Livret d'information

VERSION Novembre 2025



CENTRE DE PROXIMITÉ "LES ARBRES"

Accompagnements à la RéhaBilitation et au Renforcement des Expériences Soutenantes

rehab.arbres@ch-epsylan.fr
02 40 51 51 31

EPSYLAN

CENTRE DE PROXIMITÉ
LES ARBRES

Le centre Les ARBRES est un centre de proximité de **réhabilitation psychosociale**. Il bénéficie de l'appui du centre support des Pays de la Loire le CRéhab'S. Il dispense et coordonne des soins ambulatoires pour des personnes en situation de trouble psychique, dans le but de favoriser leur rétablissement et leur insertion.

L'expression réhabilitation psychosociale renvoie à un ensemble de procédés visant à accompagner les personnes souffrant de troubles psychiques à se rétablir, c'est-à-dire à obtenir un niveau de vie et d'adaptation satisfaisant par rapport à leurs attentes.

Le **rétablissement** est un processus qui consiste à mieux connaitre ses ressources et ses limites.

Le centre Les Arbres propose des évaluations et des soins de remédiation cognitive, d'éducation thérapeutique et d'entrainement aux habilités sociales afin d'accompagner un projet personnalisé où l'autodétermination des usagers est priorisée.

Pour vous inscrire sur les différents programmes proposés dans les pages suivantes, vous pouvez contacter le centre Les ARBRES par mail, rehab.arbres@ch-epsylan.fr ou par téléphone au 02 40 51 51 31.

Les axes de la réhabilitation psychosociale



Education **T**hérapeutique du **P**atient et psychoéducation

- Rétablissement
- Trouble borderline
- Vie amoureuse et sexualité
- Dépression
- Schizophrénie
- Entretien pharmaceutique (lithium, clozapine)
- Pour les proches
- Alimentation et activité physique
- Troubles bipolaires

Entrainements aux **H**abiletés **S**ociales

- Déstigmatisation
- Estime de soi
- Gestion du stress
- Affirmation de soi

Remédiation **C**ognitive

- Cognition sociale (ToMRemed)
- Entrainement métacognitif (EMC)
- Emotions positiives (PEPs)
- neurocognition en individuel (CRT/RECOS)
- Neurocognition en groupe (NEAR)





EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PSYCHOEDUCATION

L'éducation thérapeutique et la psychoéducation visent à aider les personnes à acquérir ou maintenir les connaissances dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec la maladie et améliorer leur qualité de vie. Plusieurs programmes sont proposés. Ces soins ont lieu en groupe de participants et/ou de membres de leur famille. Les prises en charges sont précédées d'une évaluation fonctionnelle et d'un temps d'entretien dit de "bilan éducatif partagé".

Alimentation et activité physique

Le programme « Alimentation et Activité physique » vise à développer un socle de connaissances et de conseils pour mieux vivre et mieux s'alimenter. Les différentes thématiques abordées sont :

- Les connaissances sur l'alimentation
- Le lien entre mon poids, mon corps et mon traitement
- Mon activité physique
- L'équilibre alimentaire et les pistes d'amélioration
- Le partage d'un repas

Pour qui : Pour toute personne bénéficiant d'une prise en charge en ALD (Affection Longue Durée)

Schizophrénie

Le programme "Schizophrénie" vise à développer un socle de connaissances et de stratégies pour mieux vivre avec la maladie schizophrénique. Les différentes thématiques abordées sont:

- Les connaissances générales de la maladie
- Les symptômes et les phases de la maladie
- Les facteurs protecteurs et fragilisants
- Les traitements médicamenteux et les dispositifs de soins
- Le rétablissement
- L'insertion
- Le cannabis

Pour qui : Pour toute personne pour laquelle un diagnostic de schizophrénie a été nommé, et qui bénéficie d'une prise en charge en ALD (Affection Longue Durée)

Entretiens pharmaceutiques :

Les entretiens pharmaceutiques sont proposés pour les usagers se posant des questions sur leurs traitements (lithium ou clozapine) : bénéfices attendus, effets indésirables, interactions, quand le prendre... Une pharmacienne, lors d'un entretien individuel de 30 minutes, pourra y répondre.

Pour qui: Pour les usagers bénéficiant d'une prescription de lithium (théralithe), clozapine (leponex).

Vie amoureuse et sexualité

Le programme "Vie amoureuse et sexualité" vise à gagner en aisance dans ses relations amoureuses ainsi que dans sa sexualité. Les différentes thématiques abordées sont:

- La relation
- La sexualité
- L'anatomie et la physiologie
- Le désir
- Le plaisir
- Les atouts pour favoriser une rencontre
- La rencontre

Pour qui : Pour toute personne bénéficiant d'une prise en charge en ALD (Affection Longue Durée).

Dépression en mouvement

Le programme "Dépression en mouvement" propose de développer des savoirs et des stratégies permettant de prévenir et de prendre en charge la dépression. Les thématiques abordées sont:

- Les notions générales sur la dépression
- Les abords corporels (corps et visage, sommeil et alimentation, pleine conscience)
- L'entourage
- Les abords psychiques (émotions, ruminations, envies/énergie/valeurs, troubles cognitifs…)
- Les thérapies psychologiques et biologiques

Pour qui: Pour toute personne souhaitant mobiliser ses ressources et son pouvoir d'agir sur la dépression.

Bipolarité, si on en parlait?

Le programme "bipolarité, si on en parlait?" vise à développer un socle de connaissances et de stratégies pour mieux vivre avec les troubles bipolaires. Les thématiques abordées sont:

- La perception de mon cheminement avec la maladie
- Des informations concernant les troubles du spectre bipolaire
- Les besoins
- Les facteurs de risque (à travers le jeu recto/verso)
- Les ressources favorisant la stabilisation (à travers le jeu recto/verso)

Pour qui : Pour toute personne pour laquelle un diagnostic de trouble bipolaire a été nommé.

Rétablissement

Le programme "Rétablissement" vise à initier une approche personnalisée de son parcours de vie au delà de la maladie. Les thématiques abordées sont :

- Définir le rétablissement et conceptualiser freins et ressources nécessaires à celui-ci.
- Favoriser l'auto-détermination.
- Créer son propre plan de rétablissement.

Pour qui : Pour toute personne souhaitant enclencher une dynamique axée sur son bien-être et remettre la maladie à sa juste place.

L'ENTRAÎNEMENT AUX HABILETÉS SOCIALES

Les habiletés sociales sont l'ensemble des capacités cognitives et comportementales, qui nous permettent de communiquer nos émotions et nos besoins de façon compétente, et d'atteindre nos objectifs interpersonnels.
Ces entraînements se font en groupe. Ils alternent des temps de psychoéducation, avec des temps de mise en situation ou de jeux de rôle qui permettent de travailler sur les habiletés sociales.
Plusieurs programmes d'entraînement aux habiletés sociales sont proposés.
Les inscriptions sont précédées d'un bilan fonctionnel et d'un temps de consultation dit de "bilan éducatif".

Pour qui: Pour toute les personnes qui souhaitent développer ou renforcer leurs compétences sur les habiletés sociales abordées dans les différents programmes décrits ci-dessous.

Des stress et moi

Le programme "Des stress et moi" vise à développer un socle de compétences pour renforcer la gestion de son stress au quotidien. Les différentes thématiques abordées sont :

- Les représentations personnelles
- La gestion des émotions
- L'identification des stratégies individuelles
- L'appropriation d'outils simples tels que : la respiration ventrale et la cohérence cardiaque

Renforcement positif contre l'auto-stigmatisation

Le programme "Renforcement positif contre l'auto-stigmatisation" vise à développer un socle de compétences pour aider à repérer l'auto-stigmatisation, à y faire face et à renforcer la confiance en soi. Les différentes thématiques abordées sont :

- Des informations sur la stigmatisation, l'auto-stigmatisation et la divulgation
- Les pensées et les idées négatives sur soi ainsi que les alternatives
- Les compétences personnelles

Comment puis-je m'affirmer dans mon quotidien ?

Le programme " Comment puis-je m'affirmer dans mon quotidien? " vise à créer un espace d'échange et d'entraînement, à l'aide de jeux de rôle, autour de la question de la confiance en soi et de l'affirmation de soi. Les différentes thématiques abordées sont :

- La découverte de soi
- Le conflit argumentatif
- Les éléments de communication
- La communication non violente
- Les stratégies de communication

Je suis super

Le programme " Je suis super " vise à consolider les 5 composantes de base de l'estime de soi. Les différentes thématiques abordées sont :

- Le sentiment de sécurité
- Le sentiment d'identité
- Le sentiment d'appartenance
- Le sentiment de direction
- Le sentiment de compétence



LA REMÉDIATION COGNITIVE

La remédiation cognitive est une intervention thérapeutique qui a pour but de réduire l'impact des troubles cognitifs, d'améliorer l'autonomie des personnes et leur fonctionnement socio-professionnel.

Les programmes de remédiation sont précédés d'un bilan fonctionnel et d'un temps de bilan neuropsychologique.

Neurocognition : NEAR, RECOS

Les programmes de neurocognition visent à restaurer, renforcer ou compenser des troubles cognitifs (concentration, mémoire, flexibilité…), en trouvant ses propres stratégies. Ils peuvent se faire en groupe (programme NEAR) ou en individuel (programme CRT ou RECOS).

Pour qui : pour toute personne pour laquelle un bilan neuropsychologique objective des altérations cognitives, ayant un impact dans le quotidien.

Cognition sociale : ToMRemed

Le programme « ToMREMED » vise à trouver des stratégies alternatives afin de mieux identifier et comprendre les intentions des autres.

Pour qui : Pour toute personne pour laquelle un bilan neuropsychologique objective des altérations de la cognition sociale.



LA REMÉDIATION COGNITIVE

Emotion : PEPs

Le programme «PEPS" (Programme Emotions PositiveS) vise à réduire les pensées défaitistes et à améliorer la capacité d'anticiper et maintenir le plaisir. Les compétences travaillées sont :

- Savourer l'expérience agréable
- Exprimer les émotions de manière comportementale
- Capitaliser les moments positifs
- Anticiper les moments agréables

Pour qui : Pour toute personne ayant une perte d'envie et de plaisir à réaliser ses activités.

Entrainement Méta-cognitif : EMC

EMC signifie entrainement méta-cognitif. La métacognition peut être définie comme la capacité de penser nos propres processus mentaux. Le programme EMC est une approche thérapeutique qui vise à :

- une prise de conscience de son schéma de pensée, de ses biais cognitifs.
- une prise en compte de ses biais cognitifs dans ses relations interpersonnelles.

Pour qui : Pour toute personne souhaitant travailler sur leur manière de traiter les informations de leur environnement.
Des versions de ce programme existe pour les personnes avec un trouble de la personnalité Borderline (pour lequel 3 séances de psychoéducation peuvent être proposées en préalable), pour les personnes avec un trouble schizophrénique, et également pour des personnes présentant une dépression.



AUTRES ACCOMPAGNEMENTS

Pour les proches, “BREF” :

Le programme "BREF" s'adresse aux aidants et propose un espace de parole libre, afin d'obtenir des réponses rapides et d'être orienté vers des dispositifs d'aide. Les thématiques abordées sont individualisées au regard des questions des proches (vécu et ressenti des proches, retentissements, causes, symptômes, difficultés perçues en lien avec la maladie…).

Pour qui: Pour des familles et ou proches aidant de personnes concernées par un troubles de santé mentale.

Evaluation fonctionnelle :

Cet outil peut vous permettre d’évaluer vos ressources et besoins ainsi que vos objectifs et attentes dans la vie quotidienne dans la perspective de favoriser votre rétablissement : qualité de vie, bien-être, habiletés sociales, santé… L’idée est également de vous permettre de prioriser vos axes d’accompagnement dans votre parcours de soins aux Arbres.

Pour qui : Tout usager qui en fait la demande.

Concertation :

La concertation consiste en un temps d’échange et de réflexion collaboratif entre la personne concernée et les différents acteurs de son accompagnement dans son parcours de rétablissement. Les acteurs participant à ce temps sont choisis par la personne. Cette rencontre partenariale est l’occasion de réaliser un point d’étape, de s’accorder ensemble sur les projets et le rôle de chacun dans l’accompagnement, de prioriser les démarches ou soins et de définir les modalités de communication entre les différents acteurs.

Pour qui : Tout usager qui en fait la demande.

CENTRE DE PROXIMITÉ LES ARBRES

Une équipe pour vous accompagner :

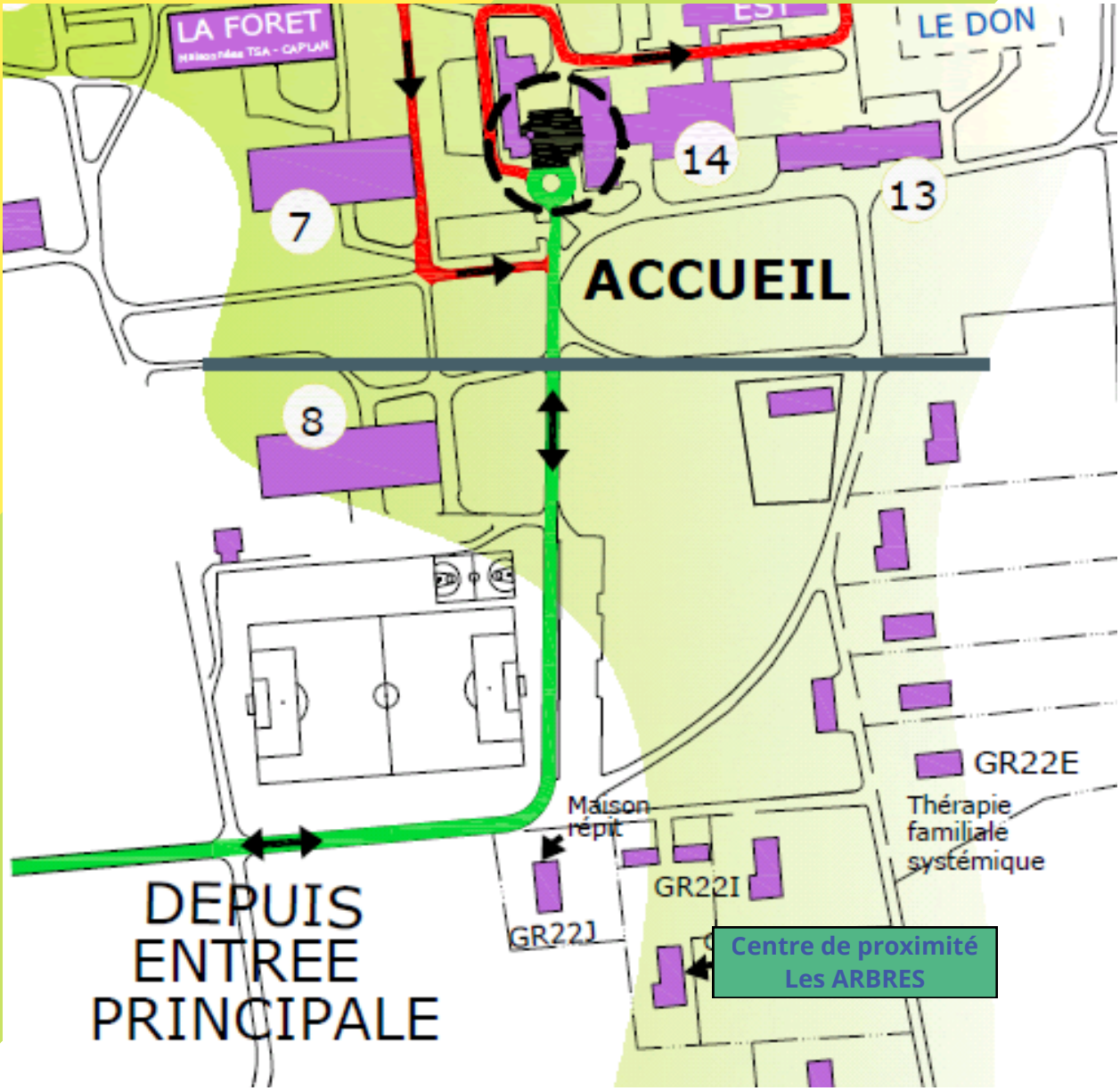
Cadre supérieure de santé :	Marie-Thérèse PERAIS
Cadre de proximité :	Jérôme LAMBERT
Assistante Médico-Administrative:	Paule KOSINA
Infirmière en pratique avancée :	Charline BRARD
Neuropsychologue :	Orianne SEYEUX
Ergothérapeutes :	Anne COUEDIC et Marine VINET
Infirmières:	Corinne RAUX et Julie EVRARD
Médiateur de santé pair :	Godefroi LE GOUGOUEC
Assistante de service social :	Ludivine BILLARD

EPSYLAN

Livret d'information

CENTRE DE PROXIMITÉ LES ARBRES

Plan d'accès :



rehab.arbres@ch-epsylan.fr
02 40 51 51 31

EPSYLAN