

# Journée d'étude 9 mai 2023 Soleure

## Et je sais ce que je veux.

Processus réussi de découverte professionnelle avec des jeunes présentant des difficultés psychiques.

Annina Renk

Médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent FMH

Biel-Bienne

# Trouble anxieux et tr. de la personnalité

- clinique
- traitement
- soutien choix professionnel et formation

# Anxiété - Trouble anxieux

Anxiété, peur = émotion

- Sensation de nervosité, d'insécurité, de préoccupation
- Réaction à un danger > état d'alerte

«Trouble» anxieux

- Perturbation de la vie quotidienne
- Souffrance
- > Trouble psychiatrique fréquent



# Symptômes physiques

- Palpitations
- Impression de ne pas pouvoir respirer
- Transpiration
- Tremblement
- Vertige
- Nausée

> Peuvent être si forts que l'on pense à une affection somatique

# Classification des tr. anxieux

- Phobies
  - Tr. anxieux généralisé
  - Attaques de panique
- 
- Évitement
  - Anticipation

# Causes et facteurs de risque

- Génétique
- Événements de vie
- Expériences douloureuses pendant l'enfance
- Absence de contacts sociaux



# Traitement

- Psychothérapie
- Exposition
- Relaxation

Médicaments: anxiolytiques de façon ponctuelle

- vigilance
- dépendance

# Au quotidien

## Environnement valorisant

- Prévisibilité
- Clarté
  
- Sécurité
- Autonomie



# Tr. anxieux souvent comorbidité

- Dépression
- TDHA
- PTSD
- Autisme

# Troubles de la personnalité

- Caractéristiques marquées et de longue durée
  - souffrance psychique
  - perturbation de la vie quotidienne

# 3 groupes

- A : excentrique, particulier
- B : dramatique, émotionnel, lunatique
- C : anxieux, manque de confiance en soi, évitant



# Origines

- Interaction entre environnement et prédisposition
- Souvent expériences traumatiques

# Trouble de la personnalité borderline

- Vide intérieur
- Peur d'être abandonné
- Difficulté de contrôler les émotions
- Comportement impulsif

# Traitement

Thérapie comportementale dialectique (*dialectic behavioral therapie DBT*) selon Mascha Linehan

- Thérapie cognitivo-comportementale et méditation ZEN
- Dialectique = équilibre entre changements et acceptance
- la personne concernée est activement impliquée

Médication seulement de façon symptomatique



# Module de la DBT

- Exercices de pleine conscience
- Tolérance au stress
- Régulation des émotions
- Compétences relationnelles
- Estime de soi
- «Walking the middle path»

# Composantes de la DBT

- Groupe de Skills Training
- Thérapie individuelle
- Coaching par téléphone
- Consultation Team

# Objectifs de la thérapie

Diminution de

- Comportement automutilant ou suicidaire
- Comportement qui nuit à la thérapie
- Comportement qui diminue la qualité de la vie
- Objectifs individuels



# Suppositions de base DBT

1. Tous les participants font des efforts
2. Tous les participants veulent changer positivement
3. Tous les participants doivent faire plus d'efforts, travailler plus dur et être plus motivés pour changer.
4. Les personnes concernées ne sont pas à l'origine de leurs problèmes, mais elles doivent les résoudre elles-mêmes.
5. Tel qu'elle est vécue actuellement, la vie de tous les participants est douloureuse.
6. L'ensemble des participants doivent apprendre de nouveaux comportements dans des situations importantes de leur vie.
7. Il est plus efficace de comprendre les choses comme étant bien intentionné que de supposer le pire.
8. Les jeunes et leurs familles ne peuvent pas échouer dans le traitement.
9. Il n'existe pas de vérité absolue.

# Choix professionnel

- Volonté
  - Persévérance
  - Motivation
  - Autonomie
- Plus compliqué si: anxiété, problème d'estime de soi, difficulté de régulation des émotions

# Mesures de soutien

- > Guidance et accompagnement bienveillant et soutenant
- Intérêts
- Forces
- Besoins



# Formation

- Accompagner
  - Informer et sensibiliser
  - Discuter des feedbacks, les réfléchir de façon critique
  - Impliquer les personnes de référence
- > Beaucoup de communication et de mise en réseau

# Lors de difficultés

- Décharger
- Soutenir
  
- Difficulté de développement de l'autonomie
- Équilibre entre exiger et laisser du temps

# Collaboration étroite

- Coaching
  - Thérapie
  - Travail en réseau
- > Construction d'une compréhension commune



# Merci pour votre attention

Annina Renk

Médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent

Rue de la Gare 1

2502 Bienne

[annina.renk@hin.ch](mailto:annina.renk@hin.ch)

076 846 12 37