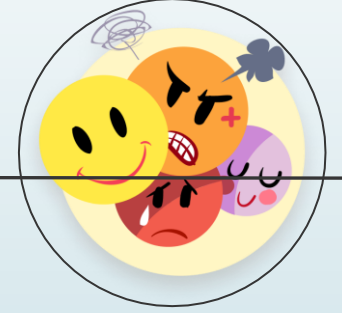
Gestuelles et motrices



Fonctions exécutives



Exp Emotionnelles



Expériences significantes

Cognitives

Affectives

Activités artisanales, Jeux, protocoles d'ETP, remédiation cognitive

- **Expériences : perceptivo-sensorielles**
- **fonctions supérieures ou exécutives**
- **Identitaires au sens valeur, réussite et compétences**



Changement psychique

Médiations expressives, projectives

- **Expériences identitaires au sens intrapsychique, connaissance et expression de soi**
- **Expériences projectives et créatives**

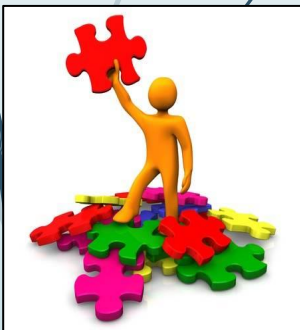


Activités
Médiations
Occupations

Hygiène de vie

Activités de vie quotidienne (hygiène personnelle, cuisine, loisirs...) et de bien être (relaxation)

- **Expériences perceptivo sensorielles, gestuelles et motrices**
- **Expériences émotionnelles, identitaires (rôles et care)**



Intégration sociale

Activités et médiations de groupe ou en groupe

- **Expériences relationnelles**
- **Expériences identitaires au sens du comportement**
- **Expériences émotionnelles**



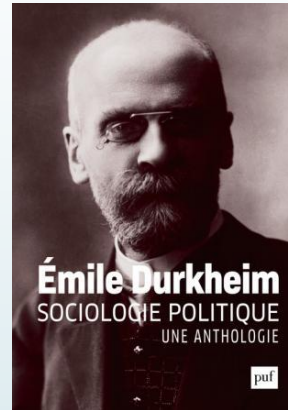
Moyen thérapeutique: Le groupe



Comprendre théoriquement ce qui se joue



La **dynamique de groupe** est un concept issu des travaux du psycho-sociologue américain, Kurt Lewin.



La **théorie des représentations sociales** est décrite par Serge Moscovici qui s'appuie sur les travaux d'Emile durckheim, père de la sociologie



L'**inconscient groupal** est mis en évidence par Didier Anzieu, psychanalyste

Comprendre théoriquement ce qui se joue

Dynamique de groupe	Inconscient groupal	Représentations sociales	Théorie de l'esprit
La dynamique de groupe est l'ensemble des phénomènes, mécanismes et processus psychiques et sociologiques qui émergent et se développent dans les petits groupes sociaux appelés aussi groupes restreints. (4 à 20) Mots clefs: sentiment d'appartenance, activités/intérêt/but commun, meneurs, boucs émissaires, influence du groupe	Vécus positifs: Illusion groupale, sentiment de fusion groupal ou sentiment océanique, narcissisme groupal, de leaders, inconscient groupal, identification au même idéal, capacité du groupe à gérer l'angoisse des membres du groupe, réalisation imaginaire de désirs refoulés	La psychologie sociale permet d'observer • Comment des individus sont influencés par la présence des autres • d'observer comment les objets sociaux sont créés, élaborés, pensés et vécus par les individus de notre société: ensemble de valeurs, de normes sociales, et de modèles culturels	La théorie de l'esprit (TdE) correspond à la capacité d'un individu à attribuer des états mentaux (pensée, croyances, intentions, sentiments, désirs...) aux autres et à soi-même. Capacité à comprendre les intentions d'autrui.
C'est une intervention au sein de groupes dans le but de faciliter la compréhension des processus qui s'y développent, et ce afin de générer un changement qui aura des effets sur le groupe ou ses membres le groupe favorise les changements d'attitude et d'opinion et, par conséquent facilite les changements de comportements	Vécus négatifs: Emergences de fantasmes de casse, de confusion, d'angoisses de morcellement, de sentiment de persécution par l'extérieur (les autres groupes)	Il faut distinguer la compétence sociale et les habiletés sociales: • Les habiletés sociales constituent des comportements spécifiques identifiables et observables • La compétence sociale se définit comme un ensemble de comportements et d'attitudes jugées socialement acceptables	Psychologie du développement et neuro-psychologie (compréhension de la base neurale des réactions) Surtout intéressant dans le cadre de la schizophrénie

Animation groupale



➤ Type d'animation

- **Directivité** : enseignement, techniques, conseils, consignes, objectifs, intentions
- **Non directivité** : respect du non faire, du silence, de la lenteur, du rythme du patient
- **Mixte** : Alternance de temps directifs et non directifs, directif dans la forme ou le fond

➤ Co-animation

- ✓ **Co-construire le dispositif thérapeutique** = s'expliquer mutuellement ce qu'on attend de la séance.
- ✓ Deux professions différentes = deux regards, deux possibilités de soigner
- ✓ Deux personnes = une dans l'action, l'autre dans l'observation. L'une qui anime, l'autre qui gère les sorties du groupe.
- ✓ **post-groupe**: échanges nécessaires après la séance pour analyser ce qui s'est passé dans le groupe et pour chacun des participants

L'intérêt des interactions groupales

Patient ressource,
patient expert

relations
interpersonnelles,
comment être dans
un groupe



Attention aux
confusions de
rôles

échanges de
savoirs entre
les personnes

Visualisez une table ronde...

Le rôle de l'ergothérapeute c'est...

➤ Observation et présence

- ✓ Regarder qui interagit avec qui
- ✓ Gérer les sorties/entrées dans le groupe
- ✓ Écouter les personnes présentes dans le groupe
- ✓ Vivre dans le groupe au même titre que les autres

➤ Animer le temps de parole

- ✓ Redistribuer la parole
- ✓ Laisser aller le groupe si tout se passe bien
- ✓ Aider à l'expression des émotions
- ✓ Rebondir sur les propos
- ✓ Demander son avis à chacun



Changement psychique

- Notion d'inconscient groupal
- Gestion d'éléments personnels par le groupe



**GROUPE
Dynamique
de groupe**

- Notion de cognition sociale
- Théorie de l'esprit



Hygiène de vie

- Notion d'interactions dans les activités de vie quotidienne
- faire avec les autres, coopération
- environnement humain



Intégration sociale

- Habiletés sociales
- représentations sociales,
- inclusion sociale



Le cas particulier de la relation individuelle

Tout ne peut être
dit en groupe:
intimité,
confidentialité

Il y a des
normes
sociales.

La relation individuelle
est intéressante car elle
va permettre de se
centrer sur la personne.



Alors, groupe ou relation individuelle ?

- Groupe ou relation individuelle dans tous les cas il s'agit d'un **moyen pour AGIR**.
- Le moyen sert vos **objectifs co-construits** avec le patient.

Par exemple, si la personne est en demande pour **travailler les relations sociales**

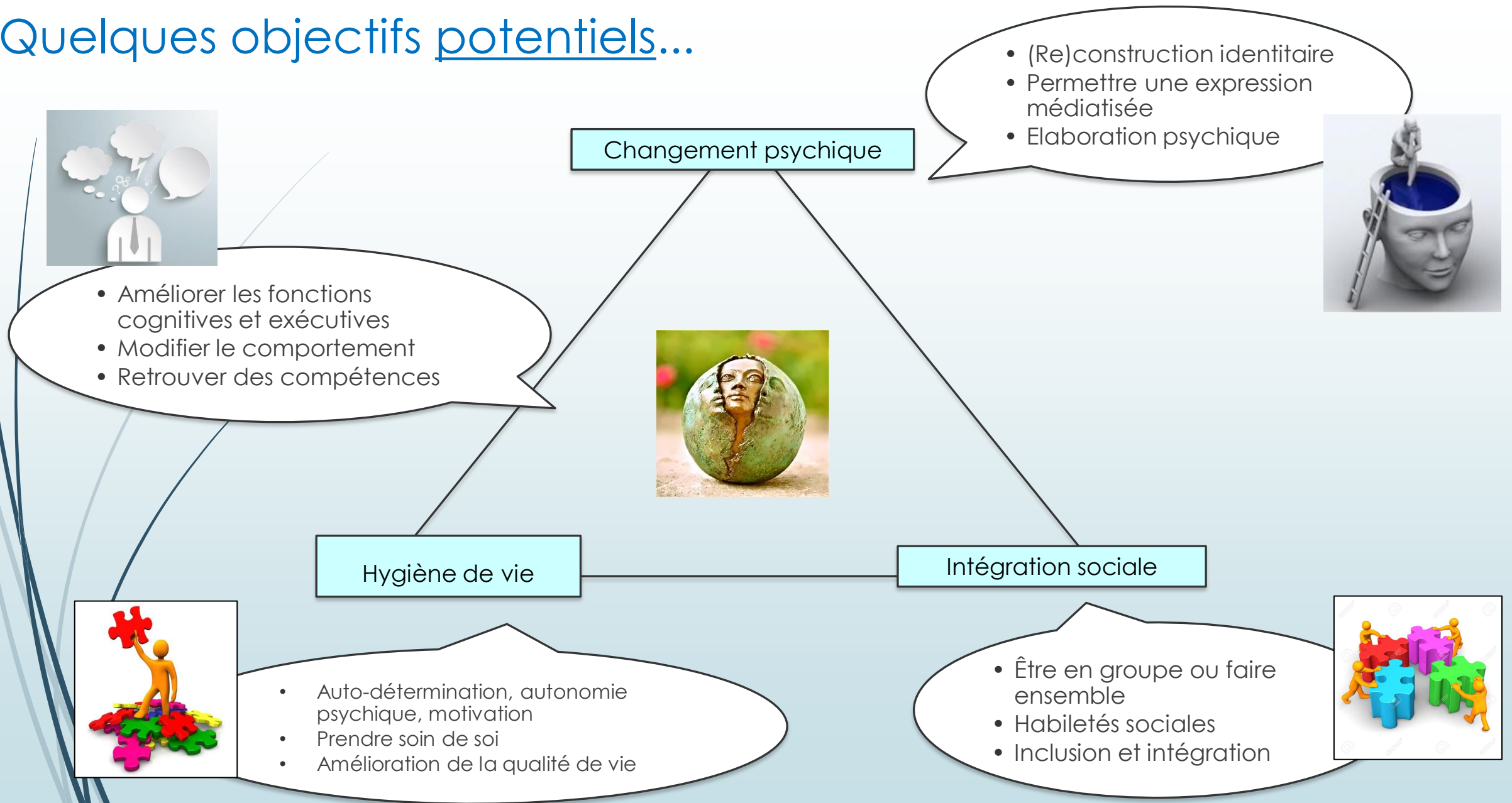
- => en groupe : découvrir les différents modes d'interactions (coopération imitation, opposition, identification...)
- => en individuel : prendre le bus, oser demander au guichet, ...

Plan global



- ☐ Contexte sociétal
- ☐ Identifier les différents concepts nécessaires
- ☐ Dispositifs thérapeutiques
- ☐ Moyens thérapeutiques
- ☐ **Objectifs et processus**
- ☐ Type d'ateliers

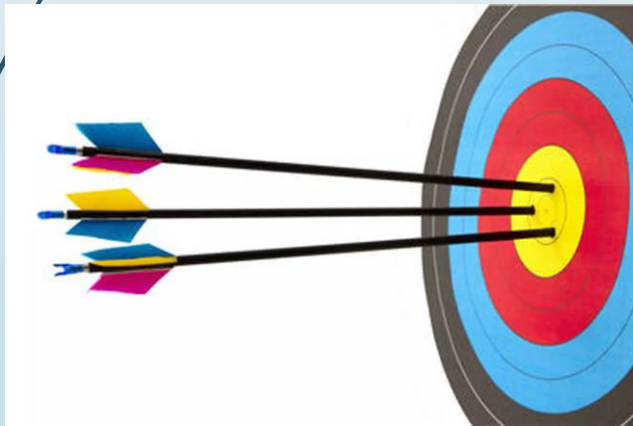
Quelques objectifs potentiels...



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.

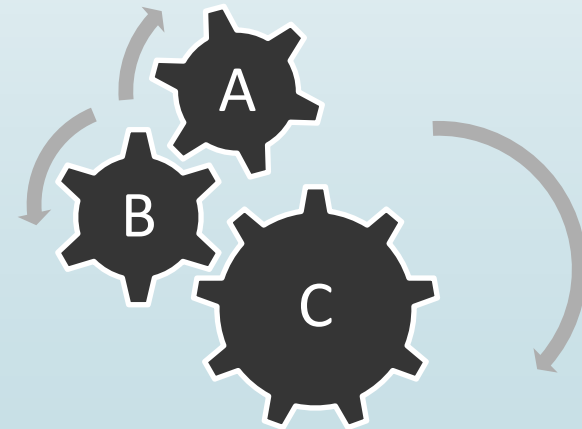
Il est donc important de connaître les grands objectifs potentiels en ergothérapie mais surtout de **se centrer sur les objectifs de la personne**.



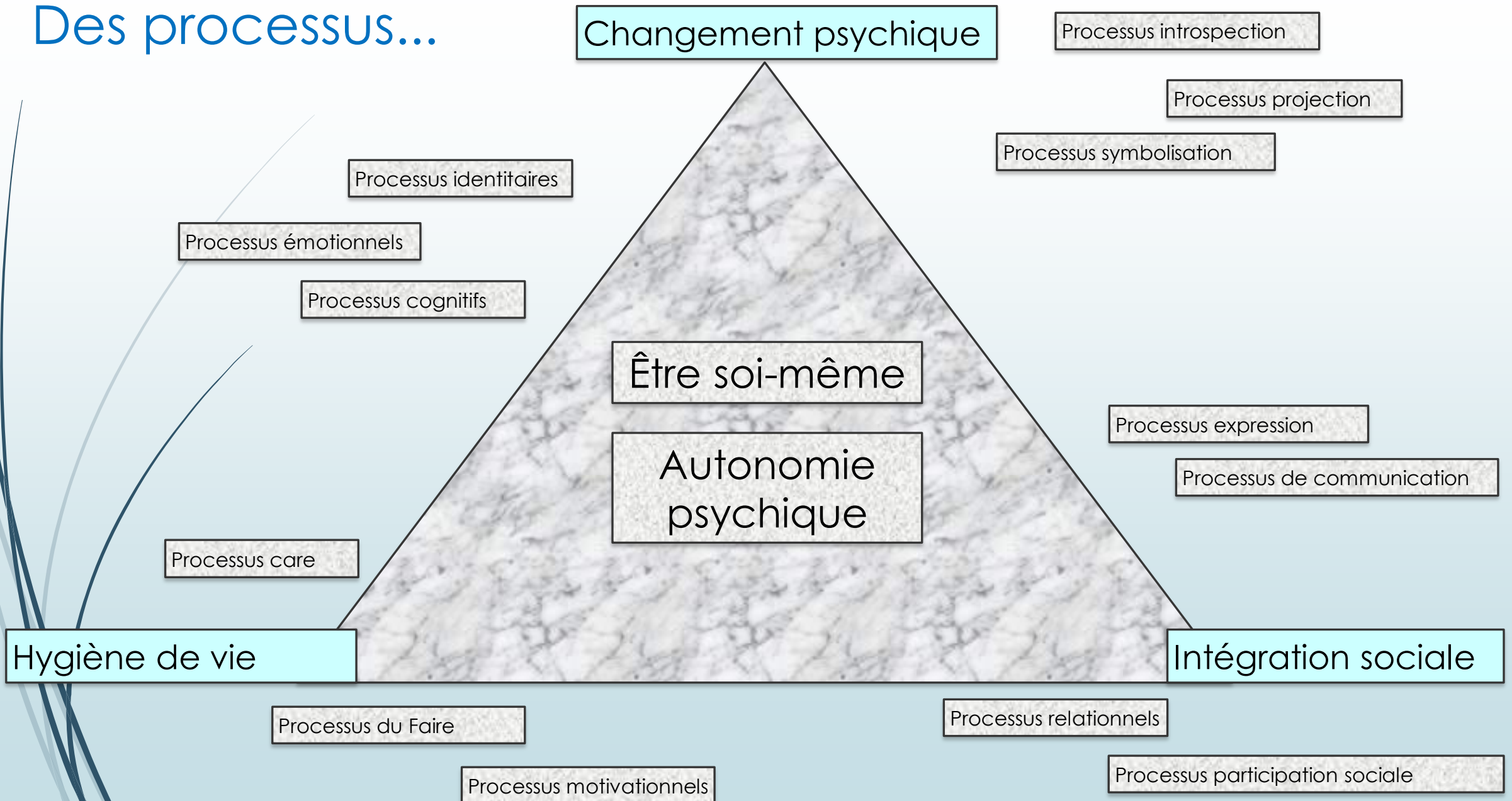
Processus thérapeutiques

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.



Des processus...





Processus identitaires

Objectif: (re)construction identitaire

Quels concepts pour les processus identitaires?

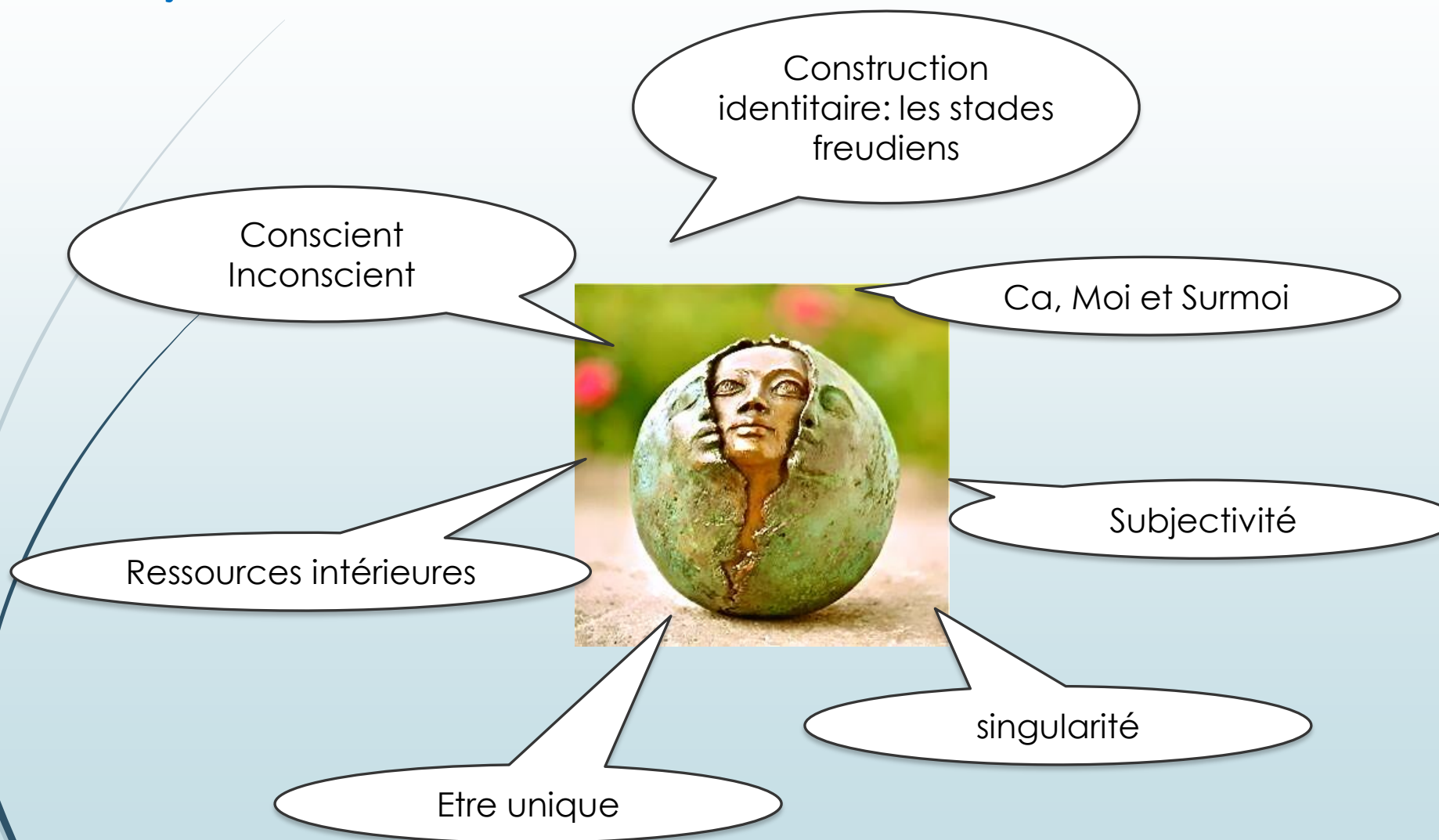


Permettre aux patients de reconstruire un sentiment d'identité

- **Sentiment d'existence et narcissisme primaire :** (Freud). Ce sont les patients psychotiques, souffrant de schizophrénie, qui ont des angoisses de morcellement et de dissociation, des difficultés à distinguer le moi et le non moi (Winnicott), des sentiments de confusion entre eux et l'extérieur (fonction contenante chez Anzieu)
- **Sentiment de valeur et narcissisme secondaire:** (Freud). Les personnes dépressives sont atteintes dans leur sentiment de valeur (dévalorisation) mais il ne suffira pas de les valoriser pour que cela aille mieux
- **Être soi-même:** se sentir authentique et capable d'exprimer librement ses ressentis (Rogers), faire la différence entre ce que l'on montre et ce que l'on est vraiment (Vrai et faux self chez Winnicott)
- **Intégrer ses bons et ses mauvais aspects**

D'autres processus utiles

Qui est je?



Processus cognitifs



- **Connaitre les fonctions cognitives** : (fonctions supérieures du cerveau) attention, mémoire, fonctions exécutives, fonctions visuo-spatiales
- **Troubles des fonctions cognitives**: dans la schizophrénie, la démence, certains syndromes dépressifs, conséquences alcoolisme chronique ou toxicomanies
- **Faudrait-il** : les entrainer? Les améliorer? Les maintenir? Les renforcer? Les développer?

Processus cognitifs



Processus
d'apprentissage

Connaitre cognitions et
troubles cognitifs



Savoir faire,
compétences
personnelles,
techniques
(artisanat,
AVQ)
professionnelles

Réussite ou
échec

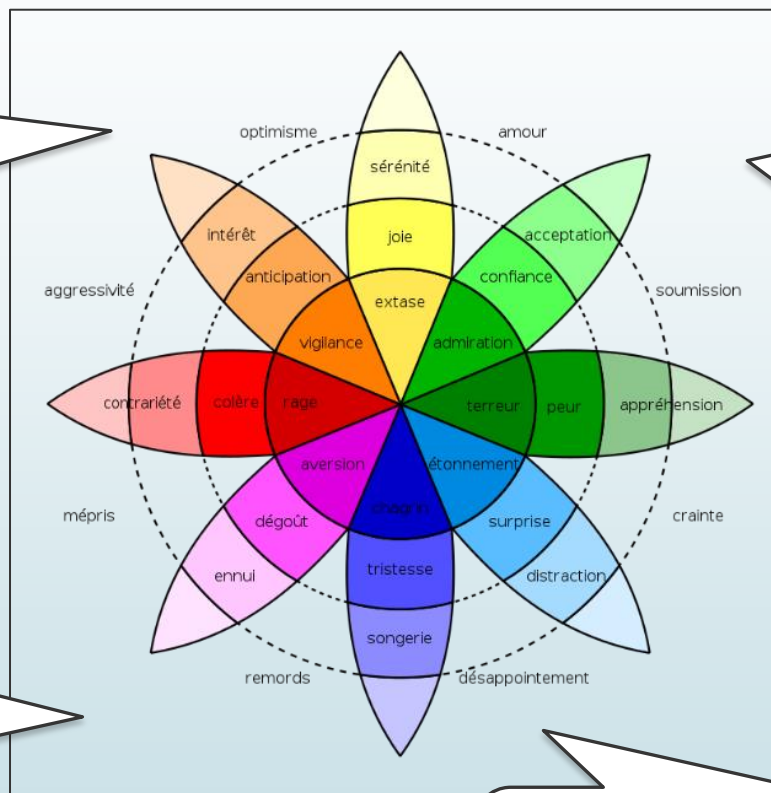
Processus émotionnels



Des classifications nombreuses (primaires, secondaires et autres) mais aussi une **émotivité propre** et personnelle

Un ensemble physio-psychologique

Sensations et éprouvés corporels, cerveau et reconnaissance perceptive, inconscient et traces mnésiques en lien avec notre histoire



Une émotion est toujours liée à un **contexte singulier** : social, relationnel. Lié à nos schémas d'interaction sociale et à notre sentiment de sécurité de base

Que fait-on de ses émotions? canaliser, vivre, ressentir, fuir, identifier, nommer, éviter, contrôler, gérer, accepter, analyser,

Processus autour du Faire



C'est quoi le sens
du faire?

Être actif, acteur

Faire pour faire

Faire pour être

Attention à la fuite
dans le faire

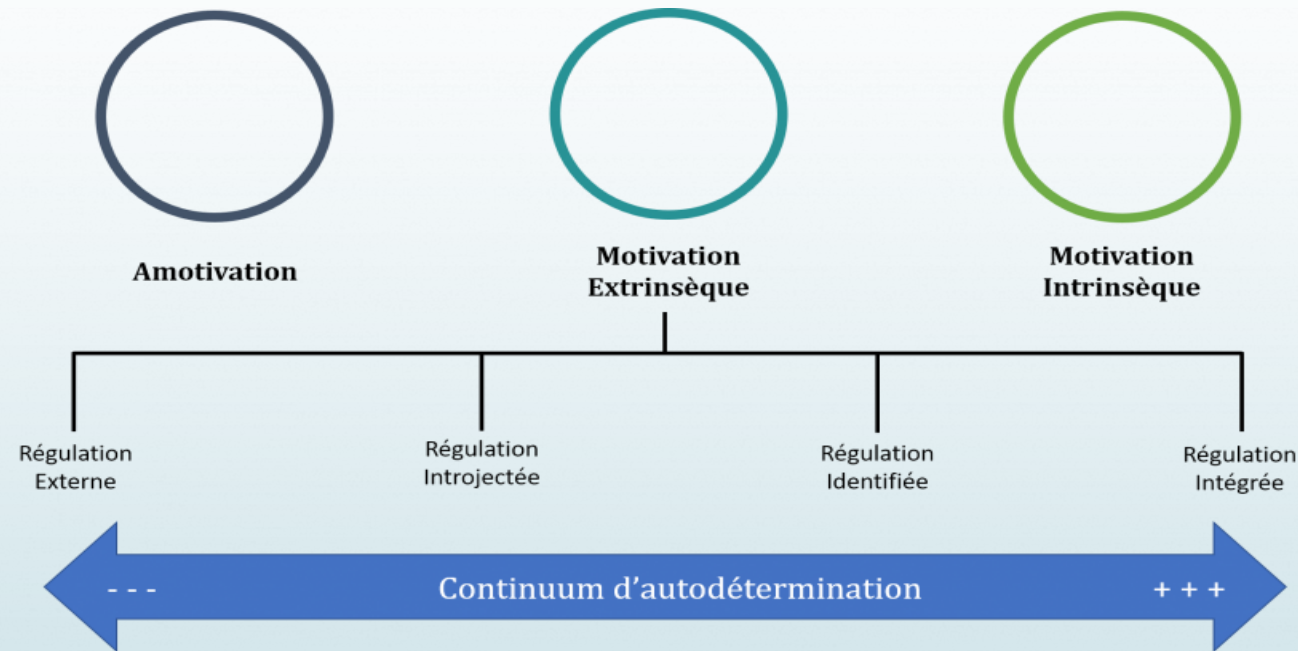
Limites
Principe de réalité



Processus motivationnels



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

Processus du care



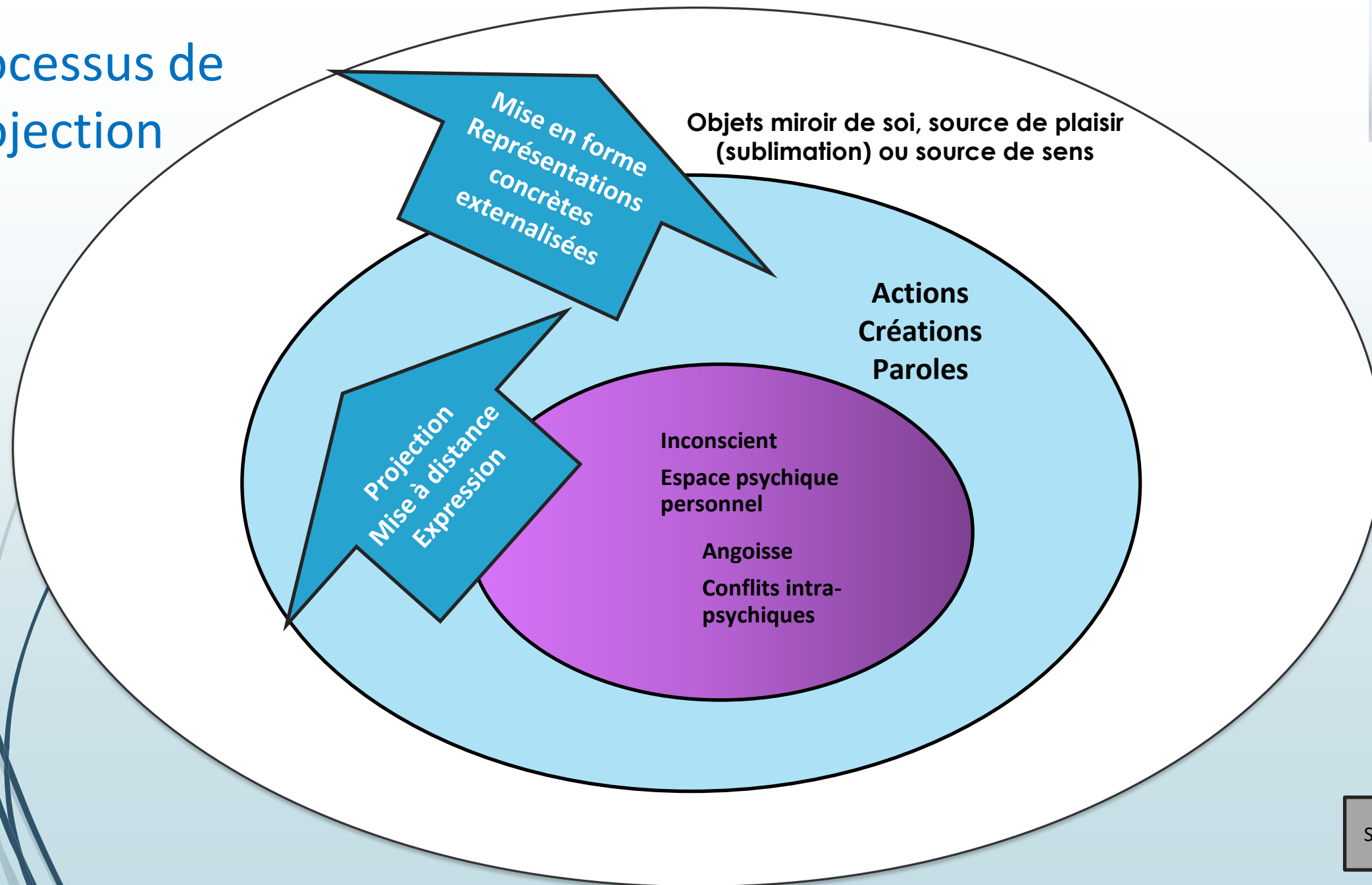
Processus d'expression



- **Ex-primer:** mettre au dehors de soi, externaliser,
- **Expression verbale et non verbale**
- **S'exprimer** pour se connaître, se définir, parler de soi, s'affirmer, exprimer des choix, partager des opinions, des idées, des stratégies
- **S'exprimer pour communiquer:** émetteur et récepteur, reformulation, techniques de communication, se faire comprendre



Processus de projection



Processus introspection



Introspection

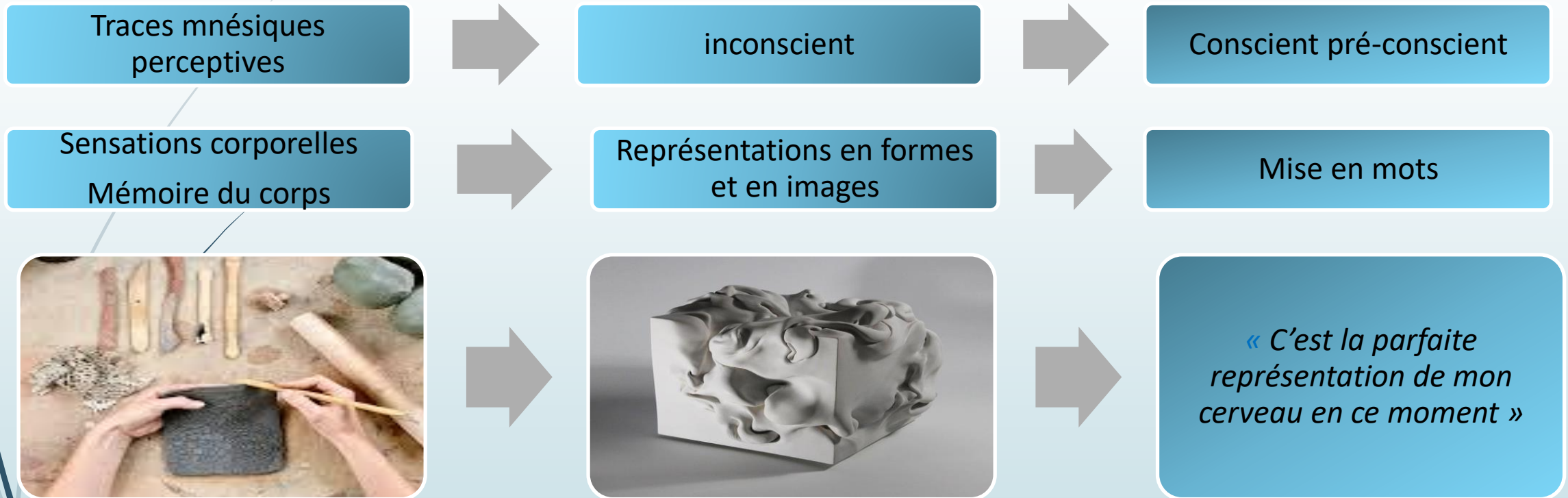
- Nécessité de comprendre les processus de projection, d'introjection
- Introspection concrète: se réfléchir soi-même, dans la réflexion sur un objet miroir (médiations créatives et projectives)

Elaboration psychique

- Le changement recherché est une modification intrapsychique nommée élaboration psychique
- il s'agit de pouvoir transformer des éléments intra-psychiques, resté en mal d'élaboration, de compréhension (conflits intérieurs, traumas, pulsions)
- **Donner du sens:** à un objet, à une peinture, mais aussi à une action, à une situation, à un choix, pour redonner et retrouver un sens à sa vie



Processus de symbolisation



Transformer la matière physique pour transformer la matière psychique
(notion de médium malléable chez Roussillon)

Processus de symbolisation



représentations
perceptives

représentation de
choses/formes/images

représentation
de mots

Traces
mnésiques
perceptives

inconscient

Conscient pré-
conscient

**Symbolisation
primaire**

**Symbolisation
secondaire**

Formation des
représentations mentales
et des images internes

passage de représentation
de choses
à la représentation de mots

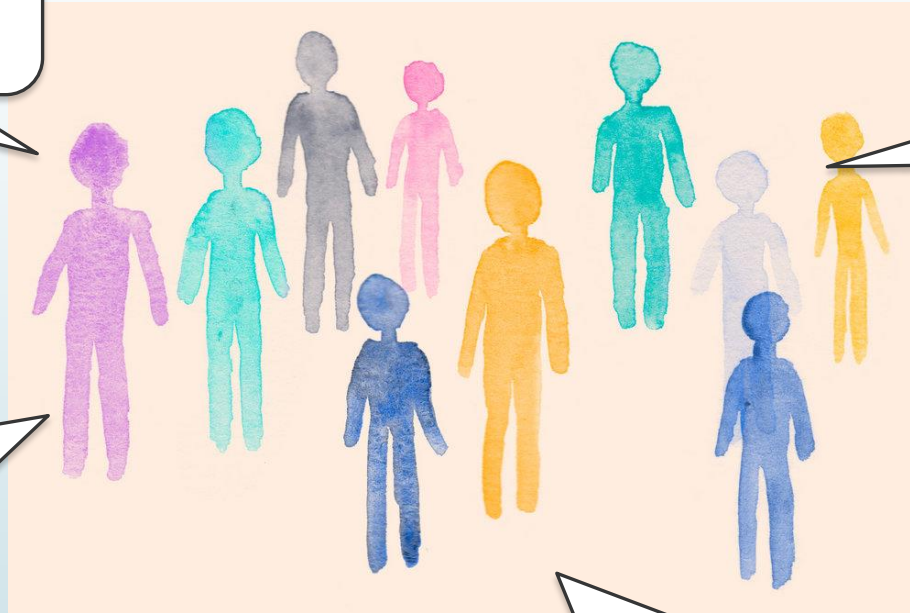
Processus relationnels

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

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



Participation sociale et engagement

Thérapies
communautaires

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



Être et se sentir citoyen

Inclusion sociale

Adaptation

Empowerment (notion
politique au départ)

Plan global



- ☐ Contexte sociétal
- ☐ Identifier les différents concepts nécessaires
- ☐ Dispositifs thérapeutiques
- ☐ Moyens thérapeutiques
- ☐ Objectifs et processus
- ☐ **Type d'ateliers en fonction des domaines d'intervention, des intentions globales, des contextes de soin**

Thérapie psychique



Contexte de psychothérapie



Compréhension et changement de fonctionnement intrapsychique

Intention globale

- Compréhension de son fonctionnement intra-psychique grâce à l'introspection
- Agir pour permettre à la personne de transformer son angoisse

Thérapeutes et outils transversaux

- Psychothérapies d'inspiration psychanalytique, psychothérapie institutionnelle, individuelle ou groupale: psychiatres, psychothérapeutes, psychologues formés en psycho-pathologie
- Thérapies médiatisées à visée projective: tous thérapeutes formés (psychologues, art-thérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers)

Objectifs en ergo

- Favoriser une reconstruction identitaire (devenir soi-même, être singulier, subjectivité)
- Permettre une expression médiatisée (faire pour se connaître, s'exprimer de façon verbale et non verbale)
- Elaboration psychique grâce à une introspection concrète (objets miroirs réfléchifs)

Pour permettre une psychothérapie médiatisée en ergothérapie



- **Cadre :** contenant (schizophrénie), confidentiel , métaphore de l'espace personnel, espace transitionnel
- **Modalités:** groupe (inconscient groupal, dynamique de groupe), individuel
- **Relation:** analysée, écoute, non directivité, notion de transfert et contre-transfert (Freud)
- **Outils thérapeutiques:** Médiations projectives à visée de psychothérapie (créer, peindre, coller, dessiner, écrire....), jeux d'expressions (sans compétition)
- **Indications:** Névroses, dépressions psychogène, TCA, addictions , dimension métaphorique difficilement accessible aux personnes psychotiques



Atelier Pictural



➤ Modalités

- Groupe bi ou tri-hebdomadaire, 1h15, 6 participants maximum
- Prescription, engagement, régularité
- Co-animation ergo / inf, cadre confidentiel, productions en sécurité retrouvées chaque semaine
- Le thérapeute fait avec le groupe de patients

➤ Outils

- Peinture à l'huile, peinture acrylique, gouache, aquarelle
- Médiations projectives, créatives, médiums malléables
- Le thérapeute prend connaissance des techniques pour guider a minima la personne vers son projet expressif.
Exemple : on peut modifier la peinture à l'huile, on doit lâcher-prise avec l'aquarelle.

➤ Déroulement d'une séance

- Temps d'installation de la salle
- Chaque personne installe son espace de création personnel et retrouve ses créations précédentes
- Temps de création libre, aide possible du thérapeute, discussion ouverte
- Jamais nous ne touchons les productions ni ne faisons à la place : même si souvent demandé par les personnes.
- Utilisation de la relation médiatisée ++ : parler de l'objet c'est parler de la personne et de la relation qu'elle a avec elle-même. On ne fait que ce que l'on est.

« Couleurs et matières »



➤ **Modalités**

- Groupe bi ou tri-hebdomadaire, 1h30, 6 à 8 participants
- Prescription, engagement, régularité
- Mono-animation, non directivité, cadre confidentiel
- Contre-indications: patients psychotiques en état dissociatif aigu

➤ **Outils**

- Argile, peinture, collages, écriture
- Médiations projectives, créatives, médiums malléables

➤ **Déroulement d'une séance**

- Temps d'installation de la salle
- Chaque personne installe son espace de création personnel et retrouve ses créations précédentes
- Temps de création libre, non directif, méditatif ou avec consigne/induction la plus ouverte possible
- Temps de parole, avec ou sans objet, sur le sens de ce qui a pu se jouer ou se dire dans la matière, sur le lien avec l'histoire et le vécu de la personne

Thérapie cognitive



Contexte de TCC



Compréhension et changement au niveau des comportements

Intention globale

- Agir pour diminuer l'anxiété et les symptômes
- Compréhension des symptômes et de leurs répercussions

Thérapies ou outils transversaux

- Thérapie cognitivo-comportementale (psychiatres, neuro-psychologues)
- Thérapies brèves (troisième vague des TCC) : hypnose, thérapies orientées solution, EMDR, stratégiques... (tout type de thérapeute formé)
- Protocoles de type éducation thérapeutique (neuro-psycho, infirmiers, ergos..)
- Remédiation cognitive ((neuro-psycho, infirmiers, ergos..)

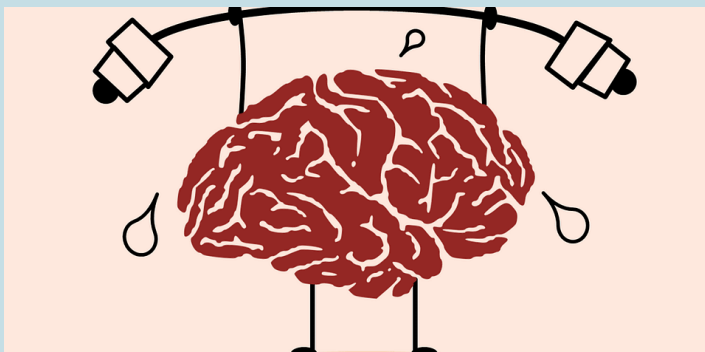
Objectifs en ergo

- Améliorer les fonctions cognitives et exécutives
- Modifier le comportement (normaliser, s'adapter)
- Augmenter le sentiment de valeur, compétences

Pour permettre un travail cognitif en ergothérapie



- **Cadre** : structurant, espace transitionnel
- **Modalités**: groupe , individuel
- **Relation**: animation directive, transmission d'informations, apprentissages, relation active
- **Outils thérapeutiques**: Bilans, activités artisanales, jeux cognitifs ou centrés émotions, psycho-éducation, remédiation cognitive
- **Indications**: patients souffrant de troubles bipolaires, addictions, schizophrénie (psycho éducation, ETP, éducation à la santé) et de schizophrénie (remédiation cognitive)



Atelier « Se mettre en jeu »



➤ **Modalités**

- Groupes hebdomadaires, durée 1h15
- Groupe fermé sur une session de trois mois
- Prescription , nombre de séances définies à l'avance
- Animation semi-dirigée
- Habileté sociale travaillée : communiquer

➤ **Outils**

- Tous jeux favorisant la communication : jeux collaboratifs, jeux nécessitant des échanges verbaux
- Echelle d'auto-évaluation de la communication proposée aux patients

➤ **Déroulement d'une séance**

- Temps de parole et d'échanges : négociation dans le groupe (choix entre deux jeux)
- Explications des règles, s'assurer de la bonne compréhension
- Groupe se met en jeu
- Temps de parole : Expression des ressentis de chacun

Atelier polyvalent



➤ Modalités

- Atelier ouvert 1 fois (CATTP) à 2 fois (Hospit) par semaine durant 1h30
- Salle ouverte ou fermée selon les lieux (Unité fermée, libre ou CATTP)
- Patients psychotiques en phase aiguë ou chronique
- Groupe ouvert (hospitalisation) , lentement ouvert ou fermé (CATTP)
- De 6 à 8 patients , mono-animation ou co-animation, prescription, contrat (CATTP)

➤ Outils

- Techniques artisanales (mono matière ou polyvalent)
- Apprentissage technique si nécessaire ou découverte personnelle
- Présence de modèles, livres, références

➤ Déroulement d'une séance

- Temps d'accueil et de parole, surtout en CATTP pour faire un sas entre dedans et dehors
- Déroulement de la séance, les ergothérapeutes veillent à la bonne organisation des matériaux, outils et assurent la transmission technique
- Temps de parole si nécessaire (CATTP) ou discussion durant l'atelier, sur les ressentis, les difficultés, le sentiment d'efficacité. Souvent centré sur l'objet, investi affectivement ou pas

Atelier « émotions »



➤ **Modalités**

- Groupes hebdomadaires, durée 2h
- Groupe fermé pour une évolution possible
- Prescription , nombre de séances définies à l'avance
- Animation de type ETP (savoir des patients et personnes ressources)

➤ **Outils**

- Travail en méta-plan
- Outils ludiques : cartes, fiches existantes ou co-crées avec les patients
- Temps de parole centré sur les symptômes, leurs répercussion dans la vie quotidienne et relationnelle

➤ **Déroulement d'une séance**

- Temps de parole et d'échanges autour d'une thématique à partir des savoirs des patients
- Identification des émotions, vécu et sens personnel, stratégies de « gestion »
- Organisation cognitive dans un méta-plan et/ou utilisation d'un jeu
- Temps de parole : Expression des ressentis de chacun et partage des stratégies/solutions potentiellement efficaces

Hygiène de vie



Hygiène de vie



Motivation dans les soins personnels

Intention globale

- Agir pour aider la personne à améliorer elle-même la qualité de sa vie quotidienne
- Soutenir autonomie psychique et auto-détermination

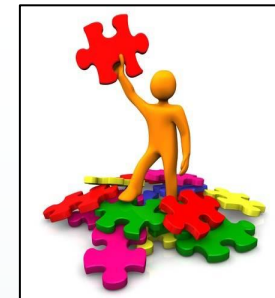
Thérapies ou outils transversaux

- Accompagnement infirmiers AVQ
- Travail sur aides à domicile, retour à domicile ou au travail par les travailleurs sociaux
- Accompagnements éducatifs

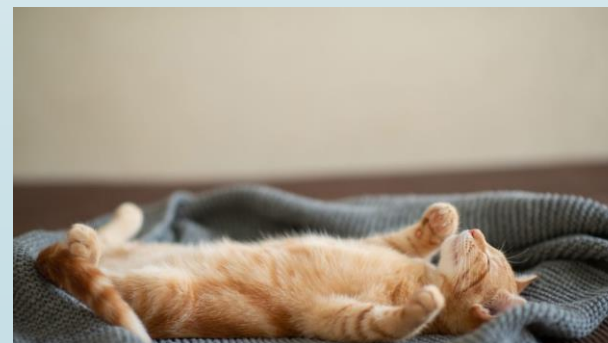
Objectifs en ergo

- Aider la personne à améliorer la qualité de vie dans tous les domaines de l'occupation
- Soutenir l'auto-détermination personnelle et l'autonomie psychique
- Soutenir le faire de prendre soin de soi (hygiène personnelle, soins personnels, le care, loisirs, répondre à ses besoins)

Pour permettre un travail sur l'hygiène de vie en ergothérapie



- **Cadre** : structurant, espace transitionnel, milieux écologiques
- **Modalités**: groupe , individuel
- **Relation**: animation directive et semi directive, empathie, accompagnement, soutien
- **Outils thérapeutiques**: bilans, activités de vie quotidienne, activités de loisirs, productives, de plaisir, significantes pour la personne, de soins personnels (relaxation, activité physique...)
- **Indications**: tout patient présentant des difficultés d'autonomie dans sa vie quotidienne, quand l'amendement des symptômes cliniques ne suffit pas à résoudre les situations de handicap dans la vie quotidienne



Thérapies individuelles



➤ Modalités

- Groupe Séance individuelle, durée 45 mn à 1h
- Prescription médicale et engagement
- Cadre thérapeutique confidentiel et contenant
- Patients psychotiques dissociés, ne supportant pas d'être en groupe

➤ Outils

- Eladeb, MCREO, qualité de vie
- Activités de vie quotidienne

➤ Déroulement d'une séance

- Accueil
- Ecoute des besoins et demande de la personne
- Mises en situation en atelier ou en milieu écologique: planning, courses, budget, organisation..
- Temps de parole

Groupe « autonomie et projets »



➤ Modalités

- Groupe fermé hebdomadaire centré sur l'autonomie personnelle et les habiletés sociales, durée 1 heure pour 6 participants
- Prescription médicale et engagement
- Mixité des patients : Personnes psychotiques chroniques pour qui un projet de réinsertion est en cours ou patients en HDJ

➤ Outils

- Bilan Eladeb ou bilans d'autonomie (si nécessaire)
- Jeux d'expression autour des AVQ (jeu de la maison, autonomia, jeu des loisirs, jeu du sandwich, jeu sur les droits des patients, sur le budget...) ou sur émotions/ressources/compétences
- Sorties en milieu écologique (pensées, préparées, gérées le plus possible par les patients eux-mêmes)
- Travail d'accompagnement entre les séances si nécessaire

➤ Déroulement d'une séance

- Débriefing de la semaine (maintien de l'attention sur la notion de projet)
- Jeux, discussion ou préparation de sortie (choix des patients +++)
- Réflexion sur l'entre-séance, les besoins de chacun, la séance future

Dimension sociale



Intégration sociale



Habiletés psycho-sociales

Intention globale

- Agir pour favoriser une intégration et une inclusion sociale

Thérapies ou outils transversaux

- Sociothérapies
- Sorties et intégration dans la cité
- Jeux de discussion (type dixiludo)

Objectifs en ergo

- Permettre une intégration sociale dans tous les domaines de l'occupation humaine
- Coopération, être en groupe et faire ensemble
- Développer les habiletés sociales

Pour permettre un travail sur l'intégration sociale en ergothérapie



- **Cadre :** cadres de soins, milieux sociaux et écologiques, dans des environnements adaptés ou non
- **Modalités:** groupale. Pour le thérapeute, savoir soutenir les interactions sociales, savoir animer un groupe et soutenir une dynamique de groupe positive, valeurs de coopération et de co-crédation, processus de communication
- **Relation:** groupale (identifications, confusion, coopération...)
- **Outils thérapeutiques:** toute activité groupale (jeux, création, artisanat, activités de vie quotidienne)
- **Indications:** patients en difficulté d'intégration sociale, isolés par leurs pathologies



Jeux thérapeutiques



➤ Modalités

- Groupe hebdomadaire d'une heure
- Mixité des patients (toutes pathologies)
- Mono-animation, participation, prescription ou auto-prescription

➤ Outils

- Jeux d'expression et de connaissance de soi, de discussion (dixiludo), d'association d'idées(dixit), de création collective (squiggles)
- Jeux de coopération (métaphore d'une inclusion sociale positive) ou de compétition (expérience d'une réussite possible)

➤ Déroulement d'une séance

- Choix proposé au groupe entre trois jeux explicités au niveau de leurs possibilités
- Déroulement du jeu avec participation de l'ergothérapeute
- Temps de parole durant le jeu, cadre confidentiel

Groupe Mur des adaptations



➤ Modalités

- Groupe fermé hebdomadaire utilisant l'écriture
- Prescription médicale et engagement
- Ce groupe est tourné vers l'extérieur : au final les textes seront lus par d'autres personnes ++

➤ Outils

- 5 séances d'écriture pour répondre à la question de l'artiste Mme Bridet
- « Dans les moments difficiles, je... »
- 2 séances de tri, relecture, choix des textes qui seront proposés à l'artiste
- 1 séance de visite de l'exposition à Comercy
- 1 séance de visite de l'exposition avec la contribution des textes du groupe

➤ Déroulement d'une séance

- Accueil : Temps de parole de début de séance
- Ecriture sur le thème
- Lecture dans le groupe
- Les textes seront donc socialisés et la question du socialement acceptable se pose alors : être compris par les autres, ponctuer, garder des choses pour soi ou non,...



Exemples de partenariats

☐ Partenariats avec les associations présentes dans la localité

Espoir 54

Groupes d'Entraide Mutuelle

Associations telles que « Bipolaire si tu savais... »



☐ Semaines de la Santé Mentale

- ☐ S'investir dans le thème annuel par des actions de sensibilisation
- ☐ Santé mentale et environnement en 2022
- ☐ Santé mentale et discriminations (2020) => collaboration avec Médiathèque manufacture / Heure du conte
- ☐ Santé mentale à l'ère du numérique (2019) => exposition avec deux artistes « Beat It! » : Slam / écriture / Sqquigle
- ☐ Santé mentale : parentalité et enfance (2018)

Santé mentale et grand public



☐ Outils « grand public »

- ☐ Applications téléphone
 - ☐ EMOTEO : météo émotionnelle
 - ☐ STOPBLUES : gérer le blues
 - ☐ Petit Bambou : méditer en pleine conscience



☐ De la littérature

- ☐ Manuel du bipolaire
- ☐ Témoignages

