

Des bénévoles , acteurs du réseau d'addictologie

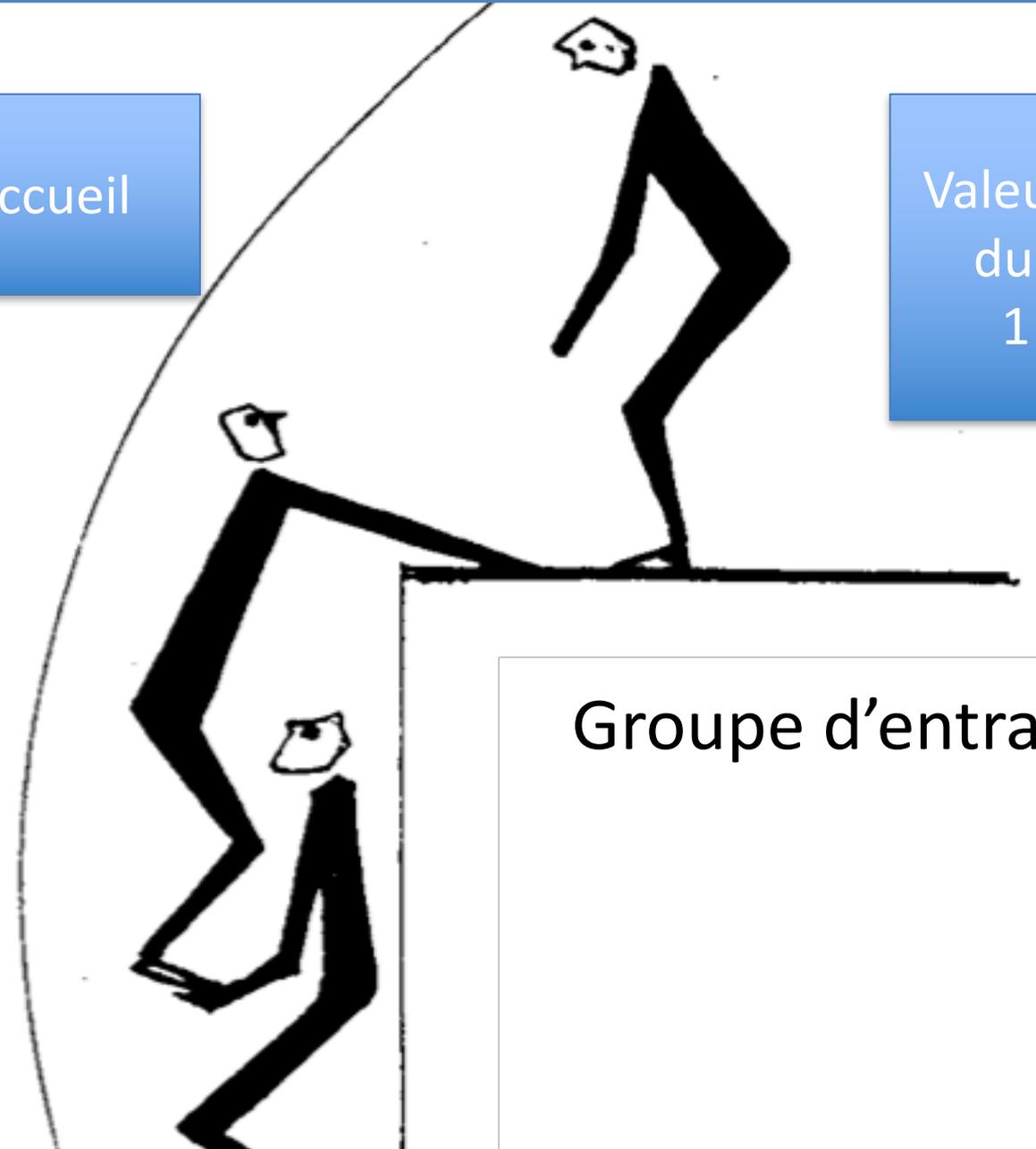
04 11 2017

Accueil

Valeur ajoutée
du groupe
 $1 + 1 = 3$

Soutien

Groupe d'entraide



L'addiction

- Se caractérise par :
 - L'impossibilité répétée de contrôler un comportement
 - La poursuite d'un comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives
 - Le comportement vise à produire du plaisir ou à écarter une sensation de malaise interne
 - Ce qui signe l'addiction, ce n'est pas le produit mais l'utilisation qu'en fait le sujet.

Parler à une maladie ou parler à une personne

- Avant de rencontrer un(e) malade alcoolique, il s'agit de rencontrer une personne qu'il faut respecter.
- Être prévenant et soutenant pour qu'elle retrouve de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Accepter sa réalité

« Thérapie »

- « Une thérapie » c'est un temps pour cheminer, avec l'aide d'une personne qualifiée, d'une période de souffrance ou mal être vers un temps de bien être avec soi même et avec les autres.
- Ne consiste pas à rencontrer un magicien qui aurait les clés d'une prison
- Mais est davantage un engagement conscient, une volonté de changement pour passer de ce qui pose problème à la construction d'une solution.
- Nécessite « une alliance thérapeutique ».

Valeur ajoutée association

Groupes d'entraide

- lieu d'intégration sociale de lutte contre l'exclusion ;
- valorisation de la personne dans l'écoute, le non-jugement de son ressenti, de son expérience, de la souffrance, de la maladie ;
- lieu d'apprentissage d'une nouvelle gestion de soi au quotidien ;
- lieu d'expression du CARE bienveillance, s'occuper de, prendre soin, porter attention;
- lieu d'informations variées et approfondies ;
- forme de contre-pouvoir et de revendications ;
- lieu de grande disponibilité et de grande souplesse de fonctionnement ;
- place pour les échanges, la convivialité, l'amitié ;
- existence d'une solidarité proximale pour éviter une plus grande détresse psychique ;
- lieu de réel intérêt pour la personne : l'aider à s'en sortir, sauver sa vie en lui permettant de vivre mieux et longtemps. (Pain K., 2009)

Patients experts

- Accompagner et prévenir le mésusage et la dépendance avec des moyens adaptés
- Faciliter l'accès aux soins des autres patients, être l'interface entre les patients et les dispositifs de soins
- Participation à des programmes d'ETP structurés avec les professionnels de soins
- Participer à des actions de prévention
- Participer au dialogue sur les orientations des politiques publiques

Accompagner et prévenir le mésusage et la dépendance

- aptitude à prévenir et informer sur la réduction des risques encourus en cas de consommation excessive d'alcool ;
- aptitude à informer et sensibiliser sur la relation à l'alcool ;
- aptitude à aider la personne en difficulté à retrouver l'estime de soi et la capacité de choisir les moyens qui lui permettront d'accéder à une vie libérée des addictions ;
- disponibilité et empathie dans la relation d'aide tant aux malades qu'à leurs entourages et ce, sans notion de jugement ;
- aptitude à créer de la convivialité et du lien social, à animer des réunions de partage, à créer des groupes de paroles spécifiques : hommes, femmes, familles et entourages

Faciliter l'accès aux soins des autres patients, être l'interface

- accompagnement des autres patients dans leur rétablissement, soutien social voire réinsertion sociale.
- informations sur les traitements et les structures de soins, les modalités de prise en charge...
- formation à travailler en réseau avec les partenaires du champ de l'addictologie

Forte valeur ajoutée de la dynamique de groupe

Le soutien par les pairs

Intelligence collective

Intelligence collective

Une libre appartenance :

- Une adhésion fondée sur des buts communs.
- Une confiance mutuelle entre les membres.

Une structure horizontale :

- Des règles (tacites ou explicites) identiques pour tous les membres.
- Une organisation dynamique : la répartition des rôles est fondée sur le volontariat et la complémentarité des compétences.

Une gestion collective :

- Autonomie des membres : chacun est responsable de sa propre action.
- Les décisions sont basées sur le vote ou sur le consensus.

Indications - Reconnaissance

- Le groupe constitue une indication pour toute personne qui désire poursuivre son développement personnel, mieux se comprendre et faire face à certaines situations nécessitant éventuellement un changement de comportement
- Importance pour toute personne d'être regardée favorablement par ceux qui l'entourent pour développer une image positive d'elle-même et en conséquence, pour déployer ses capacités au mieux.

Soutien des pairs

- Un groupe, comme notamment ces groupes axés sur le changement, permet aussi de s'exercer à de nouvelles attitudes dans un environnement protégé et dans un climat de soutien. Par ailleurs le groupe favorise l'identification projective souvent requise dans un processus d'évolution et de changement. Le rôle des pairs est inégalable, il ne peut être rempli par le rôle d'un conseiller dans le cadre d'une relation interindividuelle.

Le groupe est un lieu :

de partage, d'échange, d'écoute réciproque

Ce lieu permet à chacun de se montrer dans son authenticité, sans peur du jugement de l'autre. Ce lieu encourage l'expression ouverte des sentiments, des souffrances et des émotions

(la tristesse, la peur, la colère, la joie) liées au sujet abordé. qui stimule les encouragements, développe la solidarité entre participants, et **mobilise les ressources nécessaires pour affronter la réalité.**

Le groupe devient alors le témoin des changements, des réussites et des évolutions de chacun dans son parcours personnel.

qui permet de **réduire l'isolement psychosocial** des participants souvent générateur de grandes souffrances.

qui permet à chacun de devenir **acteur de son changement**, stimulé par la créativité que génère le groupe.

De la Permission

- d'être soi, de ressentir ce que l'on ressent,
- de penser ce que l'on pense,
- de regarder ce que l'on fait,
- cela sans jugement de la part des autres.

De la protection :

- chacun disposera du temps nécessaire pour s'exprimer,
- du droit de s'exprimer sans être jugé. Chacun veillera à ce qu'un climat de bienveillance mutuelle s'instaure.

"espace-temps"

où chacun, quel que soit le stade de sa maladie, peut s'exprimer librement et se nourrir des expériences des autres patients. Chaque participant peut ainsi entendre, par exemple, ceux qui ont des raisons de changer, ceux qui expriment un besoin de mieux être, ceux qui ont développé une capacité d'agir sur leur situation ou le témoignage des personnes qui ont un vécu positif après un changement. C'est un bon moyen pour développer la confiance qu'il existe une porte de sortie possible du vécu d'une dépendance.

La parole est essentielle

pour se libérer d'un produit « solution ». Les personnes dépendantes sont très isolées, elles se sentent différentes des autres et ont beaucoup de mal à demander de l'aide. Cette difficulté est augmentée par le fait que dans notre société, l'addiction est considérée comme honteuse. Ces personnes ont donc peur d'être jugées par leurs amis ou par les membres de leur famille.

Les malades résistent au fait de reconnaître la gravité de « leur maladie », même auprès de leur médecin, dont ils redoutent aussi le jugement. Dans ce contexte, le groupe permet de parler ensemble avec une grande tolérance du cheminement propre à chacun.

groupe de pairs

L'identification fonctionne très bien. Pendant les séances, pas de discussions théoriques ou académiques. Cette qualité dans les échanges permet à chacun d'ouvrir, ou d'imaginer, de nouvelles possibilités dans sa vie, pour celui ou celle qui parle comme pour celui ou celle qui écoute

chacun est à égalité :

avec les autres, il n'y a pas de "savants". Ce qui fait la force d'un tel groupe, ce sont les paroles des uns et des autres. Elles contribuent à lever les tabous et offrent des solutions expérimentées par d'autres pour s'en sortir.

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de « bien être mental », en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres et son environnement.

MOI et MOI ET LES AUTRES

Ces compétences psychosociales sont au nombre de 10 et présentées par couples :

- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions
- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions
- savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres

Des bénévoles formés pour l'accompagnement des malades et de l'entourage

Compétences en prévention pour
mener des projets seuls ou en réseau

Restaurer la confiance en soi et retisser du lien social et aussi : Acquérir des Connaissances & Développer des Compétences

L'association est un acteur de l'éducation thérapeutique du patient

- **Connaissances en alcoologie et connaissances en addictologie mais aussi sur la relation d'aide , le développement des compétences psychosociales ...**

Bénévoles formés pour intervenir et se protéger eux mêmes

- Pouvoir intervenir à partir non pas uniquement en prenant appui sur sa propre expérience , ses croyances mais sur des éléments validés par la communauté scientifique (dans l' état actuel des connaissances)

Convaincre ou motiver

<i>Approche traditionnelle</i>	<i>L'entrevue motivationnelle</i>
L'accent est mis sur l'acceptation par « la personne alcoolique » qu'elle a un « problème » ; l'acceptation du diagnostic, de l'étiquette « alcoolique » ou « toxicomane » est vue comme essentielle à l'amorce d'un changement.	L'accent mis sur l'acceptation d'une étiquette est découragée. Cette acceptation est perçue comme n'étant pas une condition nécessaire à l'amorce d'un changement.
Accent sur l'existence d'une personnalité pathologique réduisant les possibilités du client de faire un choix éclairé et réduisant la possibilité de toute forme de contrôle personnel.	L'accent est mis sur le libre arbitre de l'aidé.
L'intervenant présente, selon sa perception, les évidences d'un problème afin de convaincre la personne d'accepter le diagnostic.	L'aidant fait une évaluation de la situation et met l'accent sur l'expression par « l'aidé » de ses préoccupations et inquiétudes.

PRISE EN COMPTE DE LA RESISTANCE et BUTS DU TRAITEMENT

<i>Approche traditionnelle</i>	<i>L'entrevue motivationnelle</i>
La résistance est perçue comme un symptôme de « négation », un trait de caractère inhérent, nécessitant une approche confrontante.	La résistance est vue comme un pattern de comportement de relations interpersonnelles influencé en partie par les comportements de l'intervenant.
La résistance est surmontée par l'argumentation et une remise à l'ordre.	La résistance est surmontée en utilisant le reflet.
Les buts d'un traitement sont prescrits par l'intervenant, « le client » est vu comme étant en négation et donc incapable de prendre de bonnes décisions.	Les buts et les stratégies de traitement sont négociés entre la personne en difficulté et l'accompagnant. Les résultats de l'évaluation, l'acceptabilité et l'implication de « la personne aidée » dans le choix et la mise en œuvre du plan de traitement sont jugés comme des éléments cruciaux.

L'éducation thérapeutique

Définition

L'éducation thérapeutique du patient est un processus continu, intégré dans les soins et centré sur le patient. Il comprend des activités organisées de sensibilisation, d'information, d'apprentissage et d'accompagnement psychosocial concernant la maladie, le traitement prescrit, les soins, l'hospitalisation et les autres institutions de soins concernées.

Définition O.M.S.

- ❑ Former le malade pour qu'il puisse acquérir un savoir-faire adéquat, afin d'arriver à un équilibre entre sa vie et le contrôle optimal de la maladie.
- ❑ L'éducation thérapeutique du patient est un processus continu qui fait partie intégrante des soins médicaux.
- ❑ L'éducation thérapeutique du malade comprend la sensibilisation, l'information, l'apprentissage, le support psychosocial, tous liés à la maladie et au traitement.
- ❑ La formation doit aussi permettre au malade et à sa famille de mieux collaborer avec les soignants.

Gérer ses ressources

Ce processus éducatif vise à aider le patient et son entourage à **comprendre la maladie** et le traitement, à mieux coopérer avec les soignants et à maintenir ou à améliorer sa qualité de vie. L'éducation devrait rendre le patient capable **d'acquérir et de maintenir** les ressources nécessaires pour gérer au mieux sa vie avec la maladie .

Nos valeurs

- ❑ libérer en chaque homme ce qui l'empêche d'être soi,
- ❑ lui permettre de s'accomplir selon son génie singulier
- ❑ C'est reconnaître notre semblable comme sujet parlant et non comme objet de soins.

Centré sur le patient

La description de l'activité d'éducation thérapeutique doit être basée sur les compétences à atteindre par le patient suite à une éducation thérapeutique. Elle est donc centrée sur le patient éduqué plutôt que sur le soignant qui éduque. Ce changement de centrage, qui tire sa légitimité des acquis

QUESTIONS CLÉS POUVANT ÊTRE UTILISÉES LORS DES SÉANCES D'ÉDUCATION POUR APPRÉCIER L'ÉVOLUTION DE L'ATTITUDE DU PATIENT

- Perception du problème : Que savez-vous sur ?
- Expérimentation : Comment allez-vous essayer concrètement?
- Application dans la vie quotidienne : Comment comptez-vous faire?
- Quelles sont les difficultés que vous prévoyez?
- Interprétation d'un événement : Comment avez-vous vécu cet épisode?
- Maintien des comportements : Comment pourriez-vous continuer de faire?
- Qualité de vie : Parmi vos activités familiales, sociales, professionnelles, de loisirs, quelles sont celles que vous avez dû réduire ou abandonner?
- Que voudriez-vous entreprendre que votre situation vous empêche de faire?

Communication dans des situations complexes

Changer l' autre

- L' injonction de changer en augmente l' improbabilité
- Les personnes ne modifient pas leur comportement avant d' avoir été compris
- L' aider à approuver notre optique
- Expliquer quel est l' impact de son choix sur nous
- Le dilemme : évitement ou confrontation

L'EMPATHIE

Définie par Carl ROGERS, au sens de sentir de l'intérieur, c'est une des qualités majeures de l'écoute active.

C'est :

- Entrer dans la logique de l'autre
- Accorder de l'estime à ce qu'il dit
- Chercher à comprendre plutôt qu'à influencer
- Avoir une attitude d'ouverture et d'acceptation
- Être chaleureux
- Avoir le réflexe de questionner
- Créer un espace disponible, vacant, où la parole de l'autre va pouvoir émerger ; **la disponibilité, l'art du vide**
- Accepter l'autre tel qu'il est et non comme on voudrait qu'il soit : mettre en parenthèses son propre système de valeurs
- Trouver la bonne distance par rapport à ses propres sentiments (ni les nier, ni les laisser envahir le champ)
- Connaître son seuil de tolérance, tenir compte de ses propres limites pour pouvoir les gérer.

L'EMPATHIE

Définie par Carl ROGERS, au sens de sensibilité de l'intérieur, c'est une des qualités majeures de l'écoute active.

Ce n'est pas :

- Être bienveillant
- Être influençable
- Être mou, indécis
- Être laxiste
- Être indifférent, absent
- Voir l'autre à travers soi.
- Induire des réponses
- Trop près, ce serait la fusion-confusion
- Trop loin, ce serait la distance-ignorance

Inviter au changement

Soit mon partenaire est dans une dynamique d'écoute et est prêt à m'écouter. Dans ce cas là, le négociateur peut être force de proposition et donner des conseils. On parlera de « négociateur inspirant ». Soit mon partenaire n'est pas dans une dynamique d'écoute et reste dans une guerre de position. Dans ce cas, avancer frontalement pourrait entraîner en retour un « non » catégorique. Il est préférable à ce moment de travailler à l'aide de suggestions ou d'hypothèses (« et si... »). On parlera alors de « négociateur influençant ».

Le but est de créer une brèche dans l'esprit de son interlocuteur. Si elle est pertinente, l'idée va prendre vie au fur et à mesure, et germer jusqu'à ce que notre partenaire se l'accapare pleinement. Il est intéressant à ce moment de voir que les hypothèses peuvent porter sur des conséquences positives (pour inviter au changement) ou négatives (pour recadrer ou avertir des conséquences).

Une fois l'idée soumise et rendue intelligible dans l'esprit de notre interlocuteur, il faut savoir que l'action n'aura pas lieu immédiatement. Il y aura un laps de temps plus ou moins important en fonction de la situation pour que la décision d'agir se matérialise par une action concrète. Durant cette période, il faut être capable d'être disponible pour son partenaire et le rassurer sur les prochaines étapes qui vont avoir lieu. Avancer vers l'inconnu fait légitimement peur et il faudra banaliser ce sentier obligatoire si on veut parvenir à un accord.

L'entretien motivationnel

Un état d'esprit

Une façon d'être avec et pour les personnes aidées, dans un esprit de collaboration, de partenariat, permettant à la personne aidée de rechercher en elle les ressources et sa motivation intrinsèque au changement dans le respect de son autonomie.

Les Pièges Motivationnels

- Questions-réponses enchaînées
(sans liberté de discours)
- Confrontation
(vouloir persuader, prouver, tenir une position..)
- Expert
(savoir ce qui est bien pour l' autre..)
- Étiquette diagnostique
- Focalisation sur un aspect du problème
(vue d' ensemble)
- Jugement
(où l' on apporte ses valeurs..)



FRAMES

→ F (Feed-back)

- Restitution à la personne de ce que l'on a pu observé

→ R (Responsability)

- La responsabilité du changement de comportement appartient exclusivement à la personne, et notamment pas à l'accompagnant

→ A (Advice)

- Un conseil peut être donné pour éclairer le choix

→ M (Menu)

- Un choix ou menu offrant différentes options relatives à la gestion de la situation peut être proposé

→ E (Empathy)

- L'accompagnant fait preuve d'empathie, il évite la condescendance, les jugements de valeur et valorise les efforts et les acquis de la personne aidée

→ S (Self-efficacy)

- La personne "aidée" est le chef d'orchestre du traitement de la situation dont le succès lui revient entièrement

Compétence : savoir faire et savoir être

- Développer la confiance dans sa capacité à agir
- Développer sa capacité à communiquer
- Développer sa capacité à écouter
- Développer sa capacité à entendre ce que l'autre veut nous dire

ACCOMPAGNER
et **ETRE ACCOMPAGNÉ**



Régulation externe : « *Si je fais ça, je recevrais ceci ou j'évitais cela* ».

Régulation introjectée : « *Si je fais ça, je serais moins mal considéré* ».

Régulation identifiée : « *Si je fais ça, j'arriverais à...* »

Régulation intégrée : « *Si je fais ça, je me ferais du bien et j'évoluerais* ».

MERCI