

EN INDRE-ET-LOIRE, GÉNÉRALISTES ET PSYCHIATRES INNOVENT, AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE

Dans un contexte où l'accès à la psychiatrie leur est difficile, le projet « Médecine Générale & Psychiatrie 37 » apporte de nouvelles solutions aux médecins généralistes et à leurs patients. Porté par le CHRU de Tours et par les six CPTS de l'Indre-et-Loire, il permet notamment aux médecins d'obtenir un avis psychiatrique spécialisé et aux patients de participer à des psychothérapies de groupe en cas de troubles dépressifs légers.

DE NOUVELLES SOLUTIONS POUR LES GÉNÉRALISTES ET LEURS PATIENTS

Environ 20 à 30 % des motifs de consultation en médecine générale sont d'ordre psychologique ou psychiatrique. Devant cette **forte demande**, l'offre de soins en psychiatrie d'Indre-et-Loire est extrêmement hétérogène et bien souvent saturée. Ce contexte rend particulièrement difficile l'accès à la psychiatrie pour les médecins généralistes et leurs patients. La plupart du temps, chaque professionnel finit par « bricoler » son propre réseau d'adressage et d'avis à l'aide du « bouche à oreille ».

Face à cette situation, le **projet Médecine Générale & Psychiatrie 37 apporte de nouvelles solutions aux médecins généralistes et à leurs patients**. Il est financé par le fond d'innovation organisationnelle en psychiatrie 2019, et est opérationnel depuis janvier 2021. Il est porté par CHRU de Tours et par les 6 Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) de l'Indre-et-Loire.

Il propose de :

- > Formaliser la coordination entre médecins généralistes et la psychiatrie.
- > Favoriser le partage d'une culture commune concernant les soins primaires et la santé mentale.
- > Développer des prises en charge psychothérapeutiques de groupes.

L'objectif de ce dispositif est de proposer la meilleure prise en charge possible pour le patient, mais aussi d'améliorer les échanges collaboratifs et les liens entre la ville et l'hôpital.



UN AVIS PSYCHIATRIQUE SPÉCIALISÉ

Les médecins généralistes peuvent obtenir un avis psychiatrique spécialisé au sujet d'un patient majeur présentant une souffrance psychique ou un trouble psychiatrique (hors situation d'urgence) sur le diagnostic, le traitement ou le suivi.

L'idée est que le médecin généraliste reste chargé du suivi du patient et de la mise en œuvre de la stratégie thérapeutique adaptée.

DES PSYCHOTHÉRAPIES DE GROUPE

Les psychothérapies de groupe brèves d'orientation TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale), à destination des personnes majeures souffrant de troubles dépressifs légers à modérés, sont proposées à compter de la mi-septembre 2021 sur les communes de Tours, La Riche, Joué-Lès-Tours, Amboise et Château-Renault. Un premier groupe a débuté à Amboise en avril 2021.

Le médecin généraliste oriente les patients souffrant de dépression qui le souhaitent, vers des prises en charge psychothérapeutiques de groupes. Les psychothérapies de groupe sont animées par des binômes d'animateurs constitués de soignants travaillant en psychiatrie en établissement et/ou de psychologues en libéral. Chaque groupe est constitué d'environ 10 patients et chaque patient bénéficie d'environ 10 séances de 1 à 2 heures. L'accès aux psychothérapies de groupe est gratuit pour les patients.

LA PSYCHOTHÉRAPIE DE GROUPE :

C'est :

- Une psychothérapie dont le groupe est un élément moteur
- Une thérapie guidée par des thérapeutes formés
- Un groupe fermé où on s'engage pour 10 séances
- La possibilité de partager avec des personnes qui ont les mêmes souffrances
- L'accès à des outils pour comprendre son trouble : son origine, ses déclencheurs, ses mécanismes
- Des conseils et des solutions pratiques

Ce n'est pas :

- Une psychothérapie individuelle en groupe
- Un groupe de parole basé sur la libre expression
- Un groupe de pair où on vient quand on veut

« TÉMOIGNAGES : « QUE DIRIEZ-VOUS À QUELQU'UN QUI SOUFFRE DE DÉPRESSION POUR L'ENCOURAGER À PARTICIPER À UNE PSYCHOTHÉRAPIE DE GROUPE »

« Je suis très contente de m'être lancée dans cette aventure de groupe car je n'y vois que des bénéfices actuellement : cela m'aide à sortir de chez moi, à me sentir comprise et à agir pour soigner la dépression au présent, grâce à des exercices concrets. Le tout dans un esprit de partage, d'écoute et de bienveillance. » **AN, 38 ans**

« Le fait de rencontrer des personnes qui souffrent de dépression, nous permet de voir que cette maladie dont nous souffrons a des origines bien différentes suivant les personnes. Le cas de chacun est différent, mais les symptômes se ressemblent. Le fait d'en parler ensemble, d'être accompagné par des thérapeutes, aide à réfléchir et à se sentir moins seul, à analyser son propre cas et essayer de remettre de l'ordre dans des idées pas toujours positives. La discussion de groupe permet, je pense, de réfléchir tous ensemble, de trouver de l'aide, de s'accompagner pour trouver des solutions. Le fait de se retrouver chaque semaine, de nous exprimer, de voir si chacun avance, aide à fortifier son esprit dans le bon sens. » **GD, 61 ans**

LA DÉPRESSION

La dépression est le trouble psychiatrique le plus fréquent et on estime qu'**1 personne sur 5 sera touchée au cours de sa vie.**

Elle peut toucher tout le monde et à tout âge. C'est une maladie et sa guérison n'est pas une affaire de volonté.

Elle nécessite une prise en charge médicale.

La psychothérapie de groupe est une des solutions pour combattre la dépression.

En pratique, participer à une psychothérapie de groupe c'est : suivre une thérapie efficace dans le traitement de la dépression et bénéficier de la dynamique et de l'entraide du groupe, dans un cadre bienveillant.



QU'EST-CE QUE LES TCC ?

Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) se sont développées en France dans les années 1970.

Il s'agit d'interventions structurées dont l'efficacité est scientifiquement prouvée pour de nombreux troubles psychiques.

Les TCC proposent une approche pragmatique et collaborative où le patient est l'acteur principal de ses soins.

La TCC est une thérapie brève qui se concentre sur le présent, et dont l'objectif est d'aider le patient à trouver des solutions aux problèmes qui le font souffrir.

POUR EN SAVOIR PLUS :

<https://www.medecinegeneralepsychiatrie37.fr>



ÉQUIPE RÉFÉRENTE :

Pour le collectif des CPTS 37 : Dr Alice Perrain, Médecin généraliste - 06 19 41 05 17
Pour le Groupement Hospitalier de Territoire du 37 : Dr Pierre Yves Sarron, Psychiatre

POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Cécile Seyman, chargée de liaison : liaison.mg.psy@chu-tours.fr - 06 31 72 81 65

CONTACT PRESSE

Véronique Landais-Purnu - CHRU de Tours - Direction de la Communication

02 47 47 97 72 - 06 83 85 42 49 - v.landais-purnu@chu-tours.fr - www.chu-tours.fr

