

# MALADIE MENTALE, TROUBLES PSYCHIQUES ET SI ON UTILISAIT LES APPROCHES ORIENTEES SOLUTIONS ?

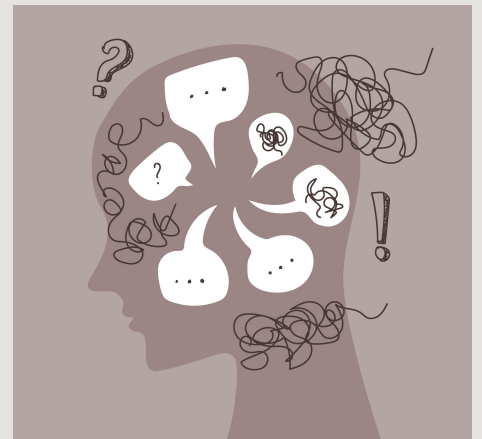
## Ou Comment renforcer le « pouvoir » d'agir du patient sur sa propre vie !

ECRIT PAR  
LE COMITÉ PÉDAGOGIQUE



En France, la maladie mentale et les troubles psychiques touchent près d'une personne sur cinq, les troubles psychiatriques constituent la première affection de longue durée. Les souffrances psychiques en général entraînent une consommation importante de psychotropes ainsi que le recours à d'autres produits pouvant générer des addictions (alcool, cannabis, cocaïne...)

Or, en dépit des difficultés de la vie, des limitations générées par la maladie, un handicap...toute personne possède des points forts et une capacité de résilience qui peuvent être mobilisés pour améliorer son quotidien. Chaque personne a une idée de ce qui est existentiellement important pour elle. Aucun problème n'est présent en permanence. Les problèmes sont rarement statiques, ils varient en fréquence et en intensité, ils ont des exceptions ; des moments où le problème aurait pu se produire, mais ne s'est pas produit.



Ces exceptions peuvent être utilisées pour co-construire des solutions et permettre aux personnes de reprendre espoir, d'imaginer un futur meilleur.

Une personne porteuse de handicap, qu'il soit physique ou psychique, ne peut, en général, espérer la guérison. Elle peut cependant aménager sa vie avec les ressources à sa disposition, y compris relationnelles, pour améliorer son bien-être et atteindre ce que certains nomment « le rétablissement ».

# LE PRINCIPE DE RÉTABLISSEMENT

Le principe de rétablissement est un paradigme qui vient des États Unis mais qui a été repris par de nombreux pays dans leurs plans d'actions pour la santé mentale (Australie, Nouvelle-Zelande, Ecosse, Quebec, États Unis...). Mead et Copeland, en proposant une définition en 2000 : “ L'objectif ultime de l'expérience de rétablissement n'est pas nécessairement de retrouver la santé en terme de rémission de symptômes. Il s'agit plutôt pour une personne, de parvenir à l'utilisation optimale de ses ressources personnelles et environnementales afin d'atteindre un état de bien-être et d'équilibre dans les conditions de vie qu'elle-même aura choisies.”

Cela implique un important travail de redéfinition de la relation à soi, aux autres, à la société et à la vie en général. Une des dimensions clés du rétablissement concerne la reconstruction d'une vision fonctionnelle du soi reposant entre autres sur la restauration des capacités altérées par la maladie. La recherche de sens dans l'expérience de la maladie et le renouvellement d'un sentiment d'espoir à l'égard d'une évolution positive ou d'une vie meilleure représentent d'autres cibles de transformations.

L'Approche Orientée Solutions, (AOS) ou Centrée sur les Solutions (ACS), nous semble pouvoir accompagner favorablement le processus de rétablissement.

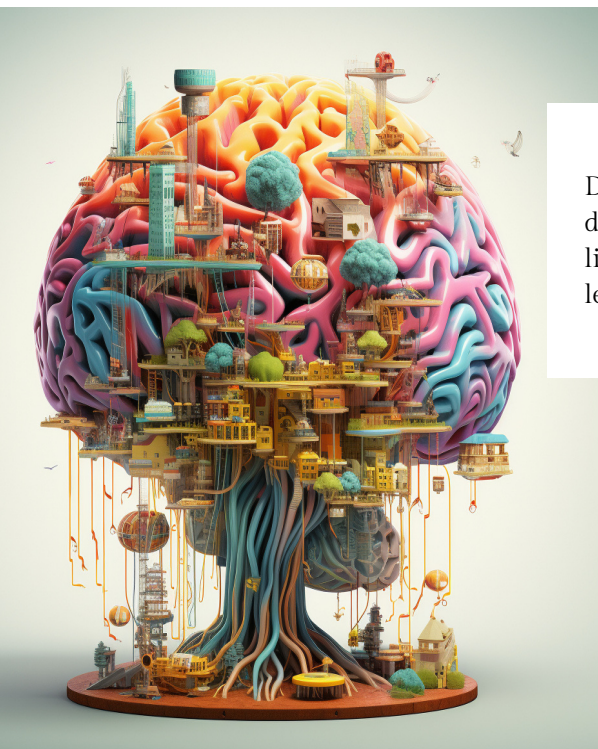


L'intérêt est porté sur ce qui est réalisable et qui peut être changé, plutôt que sur ce qui est inaccessible et qui ne peut pas être changé. Les objectifs doivent être bien définis et réalisables dans un délai raisonnable. On s'intéresse à ce qui peut être modifié, aux éléments les plus accessibles au changement. On préfère se centrer sur la réalisation d'objectifs modestes, qui auront des répercussions dans les autres domaines de vie. Les grandes conjectures psychologiques ont pour effet, en analysant et étiquetant un problème humain de le cristalliser, de l'augmenter et de le rendre chronique. En psychiatrie, les soignants rencontrent des personnes aux situations complexes, accompagnées par de multiples professionnels et souvent disposent de durées limitées de contact avec les patients et leurs familles pour accomplir leurs missions.



# L'APPROCHE ORIENTÉE SOLUTION

## UNE ORIENTATION VERS UN FUTUR DÉSIRÉ



Dans cette approche, l'intervenant vise à renforcer le « pouvoir » du patient sur sa propre vie pour lui permettre de « faire avec ses limitations » héritées ou acquises, de développer son influence sur les domaines où il est en mesure d'agir.

Cet ensemble de stratégies, d'attitudes, de techniques et de savoir-faire qui se développent par l'expérience et l'observation peut se résumer par un terme anglais qui n'a pas de véritable équivalent en français : « l'empowerment ». Il s'agit de renforcer, soutenir le pouvoir que le patient a ou pourrait avoir sur sa propre vie, l'orientation de sa destinée dans ce contexte de vie. Cette attitude implique de manière très concrète que les objectifs du soin, du traitement, du séjour, de la sortie, soient construits, élaborés avec lui.

Quelques chiffres : 77 études empiriques sur l'efficacité de la thérapie orientée solutions ont été réalisées ; 2 méta-analyses (Kim, 2008; Stams, et al, 2006), 2 revues systématiques. Les recherches ont toutes été effectuées dans des contextes « réels », de sorte que les résultats sont plus généralisables. Il ressort des études que la thérapie orientée solutions est efficace pour toutes les classes sociales. Cette approche empirique et scientifique a fait ses preuves dans différents contextes professionnels depuis plus de 30 ans.

L'AOS se distingue par son orientation vers le futur désiré. Plutôt que de se focaliser sur les aspects négatifs et les obstacles, l'AOS recherche activement des moyens d'atteindre les résultats souhaités.

En écartant les jugements sur ce qui est "normal" ou "anormal", l'AOS encourage une approche positive axée sur les nouvelles possibilités.

Cette orientation vers les solutions permet de mobiliser les ressources et les compétences disponibles pour trouver des réponses adaptées.

## ÉVÈNEMENT

Journée d'étude  
Théorique et expérimentale

4 avr. 2024  
ST BRIEUC

SOUFFRANCE PSYCHIQUE :  
L'ACCOMPAGNEMENT ORIENTÉ SOLUTIONS  
POUR PERMETTRE AUX PERSONNES  
DE REPRENDRE DU POUVOIR SUR LEUR VIE

Co-organisée par



Animée par

Marie-Christine Cabié



En savoir +

