



# LE PAIR AIDANT: ACTEUR INCONTOURNABLE EN ETP

**Marie- Aude COM-NOUGUÉ**  
Infirmière C2RP  
Coordinatrice du programme  
ETP C2RP-CRPS

**Thierry REBOLLO**  
Pair-aidant bénévole  
Happyngess manager

**Lola LAURET**  
Bénéficiaire du programme  
Happyngess manager en devenir

# ETP ET PAIR-AIDANCE AU SEIN DU PÔLE DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE DE LA TOUR DE GASSIES

# LE PÔLE DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE

- Localisé à Bruges, sur le site de la Tour de Gassies, dans la proche périphérie de Bordeaux.
- Le Pôle se compose du :
  - CRPS labélisé Centre de Réhabilitation Psycho-sociale de proximité (centre de niveau 1), par l'ARS en décembre 2018,
  - C2RP labélisé Centre Référent de Réhabilitation Psychosociale Nouvelle-Aquitaine Sud, (centre régional de niveau 2) par l'ARS en 2017.

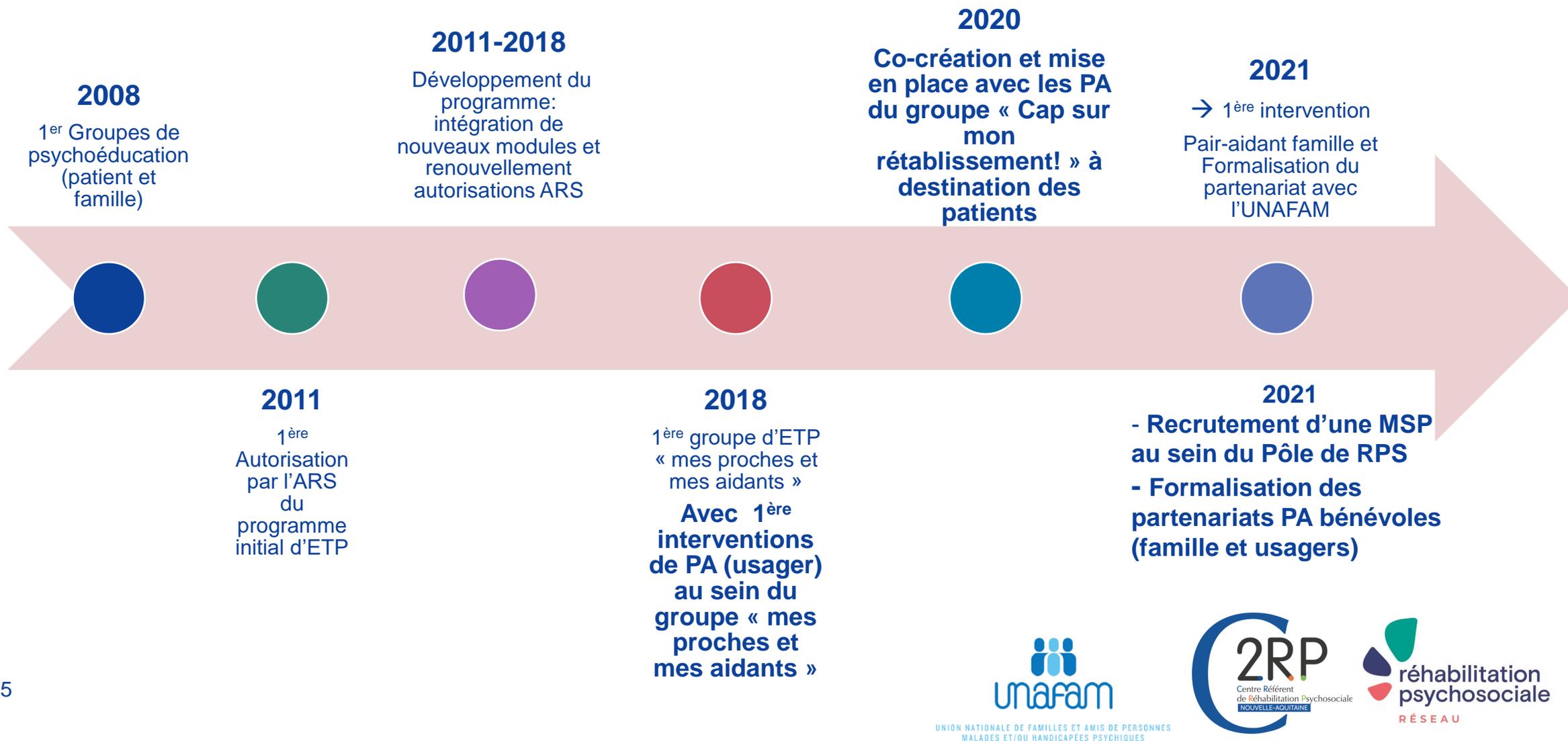


# DÉVELOPPEMENT DE LA PAIR-AIDANCE EN ETP

## Projet Régional de Santé Nouvelle-Aquitaine 2018-2028 (PRS):

*« Renforcement du partenariat, professionnels de santé/usagers », et que  
« 100 % des programmes d'ETP doivent associer un patient expert formé à  
l'horizon 2028 ».*

# EVOLUTION DE L'ETP AU SEIN DU PÔLE DE RPS



# PROGRAMME ACTUEL

- Equipe pluridisciplinaire (IDE, psychiatre, neuropsych, AS, MSP, PA, diététicienne)
- 6 modules de groupe dont 2 déclinables en individuel
- Co-construction, animation et évaluation en équipe pluridisciplinaire dont une MSP et des pair-aidants bénévoles:
  - **Marine Dugoujon (MSP)**
  - **Adrien Mallet (PA)**
  - **Thierry Rebollo (PA)**
  - **Agnès et Jean-Claude Aubert (UNAFAM)**

## Programme global d'éducation thérapeutique du patient (ETP) pour le rétablissement des personnes avec troubles psychiques

### Vivre avec mon trouble schizophrénique

> 7 séances (groupe ou individuel)

#### Objectifs :

- S'informer sur la schizophrénie pour mieux connaître son trouble
- Identifier ses symptômes et les gérer
- Identifier les facteurs de stress et les signes annonciateurs d'une rechute
- Comprendre l'intérêt d'une bonne hygiène de vie
- Connaître et gérer son traitement et ses effets

#### Animateurs :

Médecin psychiatre, infirmiers, neuropsychologue, assistante sociale, médiatrice santé pair

### Vivre avec mon trouble bipolaire

> 7 séances (groupe ou individuel)

#### Objectifs :

- S'informer sur le trouble bipolaire pour mieux connaître son trouble
- Identifier ses symptômes et les gérer
- Identifier les facteurs de stress et les signes annonciateurs d'une rechute
- Comprendre l'intérêt d'une bonne hygiène de vie
- Connaître et gérer son traitement et ses effets

#### Animateurs :

Médecin psychiatre, infirmiers, neuropsychologue, assistante sociale, médiatrice santé pair

### Mes proches et mes aidants

> 9 séances (groupe)

#### Objectifs :

- Permettre aux proches-aidants de mieux comprendre le trouble psychique (schizophrénie ou trouble bipolaire)
- Identifier les symptômes et les signes annonciateurs d'une rechute
- Connaître le traitement et ses effets
- Acquérir des connaissances sur le processus de rétablissement
- Aider à améliorer la qualité de vie et l'estime de soi en participant à l'équilibre intrafamilial

#### Animateurs :

Médecin psychiatre, infirmiers, neuropsychologue, assistante sociale, médiatrice santé pair, pairs-aidants bénévoles (usager et famille)

### Cap sur mon rétablissement !

> 4 séances (groupe)

#### Objectifs :

- Acquérir des connaissances sur le processus de rétablissement
- Prendre conscience de son pouvoir d'agir et favoriser l'espoir
- Repérer les différentes ressources possibles afin de favoriser son rétablissement

**Animateurs :** Médiatrice santé pair, pairs-aidants bénévoles, infirmiers, assistante sociale

### Equilibre

> 9 séances (groupe)

#### Objectifs :

- S'informer sur l'hygiène de vie à adopter pour maintenir un équilibre
- Acquérir et/ou renforcer ses connaissances sur les règles hygiéno-diététiques et pouvoir les appliquer de manière autonome dans votre quotidien

#### Animateurs :

Diététicienne, infirmiers

### Peps !

> 8 séances (groupe)

#### Objectifs :

- Réduire l'anhédonie
- (la difficulté d'anticiper ou d'éprouver du plaisir)
- Apprendre à diminuer les émotions négatives ainsi que les pensées défaitistes, et augmenter le contrôle cognitif des émotions positives (par leur anticipation et leur maintien)

#### Animateurs :

Infirmiers, médecin psychiatre, neuropsychologue

Pour toute demande d'information ou pour participer au programme d'ETP, contactez-nous !

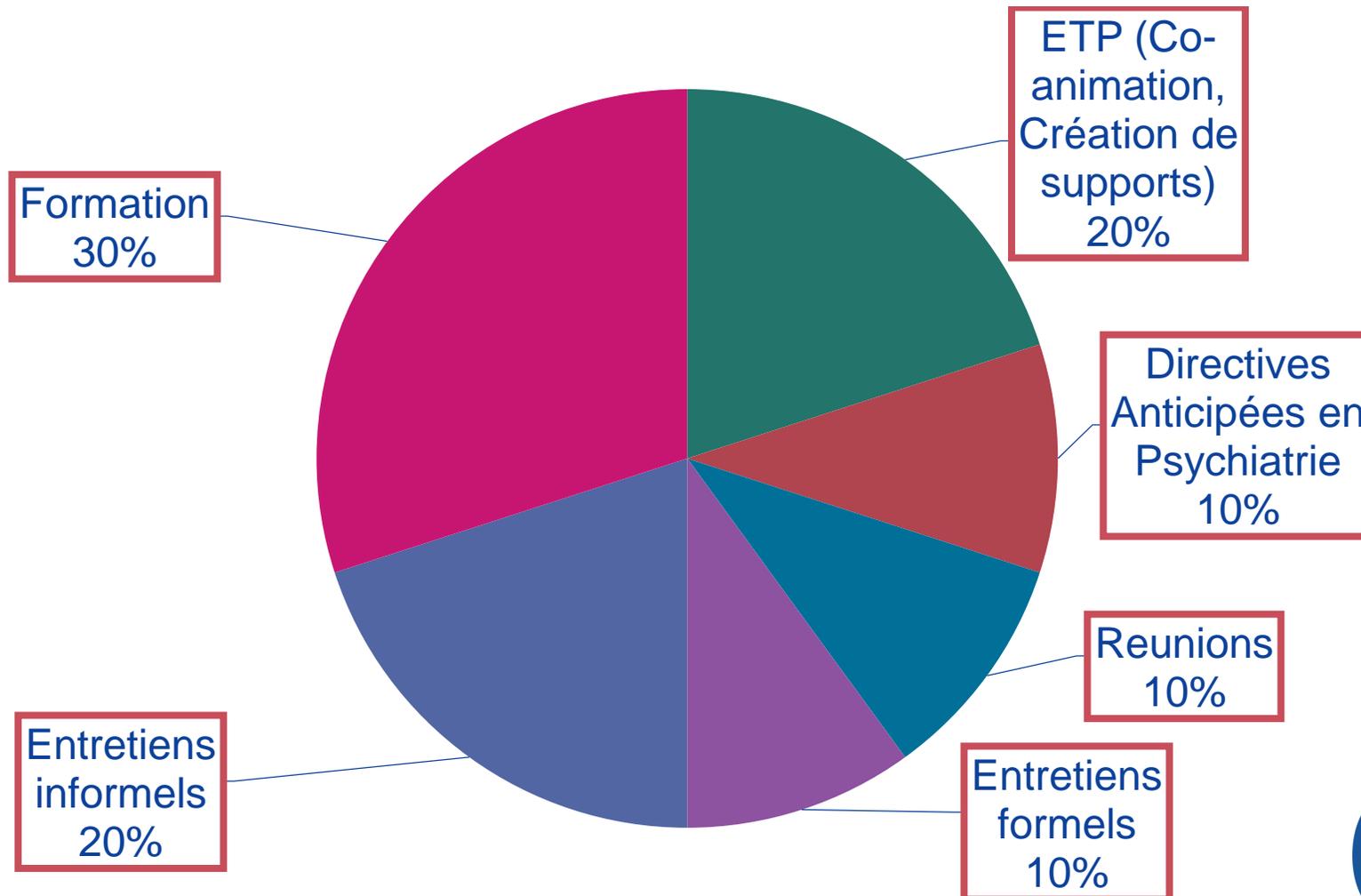
> Par mail : [preps-etp-gassies@ugecam.assurance-maladie.fr](mailto:preps-etp-gassies@ugecam.assurance-maladie.fr)

> Par téléphone : 05 56 16 36 90 ou 05 56 16 37 10

Centre de la Tour de Gassies  
 Rue de la Tour de Gassies  
 33523 BRUGES Cedex

**« LA PAIR-AIDANCE »,  
PROFESSIONNELLE OU BÉNÉVOLE  
LE PARTAGE EN COMMUN**

## MISSIONS DE LA MÉDIATRICE DE SANTÉ PAIRE AU SEIN DU PROGRAMME D'ETP DU PÔLE (CRPS-C2RP)



# Présentation Thierry Rebollo

52 ans

J'ai toujours rêvé de devenir astronaute !

J'ai beaucoup voyagé, mais jamais sur la lune ! En tout cas, pas dans la réalité...

On m'a diagnostiqué pour la première fois un trouble psychique en 2001 pendant un voyage en Australie

J'avais 32 ans



# MON PARCOURS

- Novembre 2001 : Première hospitalisation à ma demande (Melbourne, Australie)
- Entre 2002 et 2006 : 1 hospitalisation tous les 8-9 mois (dont 1 mois à Cadillac)
- De 2007 à 2016 : Aucune hospitalisation malgré les crises (traitement, aide de mes proches)
- Février 2019 : Evaluation au C2RP à la demande de mon psychiatre
- Employé à l'Université de Bordeaux depuis 10 ans (fonctionnaire depuis 2019)
- Ecriture d'un conte autobiographique basé sur mes voyages
- Toute première conférence « *confestacle* » prévue début 2022 : « Bipolaire, be happy ! »

# UN INVESTISSEMENT ET UNE EXPÉRIENCE AU PROFIT DES AUTRES

# AUPRÈS DES PROCHES ET AIDANTS FAMILIAUX

## Donner aux proches et aidants une vision de l'intérieur

- Une personne atteinte d'un trouble psychique ne se résume pas à une maladie
- Valoriser les capacités de chacun malgré la maladie
- Le vécu de la maladie : ce que ne perçoivent pas les proches (effets secondaires...)
- Ce qui nous a aidé dans notre relation avec nos proches (réaffirmation des rôles) :  
« *Les soignants sont là pour soigner et les proches pour nous soutenir et nous comprendre* »

# AUPRÈS DES PATIENTS

- Une personne atteinte de trouble psychique ne se résume pas à une maladie
- On ne se bat pas contre un trouble, on apprend à vivre avec
- Ce que les membres de ma famille ne percevaient pas
- Ce qui nous a aidé dans notre relation avec nos proches
- Même si on souffre d'un trouble psychique, il ne faut pas se laisser aller
- Intérêt de la continuité des soins afin de limiter les rechutes → gain qualité de vie ++
- Être conscient que l'on a tous des capacités et des ressources

AIDER AUTANT QUE L'ON A PU M'AIDER

## UN JUSTE RETOUR DES CHOSES

- Complémentarité pair-aidance pro et bénévole
- Générer un regain d'intérêt sur son parcours de soin et l'envie d'avancer  
Favoriser le « pouvoir d'agir »
- Aider à comprendre sa maladie et vivre avec elle et non contre elle
- Revendiquer qui on est et pas son trouble : « *Je suis Thierry et pas une pathologie !* »
- Ne pas être un modèle mais permettre de générer un espoir pour la suite
- Parce que j'aurais sûrement apprécié d'avoir des pairs qui me remotivent durant mes périodes de doutes

# LOLA: MON EXPÉRIENCE

## AVANT L'ETP

- Une scolarité compliquée (traumatisme, harcèlement, phobie scolaire,...)
- Toutes mes hospitalisations se sont déroulées pendant ma scolarité
- Changement régulier du traitement avec prise de 20kg
- Isolement social total: je ne me supporte plus et encore moins les autres
- Difficultés ++ avec mes proches
- Ce qui m'aide à ce moment c'est le sport plusieurs fois par semaine

## PENDANT L'ETP

- Me rendre compte qu'il y a de l'espoir
- Qu'il y a des solutions et plusieurs possibilités
- Retour de l'envie d'avancer +++
- Elaboration de mon GPS à l'issue du programme avec Marine et Marie-Aude puis partage de cet outil avec mes proches
- En parallèle, participation de mes parents au groupe « Mes proches et aidants »: permet alors une meilleure communication et compréhension

**→ Tout le monde respire!**



# AUJOURD'HUI

- J'ai une vie sociale
- Je communique désormais avec mes proches et je me sens comprise  
#jenelesmangeplus #jesuisdevenuevegan
- J'ai des projets (reprendre mes études, travailler, compétitions sportives,...)
- Je m'implique +++ dans mon parcours de rétablissement et je gère mes problèmes de manière autonome
- Mes proches me soutiennent: je les redécouvre!

# PERSPECTIVES

- Co-construction d'un nouveau groupe d'ETP sur le thème de l'hygiène de vie
- Poursuite et développement des partenariats (association d'usagers, GEM, etc..) pour interventions de pair-aidance dans les groupes de soins
- Formation aux 40h ETP des MSP et PA
- Programmation de la première « *confestacle* » de Thierry prévue début 2022 : « Bipolaire, be happy ! » à la Tour de Gassies

# MERCI DE VOTRE ATTENTION

**Marie- Aude COM-NOUGUÉ**

Infirmière C2RP

Coordinatrice du programme

ETP C2RP-CRPS

**Thierry REBOLLO**

Pair-aidant bénévole

Happyness manager

**Lola LAURET**

Bénéficiaire du programme

Happyness manager en devenir