



Socrate-  
Réhabilitation



# Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

## Notes de cours

Version du 2 mars 2012

### *INTRODUCTION GMR : Orientation*

Ces notes de cours appartiennent à :

---



# Programme

## Gestion de la Maladie et Rétablissement

### Notes de cours

#### **Illness Management and Recovery Program**

Center for Mental Health Services

U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2010

Traduction française par Jean-Charles PEETERS, avec la collaboration de François HEURION et de Guy M. DELEU, Service de Psychiatrie, CHU de Charleroi, Hôpital Vincent Van Gogh, B-6030 Marchienne-au-Pont ; correction et mise en page, Sylvie VAN RINTEL ; Charleroi 2011.

Le programme GMR est un programme de formation (psychoéducation) pour des personnes avec une schizophrénie, un trouble bipolaire ou une dépression. Ce programme aborde la gestion de la maladie dans une optique de rétablissement. Il comporte 10 sujets. Chaque sujet possède son propre « Guide pratique et notes de cours ».

Le présent document représente uniquement les notes de cours distribuées aux participants lors des différentes séances. Les Guides pratiques sont à la disposition des professionnels des équipes cliniques qui souhaitent implanter le programme GMR dans leur structure.

Les notes de cours contiennent des informations pratiques et des habiletés que le bénéficiaire pourra utiliser dans son processus de rétablissement. Les notes de cours sont écrites dans un langage clair et facile à comprendre et contiennent des textes explicatifs, des résumés, des questions d'exploration, et des exercices qui aident le bénéficiaire à apprendre la matière au travers de différentes stratégies. Les notes de cours ne sont pas conçues pour être utilisées seules, mais pour aider le bénéficiaire à intégrer les connaissances et les habiletés présentées dans celles-ci au cours des séances individuelles et/ou de groupe qu'il aura avec les animateurs du programme *Gestion de la Maladie et Rétablissement*.

#### **Les dix sujets du programme GMR sont :**

- Stratégies de rétablissement
- Faits pratiques concernant les maladies mentales
- Le modèle de vulnérabilité au Stress et les stratégies de traitement
- Se construire des soutiens sociaux
- Utiliser la médication efficacement
- L'usage des drogues et de l'alcool
- Réduire les rechutes
- Faire face aux Stress
- Faire face aux problèmes et aux symptômes persistants
- Obtenir des réponses à ses besoins dans le système de santé mentale

**TABLE DES MATIÈRES**

		Pages
	Orientation au programme	1 à 4
Sujet 1	Stratégies de rétablissement	5 à 19
Sujet 2	Faits pratiques concernant les maladies mentales	20 à 37
Sujet 3	Le modèle de Vulnérabilité-Stress et les stratégies de traitement	38 à 49
Sujet 4	Se construire des soutiens sociaux	50 à 63
Sujet 5	Utiliser la médication efficacement	64 à 88
Sujet 6	L'usage des drogues et de l'alcool	89 à 106
Sujet 7	Réduire les rechutes	107 à 120
Sujet 8	Faire face aux stress	121 à 136
Sujet 9	Faire face aux problèmes et aux symptômes persistants	137 à 158
Sujet 10	Obtenir des réponses à ses besoins dans le système de santé mentale	159 à 171

	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) <b>Notes de cours</b>
<b>Orientation à la Gestion de la Maladie et Rétablissement</b>	
<p><b>Les objectifs généraux de la GMR sont :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Apprendre des informations sur les maladies mentales et les stratégies de traitement ;</li> <li><input type="checkbox"/> Diminuer les symptômes ;</li> <li><input type="checkbox"/> Réduire les rechutes et les ré-hospitalisations ; et</li> <li><input type="checkbox"/> Réaliser des avancées vers ses objectifs et vers son rétablissement.</li> </ul> <p><b>Le conseiller GMR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travaillera côte à côte avec vous pour vous aider à avancer dans votre processus de rétablissement ;</li> <li><input type="checkbox"/> Vous fournira des informations, des stratégies et des habiletés qui peuvent vous aider à gérer les symptômes psychiatriques et à progresser vers la réalisation de vos objectifs.</li> </ul> <p><b>Le programme GMR comprend :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Une séance d'orientation pour examiner les objectifs et les attentes par rapport au programme ;</li> <li><input type="checkbox"/> Une ou deux séances pour arriver à mieux vous connaître ;</li> <li><input type="checkbox"/> De trois à dix mois de séances hebdomadaires ou toutes les deux semaines ;</li> <li><input type="checkbox"/> Une pratique active des habiletés de prévention des rechutes et du rétablissement ;</li> <li><input type="checkbox"/> L'implication optionnelle de personnes significatives (membres de la famille, les amis, les praticiens, d'autres soutiens) afin d'accroître leur compréhension et leur soutien.</li> </ul> <p><b>En participant au programme, vous vous engagez à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travailler en partenariat avec le conseiller pour avancer dans le processus de rétablissement ;</li> <li><input type="checkbox"/> Apprendre sur les maladies mentales et les principes du traitement ;</li> <li><input type="checkbox"/> Apprendre et mettre en pratique des habiletés visant à prévenir les rechutes et à faire face aux symptômes ;</li> <li><input type="checkbox"/> Participer aux devoirs pour mettre en pratique en dehors des sessions les stratégies et les habiletés apprises.</li> </ul> <p><b>Tout au long du programme GMR, vous et le conseiller GMR veillerez à maintenir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Une atmosphère d'espoir et d'optimisme ;</li> <li><input type="checkbox"/> Une présence régulière aux sessions du programme ;</li> <li><input type="checkbox"/> Une bonne collaboration ; et</li> <li><input type="checkbox"/> Vos efforts pour faire des progrès en vue d'atteindre vos objectifs.</li> </ul>	