

## CONTACTEZ-NOUS

C'JAAD - Pôle PEPIT  
GHU Paris Psychiatrie et  
neurosciences  
1, Rue Cabanis  
75014 PARIS

[cjaadcontact@ghu-paris.fr](mailto:cjaadcontact@ghu-paris.fr)

# youc care

UN PROGRAMME D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE POUR  
ACCOMPAGNER LA PRISE EN SOIN  
D'UN PREMIER ÉPISODE  
PSYCHOTIQUE

### Conception et rédaction :

Cécile Bellot, Claire Daban-Huard,  
Célia Jantac et Dominique Willard  
Avec le travail complémentaire de  
Laurent Lecardeur, Julie Chaignaud,  
David Kerhoas, Chloé Lucet, Marie-  
Astrid Meyer, Sophie Passos et  
Valentine Morin

### Illustrations :

Émeline Faugère



ICARE/YOUCARE est labelisé en  
programme Éducation  
Thérapeutique par l'ARS Ile de  
France



Les troubles psychotiques surviennent, pour la plupart, entre 12 et 25 ans et constituent une rupture dans le parcours de vie d'un adolescent/jeune adulte. L'enjeu principal de l'intervention précoce est d'instituer rapidement des soins intégrés et adaptés au stade évolutif de la maladie et à l'âge, en veillant à les adapter au mieux dans leur trajectoire de vie et à limiter la stigmatisation.

Dans le cadre d'un premier épisode psychotique, l'initiation d'un traitement adapté à l'âge et la situation clinique doit être la plus précoce possible.

Le traitement doit s'accompagner de psychoéducation, de thérapie cognitivo-comportementale auprès des jeunes et des familles afin d'améliorer la compréhension des troubles et l'engagement de tous dans le projet de rétablissement.

# youcare

## POUR QUI ?

**Tout jeune** âgé de 16 à 30 ans présentant ou ayant présenté un **premier épisode psychotique** depuis moins de 2 ans et **sa famille**

## POURQUOI ?

- Diminuer le stress ressenti au quotidien
- Diminuer la symptomatologie dépressive et anxieuse
- Atténuer le sentiment de fardeau ressenti par les proches
- Renforcer l'adhésion du jeune et de sa famille à la prise en charge médicamenteuse et psycho-sociale proposée

**60 à 70% des jeunes vivant un premier épisode psychotique sont en contact étroit avec leur famille. Impliquer celle-ci dans le processus de soin est donc primordial**

## PAR QUI ?

Des professionnels **formés en éducation thérapeutique (ETP)** et en **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**

## COMMENT ?

- 12 séances de 2h animées simultanément et pour les 2 groupes en parallèle :
- Un groupe jeunes (6 à 8 participants)
  - Un groupe familles (8 à 16 participants)

## Techniques d'animation

- Métaplan
- Tour de table
- Jeu de rôle
- Présentation croisée
- Brainstorming
- Photolangage
- Kahoot-quizz
- Renforcement positif

## Outils TCC

- Auto-observation
- Reformulation
- Renforcement
- Carnet de thérapie
- Modelling
- Relaxation
- Techniques comportementales de gestion du stress
- Décentration
- Examen de l'évidence
- Résolution de problème

Le programme ICARE YOUCARE a été développé à partir de programmes d'éducation thérapeutique ayant fait leur preuve : programme AVEC (Tania Lecomte), Profamille (Yann Hodé), Groupe Gestion du Stress (AnneVictoire Rousselet)

*"En participant au groupe ICARE, j'ai compris que je n'étais pas seul et j'ai pu parler librement de mes troubles et de mes difficultés au quotidien"*

Antoine, 23 ans

*Grâce au programme YOUCARE, je me sens plus outillée pour accompagner ma fille et je me sens plus apaisée."*

Carole, mère de Léa 17 ans