



Groupe HA

Session 8

Synthèse des notions abordées au groupe

*« Groupe de thérapie cognitive des H.A.
France Bérubé, erg.; Jocelyne St-Onge, inf. »*

Agenda

- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Compléter BAVQ et comparer
- Pause
- Résumé du contenu des groupes/exercice
- Bilan
- Exercice à domicile (poursuite) et explications sur relances
- Retour sur la séance



Résumé des sujets abordés

Quels sont les sujets dont on a discuté depuis le début des groupes HA? De quoi a-t-on parlé?

Quels sont les exercices que l'on a faits?

Aide-mémoire du groupe HA

- Mes 3 moyens les plus efficaces pour me sentir mieux quand j'ai des voix sont :

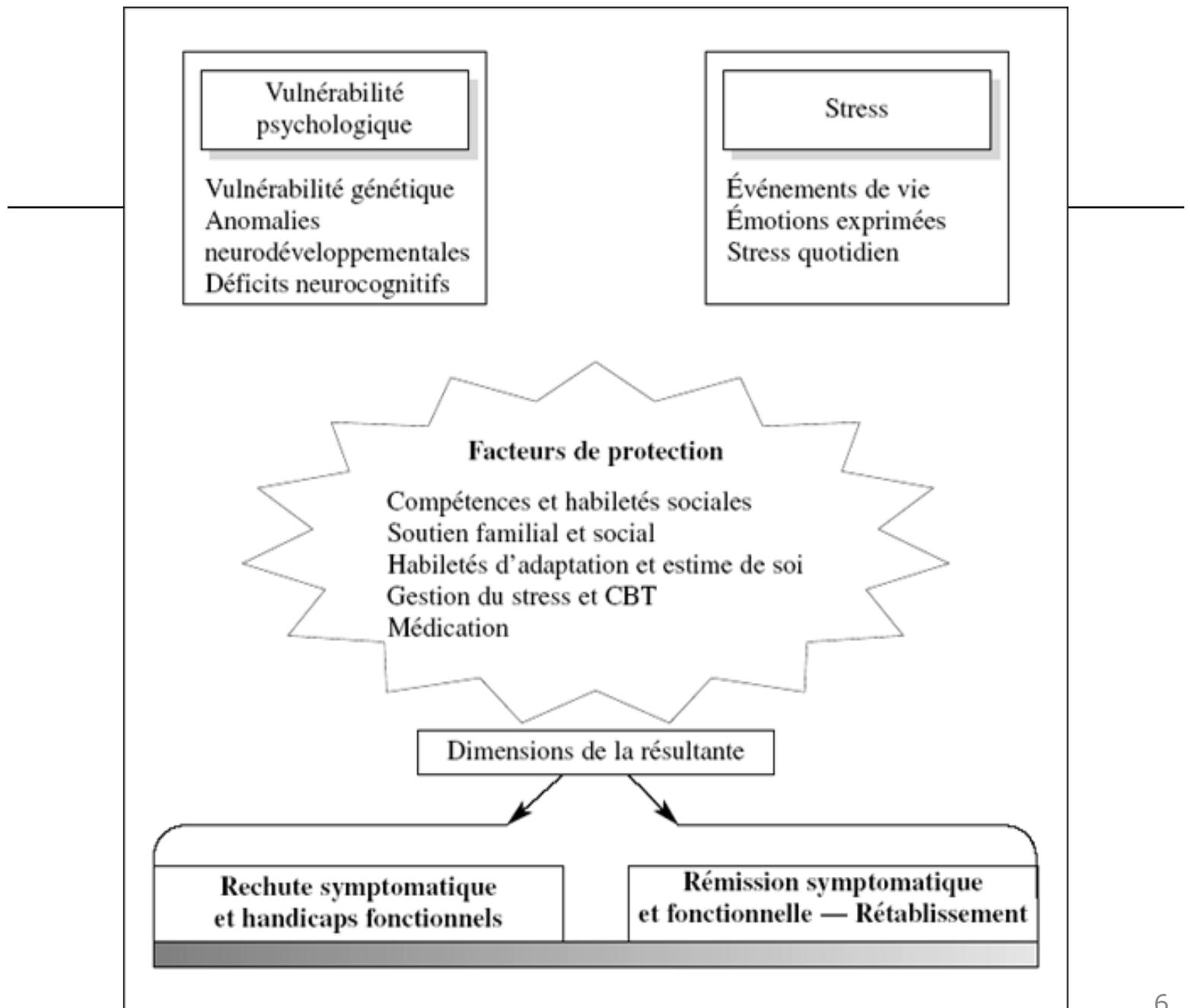
1.

2.

3.

Rappel : Modèle vulnérabilité-stress

- Selon le modèle vulnérabilité-stress, le succès du traitement dépend:
 - ⇒ De la réduction de la vulnérabilité bio-psychologique
 - ⇒ De la diminution des stressseurs
 - ⇒ De l'amélioration de la personne à faire face au stress
 - ⇒ De l'efficacité du soutien social offert par les proches et par les intervenants su milieu de la santé.



Interventions visant à améliorer le succès du traitement

1. Prendre la médication régulièrement au dosage prescrit pour traiter le déséquilibre neurobiochimique, de diminuer l'intensité des symptômes positifs et négatifs.
2. Participer à des programmes de psychoéducation afin d'augmenter les connaissances sur la maladie et les moyens à prendre pour surmonter les symptômes persistants.
3. Fréquenter des organismes de soutien communautaire afin d'augmenter ses capacités de communication, ses habiletés dans différents domaines d'activités.
4. Surveillez son hygiène de vie en adoptant un horaire régulier d'activités concernant les domaines suivants : sommeil, alimentation, activité-repos et loisirs.
5. Apprendre à détecter les manifestations du stress et à intervenir efficacement afin qu'il se maintienne à un niveau convenable.
6. Consulter une personne en qui vous avez confiance aussi souvent que vous le jugerez nécessaire; cela vous aidera à déterminer les interventions à appliquer.



Merci pour votre attention

Bilan de votre participation
au groupe: feuille à remplir
et discussion.

Ressources – autres groupes sur les voix dans la communauté

- **CAMEE**
Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord
Nom du groupe : Apprivoiser les voix
Type d'animation : Par et pour les personnes en processus de rétablissement
Nom du responsable du groupe : Adel Messaoudi
Adresse : 11 700, avenue l'Archevêque, Montréal-Nord, (Québec) H1H 3B6
Téléphone : 514 327-3035
Courriel : info@camee.ca
- **Prise II**
Type d'animation de groupe : Professionnel ou intervenant
Nom du responsable du groupe : Lise-Anne Ross et Annie Pavoie
Année de début : 2010
Adresse : 10794, rue de LaJeunesse, bureau 204, Montréal (Québec) H3L 2E8
Téléphone : 514 858-0111
Courriel: info@prise2.qc.ca
Web : www.bleumultimedia.com/CSMTM/prise2/mandat.htm
- **Impact**
Nom du groupe : Les Cent Voix
Type d'animation de groupe : intervenante/usagers
Nom du responsable du groupe : Lucie Lalonde
Adresse : 2460, St-Antoine Ouest, bureau 112, Montréal (Québec) H3J 1B1
Téléphone : 514-939-3132
Courriel : lucie.lalonde@bellnet.ca

Rappel pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.