

Chapitre

1

« S'appuyer sur les potentialités

Ne plus penser en termes de déficits à combler
mais bien en termes de potentiels à nourrir et à développer.

Faire en sorte que chaque personne se sente considérée pour ce qu'elle est
malgré les problématiques qui peuvent l'accompagner dans son quotidien. »

Reginster Maud, Vandoorne Chantal. Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. Focus Santé 2016 ; 4 : 16 p. En ligne : <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/11-focus-sante.html?download=214:focus-sante-04>

Repères pour agir en promotion de la santé auprès de personnes en situation de handicap psychique ou intellectuel

La notion de handicap

La CIH (Classification Internationale du Handicap) distingue différents éléments constitutifs du handicap :

- **La déficience** : perte ou altération d'une fonction psychologique, physiologique ou anatomique liée au fonctionnement de l'organisme.
- **L'incapacité** : réduction partielle ou totale, due à la déficience, de la capacité d'accomplir une activité spécifique.
- **Le désavantage** : conséquences sociales des déficiences et des incapacités d'une personne, qui peuvent l'empêcher de réaliser ses activités en tant qu'acteur de la société. On prend donc en compte l'environnement de la personne et non plus seulement la question médicale.

« Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Art. L. 114. La loi n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées

Il est important de bien comprendre la distinction entre « handicap » et « situation de handicap » afin d'adapter l'accompagnement proposé à la personne, et de pouvoir envisager, quelle que soit sa situation, une possible évolution :

- **Personne handicapée** : on caractérise la personne de manière permanente par son handicap.
- **Personne en situation de handicap** : il s'agit de l'environnement qui peut être temporairement ou définitivement défavorable à la personne.



La méthode « Facile à lire et à comprendre »¹ a pour objectif de rendre **les informations accessibles**. Issue du projet européen Pathways, coordonnée par Inclusion Europe, à laquelle l'association Nous Aussi et l'Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis (UNAPEI) ont participé, cette méthode souhaite donner la possibilité aux personnes déficientes intellectuelles de comprendre l'information, afin de pouvoir s'en servir et gagner en autonomie.

Cette information rédigée en facile à lire et à comprendre est par ailleurs utile pour les personnes maîtrisant mal le français. Les règles énoncées dans la méthode portent sur la mise en forme des documents écrits, électroniques, audio et vidéo (utilisation de gros caractères, d'une police sans empattements, texte non justifié...), leur illustration (utilisation d'images pour illustrer le texte) et leur contenu (utilisation d'une syntaxe et d'un vocabulaire simples, recours aux exemples...).

1. Audiau Aymeric. L'information pour tous : règles européennes pour une information facile à lire et à comprendre. Paris : Nous aussi, UNAPEI, 2018, 50p. En ligne : <http://www.unapei.org/wp-content/uploads/2018/11/L%E2%80%99information-pour-tous-Re%CC%80gles-europe%CC%81ennes-pour-une-information-facile-a-%CC%80-lire-et-a-%CC%80-comprendre.pdf>

Le handicap intellectuel



Le handicap intellectuel, aussi nommé handicap mental, est **la conséquence sociale d'une déficience intellectuelle**. Les causes du handicap sont multiples : génétiques, liées à la grossesse (prise d'alcool, radiation, virus, médicaments...), à la naissance (prématurité, souffrance cérébrale) ou après la naissance (maladies, accidents, intoxications...).

Dans la déficience intellectuelle, la limitation cognitive est centrale, mais peut être associée à d'autres troubles : du comportement, moteurs, sensoriels, mentaux...

Il s'agit de la difficulté pour une personne à comprendre les situations, les faits abstraits, à se repérer dans le temps et dans l'espace, à mémoriser des informations, à maîtriser le langage écrit, le calcul. La personne en situation de handicap intellectuel est limitée dans ses fonctions mentales (compréhension, connaissances, cognition). En fonction des personnes, le handicap peut être plus ou moins lourd et donc l'autonomie plus ou moins grande. Ceci peut engendrer des difficultés d'attention, de communication, d'autonomie sociale et professionnelle, de stabilité émotionnelle et de comportement, de raisonnement logique, d'adaptation à la nouveauté...

Les besoins des personnes en situation de handicap intellectuel :

- **Être soutenu** dans l'organisation de sa vie quotidienne et dans son environnement
- **Savoir exprimer** ses besoins et ses désirs
- **Apprendre à se repérer** dans son environnement extérieur : transports, accès aux commerces, aux dispositifs de santé, aux services publics...
- **Accéder à une information adaptée à ses capacités** : langage simple et contenant une information à la fois, documents en facile à lire et à comprendre (FALC), pictogrammes, signalétique adaptée, vidéos...

Le handicap psychique



Le handicap psychique est **la conséquence d'une maladie** :

- psychique comme les psychoses, et en particulier la schizophrénie, le trouble bipolaire, les troubles graves de la personnalité, certains troubles névrotiques graves comme les TOC (troubles obsessionnels compulsifs)
- et parfois aussi des pathologies comme les traumatismes crâniens, les pathologies vasculaires cérébrales et les maladies neurodégénératives.

Les personnes en situation de handicap psychique peuvent, à certains moments, avoir des comportements déroutants pour les autres, car éloignés des conduites convenues et habituelles. La personne garde ses facultés intellectuelles mais ses capacités à mobiliser des compétences intellectuelles sont désorganisées, ses capacités à penser et à décider peuvent être altérées.

La personne en situation de handicap psychique peut avoir des difficultés à s'organiser dans le temps, à communiquer, à mémoriser, à anticiper les conséquences de ses actes, à concevoir les réactions des autres personnes, à entrer en relation avec les autres, ...

En fonction du stade de la maladie, la personne peut être dans le déni de celle-ci et arrêter de prendre son traitement.

Les besoins des personnes en situation de handicap psychique :

- **Prendre soin de soi** (sommeil, repas, hygiène du corps, prise de traitement)
- **Savoir établir des relations durables** avec les autres
- **Être soutenu dans l'organisation de sa vie quotidienne** dans son logement, sa vie sociale, ses activités

Contexte de vie et ressources des personnes

Promotion de la santé :

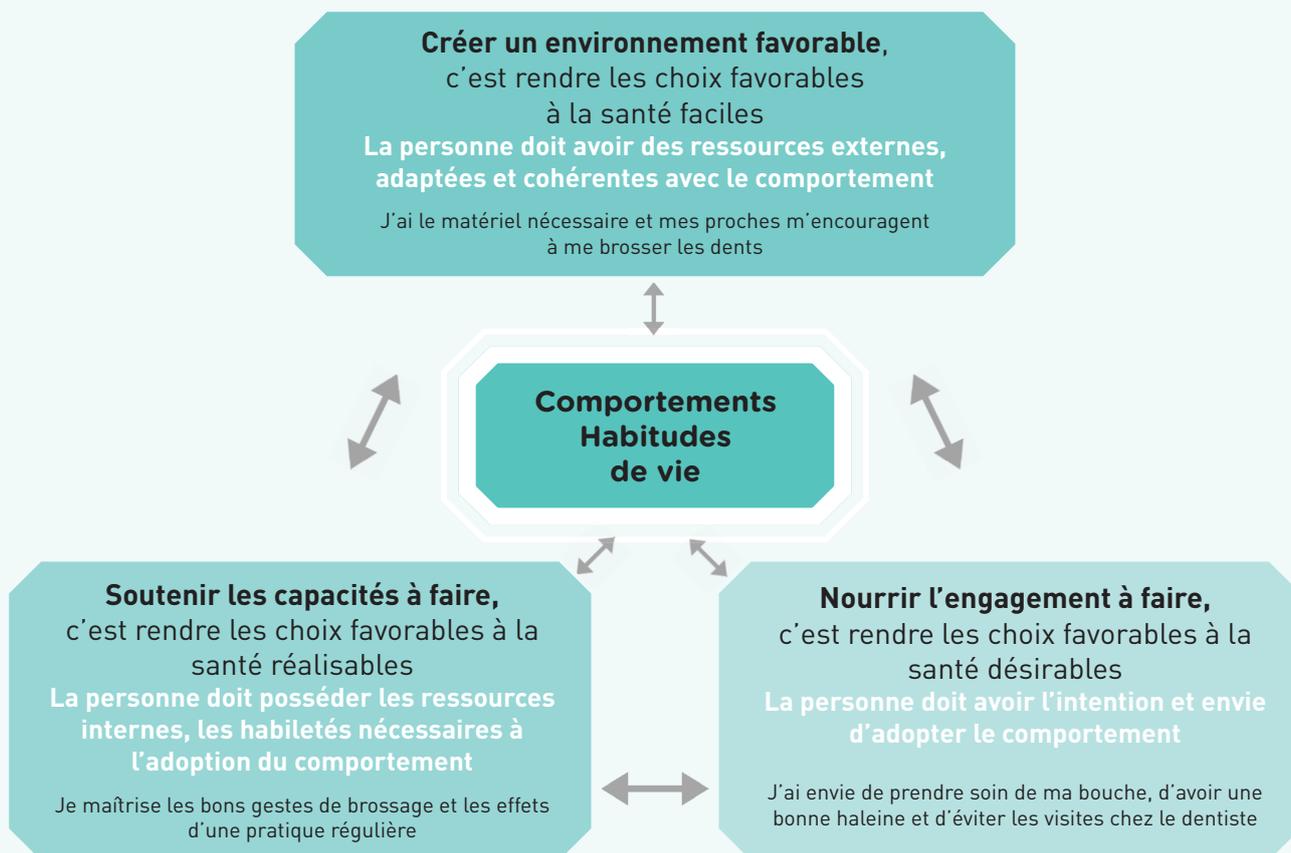
« Processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

Charte d'Ottawa (OMS, 1986)

Dans son approche positive et dynamique, **la santé est une ressource de la vie quotidienne** et s'intéresse au bien-être et à la qualité de vie des personnes.

Pour permettre l'implication d'une personne dans une démarche vis-à-vis de sa santé il faut s'assurer que les actions de prévention et de promotion de la santé proposées soient cohérentes avec son projet personnalisé et qu'elles prennent en compte son environnement de vie, ses aptitudes et ses aspirations. Le schéma ci-dessous résume les trois axes importants à considérer pour accompagner une personne à changer un comportement, modifier ses habitudes de vie.

Les axes à considérer pour accompagner une personne à changer un comportement



Quelle que soit la thématique de santé (conduites addictives, nutrition, vie affective et sexuelle, ...) abordée avec une personne, **plusieurs temps d'échanges avec elle et son entourage (professionnel et personnel) sont nécessaires**. Ces temps visent à créer un lien de confiance avec la personne, à évaluer sa situation avec elle, ses besoins, ses ressources internes et externes et également à développer une vraie collaboration respectant son autonomie et ses choix.

Questions à se poser

A-t-elle accès facilement aux installations, magasin, services, matériel ? Ceux-ci sont-ils adaptés, accessibles ? Les personnes intervenants à domicile sont-elles formées ? Les messages et comportements de son entourage sont-ils cohérents ? A-t-elle du soutien ? A-t-elle les moyens financiers nécessaires ?

Créer un environnement favorable

La personne doit avoir des ressources externes, adaptées et cohérentes avec le comportement



La personne évolue dans un environnement facilitant l'adoption du comportement : elle a du temps, accès aux structures, aux installations, aux informations, aux services, a un moyen de transport, pistes cyclables...



La personne a la perception que les gens qui comptent pour elle (amis, famille, réseau communautaire, collègues, médecins, assistantes sociales, célébrités...) soutiennent et encouragent l'adoption du comportement.



La personne a les moyens financiers pour obtenir le matériel ou le soutien extérieur nécessaire au nouveau comportement.

Questions à se poser

Quelle est son histoire ? Son parcours ? Quels sont ses envies, ses projets, ses priorités, ses objectifs ? Qu'a-t-elle déjà expérimenté ? Quels ont été les effets ? Se sent-elle capable de faire ? Qu'est-ce qui la motive ? Qu'est-ce qui la freine ? Est-ce le bon moment pour elle ? Est-ce en accord avec ses valeurs ?

Nourrir l'engagement à faire

La personne doit avoir l'intention et envie d'adopter le comportement



Il faut qu'elle se juge à risque par rapport au problème en cause et considère que les conséquences sont sérieuses et que le comportement recommandé réduira le risque ou préviendra le problème.



La personne doit croire que les avantages se rattachant à l'adoption du comportement l'emporte sur les désavantages.



La réaction émotionnelle de la personne vis-à-vis du comportement doit être plus positive que négative. Ceci dépend des bienfaits ou des récompenses (matériels ou psychologiques venant de soi ou des autres) qu'elle tirera de ce nouveau comportement.



La personne doit croire en ses capacités à pouvoir réussir le nouveau comportement (auto-efficacité).



Le comportement doit correspondre à l'image que la personne a d'elle-même et doit respecter ses principes personnels. Ce comportement doit être cohérent et convenir à sa culture, son style de vie, ses valeurs, ses croyances.

Questions à se poser

*Que pense t-elle du sujet ? Qu'est-ce que cela représente pour elle ?
Que sait-elle ? Quelle est son attitude vis-à-vis du comportement ?
Que fait-elle déjà ?*

Soutenir les capacités à faire

La personne doit posséder les ressources internes, les habiletés nécessaires à l'adoption du comportement



Ses représentations, croyances, perceptions, connaissances



Ses compétences de vie (compétences psychosociales)

La personne doit posséder les ressources internes nécessaires pour mettre en œuvre le comportement et maintenir un état de bien-être général.

Arrive-t-elle à communiquer avec les autres ? À gérer ses relations interpersonnelles ? Sait-elle demander de l'aide ? Sait-elle écouter ? Sait-elle résister à la pression des autres ? Sait-elle s'affirmer ? Négocier ? Gérer les conflits ? Coopérer ?



Sociales

A-t-elle conscience d'elle-même ? De son corps ? Des autres ? Sait-elle résoudre des problèmes ? Planifier ? Anticiper ? Mémoriser ? Sait-elle avoir un regard critique ? Prendre du recul ? S'auto-évaluer ?



Cognitives

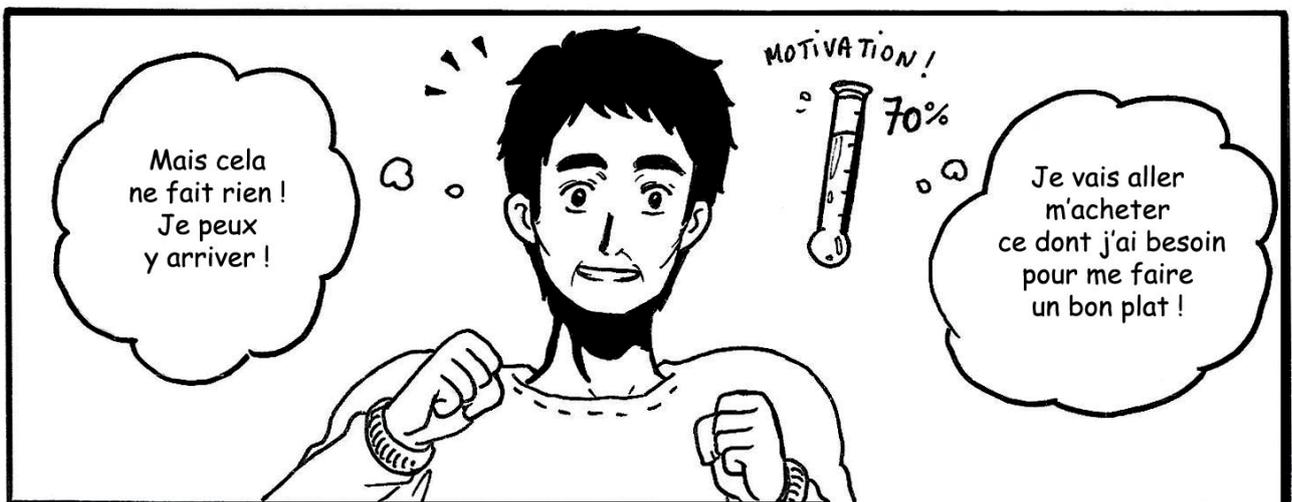
A-t-elle conscience de ses émotions ? Sait-elle identifier ses émotions ? Les gérer ? Gérer sa colère, son anxiété, son stress, ses désirs, ses pulsions ? A-t-elle conscience des émotions des autres ? Est-elle en capacité de les gérer ?



Émotionnelles

EN RESUMÉ

La promotion de la santé est une approche globale visant le changement des comportements et des environnements relatifs à la santé.





Je dois aller dans deux magasins différents pour acheter le matériel de cuisine et la nourriture

Et le bus qui n'arrive que dans 30 min

Il pleut et je commence à avoir froid

MOTIVATION!
30!!

A black and white illustration of a man looking stressed. He has a thermometer in his hand showing 30 degrees and a checkmark. The word 'MOTIVATION!' is written above the thermometer.

Allô ?

Ce n'est pas loin d'ici en plus !

Salut, comment vas-tu ? Cela te dit d'aller manger avec la bande au Burger Speed dans une heure ?

MOTIVATION
0%

Oui super ! Je vous rejoins !

A black and white illustration of a man talking on a phone. He looks happy. A thermometer next to him shows 0% motivation.

Bon, la cuisine, ce sera pour une prochaine fois...