

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET MUCOVISCIDOSE

REPÈRES PRATIQUES



vaincrelamuco.org



Sommaire

- 3 Pourquoi un soutien psychologique ?
- 4 Qui aller voir ?
- 6 Quelles sont les différentes techniques thérapeutiques ?
- 8 Où peut-on rencontrer un « psy » ?
- 10 Combien ça coûte ?
- 11 Et l'association dans tout ça ?



Pourquoi un soutien psychologique ?

La mucoviscidose, même si elle ne se voit pas, attaque non seulement le corps, mais aussi l'esprit (la psyché). Par les fortes agressions (prises de sang, cathéter, gastrostomie...) et contraintes (traitement, kinésithérapie...), la mucoviscidose vient attaquer notre capacité à nous aimer nous-mêmes (narcissisme), et peut donc être à l'origine d'anxiété, d'inquiétudes voire d'éléments dépressifs.

Cette maladie chronique et évolutive rend donc le quotidien difficile à vivre et à penser.

Le travail du psychologue sera d'accompagner la personne atteinte de mucoviscidose et ses proches, en leur permettant de mettre du sens sur ce qui est vécu, ressenti, parfois lors de moments de plus grande vulnérabilité, de découragement ou de moindre observance.

L'objectif est d'aider la personne à se construire ou se reconstruire au fil du temps avec et malgré la maladie, de la soutenir et de l'aider à

accepter ce corps parfois défaillant ou ressenti comme insatisfaisant.

Mais vers qui se tourner ? Vers quel type de thérapie s'orienter ?

Ce guide vous aidera à y voir plus clair.

N'oubliez pas qu'un thérapeute ne se choisit pas sur Internet, ni dans les Pages Jaunes. Les membres de l'équipe de votre centre de soins et l'association Vaincre la Mucoviscidose sont là pour vous accompagner dans votre démarche.

« Dans un quotidien lourd qui a été envahi par la maladie, par les souffrances de toutes sortes, pouvoir rencontrer une psychologue et engager un travail sur moi-même, m'a permis de combattre les angoisses qui m'habitaient et m'a permis de retrouver le moral et de repartir dans mes projets de vie. La psychologue du CRCM connaissait la maladie et la simplicité de ne pas avoir à l'expliquer m'a aidée, je me suis sentie comprise immédiatement ».
L. patiente, 28 ans.



Qui aller voir ?

Il existe différents professionnels de la psychologie pouvant vous accompagner.

Le psychologue, titulaire d'un master 2 (ou DESS) de psychologie clinique, est un professionnel du fonctionnement psychique et des psychopathologies, du comportement humain, de la personnalité et des relations interpersonnelles. Il intervient dans tous les domaines de la société pour préserver, main-

tenir ou améliorer le bien-être ou la qualité de vie de l'individu et sa santé psychique, développer ses capacités ou favoriser son intégration sociale. Il peut par ailleurs être psychothérapeute, c'est-à-dire spécialisé et formé à la psychothérapie.

Le psychiatre est un médecin spécialisé en santé mentale. Il diagnostique, traite et tente de prévenir la souffrance psychique et les maladies mentales. Il est un spécialiste de la prescription des médicaments psychotropes et a accès à la prescription d'examen complémentaires (IRM, prise de sang), d'arrêts de travail ou de certificats, contrairement au psychologue, qui n'est pas médecin. Tout comme les psychologues cliniciens, les psychiatres peuvent pratiquer la psychothérapie selon diverses méthodes, selon leur formation initiale.

Le psychothérapeute. Depuis 2011, le titre de psychothérapeute devient un titre professionnel protégé. Ainsi,



la loi exige d'avoir suivi une formation théorique agréée en psychopathologie clinique, validée par un diplôme de master en psychologie ou psychanalyse et complétée par un stage pratique. La loi instaure aussi un registre national des psychothérapeutes au sein duquel sont enregistrés les professionnels après validation par les Agences régionales de santé.

Le psychopraticien est un professionnel qui exerce le métier de thérapeute, mais qui ne possède ni la formation, ni les qualifications universitaires pour prétendre au titre de psychothérapeute. Le statut de psycho-praticien n'étant pas protégé, il ne s'agit pas d'un titre, mais uniquement d'une fonction.





Quelles sont les différentes techniques thérapeutiques ?

Il existe de nombreuses formes de psychothérapies.

La psychothérapie désigne le traitement ou l'accompagnement par un individu formé à cela, d'une ou plusieurs personnes souffrant de problèmes psychologiques, parfois en complément d'autres types d'interventions à visée thérapeutique (médicaments etc.). Les psychothé-

rapies ont pour vocation de « soigner par l'esprit » des souffrances tant psychiques que somatiques dans le cadre d'une relation à un psychothérapeute.

La psychanalyse, théorisée par Sigmund Freud, vise à mettre au jour, dans le cadre d'une relation dite de transfert, les causes et mécanismes inconscients d'une souffrance (le symptôme). L'attention « flottante » et la neutralité bienveillante que l'analyste est censé observer, lui permettent de produire une facilitation à la parole et une interprétation de celle-ci, sans jugement de valeur.

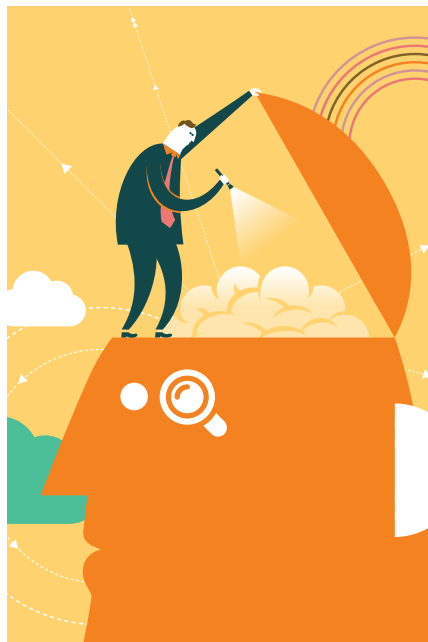
Les thérapies comportementales et cognitives visent la réduction de symptômes précis plutôt qu'un travail d'élaboration aux ambitions plus vastes. Concernant les **thérapies comportementales**, l'objectif est la guérison symptomatique (la phobie, l'obsession, l'addiction...) résultant d'un désordre biochimique ou d'un mauvais apprentissage qu'il



convient de faire disparaître. Les **thérapies cognitives** sont, elles, des thérapies brèves, où le travail est basé sur les pensées, les croyances du sujet lui-même pour évoluer vers des croyances plus positives.

Les psychothérapies d'inspiration systémiques peuvent être individuelles ou familiales. Elles examinent les troubles psychologiques et comportementaux du membre d'un groupe comme un symptôme du dysfonctionnement dudit groupe (généralement la famille). La thérapie familiale systémique implique un traitement du groupe et une participation de tous ses membres.

De nombreuses autres formes de psychothérapies existent : hypnose, *mindfulness* et d'autres thérapies qui ne sont pas à proprement parler



des psychothérapies telles que l'art-thérapie, la relaxation, la sophrologie ou encore la zoothérapie, etc.



Où peut-on rencontrer un « psy » ?

Au Centre de ressources et de compétences de la mucoviscidose (CRCM)

Chaque CRCM est composé d'une équipe pluridisciplinaire. Un psychologue et/ou un psychiatre est disponible pour recevoir les patients et leurs familles. Peuvent être évoquées, lors des entretiens, aussi bien la maladie que la vie quotidienne.

La mission du psychologue est de prendre en compte les difficultés et souffrances des patients et de leur famille, et de faciliter les relations avec l'environnement familial, scolaire et social, et ce dans un souci de prévention.



Le psychologue en CRCM s'inscrit donc dans un travail d'accompagnement ponctuel ou de soutien au long cours, mais il peut aussi proposer un travail de psychothérapie avec un patient ou sa famille, si ceux-ci en ressentent le besoin et s'ils sont d'accord. Si ce suivi ne peut se mettre en place au CRCM, le psychologue/psychiatre pourra recommander au patient et à sa famille un consœur/confrère qui exerce en libéral ou en institution.

Vous pouvez demander directement au CRCM, au secrétariat ou à l'infirmier coordinateur, **les coordonnées du psychologue/psychiatre référent**. La plupart d'entre eux travaillent également dans d'autres services et ne sont donc pas à temps plein sur le CRCM.

Renseignez-vous sur leurs jours de présence et leurs disponibilités !

En institution

Les **Centres médico-psychopédagogiques (CMPP)** sont des établissements médico-sociaux composés d'une équipe pluridisciplinaire (psychologue, psychiatre ou pédopsychiatre, orthophoniste, psychomotricien, assistant social...) destinés à accueillir les enfants et les adolescents, en général de 0 à 20 ans, présentant des troubles psycho-affectifs, réactionnels, psychomoteurs, orthophoniques, des difficultés d'apprentissage, ou de comportement. Ils peuvent également être consultés pour un simple avis pour un enfant ou un adolescent en situation ponctuellement préoccupante.

Les **Centres médico-psychologiques (CMP)** sont des établissements publics regroupant des spécialistes de la santé proposant une offre de soins mentaux prise en charge par la sécurité sociale. Le CMP est pluridisciplinaire et regroupe des médecins psychiatres, des psychologues, des infirmières, des assistants sociaux, des ergothérapeutes, des psychomotriciens, des orthophonistes et



des éducateurs spécialisés. Les CMP sont chargés d'un secteur géographique déterminé ; ils sont rattachés à un hôpital public (ou privé participant au service public). Il existe des CMP pour adultes et pour enfants.

Le **Bureau d'aide psychologique universitaire (BAPU)** est un centre de consultation pour les étudiants qui souhaitent une aide psychologique.



L'équipe du BAPU est composée de psychanalystes (psychiatres et psychologues), assistant social, enseignant de l'université et personnel administratif. Les modes de réponse apportés et la durée de fréquentation de la structure sont variables, selon chaque étudiant et le type de difficultés présentées. Pour être reçu au BAPU, il est nécessaire d'avoir un statut

étudiant et d'être affilié à un régime d'assurance maladie.

En ville : les libéraux

Il est possible de rencontrer des psychologues, psychiatres, psychothérapeutes, psychopraticiens, dans un cabinet privé en ville. Les psychopraticiens dont le titre n'est pas protégé et pour qui aucune formation n'est exigée, ne reçoivent qu'en libéral.

Combien ça coûte ?

Toutes les consultations en institution et au CRCM sont prises en charge par l'Assurance Maladie. Seules les consultations chez les professionnels libéraux en cabinet privé ne sont pas prises en charge, excepté

chez le psychiatre, qui étant médecin, est soumis à remboursement. Les dépassements d'honoraires sont toutefois fréquents et peuvent éventuellement être pris en charge par une complémentaire santé.

Et l'association dans tout ça ?

Une première écoute

Les professionnels de l'association, notamment les assistants sociaux du département qualité de vie ainsi que le médecin et l'infirmière du département médical, sont à même d'assurer une première écoute et d'orienter les patients, si besoin, vers les psychologues des CRCM. Les quatre assistants sociaux de l'association sont sectorisés en fonction du CRCM de suivi du patient.



Une carte vous indiquant le référent de votre CRCM ainsi que ses coordonnées est consultable sur le site de l'association
vaincrelamuco.org > face à la mucoviscidose > aider accompagner > département qualité de vie
(Document lié sur la colonne de droite)

Les journées « psy »

Par ailleurs, l'association organise tous les deux ans une journée à l'attention de tous les psychologues des CRCM et des centres de greffe, leur permettant ainsi de réfléchir ensemble aux différentes problématiques rencontrées par les patients et leurs familles et ainsi les accompagner au mieux.

Un soutien financier

Outre ce premier accueil, des aides financières sont possibles, en fonction du niveau de ressources, pour permettre aux patients et leurs proches de bénéficier d'un soutien psychologique de proximité.

Des journées thématiques pour les patients et les familles

Des journées sont également organisées à l'adresse des patients et des familles sur divers sujets : la fratrie, les grands-parents, parents d'adolescents, la dynamique familiale, les journées couple pour les patients et leurs conjoints, mais aussi des journées spécifiques pour les personnes ayant perdu un proche atteint de la mucoviscidose, afin d'être présents tout au long de la vie des patients et de leurs familles.

Infos pratiques

Par mail :
qualitedevie@vaincrelamuco.org
medical@vaincrelamuco.org
ou sur le site vaincrelamuco.org

Ce document est édité par Vaincre la Mucoviscidose
grâce à la générosité du public, des partenaires
de l'association et de ses membres.

**Pour permettre la publication de documents
destinés aux patients, aux familles
et aux professionnels de santé, vous pouvez
soutenir Vaincre la Mucoviscidose :**

- ⊗ en faisant un don ;
- ⊗ en adhérant à l'association.

vaincrelamuco.org



VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE
ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE, HABILITÉE
À RECEVOIR DES LEGS, DES DONATIONS ET DES ASSURANCES-VIE

181, rue de Tolbiac - 75013 Paris
Tél. 01 40 78 91 91 - Fax 01 45 80 86 44
vaincrelamuco.org

