

Traitement non médicamenteux des troubles anxieux

ORGANISATION Présentiel
MOYENS Salle équipée et pouvant accueillir le nombre de participants Remise à chaque participant d'une documentation de soutien pédagogique
DUREE 2 jour(s)
PUBLIC Equipe pluridisciplinaire travaillant en établissement spécialisé
PRE-REQUIS Aucun
Une attestation de formation sera envoyée.
FORMATEUR

CONTEXTE

Les thérapeutiques non médicamenteuses (TNM) sont un ensemble des techniques de soins, d'approches environnementales, d'approches humaines. Elles ont pour objectifs le traitement et/ou le soulagement de certains symptômes et l'amélioration de la qualité de vie, la recherche d'un état de bien être, la prévention de l'iatrogénie. Ces thérapeutiques accompagnent les soins quotidiens et sont pratiquées sur l'ensemble des services par des équipes pluridisciplinaires composées de professionnels de rééducation, ergothérapeutes, psychologues, neuropsychologues et personnels formés. Ces pratiques se font en collaboration avec le corps médical avec la volonté de valoriser et de professionnaliser cette approche de soins.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

OBJECTIF GENERAL

Cette formation vise à :

- Définir et connaître les traitements non médicamenteux
- Décrire dans quelle condition les prescrire et les utiliser
- Eduquer les patients pour les amener à progressivement se réhabiliter psycho-socialement

DESCRIPTION / CONTENU

INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme et des objectifs
- Positionnement des stagiaires : questions, attentes, difficultés
- Evaluation préformation

CONTENU

INTRODUCTION

- Définition et typologie des troubles anxieux.
- Troubles anxieux généralisés (TAG)
- Attaque de panique
- Stress post-traumatique
- Troubles phobiques
- Idées obsessionnelles compulsives (TOC)
- Troubles de conversion
- Conduites addictives

Facteurs de risque

- Critères diagnostics des troubles anxieux.
- Epidémiologie.
- Prises en charge et recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS).

Les pratiques de soins dites non conventionnelles sont décrites par les scientifiques depuis 1975 et sont adoptées par la HAS depuis 2011.

Elements de physiopathologie de l'anxiété

- Neurotransmetteurs et structures impliquées
- Réseau central de la peur, de l'anxiété et de l'angoisse
- Anxiété et respiration

Aperçu des traitements médicamenteux

- Présentation succincte des classes pharmaceutiques des psychotropes.
- La régulation émotionnelle. Mécanismes de défense émotionnels et stratégies thérapeutiques.
- Principe d'autodétermination.



LES TRAITEMENTS NON MEDICAMENTEUX

Psychothérapies de soutien

Basées sur des entretiens très réguliers, individuels ou en groupe avec un psychothérapeute.

- Thérapies analytiques
- Entretiens cliniques
- Ecoute centrée sur la personne

Thérapies cognitivo comportementales (TCC)

Principes de base (pédagogie, collaboration et interactivité).

- Techniques cognitives basées sur la Pleine Conscience
- Techniques comportementales avec une exposition graduelle aux situations redoutées
- Techniques cognitives centrées sur les pensées anxiogènes visant à identifier les biais cognitifs et à modifier les fausses croyances et les représentations mentales erronées.
- EMDR
- Mobilisation cognitive, approche Montessori, réalité virtuelle.

Thérapies familiales systémiques

La famille est envisagée comme un système dynamique dont les membres sont en interaction continue. Les symptômes relatent un dysfonctionnement interrelationnel du système.

Réhabilitation psychosociale

Principe d'autodétermination.

- Entretien motivationnel
- Remédiation cognitive
- Remédiation de la cognition sociale

Programmes de "self help"

Face à la demande croissante de prise en charge en TCC (thérapies cognitivo-comportementales) de patients anxieux et l'insuffisance de thérapeutes et de structures, s'est développée une approche d'information et d'autothérapie dans une perspective d'éducation de la santé.

- Yoga
- Pilate
- Sophrologie
- Autohypnose

Pratiques psychocorporelles

- Boîte à outils de la relaxation (contrôle respiratoire, relaxation musculaire)
- Hypnose
- Musicothérapie
- Médiation animale
- Art-thérapies
- Aromathérapies
- Balnéothérapie
- Toucher relationnel
- Snoezelen

Hygiène de vie

- Rythme de vie (sommeil, exposition à la lumière)
- Diététique anti-stress
- Activité physique
- Travail de l'estime de soi
- Les faux amis (alcool, tabac)

LIMITES DES THERAPIES NON MEDICAMENTEUSES

- Besoin de prendre en compte les processus internes
- Besoin de prendre en compte l'histoire du sujet
- Besoin de prendre en compte certains mécanismes transgénérationnels
- Ethique et déontologie

BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : retour des stagiaires au regard des objectifs présentés
- Evaluation post-formation

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques, méthodologiques et réglementaires
- Analyse réflexive de pratiques, retours d'expériences

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

En début de formation :

- Positionnement initial durant le tour de table et l'évaluation réalisée pré-formation

En fin de formation :

- Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants : au travers des tours de table et des questionnaires de satisfaction
- Évaluation des acquis : au travers de l'évaluation réalisée post-formation et des mises en situation

Après la formation :

- Suivi à froid (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.