

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET PSYCHOÉDUCATION POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'objectif de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir les connaissances nécessaires pour mieux gérer vos difficultés, afin de limiter leurs impacts sur votre vie quotidienne. Elle peut concerner différents sujets comme la maladie (les symptômes et les traitements), l'hygiène de vie ou les droits des usagers. En somme, l'éducation thérapeutique est un partage de connaissances entre les soignants, vous et vos proches.

## POUR QUI ?

Personnes qui souhaitent améliorer leur capacité d'agir en faveur de leur santé psychique et physique.

## QUEL PROGRAMME ?

La plateforme RCRPS propose différents programmes de psychoéducation et d'éducation thérapeutique :

### > ETP Equilibre Alimentaire et Physique :

« Manger mieux pour vivre mieux », si vous souhaitez acquérir des connaissances sur l'hygiène alimentaire et physique en lien avec la prise de votre traitement.

► A l'hôpital de jour "Henri Matisse" de Montesson

### > ETP Comment mieux vivre avec un trouble de l'humeur récidivant ou bipolaire ?

Il s'adresse aux usagers souffrant d'un trouble dépressif récidivant ou d'un trouble bipolaire. Il a pour objectif d'apprendre à mieux vivre avec sa pathologie et d'améliorer l'observance du traitement.

Il permet de s'informer et d'échanger sur ces thèmes avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires.

► A l'hôpital de jour "Jean Ernst" de Marly

SERVICE DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE ET DE REMÉDIATION COGNITIVE

**PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**OBJECTIFS**

- > S'approprier les notions d'équilibre alimentaire en intégrant la notion de plaisir
- > Identifier les risques d'un syndrome métabolique et devenir acteur de sa santé
- > Définir et comprendre l'importance d'une activité physique et l'adapter
- > Mettre à disposition des outils adaptés

**POUR QUI ?**

Programme destiné aux patients recevant un traitement psychotrope avec risque de surpoids et de syndrome métabolique

**COMMENT ?**

L'adressage se fait via un courrier médical

**CONTACT**

> Tél : 01 30 09 65 00  
> plateforme.rcrps@th-roussel.fr

**LIEU**

Plateforme Ahdad 78 Nord  
Centre de jour Henri Matisse  
10 rue Jean Joussé  
78360 MONTesson

**DÉROULEMENT DU PROGRAMME**

- > Bilan Éducatif Partagé
- > 8 séances de 2 heures en groupe, les lundis après-midi
- > Équipe pluridisciplinaire : médecin psychiâtre, infirmière, psychomotricienne, diététiciennes et coach sportif
- > Évaluation et suivi post-programme

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE PERSONNALISÉ

**Mieux vivre avec un trouble bipolaire**

**OBJECTIFS**

- > Reconnaître les premiers signes de la maladie.
- > Appréhender son traitement et son intérêt.
- > Mieux se connaître, faciliter sa relation à l'autre : familial, amical, professionnel.
- > Conclure son plan d'action d'évitement des rechutes.

**POUR QUI ?**

Patients bipolaires, stabilisés, sous thymorégulateurs, ayant fait des rechutes

**COMMENT ?**

L'adressage se fait via un courrier médical

**CONTACT**

Tél : 01 39 14 24 86  
Mail : hopjour.marly@th-roussel.fr  
Du lundi au vendredi de 09h00 à 17h00

**LIEU**

Hôpital de jour Jean Ernst  
14 rue de Montvill - 78150 Marly-le-Roi

**DÉROULEMENT DES SÉANCES**

- > Bilan personnalisé.
- > Groupe de 5 à 8 personnes.
- > 4 séances sur 1 mois à raison d'une par semaine.
- > Séance de 1h30 animée par 2 praticiens ETP.
- > Bilan à l'issue du programme.

## Et si on échangeait...

Temps d'échanges et d'information du CATTIP Condorcet  
Inspiré du jeu « Histoires de droits » du Psycom

Le CATTIP Condorcet, centre d'accueil thérapeutique à temps partiel du Centre Hospitalier Théophile Roussel, est une unité éditoriale de la plateforme de réhabilitation Psychosociale Trépass Nord. Il a pour objectif de mobiliser les ressources et les compétences des personnes accueillies, de faciliter leur parcours de réhabilitation et d'insertion dans la ville.

« Et si on échangeait... » vise à renforcer la capacité d'agir des participants en proposant un espace de dialogue et un accès aux informations relatives à leurs droits.

**QUAND ?**

**POURQUOI ?**  
Patient, participant, usager, tout un chacun est citoyen

**POUR QUI ?**  
> Toutes les personnes intéressées  
> Sur inscription\*

**OÙ ?**

**Citoyenneté**  
**Droit à l'information**  
**Pouvoir d'agir**

**COMMENT ?**

- > En groupe
- > En présence de personnels ressources (juriste, assistante sociale, infirmières...)
- > Mise à disposition de documents fiables et accessibles (fiches Psycom, brochures et adresses dans la cité)

**QUELS THÈMES :**

- > Les différentes prises en charge thérapeutiques
- > L'accès aux prestations sociales
- > Les mesures de protection
- > Le Guide de Prévention et Soins (GPS) en santé mentale

\*Inscription auprès du CATTIP au 01 30 86 44 91  
plateforme.rcrps.echanges@th-roussel.fr

## > Et si on échangeait ?

Visé à renforcer votre autodétermination en proposant un espace de dialogue et un accès aux informations relatives à vos droits.

► Au "CATTIP Condorcet" de Montesson

### Programme BREF

Le filaire de réhabilitation du CH Théophile Roussel propose ce programme de psychoéducation aux aidants, en collaboration avec l'ARNAFAM Trépass.

**LES OBJECTIFS**

- > Rompre l'isolement des familles
- > Amener les informations prioritaires pour les familles ou les compléter
- > Approfondir un point qui les questionne, sur la maladie ou le suivi
- > Renseigner les familles sur les dispositifs d'aide existants

**LES INDICATIONS**

- > Toute personne en lien avec un proche souffrant de pathologie psychiatrique

Il est proposé une initiation d'un professionnel intervenant dans la prise en charge (médecin généraliste, infirmier, psychologue, assistante sociale...) et à l'initiative de la personne elle-même.

Chaque famille est reçue individuellement par une équipe soignante n'intervenant pas dans le suivi du patient.

**LE DÉROULEMENT**

- > Au Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTIP) "Condorcet"
- > Séances espacées d'une à deux semaines. Les deux premières avec deux soignants, les suivantes avec les 2 mêmes soignants et un représentant d'association de familles (ARNAFAM)
- > 1 appel téléphonique 3 mois après

**CONTACT**

- > Equipe du CATTIP "Condorcet"
- > 01 30 86 44 91
- > contact.bref@th-roussel.fr

**LIEU**

CH Théophile Roussel - CATTIP "Condorcet"  
1 rue Philippe Mithouard  
78360 Montesson

## > Programme BREF,

si vous êtes proche d'une personne souffrant d'un trouble psychique et que vous avez besoin d'échanger à ce propos pour pouvoir l'accompagner au mieux.

► Au "CATTIP Condorcet" de Montesson

Ces programmes sont fait pour vous si (par exemple) :

- > vous souhaitez mieux connaître votre maladie et prévenir les éventuelles rechutes,
- > vous voulez des informations à propos des traitements,
- > vous cherchez des informations pour vous maintenir en bonne santé physique,
- > vous voulez vous informer sur vos droits,
- > vous êtes proche de quelqu'un qui souffre d'un trouble psychique...

## QUI SOMMES-NOUS ?

Psychiatre, Infirmières, Assistante sociale, Psychologues.

## QUELLE DURÉE ?

Pour participer à un de ces programmes vous vous engagez sur une période de 1 à 2 mois, à hauteur d'un rendez-vous par semaine.

## COMMENT ?

Uniquement sur indication médicale via une lettre d'adressage (QR code).

## Mais aussi :

- > Thérapies cognitivo-comportementales
- > Accompagnement vers l'autonomie
- > Remédiation cognitive et psychosociale

## LIEU & CONTACT ?

► **HDJ Henri Matisse**  
10 rue Jean Jaurès  
78360 Montesson

► **HDJ Jean Ernst**  
14 rue de Montval  
78160 Marly-le-Roi

► **CATTIP Condorcet**  
CH Théophile Roussel  
1 rue Philippe Mithouard  
78360 Montesson

Via [plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr](mailto:plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr)  
ou **01 30 09 65 00**

Si vous souhaitez plus d'informations, scannez le QR code ci-contre ou allez sur :  
[www.th-roussel.fr/plateforme-RCRPS](http://www.th-roussel.fr/plateforme-RCRPS)



CENTRE HOSPITALIER  
THÉOPHILE ROUSSEL