
ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE EN THERMALISME PSYCHIATRIQUE

Olivier DUBOIS¹

Psychiatre et médecin thermal

Introduction

La question de l'éducation thérapeutique en psychiatrie s'impose d'elle-même. En effet, par nature la psychiatrie est une méthode qui amène le spécialiste et le patient à se rencontrer et à entrer dans une information réciproque et une confidentialité approfondie.

La dimension intellectuelle et inter-relationnelle dans cette spécialité est fondamentale. La confiance qui s'impose entre les deux acteurs amène le patient à un aveu de ses faiblesses liées au trouble et nécessite chez le psychiatre un niveau de compréhension et d'information très élaboré.

La prise en charge du patient en psychiatrie est donc prioritairement basée sur ce dialogue et cette relation d'information réciproque que peut développer de manière structurée, à condition de ne pas être trop rigide, l'éducation thérapeutique.

Présentation du protocole

C'est dans cet esprit qu'a été récemment élaboré à Saujon et sélectionné par l'Afreth, un projet consistant à proposer un protocole de sevrage thérapeutique orienté vers la consommation chronique de benzodiazépines en cure thermale. Ce protocole nommé SPECTh (Sevrage de Psychotropes par Éducation psychothérapique en Cure Thermale) fait actuellement l'objet d'une étude multicentrique sans groupe comparatif de suivi. Quatre "stations psy" y participent : Bagnères-de-Bigorre, Nérès-les-Bains, Saujon et Ussat-les-Bains. 64 patients l'ont déjà intégrée. Au total, 80 devraient bénéficier du suivi sur 6 mois après la cure. Il a pour objectif de réunir des groupes de patients présentant une pathologie comparable ; il vise à prendre en charge des patients surconsommateurs excessifs (en regard des recommandations de l'agence du médicament) et chroniques de benzodiazépines, ayant une stabilité thérapeutique depuis au moins trois mois, exprimant une motivation claire, à l'origine d'un consentement signé, à réaliser un sevrage et ne présentant pas de pathologie psychiatrique contre-indiquée (psychose, schizophrénie, dépendance alcoolique, toxicomanie, état limite).

Le programme thérapeutique retenu consiste en l'association de soins balnéothérapeutiques quotidiens, suivi médical, suivi psychothérapique à la fois individuel dans une

¹ Établissement thermal, BP 30, 17600 Saujon. Courriel : thermes.odubois@wanadoo.fr

dimension motivationnelle et sous forme d'ateliers psychoéducatifs en groupe comprenant 6 thématiques différentes :

- mécanismes d'action et prévention de la dépendance,
- arrêt du traitement par benzodiazépines,
- comprendre le stress et l'anxiété,
- les maladies secondaires au stress,
- les alternatives aux benzodiazépines,
- les techniques de gestion du stress,

ainsi que 4 séances de relaxation différentes :

- respiration abdominale,
- respiration en créneaux,
- méthode de Jacobson,
- méthode de Schultz.

Dans le cadre de ce protocole, un suivi post-cure est assuré à J15, J30, J60, J100 et J180 après la cure, sous forme d'entretiens téléphoniques.

Enfin une hotline permet de conserver un lien avec les patients qui le souhaitent pendant cette durée de 6 mois.

Des auto-évaluations permettent de suivre le niveau de consommation de la médication, l'évolution du niveau d'anxiété, de dépression, le sommeil, la douleur et la dépendance au produit.

Entretiens motivationnels

L'approche motivationnelle développée dans le cadre de ce protocole est essentielle. L'entretien motivationnel est une méthode de communication centrée sur le patient qui s'inscrit au sein d'un projet d'ETP. Cet outil a montré, dans des situations où l'ambivalence est au cœur des processus de changement, son intérêt. Il permet d'obtenir une amélioration des comportements de santé.

Une revue récente de 4 méta-analyses ayant porté sur 119 essais cliniques a montré que cette méthode augmente de 15 % l'adhésion au traitement.

L'approche motivationnelle a pour principal objectif la modification du comportement du patient face à l'objectif thérapeutique. Le processus qui la sous-tend s'inspire du modèle élaboré par Prochaska et Di Clemente qui définit 5 grands stades évolutifs de la "maturation décisionnelle" aboutissant à une modification du comportement :

- √ non motivation
- √ réflexion
- √ préparation
- √ action
- √ maintenance

L'entretien motivationnel doit également respecter quelques critères de communication essentiels :

- √ témoigner de l'empathie (qui favorise le changement),
- √ créer une dissonance cognitive,

- √ éviter d'argumenter,
- √ ne pas s'opposer à la résistance,
- √ favoriser la compétence personnelle.

Ce protocole est-il éligible à l'ETP (Éducation thérapeutique du patient) ?

La question posée ici est de savoir si ce protocole est bien en adéquation avec un programme d'éducation thérapeutique. Afin d'y répondre, il faut revoir ce à quoi correspond un programme personnalisé d'éducation thérapeutique du patient. Il consiste, d'après le texte de l'HAS, à :

- formuler avec le patient les compétences à acquérir,
- planifier un programme individuel,
- le communiquer au patient et aux professionnels de santé impliqués dans le suivi du patient.

Ces trois points semblent parfaitement en adéquation avec ce protocole, puisque la motivation et l'engagement du patient sont recueillis dans le cadre du suivi, que le programme est à la fois collectif et individualisé, notamment en ce qui concerne le sevrage qui est rythmé par les entretiens médicaux et enfin par la communication qui est systématiquement faite aux professionnels de santé dans le cadre de courriers adressés au médecin traitant.

L'objectif suivant est de planifier et de mettre en œuvre des séances d'ETP individuelles et/ou collectives en :

- sélectionnant les contenus à proposer lors des séances d'ETP (méthodes et techniques d'apprentissage),
- réalisant les séances.

Tout cela est effectivement réalisé. À noter que les techniques d'apprentissage ont été validées par un comité d'experts réunissant plusieurs spécialistes de la psychiatrie et un psychologue également spécialisé dans cette approche.

Enfin, un enseignement auprès des différentes équipes qui ont souhaité appliquer en station thermale ce protocole a également eu lieu. Cette formation a permis d'homogénéiser la pratique de ce protocole. En fin de formation, un kit spécifique du protocole a été remis à chaque station.

Le troisième objectif est de réaliser une évaluation des compétences acquises dans le cadre du déroulement du programme :

- point avec le patient sur ce qu'il a compris, acquis et ce qu'il lui reste à appliquer,
- proposer au patient une nouvelle forme d'ETP tenant compte de ces données.

Ce point est moins clairement réalisé dans le cadre de ce protocole. Un questionnaire de satisfaction est remis au patient et rempli systématiquement par celui-ci. Il fait l'objet d'un commentaire dans le cadre du dernier entretien avec le psychologue et le médecin thermal, mais ceci n'aboutit pas toujours à une synthèse des acquisitions réalisées au

cours de cette cure, ou tout au moins cette dimension reste relativement informelle et devrait être sans doute mieux formalisée à l'avenir.

Enfin, ce programme n'aboutit pas à une nouvelle offre d'ETP puisque la complexité de la prise en charge en cure thermale et la difficulté d'accès à des remboursements, sans oublier l'éloignement du domicile, complexifient les capacités à renouveler ce type d'offre thérapeutique.

Nous proposons ci-joint un tableau relatif aux recommandations HAS concernant l'éducation thérapeutique du patient. La colonne de gauche permet de voir si ces objectifs ont été remplis, la colonne du milieu s'ils ne l'ont pas été et celle de droite regroupe un certain nombre de commentaires concernant ces réponses.

	Oui	Non	Commentaires
Être centrée sur le patient – Prise de décision partagée	X		Motivation du patient
Être scientifiquement fondée	X		Protocole encadré par des experts
Faire partie intégrante de la prise en charge	X		
Concerner la vie quotidienne, les facteurs sociaux, psychologiques et environnementaux	X		Pendant le temps de la cure + réflexion sur les facteurs environnementaux
Être réalisée par des professionnels de santé formés à la démarche d'éducation thérapeutique et aux techniques pédagogiques		X	Seulement une formation théorique et pratique par des spécialistes mais pas dans le cadre d'une formation d'ETP
Être un processus permanent	X		Cure de trois semaines avec suivi évaluatif et hotline sur 6 mois
S'appuyer sur une évaluation des besoins et de l'environnement du patient	X		Au cours des entretiens psychothérapeutiques
Se construire avec le patient	X		Entretiens motivationnels et rythme de sevrage thérapeutique partagé entre patient et médecins
Être organisée dans le temps par divers moyens éducatifs			
• Techniques de communication	X		Ouvert à tous

• Séances collectives	X	Relaxation, TCC, entretiens motivationnels, affirmation de soi
• Séances individuelles	X	
• Accessibilité –variété de publics	X	
• Utilisation de techniques pédagogiques variées	X	
Être multi professionnelle, interdisciplinaire	X	Médecin thermal, psychologue, infirmière, médecin traitant
Intégrer le travail en réseau	X	Idem
Inclure une évaluation individuelle de l'ETP et du déroulement du programme	X	Pas de l'ETP mais des activités proposées. Ce point pourrait être aisément corrigé

Conclusion

Le protocole SPECTh (Sevrage de Psychotropes par Éducation psychothérapique en Cure Thermale) est un protocole qui semble s'approcher de manière très spécifique d'un programme d'éducation thérapeutique pour les patients présentant une surconsommation chronique de médicaments anxiolytiques dans le cadre de la mise en place d'un sevrage thérapeutique ; mais comme nous l'exprimions au début, l'éducation thérapeutique pourrait se développer dans de nombreux autres domaines de la psychiatrie, en particulier dans le cadre des troubles du sommeil, d'autres consommations médicamenteuses chroniques ou encore du tabagisme. Elle peut également être proposée dans le cadre de la gestion des crises d'angoisse aiguës, des douleurs chroniques ou encore dans le cadre du stress chronique des aidants de conjoints présentant par exemple une maladie d'Alzheimer ou un trouble bipolaire.

Enfin, et c'est sans doute l'indication d'avenir la plus évidente pour le thermalisme psychiatrique, la question d'une clinique ou d'une école du stress sous forme de conseils psychoéducatifs à partir notamment des techniques cognitivo-comportementales pourrait se décliner en station thermale et rendre de grands services à cette spécialité médicale et à ses très nombreux patients en manque de repères et en recherche de conseils et orientations.