

Dr. François-Xavier
POUDAT
médecin psychiatre,
consultant de
sexologie et de
thérapie
comportementale au
CHU de Nantes

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur



ATCCO

**Matinée d'information à destination des professionnels qui accompagnent
les personnes en situation de maladie psychique ou de handicap.**

Organisée par l'ATCCO
(Association de Thérapie Cognitive et Comportementale de l'Ouest),
www.atcco.fr

21 AVRIL
de 9h à 13h
NANTES

Gratuit
DPC

**PRENDRE EN CHARGE LES
TROUBLES DE L'HUMEUR**
initiation aux thérapies
comportementales et cognitives

Troubles de l'humeur et cas complexes

Par où commencer ?

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Cas Complexes ?

- ▀ Par le type de symptômes exprimés
- ▀ Par la multiplicité des symptômes
- ▀ Par l'ancienneté des symptômes
- ▀ Par la demande du patient

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Complexité par les symptômes cachés:

- ▀ Plaintes somatiques
- ▀ Fatigabilité
- ▀ Douleurs physiques
- ▀ Conduites addictives
- ▀ Anxiété
- ▀ Détérioration cognitive et comportementale
- ▀ Stress et épuisement psychique
- ▀ Problèmes psychosociaux
- ▀ ...

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Complexité par la multiplicité des symptômes:

- Bipolarité
- Troubles addictifs
- Difficultés affectives et professionnelles
- Association à des maladies organiques
- ...

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Complexité par l'ancienneté des symptômes:

- Histoire et accumulation des traumatismes, des événements de vie
- Temps passé entre la présence de facteurs de fragilisation, des facteurs déclenchants, de l'apparition des symptômes et de la demande de prise en charge
- Difficulté à différencier les facteurs historiques, les facteurs de risque, les situations déclenchantes et les conséquences des symptômes dépressifs

© copyright 2018 –
Dr. François-Xavier
POUDAT
Ne peut être utilisé
partiellement ou en
totalité sans
autorisation de
l'auteur

Complexité dans la demande faite par le patient:

- Il veut un soulagement immédiat: c'est un impatient
- Il veut un soulagement magique: c'est un patient qui patiente
- Il n'entend pas la proposition thérapeutique du thérapeute: c'est un patient baladeur
- Il sait ce qu'il veut et impose: c'est un patient –soignant
- Il vient de la part de l'entourage: c'est un patient non motivé
- Il n'est pas coopératif: c'est un patient résistant

■ ...

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Par où commencer?

Plus c'est compliqué plus il faut faire simple!!!
ou comment avancer pas à pas.....

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Préambule: place de la plainte...

- On est tous des êtres imparfaits donc nous avons tous des symptômes qui nous embêtent
- On a le droit d'être triste, excité ou en colère
- On a le droit de s'ennuyer, d'avoir peur, d'être fatigué
- On a le droit d'être imparfait sans pour autant être malade
- On a tous besoin d'un petit symptôme chez soi
- On ne guérira pas de la totalité du symptôme, il en restera toujours un bout
- Plus le symptôme est ancien plus il nous colle à la peau plus il fait partie de nous et plus nous devons « faire ami » avec lui.

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

A partir de quand est-on malade ?

- Lié à la perception personnelle de la souffrance donc de son histoire
- Lié aux conséquences qui nous empêchent de poursuivre notre vie ordinaire
- Lié à la loi du tout ou rien
- Lié à la place du symptôme dans l'histoire de chacun
- Lié à la récurrence et la répétition du symptôme dans l'histoire

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

La relation thérapeutique début de l'éducation thérapeutique

- Le thérapeute fait alliance avec le patient
- Le patient doit apprendre à devenir actif
- Le patient observe ses troubles
- Le patient apprend à accepter leur présence sans jugement de valeur
- Tout rejet des symptômes renforce les symptômes, il faut collaborer avec eux
- Définir des ancrages de sécurité, il faut savoir « rentrer au port »
- Avoir un regard minimaliste du changement à venir
- Avoir conscience des limites entre le normal et le pathologique

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
 Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
 sans autorisation de l'auteur

Repérage des symptômes

- Différencier le normal du pathologique
- Différencier la maladie, le caractère, le normal
- Repérer dans les symptômes complexes: inhibition, excitation, excès, des signes cachés de la dépression, de la bipolarité...
- Observer sa vie ordinaire, ce qui se passe sans le symptôme.
- Comprendre le « trop haut ou trop bas »
- Se faire aider par l'entourage
- Plutôt que de se soumettre au symptôme, il faut le diriger, le faire venir, jouer avec, même quand il n'est pas là (prescription de symptôme)

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
 Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
 sans autorisation de l'auteur

Quelques exercices à proposer:

- Lister 10 mots qui représentent votre état actuel (différencier l'excès de l'inhibition, l'euphorie de la tristesse, l'agressivité du repli...)
- Prenez les trois dernières situations actuelles qui ont été pour vous représentatifs de votre état de mal être, écrivez les dans le détail avec vos mots à vous.
- Proposez la question miracle
- Balance décisionnelle

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Ces propositions de départ vous permettront de savoir ce qui est le plus important pour le patient et qui ne sera peut être pas ce que vous aviez imaginé ni l'entourage ni parfois le médecin

Suite...

c'est déjà thérapeutique!!!!

- Reprenez les trois situations écrites qui ont été représentatives de votre mal -être actuel, notez les pensées et les émotions associées sous forme de triple colonne

Cet exercice vous donnera l'orientation thérapeutique: cognitive, comportementale, émotionnelle, ou environnementale. Le thérapeute choisira toujours un premier outil thérapeutique dans ce sens.

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

Suite...

ou comment trouver des portes de sortie!!!

- ▶ Ecrivez, suite à ces trois colonnes , les pensées alternatives: « *si je n'étais pas malade qu'est ce que je pourrais me dire de plus respectueux de moi...* ».
- ▶ Demander au patient de faire une liste des facteurs de risque ou des causes éventuelles de son mal être.
- ▶ Demander au patient de faire une liste des conséquences qu'il a pu noter de ces troubles de l'humeur.
- ▶ Demander au patient de lister au quotidien ce qui représente pour lui un état d'humeur positif et un état d'humeur négatif.

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur

CONCLUSION

- ▶ Plus c'est compliqué plus il faut faire simple.
- ▶ Ce n'est pas au thérapeute de « ramer » pour le patient.
- ▶ La bienveillance n'est pas de la sympathie.
- ▶ Proposer des exercices en accord avec le patient.
- ▶ Apprendre au patient à avoir un rôle actif dans la gestion de son problème.
- ▶ Proposer des exercices minimalistes (les petits changements font de grands changements).
- ▶ Ne lui promettez pas la guérison que vous ne pourriez pas vous-même atteindre.
- ▶ Ne vous épuisez pas à la tâche, vous avez une vie en dehors de votre travail !!!!!

© copyright 2018 – Dr. François-Xavier POUDAT
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité
sans autorisation de l'auteur