CONNECTIVITY

Programme de remédiation cognitive en groupe

La Réhab en pratique :
« De la pluridisciplinarité au service de l'inclusion dans la cité »
16/06/2022

Caroline BACON : psychologue

Léa TRIGUEL : psychologue

Lucie GUYUDO : aide-soignante

Maximilien DURANT : pair-aidant

HDJ CAMP HÉROUVILLE SAINT CLAIR

Accueil d'usagers souffrant de schizophrénie

Equipe pluridiscplinaire

Proposition de soins de réhabilitation psychosociale :
ETP
Remédiation cognitive
Habilités psychosociales

Activités thérapeutiques

REVUE DE LA LITTÉRATURE

- Présents chez 70% à 80% des personnes souffrant de schizophrénie (Medalia et Choi, 2009)
- Troubles cognitifs présents dès la phase prodromique et perdurant lors des phases de stabilité (Medalia et Choi, 2009)
- L'utilisation de 10 heures de jeux sur moins de 3 mois : amélioration des capacités de planification et de gestion simultanée de tâches (Franck, 2015)

NAISSANCE DU PROJET

Temps d'élaboration et de mise en place du projet : 9 à 10 mois

Suivi individuel : manque d'interactions

Vision pluridisciplinaire
Approche intégrative

Inspirations d'expériences passées : cérébrolésés et addictologie

Relecture et co-construction avec un pair-aidant

OBJECTIFS DU GROUPE

Multi-diagnostics

Favoriser la motivation

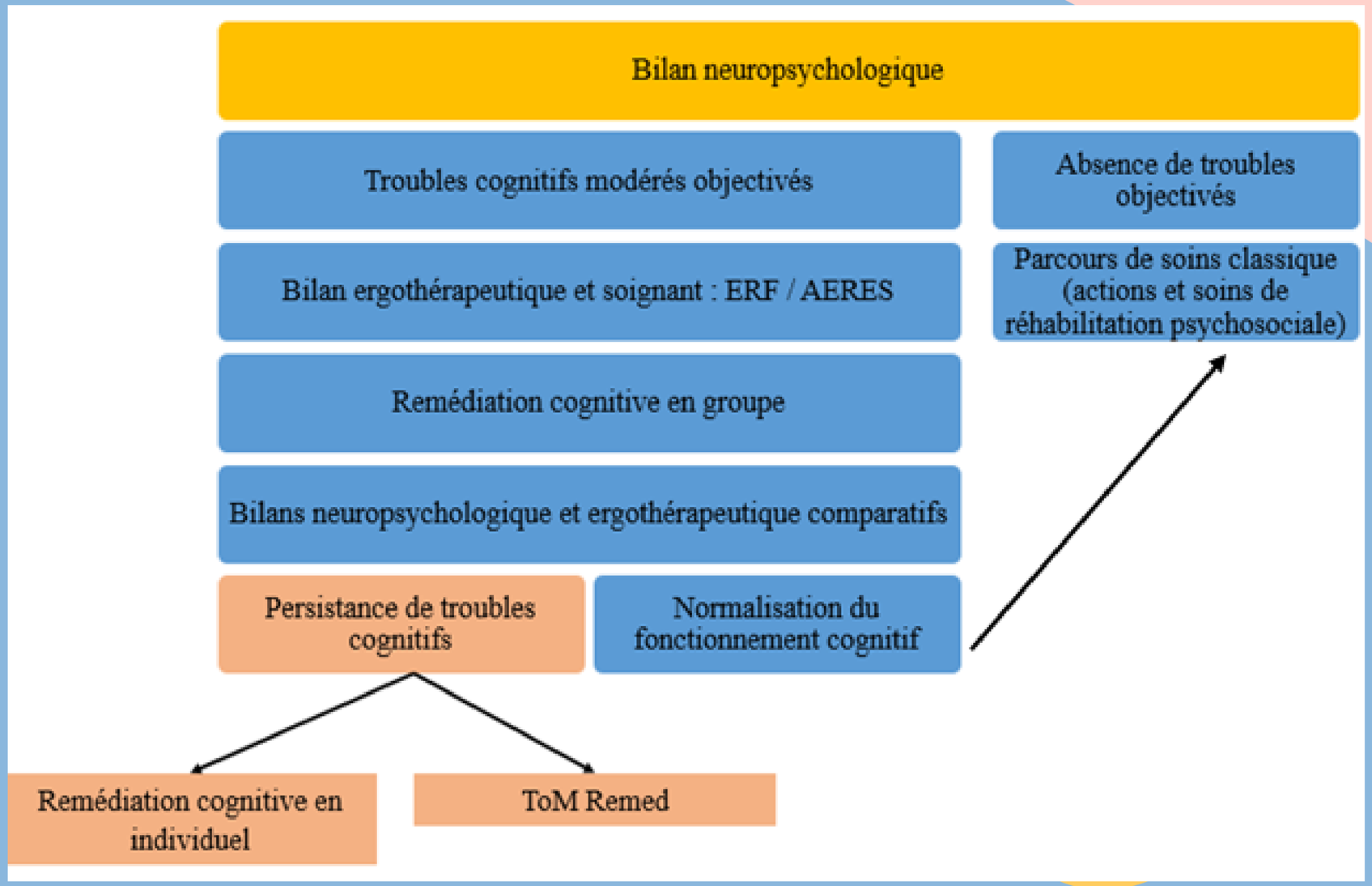
Espoir sur le rétablissement personnel

Habilités psychosociales

Développement
de la métacognition :
Connaissance de leur profil cognitif
Développement de stratégies

Création d'une boîte à outils
Relaxation
TCC
Pair-aidance

ORIENTATION VERS LE GROUPE CONNECTIVITY



MODALITÉS

- Durée initiale : 21 séances (1h15mn)
- 2 séances par semaine
- 3 animateurs : soignant / ergothérapeute / psychologue
- Intervention d'un pair-aidant : 1ère séance et séance de conclusion
- Possibilité d'un entretien individuel avec son référent animateur
- Un livret animateur et un livret participant

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Positionnement horizontal

Favoriser l'engagement dans le groupe

Favoriser l'empowerment

Souplesse dans le cadre

Co-création d'une charte

Psychoéducation

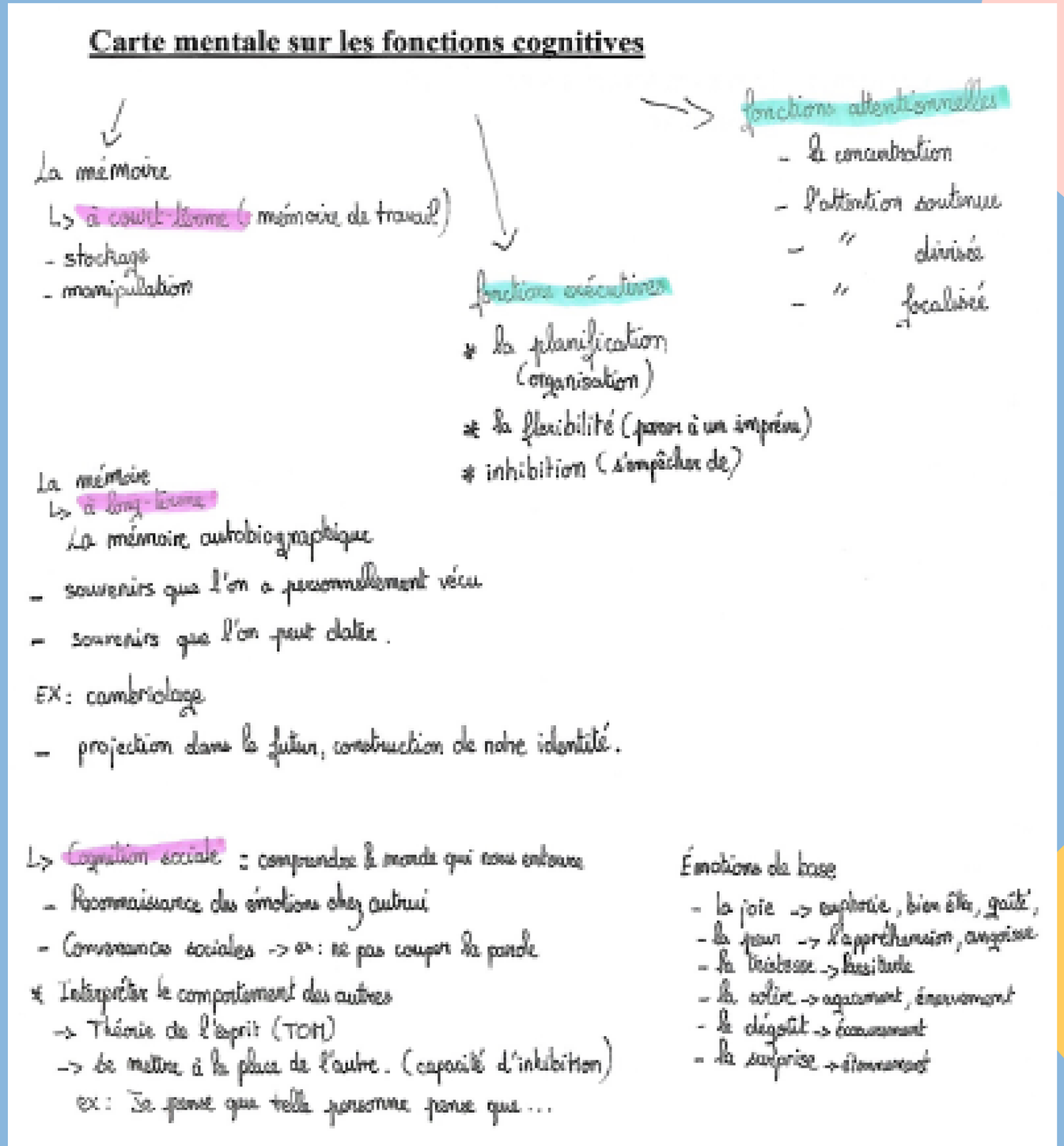
Métacognition

Difficultés et exposition croissante

Echanges d'expériences et de stratégies

EXEMPLE :
CARTE MENTALE

Exemple : Carte mentale



EXEMPLE :
FICHE D'IDENTITÉ COGNITIVE

Fiche d'identité cognitive

	Ressources cognitives	Difficultés cognitives	Stratégies
Mémoire de travail		- difficultés de stockage de l'information	- Visualisation - de noter le numéro - de répéter.
Attention	attention focalisée	- attention soutenue (lire plant un long moment) - attention divisée (effectuer 2 tâches en même temps)	-> prendre des pauses. -> demander de répéter -> prendre des notes -> demander de parler ⊖ fort
Mémoire à long terme Mémoire autobiographique	• Se souvenir des noms/prénoms	- Mémoire autobiographique * évènements vécus * noms des films/livres	- noter les souvenirs/les dates (rivière) - prendre des photos - décomposition et association avec images. - Catégoriser (films/livres...)
Fonctions exécutives	- inhibition (- prendre son temps - peser le pour et le contre) - planification (agenda - planning - Alarme - To Do List) -	- la flexibilité	- trouver/1 autre solution & alternative (Ex: Bus qui arrive en retard: prévoir les imprévus - lister des solutions)
Cognition sociale	- bonne reconnaissance des émotions chez autrui		- observation des mimiques et du visage. - le ton de la voix - Demander ce que ressent l'autre - Regarder les expressions faciales (bouche, yeux, sourcils, pommettes) - langage non verbal et verbal (gestuelle et postures)

STRUCTURE GÉNÉRALE

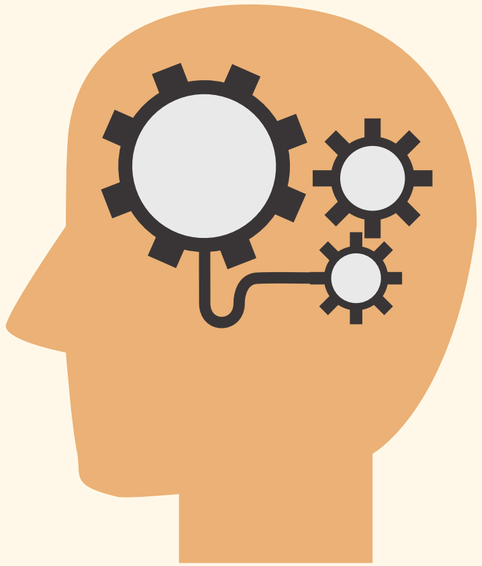
- Séance introductive
- Mémoire de travail et fonctions attentionnelles
- Mémoire autobiographique / épisodique
- Fonctions exécutives
- Cognition sociale
- Séance de conclusion

Remarque : initialement 21 séances mais adaptation en fonction du rythme et besoins des participants

SÉANCE INTRODUCTIVE

- Intervention d'un pair-aidant
- Temps de présentation "je suis....."
- Visionnage vidéos : sémiologie
- Co-création de la charte

MÉMOIRE DE TRAVAIL ET FONCTIONS ATTENTIONNELLES



1. Phase de psycho-éducation sur la fonction cognitive concernée
2. Phase de métacognition : fiche d'identité cognitive
3. Cogit action, exercice attention divisée
4. Phase de métacognition : stratégies fiche d'identité cognitive

COGIT' ACTION

- Conçu par des neuropsychologues du Centre de Rééducation d'Aunay sur Odon
- Personnes souffrant d'une lésion cérébrale
- Différentes composantes de la mémoire de travail
- Individuel ou groupe

EXEMPLES COGIT' ACTION

DERNIERS MOTS

« Vous allez bien écouter les phrases suivantes. A la fin de chaque phrase, vous devrez retenir le dernier mot pour à la fin les répéter dans le même ordre.

Ex : « Le chien rentre dans sa niche

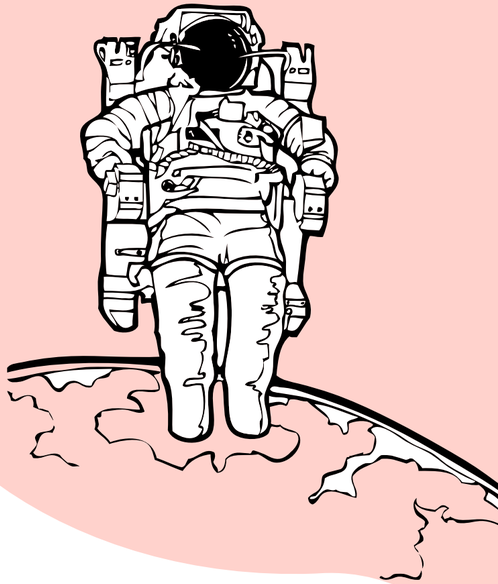
Marc a fini le puzzle

Juliette joue de la guitare ➡ niche, puzzle, guitare. »

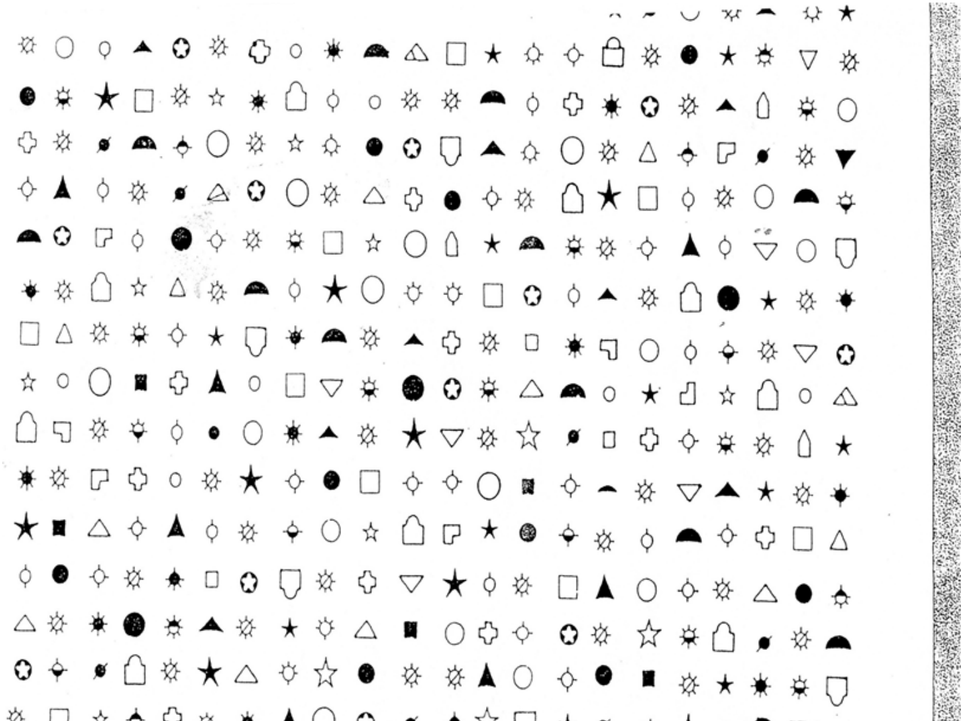
SUIS MON GESTE !

« Nous allons maintenant travailler tous ensemble. L'un de vous va faire un geste de son choix. Son voisin devra alors refaire ce geste et y ajouter à sa suite un second geste. Le suivant refera ces deux gestes et ajoutera le sien, et ainsi de suite.»

EXERCICE ATTENTION DIVISÉE



1. Epreuve de barrage simple : comptabiliser les erreurs et omissions
2. Epreuve en double tâche : barrage + écoute d'une émission radio
3. Questions sur l'émission radio
4. Comptabiliser les erreurs et omissions

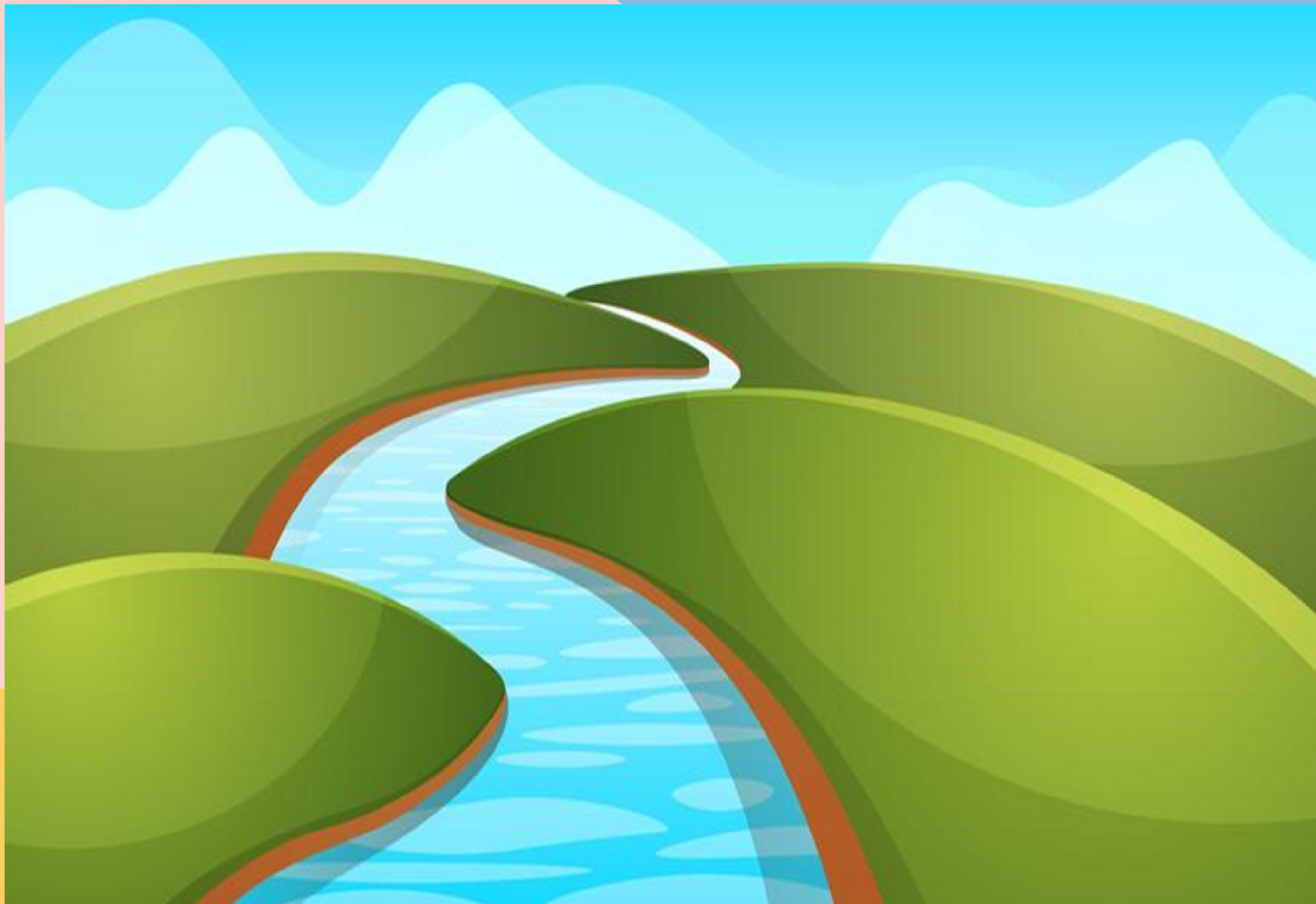


MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE / ÉPISODIQUE

1. Phase de psycho-éducation sur la fonction cognitive concernée
2. Phase de métacognition : fiche d'identité cognitive
3. Exercice : modèle de KAWA, mémorisation des noms et prénoms, travail sur un film
4. Phase de métacognition : stratégies fiche d'identité cognitive
5. Introduction à la relaxation

MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE / ÉPISODIQUE

Inspiré du Modèle de KAWA



MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE / ÉPISODIQUE

Exemple : Madame TRIGUEL → Décomposition du nom TRI + GUEL

TRI

GUEL (Parc GUELL à Barcelone)

Exemple : Madame GUYODO → Décomposition du nom GUI + EAU + DOS

GUI

EAU

DOS

FONCTIONS EXÉCUTIVES

Inhibition

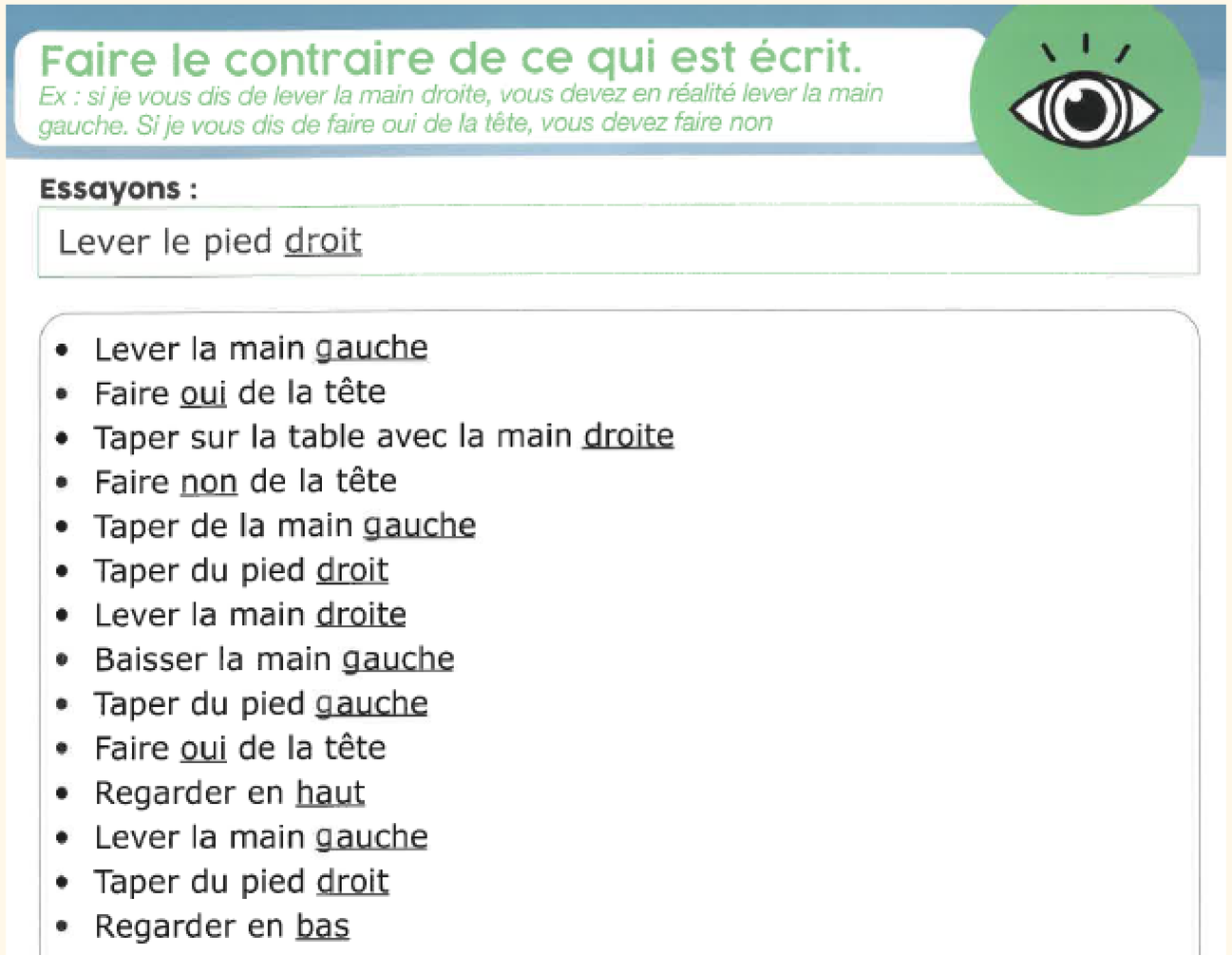
Flexibilité mentale

1. Phase de psycho-éducation sur la fonction cognitive concernée
2. Phase de métacognition : fiche d'identité cognitive
3. Exercices
4. Phase de métacognition : stratégies fiche d'identité cognitive

Planification

INHIBITION : "INHIBE-MOI SI TU PEUX" (CLEMENCE BARRIÈRE)

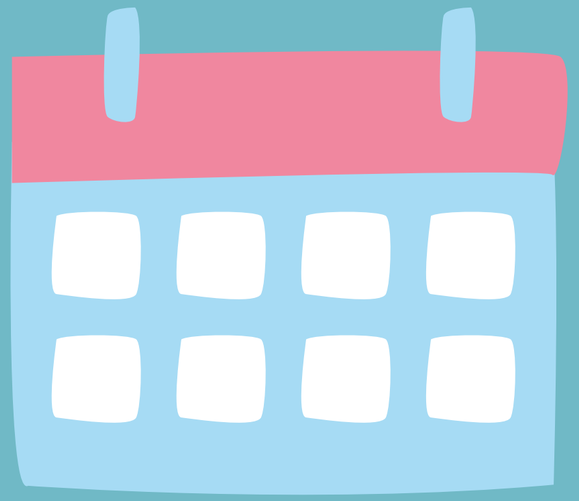
- Parallèle avec la vie quotidienne : exemple de l'impulsivité



FLEXIBILITÉ

Situation	Emotion(s)	Pensées automatiques	Pensée rationnelle ou comportement	Résultat
Description de l'évènement, de la situation, le moment associé à l'émotion désagréable	Quelles émotions ou sentiments ? Evaluez l'intensité des émotions de 0 (pas du tout) à 10 (le plus fort imaginable)	Quelle pensée automatique a précédé ou suivi l'émotion ? Evaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10	Quelles pensées rationnelles pouvez-vous produire pour répondre à la pensée automatique Evaluez le degré de croyance en cette pensée rationnelle de 0 à 10	Réévaluez les émotions ressenties et votre degré de croyance vis-à-vis de la pensée automatique de 0 à 10
« Je suis dans le tram et j'ai l'impression que les gens entendent mes pensées »	Anxiété / Angoisse Peur → Réactions physiologiques : Accélération du cœur Jambes coupées Chaleur ou froid Mains tremblantes 9/10	« Ils me veulent du mal » « Ils me surveillent » Degré de croyance : 8/10	Ce sont des symptômes de la maladie Ils se tournent vers moi parce qu'ils ont entendu un bruit →Croyance = 9/10 J'engage la discussion avec quelqu'un Je sors du tram J'écoute de la musique Relaxation ou respiration	Mon anxiété s'apaise et j'arrive à l'heure à mon RDV → Réactions physiologiques s'atténuent Degré de croyance : 4/10

PLANIFICATION

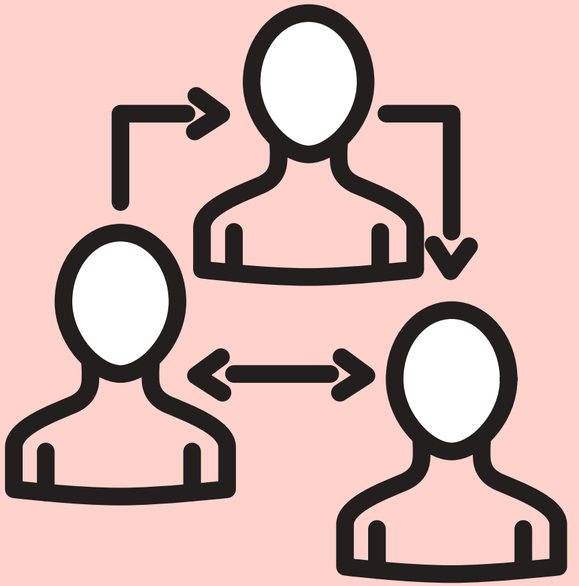


Mettre dans l'ordre chronologique :
Vignettes
"inviter des amis"

Planifier un trajet dans la ville

Epreuve écologique
et
mise en situation :
planifier une sortie
au restaurant

COGNITION SOCIALE



1. Phase de psycho-éducation sur la fonction cognitive concernée
2. Phase de métacognition : fiche d'identité cognitive
3. Exercices
4. Phase de métacognition : stratégies fiche d'identité cognitive

- retour du pair-aidant

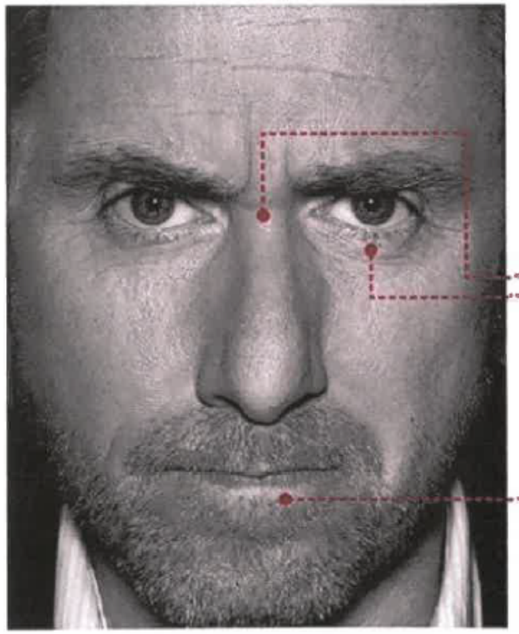
RECONNAISSANCE DES EMOTIONS (1)

Reconnaissance des émotions chez autrui sur la base des expressions faciales

Tableau des nuances des émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
amusé	mécontent	affolé	blessé	incertain	mal à l'aise	découragé	calme
heureux	agacé	alarmé	bouleversé	alerté	écoeuré	fautif	serein
encouragé	contrarié	apeuré	découragé	choqué	dégoûté	plein de remords	apaisé
aimé	tendu	anxieux	déprimé	bluffé	repoussé	plein de mépris	confiant
léger	excédé	angoissé	désespéré	abasourdi	rebuté	humilié	cool
libre	exaspéré	craintif	éteint	déconcerté	répugné	déshonoré	détendu
motivé	énervé	effrayé	abattu	désorienté	trahi	discrédité	en paix
rassuré	fâché	inquiet	anéanti	dérangé	ennuyé	indigné	équilibré
amoureux	grincheux	hésitant	honteux	embarrassé	nauséeux	intimidé	inspiré
joyeux	haineux	méfiant	malheureux	étonné		confus	optimiste
content	nerveux	intimidé	peiné	interloqué		gêné	accepté
comblé	révolté	préoccupé	vide/ vidé	impressionné		embarrassé	admiratif
ébloui	susceptible	soucieux	seul	perplexe		rabaissé	tranquille d'esprit
enthousiaste	vexé	paniqué	humilié	troublé		affaibli	
émerveillé	impuissant	terrifié	intéressant	indécis			
reconnaissant	impatient	terrorisé	perdu	stupéfait			
plein d'énergie	enragé	épouvanté	pessimiste	intéressé			
fier	furieux	vulnérable	résigné				
gai	furax	pessimiste	chagriné				
radieux	irrité	diminué	déçu				
rayonnant	en rage		las				
lumineux	en furie		accablé				
vivant	frustré		lourd				
ravi	sur les nerfs		mélancolique				
passionné	hors de soi		désenchanté				
excité	ulcéré		en détresse				
exalté	haineux						
comblé	scandalisé						
satisfait							

apprendreaeduquer.fr



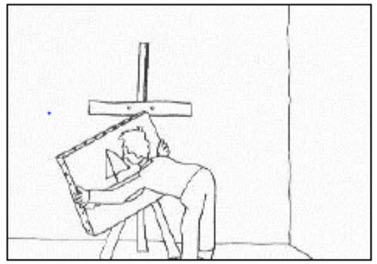
RECONNAISSANCE DES EMOTIONS (2)

Reconnaissance des émotions chez soi

Théorie de l'esprit cognitive

Metacognitive training (MCT)

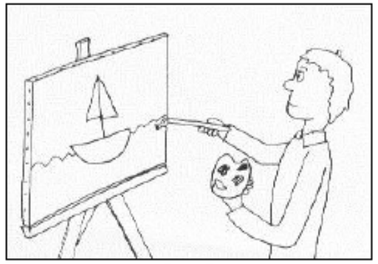
Que pense faire cet homme?



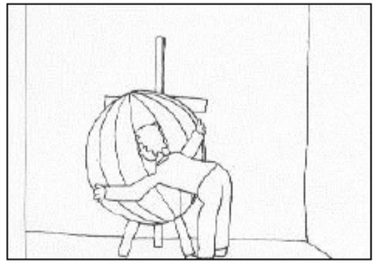
3

Comment se poursuit l'histoire?

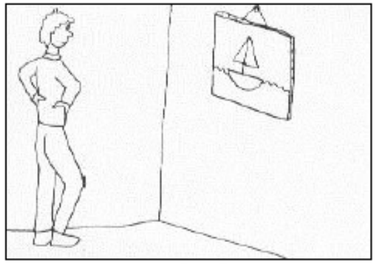
Discutez la vraisemblance des différentes options proposées:



4a?

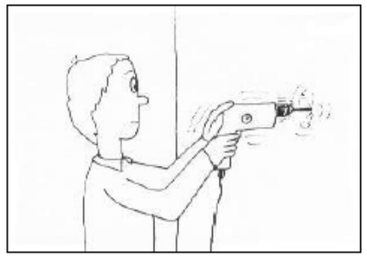


4b?

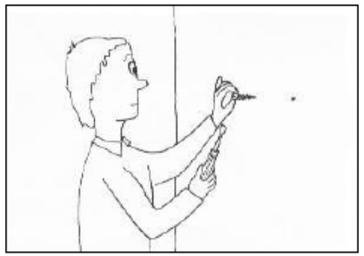


4c?

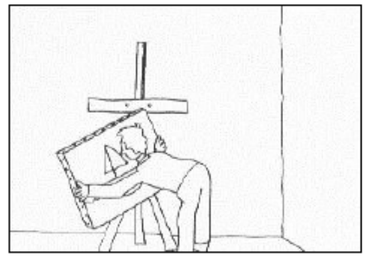
Que pense faire cet homme?



1



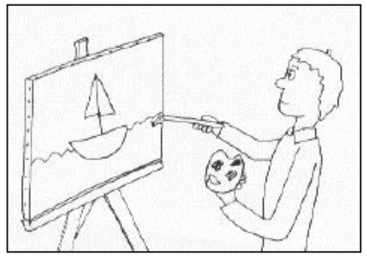
2



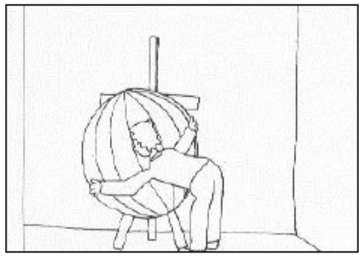
3

Comment se poursuit l'histoire?

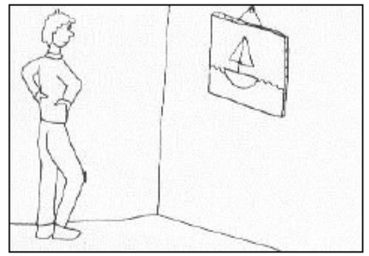
Discutez la vraisemblance des différentes options proposées:



4a?



4b?



4c?

Théorie de l'esprit cognitive et affective

Le dîner de cons

Pourquoi Mr Pignon appelle Pascal Menaud?

Qu'est-ce-que Mr CHEVAL a ressenti?

La casa de Papel

Selon vous, le professeur sait-il que Lisbonne est en vie?

Qu'a t-il ressenti au moment du coup de feu?

Habilités sociales

Jeu compétences
(J, Favrod,F, Nerfin & D, Alhadeff, 1992)

Cartes questions

"Donnez un exemple d'information indiquant un niveau de dévoilement de soi intermédiaire"

Cartes situations

"Vous êtes invités chez des amis et aimeriez faire connaissances avec votre voisin(e) de table"

Cartes problèmes

"Un de vos amis quitte la ville et vous demande de garder son chat alors que vous êtes allergiques aux animaux. Vous avez peur qu'il se vexe si vous refusez. Que faites-vous ?

SÉANCE DE CONCLUSION

- Retour d'expériences sur le module à l'aide d'un photolangage
- Points forts et axes d'amélioration
- Choix du nom du module
- Intervention du pair-aidant: association, rétablissement

Points forts et axes d'amélioration

Points forts

Convivialité
Souplesse
Pair-aidance
Meilleure compréhension de leur
Fonctionnement cognitif
Apport métacognitif
Boîte à outils
Supports attractifs

Axes d'amélioration

Plus d'entretiens individuels
Ouvrir à d'autres pathologies
Parallèle avec le quotidien

Merci pour votre attention !