

L'expertise des praticiens

La pandémie Covid19 a brutalement mis fin aux stages Ecett, pas un seul voyage en 2020 et, jusqu'à présent, rien en 2021 ! Ecett a donc trouvé une autre façon d'échanger des savoirs : les webinaires.

Nous avons lancé des webinaires en deux langues et sur 5 thématiques (voir calendrier en page 6).

Comme nous ne pouvons pas envoyer de stagiaires pour chercher des bonnes pratiques à l'étranger, nous faisons appel, non pas aux stagiaires qui ont rédigé les bonnes pratiques, mais à ceux qui les leur ont expliquées : les praticiens experts. Ils apportent ainsi leur expertise directement dans des webinaires.

Ce sont ces paroles d'experts que nous vous présentons dans ce numéro du Bulletin Ecett. Oui, vu le professionnalisme du contenu et le nombre de pages, cette revue s'appelle désormais "Bulletin" et non "Newsletter".

Le premier webinaire en français a réuni des confrères francophones de cinq pays :
l'île Maurice - le Congo RD - le Liban - le France - la Belgique



Webinaire n°1 en français du 29 janvier 2021

Thérapie des addictions par l'approche communautaire

Trois bonnes pratiques ont été présentées :

1. Apprendre à parler des émotions (Phénix)
2. Se soigner par les plantes (Le Fleuve, CEID)
3. Eviter les rechutes ou mieux se relever (Trempline)

Contactez Ecett-Networks contact@ecett.eu si vous voulez une formation ou un coaching pour implémenter ces bonnes pratiques dans votre organisation.

Le tableau "Moral du Jour" et l'atelier "Découverte des émotions"

(centre de jour Phénix, Belgique)



Praticien de référence
Axel Leplat



Dès l'arrivée chez Phénix les usagers du centre découvrent deux outils pour apprendre à exprimer leurs sentiments.

Le tableau "Moral du jour".

Dans la pièce commune, il y a un tableau avec 16 cases où sont représentées les 4 émotions de base (peur, tristesse, colère, joie) et 4 sentiments liés à chacune des émotions. Chaque usager (qu'on appelle "stagiaire" chez Phénix) a une étiquette magnétique avec son prénom qu'il place dans la case correspondant à son moral du moment. Les étiquettes sont interchangeable tout au long de la journée. L'outil est entièrement géré par les stagiaires et ils l'utilisent de manière assidue.

Un texte reprenant toutes les émotions et sentiments est consultable par les stagiaires, afin d'approfondir leur vocabulaire émotionnel.

L'atelier "**découverte des émotions**" complète le tableau "moral du jour". Il s'agit d'un groupe de 7 participants qui explore les sentiments par un brainstorming théorique, la musicothérapie, le théâtre, la pleine conscience, les techniques de régulation, etc. Les animateurs encadrent l'atelier tout en y participant activement.

Les objectifs de ces deux outils sont :

- Apprendre à identifier, verbaliser et gérer ses émotions et ses sentiments.
- Interagir et créer une dynamique de groupe.
- Mesurer la congruence entre ce qui est indiqué sur le tableau et la réalité observable sur le terrain.
- Voir en un coup d'œil l'état émotionnel de chaque usager.
- Passer des informations plus détaillées pour l'équipe en débriefing.
- Organiser des ateliers complémentaires adaptés au besoin du public.

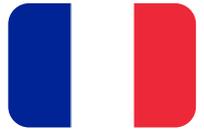


"Le jardin thérapeutique"

(Communauté Thérapeutique Le Fleuve, CEID, France)



Praticien de référence
Nicolas Bourguignon



Constat : les usagers du centre ont souvent des traitements de substitution et de psychotropes multiples. L'enjeu du séjour est de développer des stratégies de gestion du stress qui pourront perdurer en dehors de l'établissement et du système communautaire. On fait donc un travail d'éducation autour des prescriptions de certains traitements avec une marge : le médicament est disponible "si besoin..." c'est à dire en gestion propre. L'objectif est d'accompagner une baisse progressive et réaliste de certains traitements et d'éviter la rechute ultérieure dans l'alcool ou le cannabis.

Une intervenante extérieure nous a proposé de faire un "jardin thérapeutique" pour répondre partiellement à la baisse de traitements psychiatriques « évitables ».

Cela consiste à :

- produire des tisanes et d'en profiter progressivement de manière autonome,
- apprendre l'utilisation des plantes simples ayant des propriétés médicinales, pharmaceutiques et aromatiques traiter de manière naturelle et économique plus largement des troubles tels que le mal au ventre, à la tête, aux jambes, aux yeux... mais aussi la grippe, l'asthme, le stress, la fatigue, et autres conséquences des traitements médicamenteux.

Une infirmière pilote cette activité et s'appuie sur un groupe de résidents motivés. Ils ont fabriqué des jardinières, choisi les plantes en fonction de leurs propriétés via une bibliothèque constituée en interne sur les herbes et plantes médicinales. Les résidents ramassent et procèdent au séchage et au stockage des plantes.

Au départ, chacun pouvait venir quel que soit le moment de la journée à l'infirmerie et, avec le soutien (dégressif) de l'infirmière, récupérer le nécessaire pour une tisane adaptée au besoin exprimé. Ensuite, on a installé des pots avec des herbes dans l'espace de restauration pour que les usagers puissent préparer leur tisane quand ils en ont besoin. Les axes de travail sont :

- Une alternative aux réflexes consommation de drogues
 - Augmenter sa capacité d'agir sur son stress
 - Apprendre à se connaître à travers les maux du corps
 - Apprendre à se soigner avec des moyens simples
 - Regarder les plantes communes (les "simples") avec un nouveau regard
 - Connaître les modes de conservation et de dégustation
 - Partager ses impressions avec les autres
- Favoriser le bien-être physique, psychique et social.

Effets de l'atelier : il n'y a pas d'outil d'évaluation, mais on constate une baisse de l'utilisation de médicaments de type « si besoin », particulièrement les anxiolytiques et les somnifères. Cela développe une autre demande et un nouveau réflexe dans la baisse des traitements, la gestion des moments de stress et d'anxiété, pour accompagner le "craving" et plein d'autres maux. Cela s'inscrit dans une offre globale « alternative ».



Les groupes “prévention de la rechute” et “les groupes Horus”

(Trempline, Belgique)



Praticien de référence
Domenico Senese



Le Groupe Horus a été mis en place en 1999 chez Trempline, après une visite du centre Coges Don Milani à Mestre. On y a découvert le « Projet Ulysse » qui proposait un programme sur mesure pour les anciens résidents qui avaient rechuté. Puis, en 2019, après une visite du centre « Sorenzo » à Mestre, on a mis en place le groupe « prévention de la rechute » (GPR).

Définitions :

- “Reconsommation” : consommation ponctuelle à partir de la phase de Réinsertion Sociale
- “Rechute” : dépendance physique et effondrement généralisé (psychologique, relationnel, professionnel, familial et social)

Groupe prévention de la rechute (GPR) : ce groupe se passe tous les mois (10x/an) le mardi 19h-21h. Y participent tous les résidents de CT qui ont droit à des sorties non-accompagnées et ceux de la réinsertion sociale (RS) ainsi que les résidents Horus. Ces groupes se font dans la maison de réinsertion pour la démystifier et donner l’envie d’aller en Réinsertion Sociale. Cela commence par un repas ensemble à 18 h. Dès l’arrivée dans ce groupe, le résident reçoit un petit travail écrit sur ses conduites à risques et sur ses signaux d’alertes. C’est sur base de ce travail qu’il s’évaluera dans les groupes suivants en y faisant le point sur là où il en est. Comme dans les groupes Horus l’accent est mis sur les reproductions qui peuvent le mettre en danger et comment faire autrement.

Le GPR se réfère au “processus du changement” de Di Clemente & Prochaska.

1. Stade pré-contemplatif - “consommer des psychotropes, ce n’est pas un problème” ou “ce n’est pas grave”.
2. Stade contemplatif - il y a ambivalence : “reconsommer c’est un problème mais je n’ai pas la force d’en parler ou d’en sortir”.
3. Stade de détermination - il y a motivation au changement, “je décide de demander de l’aide”.
4. Stade de l’action - “je mets en œuvre des solutions”.
5. Stade du maintien - renforcement des acquis du changement.
6. Stade de la prévention de la rechute : en cas de rechute, “recyclage” depuis les stades 1 et 2.

Les groupes de parole “Horus”

L’objectif du groupe Horus est d’offrir un soutien thérapeutique spécifique aux personnes ayant poursuivi un programme de communauté thérapeutique et qui après l’avoir conclu ou interrompu en phase de réinsertion sociale ont commencé à consommer des stupéfiants et à perdre les acquis tant au niveau individuel que familial ou social. Ces personnes qui rechutent dans une dépendance physique et psychologique ont besoin (à nouveau) d’un traitement en communauté thérapeutique. La trajectoire du résident participant au programme Horus sera centrée **UNIQUEMENT** sur la rechute tout en vivant dans la communauté thérapeutique : quel a été le processus de rechute, à partir de quand ce processus a-t-il commencé et comment faire autrement aujourd’hui ?

Le temps dans le programme Horus est déterminé en lien avec la gravité de la rechute et avec les objectifs ciblés. De manière générale, le temps dans le programme, sera plus court et ciblé uniquement sur la rechute.

«Critères d’adhésion au Programme Horus ».

- ◆ Critère rationnel : maîtriser la situation de certains aspects fondamentaux d’une CT (entraide, structure, confrontation, ...); Système de demandes
- ◆ Critère comportemental : maîtrise comportementale de base...
- ◆ Critère émotionnel : une certaine notion de gestion émotionnelle...
- ◆ Critère d’intégration : assimiler des valeurs dans le fonctionnement quotidien...

Approche du groupe de parole Horus

- Le climat : un moment privilégié, une ambiance propice à la parole, un lieu.
- La non-directivité : une relation de confiance.
- L’appartenance : cadre particulier.
- Le partage : expérience de se dévoiler
- Le travail par phases, avec des objectifs spécifiques aux difficultés.
- Le questionnaire Horus.
- L’empathie.
- Animateur : un expert en expérience, dans la mesure du possible toujours le même.





Merçi, UE!

Vous souvenez-vous comment vos parents ont acquis de nouvelles compétences et de nouvelles méthodes de travail dans leur métier ? Surtout les travailleurs qui font face à des situations extrêmes et complexes comme dans « les métiers de l'humain »...

Dans de nombreux pays, il était impossible de voyager en Europe et d'enrichir vos compétences "sur le terrain" avec des experts engagés dans votre domaine. Venant de République Tchèque et née bien avant l'indépendance, je connais assez bien ce scénario.

Aujourd'hui, nous échangeons nos savoirs dans le réseau Ecett! Nous communiquons dans toute l'Europe. Et voyageons grâce aux bourses mobility. Nos relations mutuelles se sont renforcées et nos jobs ont fait des progrès significatifs.

Merçi de nous avoir donné les moyens de partager nos idées et de stimuler nos visions.

Zdenka Effenberger, Rép. Tchèque, juin 2019

Des bourses Mobility pour financer vos stages à l'étranger

Voulez-vous aller voir vos confrères à l'étranger? Ecett peut vous aider à obtenir des bourses de voyage Mobility auprès de Erasmus+.



Comment financer votre stage à l'étranger ?

- Contactez le HD central (Ecett-International : contact@ecett.eu) et demandez le modèle de formulaire de candidature déjà complété pour vous en inspirer pour votre propre candidature Erasmus+ Mobility.
- Téléchargez le formulaire de candidature officiel Mobility-Erasmus+ et commencez à le compléter en octobre ou novembre pour pouvoir l'introduire avant la deadline (1ère semaine de février). Vous devez avoir un accord de partenariat avec Ecett et des lettres de mandat des institutions avec lesquelles vous souhaitez échanger des stages.
- Attendez le mois de juin pour avoir la réponse de Erasmus+ et c'est parti pour deux années d'échanges de stages .



Dates des prochains webinaires Ecett		
Thèmes	Français	Anglais
Thérapie des addictions par l'approche communautaire : communauté thérapeutique et réinsertion sociale.	VEN 29/01 15:00 CET	FR 23/04 10:00 CET
Partenariats avec les familles et les réseaux.	VEN 26/03 15:00 CET	FR 25/06 10:00 CET
Publics cibles: jeunes, femmes, double diagnostics, etc.	VEN 28/05 15:00 CET	FR 29/10 10:00 CET
Le bas seuil d'accès : réductions des risques, substitutions, travail de rue, prévention.	VEN 24/09 15:00 CET	FR 17/12 10:00 CET
Gestion des organisations : ressources humaines, qualité, etc .	VEN 26/11 15:00 CET	FR 25/02/22 10:00 CET

N.B. Les bonnes pratiques présentées dans les webinaires en français sont rarement les mêmes que celles des webinaires en anglais car cela dépend des aptitudes linguistiques des experts qui les présentent.

Partagez vos expériences avec vos pairs ! Appel aux bonnes pratiques (BP)

Vous avez une pratique efficace ou originale qui pourrait intéresser des confrères? Enrichissez notre communauté par vos échanges de BP. Contactez-nous sur contact@ecett.eu et on vous aidera à en faire une bonne pratique validée et publiée que vous pourrez présenter en webinaire.

