LE METAPLAN EN PSYCHOEDUCATION : EXEMPLE DU PROGRAMME FONDAMENTAL CAMPUS POUR PATIENTS BIPOLAIRES

Nathalie LE RU, Jean-François ANTONETTI, Julie OLLU, Thierry BONVALOT
Clinique de l'Humeur, Pôle de psychiatrie
Centre hospitalier de Quimperlé

INTRODUCTION

Comme pour toute spécialité médicale, l'éducation thérapeutique en psychiatrie améliore notablement la prise en charge du patient. Thérapie innovante dans la pathologie bipolaire, le programme de psychoéducation FondaMental Campus est destiné à un groupe de 8 personnes et co-animé par un médecin et une infirmière.
Pour certains, exprimer verbalement sa pensée peut s'avérer compliqué. Ainsi, pour favoriser les échanges entre patients et soignants, nous avons proposé d'intégrer l'outil de communication METAPLAN. Il s'agit d'une technique d'animation permettant de rassembler rapidement et facilement les idées de tous les participants. Les patients deviennent acteurs, nous utilisons leurs mots et organisons la séance avec eux à partir d'une question ouverte.

METHODOLOGIE

Animateurs

-Expliquer l'exercice proposé

-Annoncer la question et la noter sur le tableau blanc

-Distribution de 3 post-it et un crayon feutre à chacun des participants

- Observation durant l'exercice et reformulation pour certains (aide si troubles cognitifs, ne pas laisser s'installer le sentiment d'échec chez des personnes fragilisées émotionnellement)

- Récupérer les post- it et les disposer au hasard sur le tableau blanc en les lisant à haute voix (sans faire de commentaire ni même les trier)

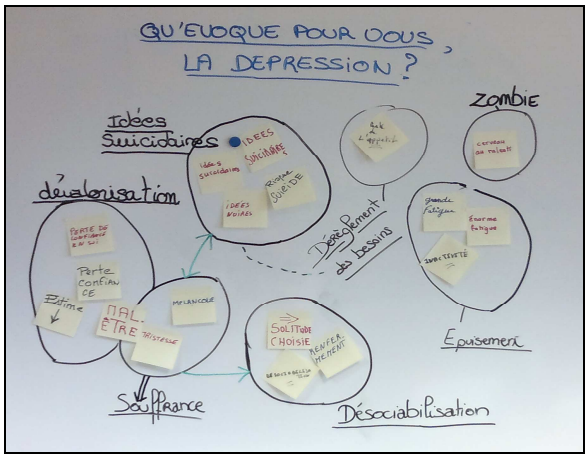
- Encourager et organiser les échanges

-Faire une synthèse avec les titres en reprenant la question ouverte

- Faire le lien avec le thème de la séance

- Visionner et commenter les diapos du programme en s'appuyant sur leur travail

-Traiter les items non évoqués par le programme



Patients

- Ecouter la question

- Noter individuellement une idée par post-it

-Regrouper l'ensemble des post-it de la façon qui leur parait la plus cohérente. Lorsqu'il y a un désaccord sur l'emplacement d'un post-it, celui qui l'a écrit décide

- Donner des titres aux catégories

CONCLUSION

Le METAPLAN nous a permis de soutenir et d'amplifier la dynamique de groupe, de favoriser l'implication individuelle et l'émergence de l'intelligence collective, de prendre en compte toutes les opinions et d'amorcer des questions sur le fonctionnement de chaque participant. Les patients les plus inhibés ont pu s'exprimer plus aisément et partager leurs expériences. Nous avons appris a mieux les connaître sans avoir à leur poser des questions trop intrusives ; cet aspect nous a paru plus intéressant encore pour les patients que nous connaissions peu au début du programme.
Les patients se sont rendu compte avec l'usage du METAPLAN qu'un même vocable peut avoir différentes représentations selon les individus.
Par ailleurs, cet outil fait apparaître dans chaque groupe des points qu'il n'est pas prévu d'aborder dans FondaMental Campus et qui sont alors évoqués, et permet de mieux repérer les points sur lesquels il est souhaitable d'insister.

Nous utilisons le METAPLAN régulièrement car il permet d'ajuster les contenus du programme FondaMental Campus au plus près des attentes des participants et des problèmes qu'ils rencontrent. L'écart entre la théorie et le vécu des patients s'atténue. L'usage du METAPLAN est en cours de généralisation dans les autres groupes thérapeutiques proposés par la Clinique de l'Humeur, avec d'autres outils appartenant à la même démarche.