

Éducation psychologique

pour les troubles mentaux fréquents

Guide repère d'intervention en éducation
psychologique pour l'intervenant



Auteurs ou crédit :

Ce document est le fruit d'un travail collectif des membres du Groupe de travail développement clinique PQPTM du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale qui s'inscrit dans le déploiement national du Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM).

Nous tenons à remercier particulièrement Josiane Primeau travailleuse sociale et professionnelle conseil ainsi qu'Annie Bellavance psychologue et professionnelle conseil au secteur des pratiques professionnelles de la Direction des services multidisciplinaires (DSM-pp) du CIUSSS de la Capitale-Nationale, pour leur leadership dans la conception et la rédaction des fiches éducatives et du guide repère d'intervention en éducation psychologique.

Dans le présent document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Pour citer ce document

Groupe de travail développement clinique PQPTM du CIUSSS de la Capitale-Nationale. (2023). *Éducation psychologique pour les troubles mentaux fréquents : Guide repère d'intervention en éducation psychologique pour l'intervenant*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Production

© Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale, 2023

Objectif du guide

Ce guide a été conçu afin de soutenir les intervenants dans l'utilisation de l'**éducation psychologique** dans leur pratique clinique. L'éducation psychologique est l'une des modalités d'intervention recommandées dans les guides de pratique clinique pour les troubles mentaux fréquents¹ du Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM)².

Mise en contexte

Le PQPTM est un programme clinique qui s'inscrit dans une vision intégrée de l'accès à des services de santé mentale au Québec en y intégrant une organisation de soins et services par étapes. On appelle modèle de soins en étapes une organisation de services qui comporte une gradation d'interventions allant d'un faible niveau d'intensité (ex : surveillance active) jusqu'au niveau le plus élevé (ex : pharmacothérapie combinée à la psychothérapie).

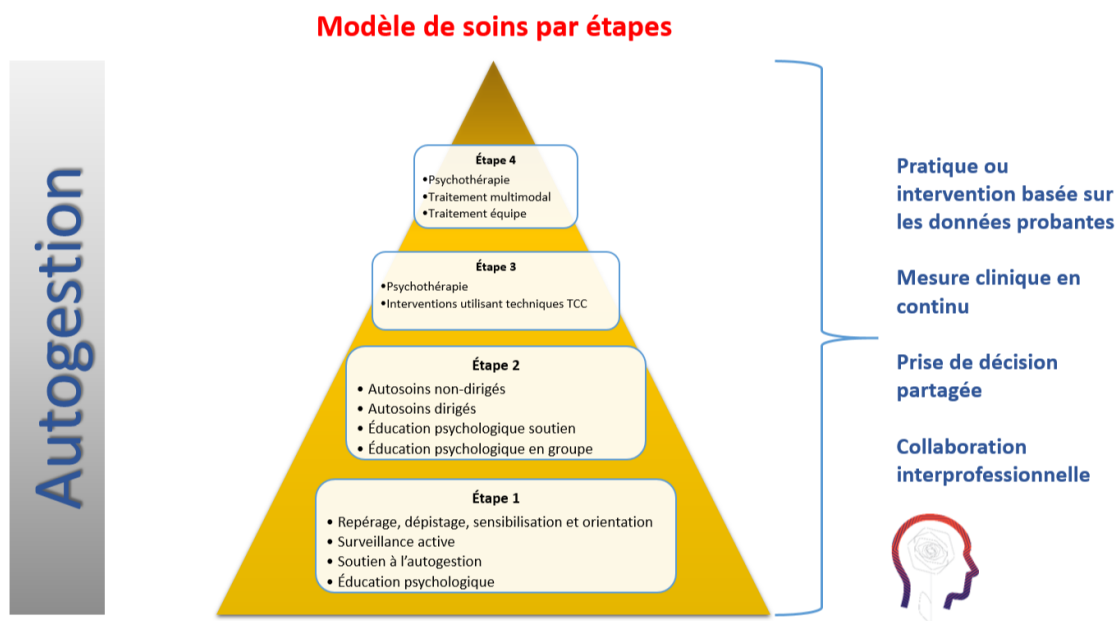


Figure 1. Modèle de soins en étapes³

¹ Guide *Trouble mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services*

² Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM). A propos.

³ Inspiré du Guide *Trouble mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services*



Le PQPTM repose sur **3 grands piliers**⁴ :

- 1- Une organisation et des services basés sur les données probantes;
- 2- Une mesure clinique en continu des interventions;
- 3- Des intervenants et professionnels formés et soutenus cliniquement.

Le **pilier 1** réfère à l'offre de services cliniques (interventions) destinée aux usagers et que l'on retrouve aux différents niveaux (ou étapes) de la trajectoire de services, allant des portes d'entrée jusqu'aux services spécialisés. Les guides de pratique clinique du PQPTM contiennent les interventions recommandées pour les troubles mentaux fréquents (continuum anxiété et humeur) aux différents niveaux (ou étapes) de la trajectoire de services.

Le choix des modalités d'intervention privilégiées se fait à l'intérieur d'un processus de prise de décision partagée entre l'usager et l'intervenant. Le processus repose sur une analyse basée sur différents facteurs tels que l'analyse du besoin prioritaire, les facteurs contextuels et les facteurs de risque, la sévérité des symptômes, le niveau de fonctionnement, les préférences et valeurs de l'usager et le jugement clinique de l'intervenant.

Éducation psychologique

Qu'est-ce que l'éducation psychologique?

Selon le Guide **Trouble mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services** :

« **L'éducation psychologique** est une intervention qui vise un apprentissage par l'information et l'éducation de la personne. Elle peut être utilisée à toutes les étapes du processus de soins et de services. Il s'agit de l'enseignement de connaissances et d'habiletés spécifiques visant à maintenir et à améliorer l'autonomie ou la santé de la personne, notamment à prévenir l'apparition de problèmes de santé ou de problèmes sociaux incluant les troubles mentaux ou la détérioration de l'état mental. L'enseignement peut porter par exemple sur la nature de la maladie physique ou mentale, ses manifestations, ses traitements y incluant le rôle que peut jouer la personne dans le maintien ou le rétablissement de sa santé et aussi sur des techniques de gestion de stress, de relaxation ou d'affirmation de soi. »⁵

⁴ Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM). Principes.

⁵ Guide *Trouble mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services*, p. 37



Quel est l'objectif de l'éducation psychologique?

L'objectif de l'éducation psychologique est de **permettre à la personne de faire des apprentissages par le biais d'activités d'éducation** (ex : transmission d'information) afin d'intégrer de nouvelles stratégies qui permettront un changement de comportement. Le continuum (page suivante) permet de situer l'utilisateur dans son processus d'apprentissage et d'identifier les meilleurs outils d'éducation psychologique à lui offrir.

L'éducation psychologique est habituellement considérée comme une intervention de faible intensité (premières étapes du modèle) mais peut devenir une composante d'une intervention de haute intensité si elle est combinée avec une autre intervention en étape supérieure.

A qui s'adresse l'éducation psychologique?

L'éducation psychologique s'adresse à toute personne qui présente des symptômes ou un trouble de santé mentale confirmé (continuum anxiété/humeur) et qui accepte de mobiliser ses ressources personnelles et de s'investir dans son rétablissement. L'éducation psychologique pourra lui permettre de **développer de nouvelles connaissances et aptitudes** dans le but de **changer son comportement et d'améliorer son bien-être**. Selon le niveau de services requis, l'éducation psychologique pourra être offerte seule, comme modalité d'intervention de première intention, ou encore en complément à d'autres interventions. Tous les professionnels de la santé peuvent être appelés à offrir de l'éducation psychologique lorsque les conclusions issues du processus de prise de décision partagée orientent vers cette recommandation.



Processus clinique en éducation psychologique

L'éducation psychologique est un **processus d'apprentissage qui vise à rendre une personne plus autonome** en lui offrant des moyens de développer et d'élargir son champ de connaissances et de compétences sur un sujet (exemple: anxiété/humeur). Ces nouvelles connaissances et compétences lui permettront d'être plus outillée pour ensuite se mettre en action à travers différentes stratégies pour faire face aux défis adaptatifs qui se présentent. Les modalités d'éducation psychologique devraient être adaptées aux préférences et caractéristiques de la personne (ex : niveau de littératie, rythme d'apprentissage) afin de soutenir son processus de rétablissement et favoriser le développement de stratégies d'autogestion de sa santé mentale.

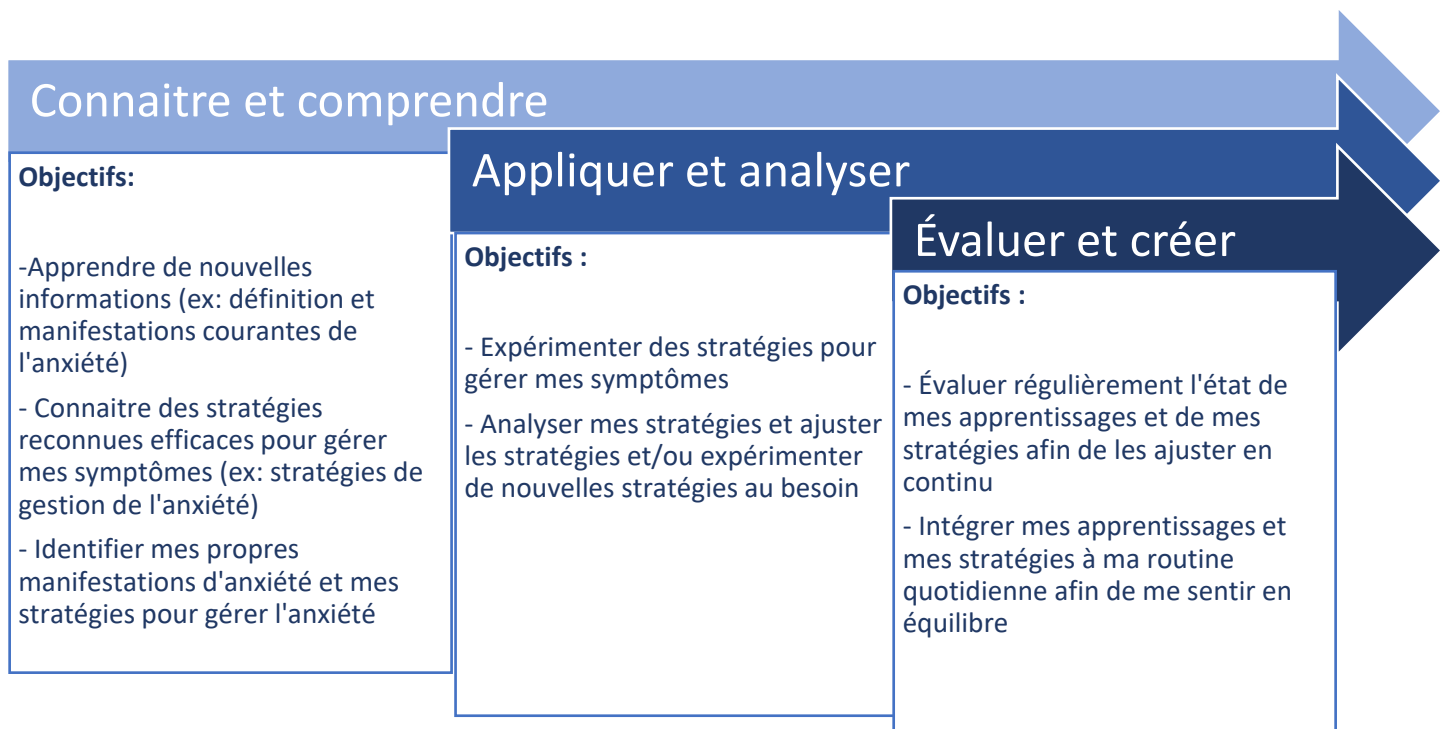


Figure 1. Continuum de l'éducation psychologique⁶

⁶ Inspiré de la taxonomie de Bloom et adapté au processus d'éducation psychologique



On pourrait comparer le processus d'éducation psychologique à l'apprentissage d'une nouvelle langue. La personne aura besoin d'intégrer les bases du langage avant de maîtriser la langue de manière efficace. Des connaissances de base permettront ensuite à la personne de cheminer vers l'intégration et l'expérimentation dans l'action (ex : commencer à communiquer dans sa vie quotidienne). Elle sera ensuite à l'étape de s'approprier et/ou développer des stratégies adéquates et durables dans l'utilisation de cette nouvelle langue (ex : demander des rétroactions lorsqu'elle communique pour s'assurer qu'elle s'est bien fait comprendre). A long terme, la maîtrise de la langue (nouvelle compétence) se raffinera et lui permettra d'être mieux outillée pour faire face aux différents défis inhérents à la vie, favoriser son adaptation au milieu, aux gens et aux situations qu'elle rencontrera. Tout comme pour n'importe quel apprentissage, il lui importera de faire régulièrement une réévaluation en cours de processus et ajuster le processus lorsque c'est requis.

Lorsqu'on offre de l'éducation psychologique, il est important d'évaluer d'abord à quelle étape du processus d'apprentissage se situe la personne afin d'identifier les bons objectifs et mettre en place les bons moyens pour répondre à ses besoins. Voici un aide-mémoire pour vous permettre de bien soutenir la personne à chacune des étapes de son processus d'intégration et d'expérimentation de nouvelles connaissances et stratégies.



Exemple de processus clinique pour une personne qui présente des besoins en lien avec le stress/anxiété :

Étapes	Objectifs	Moyens/outils
1. Connaître et comprendre	<p>Transmettre de l'information à la personne pour qu'elle augmente ses connaissances et assimile de nouvelles informations. Dans le cadre du PQPTM, l'éducation psychologique portera par exemple sur la distinction entre les termes stress, anxiété, déprime, dépression et sur l'identification des principales causes et manifestations.</p> <p>A la fin de cette première étape, la personne sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Définir ce que ce sont le stress et l'anxiété dans ses propres mots et sera capable de nommer quelques-unes des manifestations possibles. <input type="checkbox"/> Décrire les principales manifestations (aussi appelées symptômes) qui peuvent être associées à du stress et/ou de l'anxiété et identifier celles qu'elle reconnaît dans son propre vécu. <input type="checkbox"/> Décrire quelques stratégies reconnues efficaces dans la gestion du stress et/ou de l'anxiété et identifier celles qu'elle pourrait maintenir et/ou développer. 	<p><i>Exemples :</i></p> <p>Fiches éducatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stress, anxiété, déprime : les multiples visages (version usager et intervenant) <input type="checkbox"/> L'anxiété <input type="checkbox"/> L'alimentation <input type="checkbox"/> L'activité physique
2. Appliquer et analyser	<p>Lorsque la personne est en mesure de comprendre et reconnaître les principales manifestations et stratégies pour gérer ses symptômes, elle doit se mettre en action et les appliquer à sa situation. Elle pourra expérimenter différentes stratégies et analyser celles qui correspondent le mieux à sa réalité.</p> <p>A la fin de cette deuxième étape, la personne sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Expérimenter de nouvelles stratégies et les appliquer dans son quotidien. Ex : Je sais que je fais de l'anxiété. J'ai identifié les stratégies (ex : activité physique, respiration) que je connais pour gérer mes symptômes. <input type="checkbox"/> Évaluer l'impact des stratégies sur sa gestion de ses symptômes. Ex : Après expérimentation de différentes stratégies, j'évalue que les exercices de respiration et l'activité physique sont ceux qui fonctionnent le mieux pour moi. Je les intègre dans mon quotidien. 	<p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiches sur les stratégies de gestion du stress <input type="checkbox"/> Référence à un groupe d'éducation psychologique anxiété et humeur



L'objectif terminal vise à ce que la personne adopte de nouveaux comportements et les maintiennent dans le temps (deviennent des habitudes). Il importe d'amener la personne à intégrer ses apprentissages à sa réalité quotidienne pour amener des changements à long terme.

A la fin de cette troisième étape, la personne sera capable de :

- Maîtriser les stratégies qui lui conviennent le mieux pour gérer son stress et/ou anxiété et reconnaître dans quelle situation il est le plus optimal de les utiliser.
Ex : Je connais les stratégies pour gérer mon anxiété et je les ajuste en fonction des situations (je choisis la bonne stratégie pour la bonne situation).
- Modifier son comportement pour atteindre ses objectifs et maintenir un équilibre à plus long terme.
Ex : Je change mes habitudes de vie pour améliorer mon bien-être (ex : je développe une nouvelle routine et je fais du yoga 2 fois/semaine) afin de maintenir mon équilibre.

A cette étape, il se peut que des outils d'intervention de niveau d'intensité plus élevé soient requis.

Exemples :

- Soutenir la personne dans l'autogestion de son anxiété à l'aide de l'outil *Allez mieux à ma façon*
- Accompagner une personne dans l'utilisation d'un auto-soin non-dirigé ou dirigé pour l'anxiété
- Référer la personne aux ateliers de soutien à l'autogestion de l'anxiété de *Relief*

Outils cliniques

Fiches éducatives

Différentes fiches éducatives ont été élaborées portant sur des thèmes variés relatifs au stress, à l'anxiété, à la déprime, à la dépression et aux saines habitudes de vie qui favorisent le rétablissement. Elles vous seront utiles pour soutenir le processus clinique en éducation psychologique en fonction des besoins de chaque personne. A titre *d'exemples* :

- Stress, anxiété, déprime : les multiples visages
- L'anxiété
- La dépression
- L'alimentation
- L'activité physique
- Le sommeil
- La consommation de substances



VIGNETTE 1

Vous rencontrez Luc à la demande de son médecin. Celui-ci mentionne qu'il vient vous rencontrer, car son médecin lui a mentionné qu'il semblait vivre de l'anxiété, mais Luc ne sait pas vraiment de quoi il s'agit, il aimerait que vous lui donniez de l'information à ce niveau. Si vous aviez à définir où se situe Luc sur le continuum de l'éducation psychologique où le situeriez-vous et quels seraient les actions ou objectifs à prioriser ?

Étape : Connaître et comprendre

Objectif : Transmettre des informations de base sur les symptômes de l'anxiété afin que Luc puisse identifier ceux qui le concernent. *Exemple* : proposer le visionnement d'une capsule vidéo sur l'anxiété.

Important : S'assurer de fournir des outils adaptés aux caractéristiques de la personne (ex : âge, niveau de littératie).

VIGNETTE 2

Vous rencontrez Julie pour la première fois. Elle vous nomme qu'elle vit des symptômes d'anxiété depuis plusieurs années. Elle mentionne qu'elle connaît bien l'anxiété et qu'elle connaît aussi ses symptômes qui lui permettent d'identifier qu'elle vit de l'anxiété. Elle a des stratégies pour faire face à son anxiété, soit de faire de la relaxation et de l'exercice physique, mais depuis quelque temps les stratégies qui fonctionnaient auparavant ne sont plus suffisantes. Elle souhaite avoir votre soutien pour apprendre de nouvelles stratégies qui pourraient mieux répondre à ses besoins (ex : lui proposer de s'inscrire à un atelier sur l'anxiété de *Relief*). Si vous aviez à identifier où se situe Julie sur le continuum de l'éducation psychologique où se situerait-elle et quels seraient les objectifs à prioriser avec elle ?

Étape : Appliquer et analyser

Objectifs : Expérimenter de nouvelles stratégies et les appliquer dans son quotidien et évaluer l'impact des stratégies dans son processus de rétablissement.

Important : Il serait utile de faire un bref retour avec Julie sur l'information qu'elle a déjà reçue (connaître et comprendre) afin de s'assurer que les informations de base étaient justes (se permettre de faire des rectifications au besoin) et qu'elles ont été bien assimilées.



Également, cette étape peut servir à analyser les stratégies actuelles : *Est-ce qu'elles sont efficaces pour moi? Est-ce qu'elles me conviennent (capacité, forces et limites, valeurs et préférences)? Est-ce que j'aurais avantage à en connaître et à en expérimenter d'autres?* Cette analyse peut lui permettre de faire un bilan et de choisir et d'expérimenter d'autres stratégies si elle le souhaite. Par exemple, si Julie ne pouvait avoir recours à sa stratégie habituelle (ex: activité physique) en raison d'une blessure, à quelle autre stratégie pourrait-elle avoir recours pour gérer son stress au travail? (exemples : stratégie de résolution de problèmes, techniques de relaxation à faire sur l'heure du midi).

VIGNETTE 3

Vous rencontrez Anne depuis plusieurs semaines. Elle vous mentionne qu'elle maintient sa nouvelle routine de vie soit de faire du yoga deux fois par semaine et d'aller nager trois matins par semaine avant d'aller au travail. Elle voit les bienfaits sur la gestion de son stress; elle se sent plus en équilibre. Le fait d'anticiper positivement ses activités plaisantes a également un impact positif sur son humeur. Anne réalise toutefois qu'elle doit prendre le temps de planifier ses activités à son agenda pour maintenir sa motivation à long terme. Si vous aviez à identifier où se situe Anne sur le continuum de l'éducation psychologique où la situeriez-vous et quels seraient les actions ou objectifs à prioriser ?

Étape : Évaluer et créer

Objectifs : Réévaluer régulièrement ses stratégies et les adapter à de nouvelles situations/contextes.

Par exemple, est-ce que vous pourriez proposer à Annie de regarder comment elle pourrait adapter ses stratégies pour qu'elles lui soient utiles dans d'autres contextes (ex: gestion du stress en contexte social)?

Important : Il serait pertinent de faire un retour sur les étapes subséquentes pour assurer une bonne intégration.



RÉFÉRENCES

Bloom B.S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives, Handbook I: The Cognitive Domain*. New York: David McKay Co Inc

Science pédagogie (2022). *Le guide complet de la taxonomie de Bloom*. <https://www.bienenseigner.com/taxonomie-de-bloom/>

Ministère de la santé et des services sociaux. *Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM). Principes*. <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/principes/>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM). Guides de pratique clinique*. <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/guides-de-pratique-clinique/>

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2021, septembre). *Troubles mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services*. Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux (publication no : 21-914-11W) <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-11W.pdf>

Université Laval. Service de soutien à l'enseignement (2022). *La taxonomie de Bloom révisée (domaine cognitif)*. https://www.enseigner.ulaval.ca/sites/default/files/Ress_preparer_son_cours/la_taxonomie_de_bloom_2022.pdf





**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec 