

# Diapositives de la présentation de ce jour:

<https://www.psychiatrieenligne.ca/conferences>



The slide features a blue header with logos for 'Clinique L'ÉQUI-libre', 'Centre de Rétablissement Inter-Section', and 'uOttawa'. The main text reads: 'Psychiatrie holistique en 1 flip ou en 1 clic : présentation de l'outil PPv2.0 et du site web [www.montraitement.ca](http://www.montraitement.ca)'. Below this, it lists the speaker: 'Dr Tin Ngo Minh, MD psychiatre, FRCPC', his affiliations with 'Clinique L'ÉQUI-libre', 'Centre de Rétablissement Inter-Section', and 'Université d'Ottawa', and his role as 'Chercheur clinicien' at 'Centre de Recherche CISSSO'. A blue butterfly logo with the letters 'A', 'E', 'L', 'S' is positioned to the right of the text. At the bottom, it states 'Midi-conférence du Centre de Recherche du CISSSO' and '12 décembre 2024'. A small footer contains the websites 'www.repitpsychose.org', 'www.psychiatrieenligne.ca', and 'www.lequi-libre.ca'.



<https://www.psychiatrieenligne.ca/conferences>

# Psychiatrie holistique en 1 flip ou en 1 clic : présentation de l'outil PPv2.0 et du site web [www.montraitement.ca](http://www.montraitement.ca)



Dr Tin Ngo Minh, MD psychiatre, FRCPC  
Clinique L'ÉQUI-Libre (<https://clinique.lequi-libre.ca>)  
Conseiller clinique au Centre de Rétablissement Inter-Section  
Professeur adjoint Université d'Ottawa  
Chercheur clinicien Centre de Recherche CISSSO  
Recherche et Enseignement sur les Pratiques Innovantes dans le Traitement de la Psychose



Midi-conférence du Centre de Recherche du CISSSO  
Espace Expertises  
12 décembre 2024

# Résumé

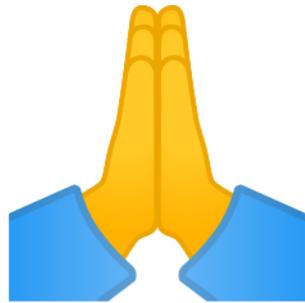
L'humain est trop complexe pour qu'on puisse croire que les troubles de santé mentale puissent uniquement émaner d'une origine biologique. Selon cette prémisse, une compréhension holistique bio-psycho sociale(et existentielle) et donc des traitements également holistiques bio-psycho sociaux des troubles mentaux sont inévitables et indispensables. Les outils cliniques que je présente confirment qu'un traitement biopsychosocial visant le rétablissement des patients peut être simple, concret et nullement vague ou étourdissant. Les principes thérapeutiques, que ce soit « Les 4 piliers du traitement »; « La CLÉ de la liberté »; « La fleur du rétablissement » et autres qui sont rassemblés à l'intérieur de l'outil PPv2.0 et du site web [www.montraitement.ca](http://www.montraitement.ca) sont en fait des représentations imagées d'approches thérapeutiques déjà scientifiquement prouvées : thérapie cognitivocomportementale, pleine conscience, thérapie d'acceptation & d'engagement, thérapie comportementale dialectique, traitement par l'activité physique, traitement occupationnel... Les outils veulent rendre les soins intégrés en santé mentale moins intimidants et plus accessibles aux patients ainsi qu'aux intervenants qui voudraient les employer avec leurs patients. Ils rappellent que la personne est en contrôle et qu'elle est au gouvernail de son rétablissement. Les outils étant personnalisables, ils permettent une médecine personnalisée. Ainsi la personne qui se sentirait impuissante devant sa situation ou son trouble, sait ce qu'elle peut spécifiquement faire, quelles habitudes et attitudes spécifiques elle devrait changer ou adopter pour se rétablir et retrouver ses « AiLES ».

# Divulgation – Conflits d'intérêts

- Je reçois ou j'ai reçu dans les deux dernières années, un support financier de:
  - Lundbeck Canada - Otsuka Canada Pharmaceutique
  - HLS
  - AbbVie
  - Eisai
  - Idorsia
- Spécifier le type de lien avec la compagnie :

Lien (projet de recherche, employé, actionnaire, membre du conseil d'administration, speaker, consultant, comité d'aviseurs scientifiques (ad boards) etc.	Nom de la compagnie	Période
Conférencier	Lundbeck Canada - Otsuka Canada Pharmaceutique	2022-2024
Conférencier	HLS	2022-2024
Conférencier	AbbVie	2023-2024
Comité d'aviseurs scientifiques, conférencier	Eisai	2023-2024
Comité d'aviseurs scientifiques	Idorsia	2024

Merci à la **Fondation Santé Outaouais**  
et aux compagnies **Otsuka & Lundbeck**  
pour votre soutien depuis les débuts  
du PPv2 en 2016



# Recherche en 2017-2018... avec Dre Line Leblanc, PhD



Contactez-moi si vous voulez m'aider à monter un nouveau projet de recherche!

## L'appréciation du PPv2.0, un nouvel outil psychoéducatif à l'intention des patients avec un premier épisode psychotique

Line LeBlanc, Ph.D., Université du Québec en Outaouais - Ngo-Minh, M.D. Psychiatre, CISSS-Outaouais

### Contexte et problème

Pour améliorer le pronostic des adolescents et jeunes adultes souffrant d'un premier épisode psychotique, il est recommandé (Feldman et coll., 2002; Iyer et coll., 2015) de combiner :

- Prise en charge précoce
- Psychoéducation
- Thérapie

Meilleur

### Méthodologie

Yarborough et al., 2011

Étude	Recrutement	Questions de recherche et Instruments de mesure
Étude 1 Enquête	Été 2017 Professionnels des cliniques PEP au Québec	Quelle est l'appréciation, l'adoption et l'utilisation de l'outil?
Étude 2 Devis à séries temporelles avec un groupe unique	Hiver 2018 Professionnels, patients et proches de la Clinique PEP CIOSS de l'Outaouais	Est-ce que l'outil améliore : - La compréhension et de l'acceptation de la maladie (Insight Scale for Psychosis - BIS); - L'alliance thérapeutique (Session alliance inventory); - L'adhésion à un traitement pharmacologique par voie orale ou intramusculaire (Medication Adherence Rating Scale - MARS); - L'état mental (Clinical Global Impression-Schizophrenia (CGI-SCH) severity scores).

### Résultats préliminaires (suite)

Caractéristique de l'outil PPv2.0 (Rogers, 2003)

Le taux moyen d'adoption est de 7,42 sur 10

### Théorie de la diffusion de l'innovation (Rogers, 2003)

AVANTAGE RELATIF : degré selon lequel la nouvelle pratique est perçue comme supérieure à la pratique qu'elle remplace;

COMPATIBILITÉ : degré selon lequel la nouvelle pratique est perçue comme cohérente avec les valeurs, les expériences et les besoins des individus susceptibles de l'adopter;

COMPLEXITÉ : degré selon lequel la nouvelle pratique est perçue comme étant difficile à comprendre ou à utiliser;

OBSERVABILITÉ : degré selon lequel les résultats de l'innovation sont visibles;

MISE À L'ESSAI : possibilité que l'innovation puisse être expérimentée sur une base limitée.

### UTILISATION DE L'OUTIL (n=4)

- La présentation du contenu :
  - au fil des discussions;
  - page par page, une section à la fois.
- L'endroit où il est utilisé :
  - au bureau
  - à domicile
  - dans la communauté
- Commentaires :
  - les images, métaphores et graphiques appréciés
  - le format peut devenir encombrant lorsqu'utilisé dans la communauté

### Résultats préliminaires

APPRECIATION N=13	F	%	ns
Comment jugez-vous la qualité de l'outil?	13	86,6	1
Dans quelle mesure l'outil répond à vos besoins?	11	73,3	2
Est-ce que vous recommanderiez l'outil à vos collègues?	12	80,0	1
Est-ce que vous êtes satisfait de l'information transmise à l'aide de l'outil?	12	80,0	1
Est-ce que l'outil peut vous aider à générer plus efficacement la transmission de l'information sur la maladie et le traitement?	12	80,0	1
Quelle est votre satisfaction générale face à l'outil?	12	80,0	1
Jusqu'à quel point allez-vous utiliser l'outil dans le futur?	7	46,6	3

### Discussion

- le PPv2.0 a été apprécié par la majorité des professionnels interrogés en santé mentale oeuvrant dans les cliniques PEP au Québec;
- les caractéristiques de l'outil susceptibles de prédire son adoption sont évaluées positivement;
- Suite à son utilisation en contexte réel il est perçu comme étant flexible, et les commentaires sont positifs surtout en ce qui concerne la dimension visuelle.
- L'étude se poursuit et une 2<sup>e</sup> étude évaluera l'efficacité de l'outil à l'hiver 2018.

### Références

Rogers, E.M. (2003). Diffusion of innovations. (4th ed.) New York : Free Press.

Yarborough, D.B., Shuha, L.M., Hopson, R.K., & Canthers, F.A. (2011). The Program Evaluation Standards: A Guide for Evaluators and Evaluation Users (3ed). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Coordonnées :  
[ngo-minh@ciasss.gouv.qc.ca](mailto:ngo-minh@ciasss.gouv.qc.ca)  
[line.leblanc@ciasss.gouv.qc.ca](mailto:line.leblanc@ciasss.gouv.qc.ca)

Nous remercions la Fondation Santé Gatineau et la compagnie Lundbeck-Orsilia pour le soutien financier servant à l'impression de l'outil version « calendrier de table ».

Affiches scientifiques: Gatineau, Shawinigan, Québec, Boston

# Anciennes éditions du PPv2.0



**L'appréciation du PPv2.0, un nouvel outil psychoéducatif à l'intention des patients avec un premier épisode psychotique**

Léa LeBlanc, Ph.D., Université du Québec en Outaouais - Ngo-Minh, M.D. Psychiatre, CISSS-Outaouais

**Contexte et problématique**

**Résultats préliminaires (tableau)**

Appréciation	Score moyen
Le PPv2.0 est un outil psychoéducatif utile	4.8
Le PPv2.0 est facile à utiliser	4.7
Le PPv2.0 est adapté à la culture québécoise	4.6
Le PPv2.0 est adapté à la culture arabe	4.5
Le PPv2.0 est adapté à la culture anglaise	4.4

**Contenu et format**

**Résultats préliminaires**

**Circonstances → symptômes → soins**

**Niveau de fonctionnement**

**Temps**

3<sup>e</sup> éd. 2019

**Nous avons les mêmes objectifs: te donner des AiLES**

**Autodétermination**  
**Identité**  
**Lien social**  
**Espoir**  
**Sens**

4<sup>e</sup> éd. 2020

**Psychosis**

Anglais 2020

**Un dérèglement dans une mer**

Entendre des voix, bruits inhabituels  
 Avoir des visions, sensations bizarres  
 Vivre des expériences spirituelles  
 Avoir un 6<sup>er</sup> sens

1<sup>ère</sup> éd. 2016

**La psychose: un obstacle dans ton cheminement**

**contrôle études travail confiance identité**  
**sécurité liberté autonomie**  
**Medicaments & thérapie**

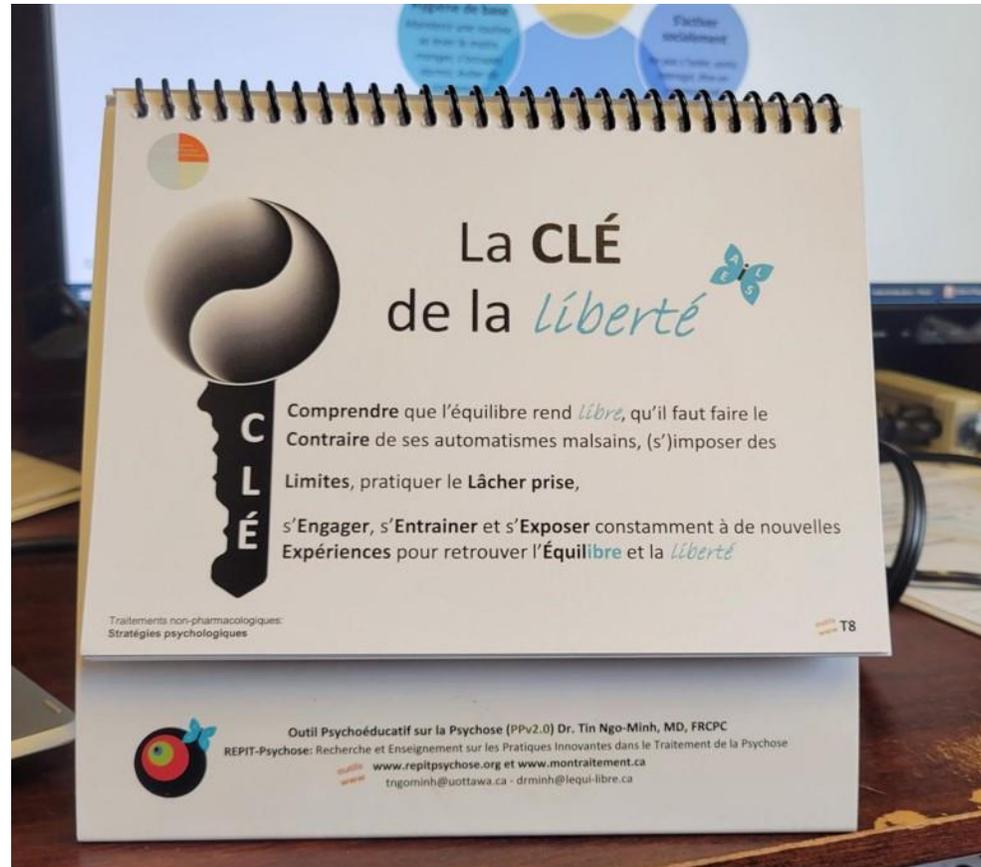
2<sup>e</sup> éd. 2017

**التعافي من الذهان**

Arabe 2022

5<sup>e</sup> édition – 2024

➔ 6<sup>e</sup> édition 2025



➔ Écrivez-moi si vous en voulez un. Donné gratuitement aux participants si vous m'invitez à présenter à votre équipe.

[tngominh@uottawa.ca](mailto:tngominh@uottawa.ca)

# Mon expérience

- Externe, interne, SIM, PEP, psychiatre répondant au GMF, TAQ, ordo de Tx. Hôpital général et psychiatrique (Hôpital Pierre-Janet)
- Suivi Intensif CISSSO 2011-2018
- PEP CISSSO 2016-2020
- Clinique L'ÉQUI-*libre* dans un organisme communautaire – Centre de Rétablissement Inter-Section à Gatineau: 2020 à ce jour



# Objectifs

OBJ#1: Revoir le rationnel des soins précoces, de la psychoéducation personnalisée, de la responsabilité des soignants d'enseigner et d'engager la personne dans ses soins vers son rétablissement

OBJ#2: Naviguer l'outil calendrier PPv2.0 et le site web [www.montraitement.ca](http://www.montraitement.ca)

# Comment offrir des soins efficaces dans la situation actuelle...?

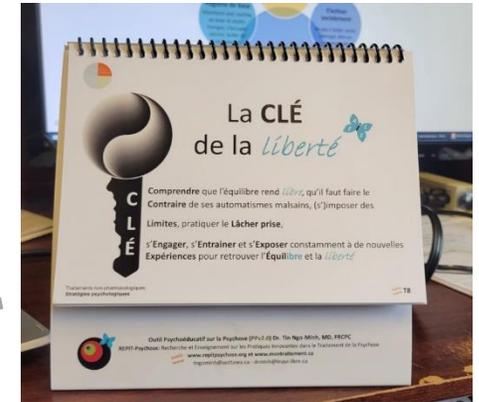
• **Besoins** > ressources

- Ressources à exploiter davantage: **patients, la famille**
- Rechutes ou non-rétablissement des patients:

1) **Manque de compréhension** sur leur condition et **ce qu'ils peuvent faire**

2) Non-engagement/inobservance au traitement → **difficulté à se responsabiliser**

- **Hygiène de vie**
- Accepter leur condition, leur fragilité et les implications: **traitement pharmacologique, suivi, interventions précoces...**



Le défi: comment enseigner sans stigmatiser et engager la personne dans ses soins et dans l'adoption d'une meilleure hygiène de vie?

Il n'y a pas de traitement ou de changements durables sans enseignement & engagement



Comment <sup>2)</sup> « engager » ?: « Je veux aussi que tu sois *libre*, la seule façon d'y arriver, c'est de t'adapter, de changer... qui veut aussi dire d'être responsable »

**OBJ#1:** Revoir le rationnel des soins précoces, de la psychoéducation personnalisée, de la responsabilité des soignants d'enseigner et **d'engager** la personne dans ses soins **vers son rétablissement**

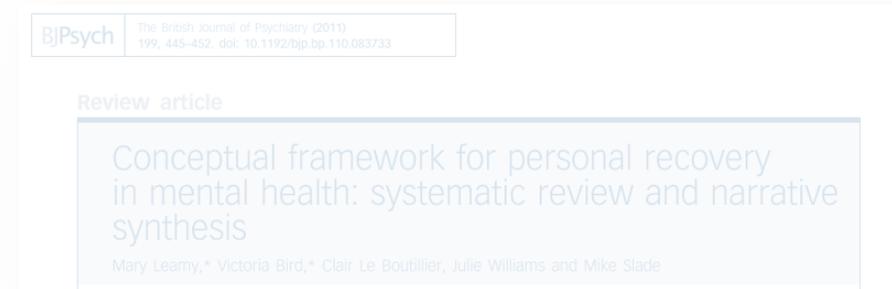
## Qu'est-ce que le rétablissement?

The CHIME framework outlines five processes that support recovery:

(Leamy et al)



- **A**utodétermination (Empowerment)
- **I**dentité (Identity)
- **L**ien social (Connectedness)
- **E**spoir (Hope)
- **S**ens (Meaning)





Parfois la **liberté** proposée n'est pas suffisante pour motiver la personne à changer, à s'engager...

# *Comment stimuler l'engagement?*

- Faut un **gain** (un intérêt – un « renforcement positif »)
- Que la personne soit **gagnante** et que tout le monde soit aussi au moins un peu gagnant...
- Difficile d'engager votre patient sans l'appât d'un **gain**, sans un **levier**



*Quel fut le levier pour que pour  
que vous veniez aujourd'hui?*

*Pourquoi faut-il très souvent un levier en santé mentale pour engager la personne dans ses soins?!*

**Stigma**  
**Incompréhension**  
**Changer, c'est difficile!**



# Quel(s) est/sont le(s) levier(s) pour engager vos patients?

## • Leviers négatifs? (renforcement négatif)

- Éviter l'hospit/police/prison (perte de liberté)
- Éviter les remontrances et l'encadrement des proches
- Éviter une augmentation de la médication, des effets secondaires...



## • Leviers positifs? (renforcement positif)

- \$\$\$, nourriture?
- Drogues/substances
- Logement?
- Désamorcer une crise?
- Se sentir en sécurité?
- Retrouver le contrôle
- Diriger sa vie, s'autodéfinir, s'épanouir, avoir la paix, être libre...

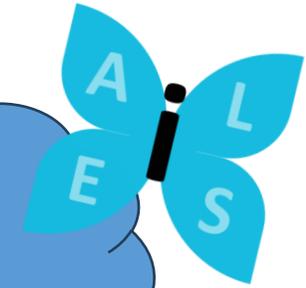




# En résumé: algorithme pour engager

Trouver le levier!

Quelles libertés  
la personne  
veut-elle?



Parfois **créer ou provoquer** l'apparition d'un levier (retirer ce qui compense ou masque un levier)...

**Utiliser** explicitement le levier dans une approche de collaboration pour que **tout le monde soit gagnant. LA DEAL**

**Fidéliser**: rappel régulier de l'utilité du levier. **Enseigner à la personne à utiliser son propre levier** (à utiliser son pouvoir d'agir en étant responsable)

Quelques exemples concrets:  
formulaire d'aide sociale,  
logement, situation légale,  
congé médical, retour au travail,  
besoin de médicaments:  
ativan/concerta, stabilité  
familiale....



**Utiliser** explicitement le levier dans une approche de collaboration pour que **tout le monde soit gagnant. LA DEAL**

# LA DEAL... (utilisation du levier)



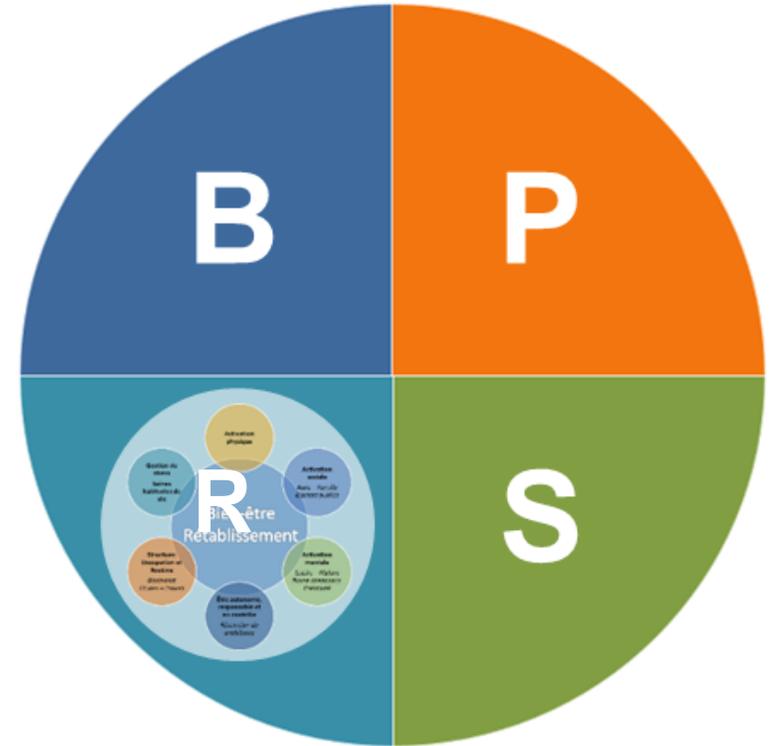
Liberté, privilèges  
Ne pas avoir de limite  
Se sentir en sécurité

Responsabilités et  
engagement  
S'imposer des limites  
Avoir peur de perdre ses  
libertés

# Tableau de la *liberté durable*



# Libertés contre responsabilités (décisions/résolutions de santé)

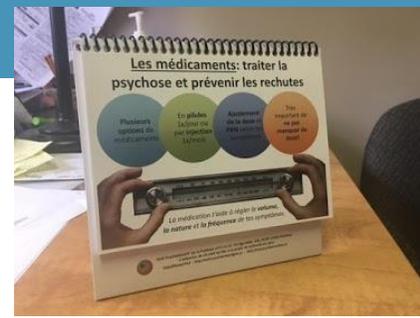
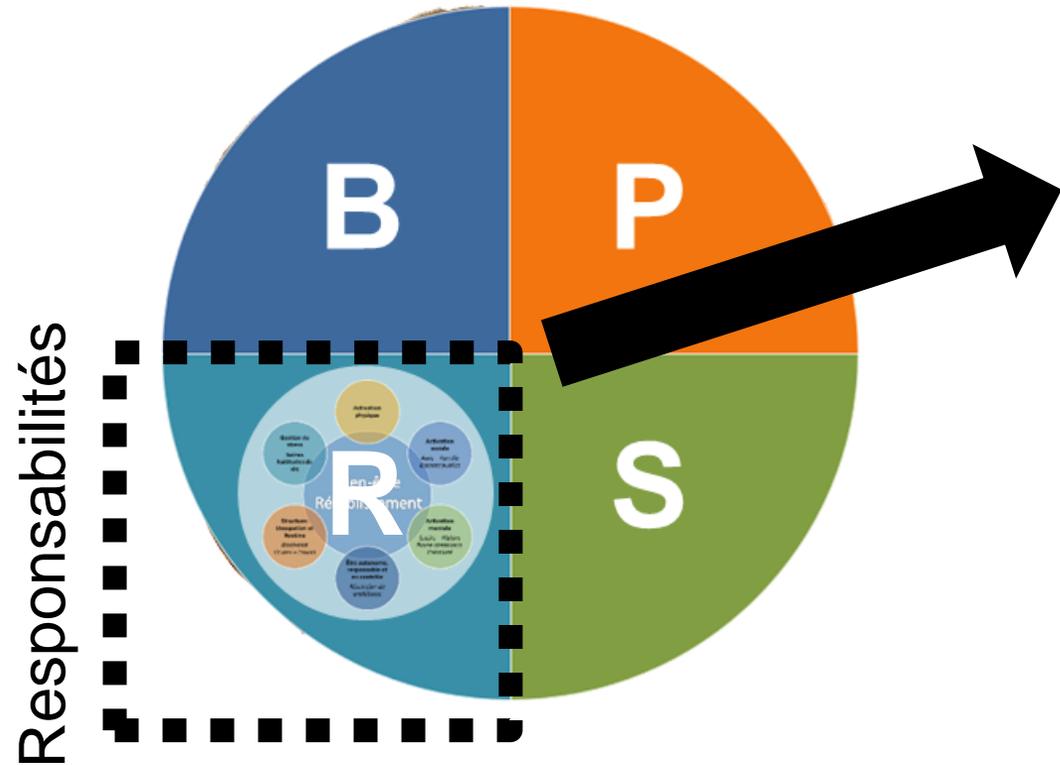


**LA DEAL** dans le contexte des soins en santé mentale: **soins biopsychosociaux**

**= pizza toute garnie!**



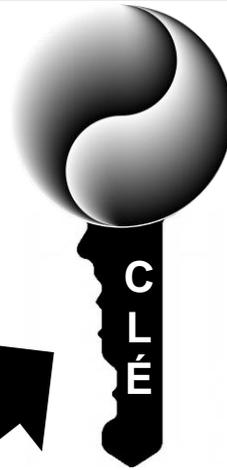
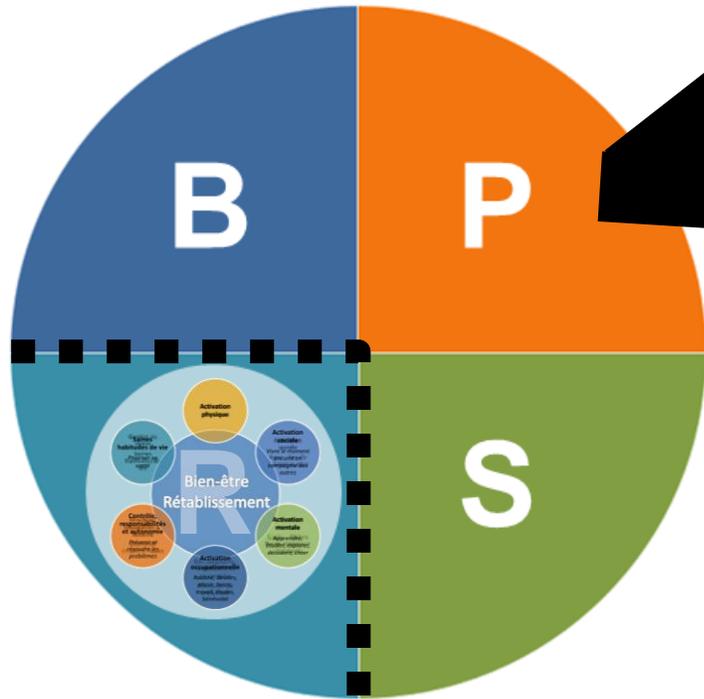
# Illustrer LA DEAL des soins biopsychosociaux ou la « pizza toute garnie »



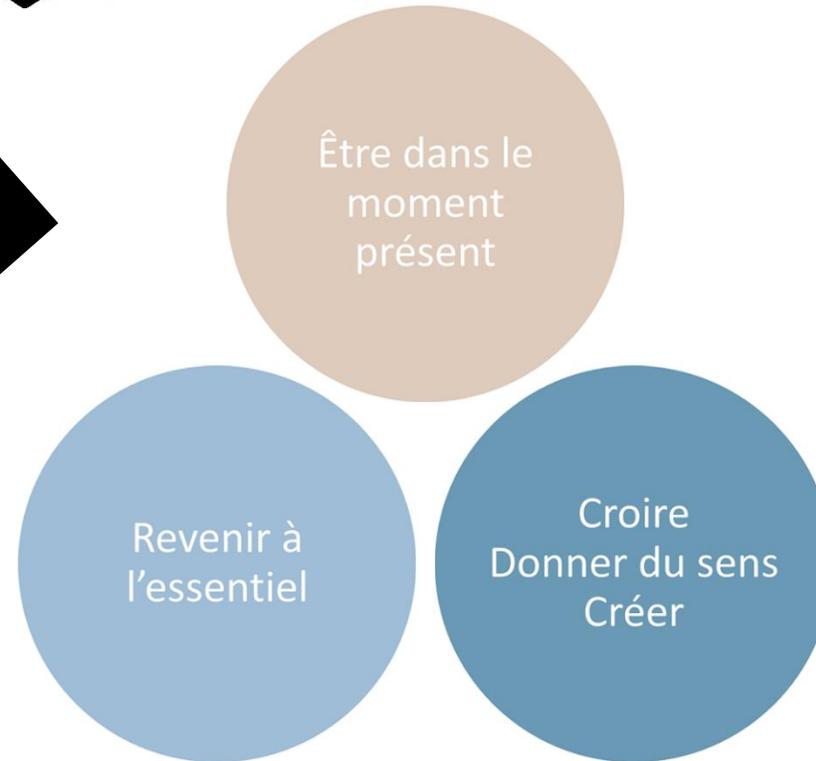
Page T5&7

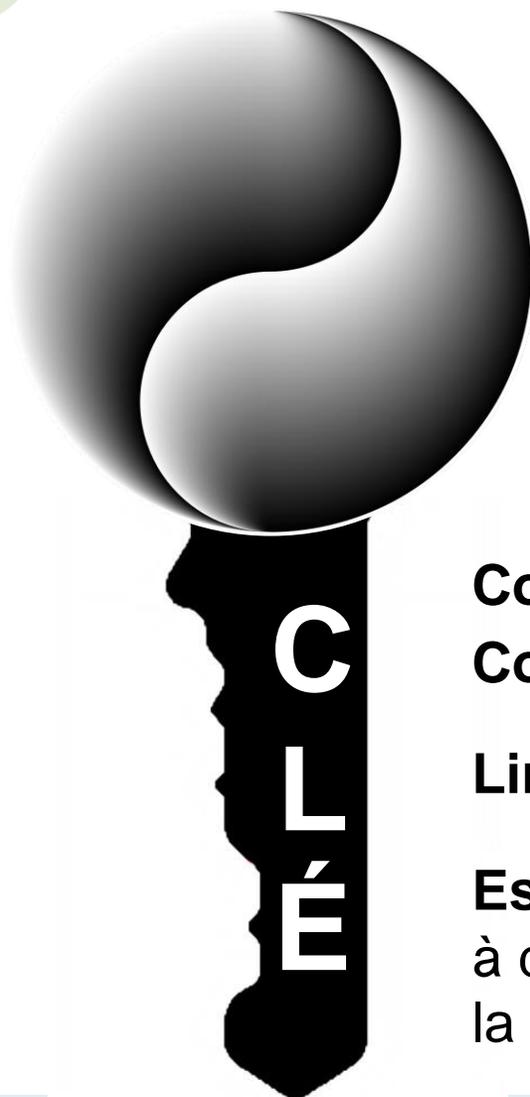
# Les soins biopsychosociaux ou la « pizza toute garnie »

Responsabilités



**C**: Faire le **Contraire** de ses habitudes malsaines,  
**L**: (s')imposer des **Limites**, pratiquer le **Lâcher prise**,  
**E**: **Essayer**, s'**Engager**, s'**Entraîner**, s'**Exposer**  
constamment à de nouvelles **Expériences** pour  
retrouver l'**Équilibre** et la *liberté*





# La CLÉ de la *Liberté*



Page T8

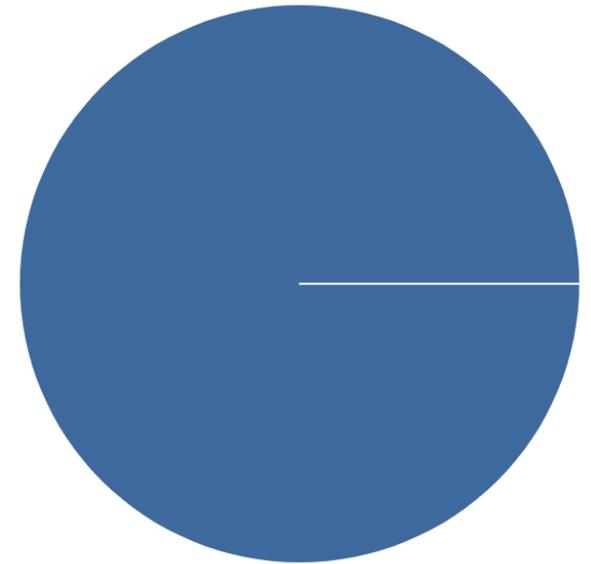
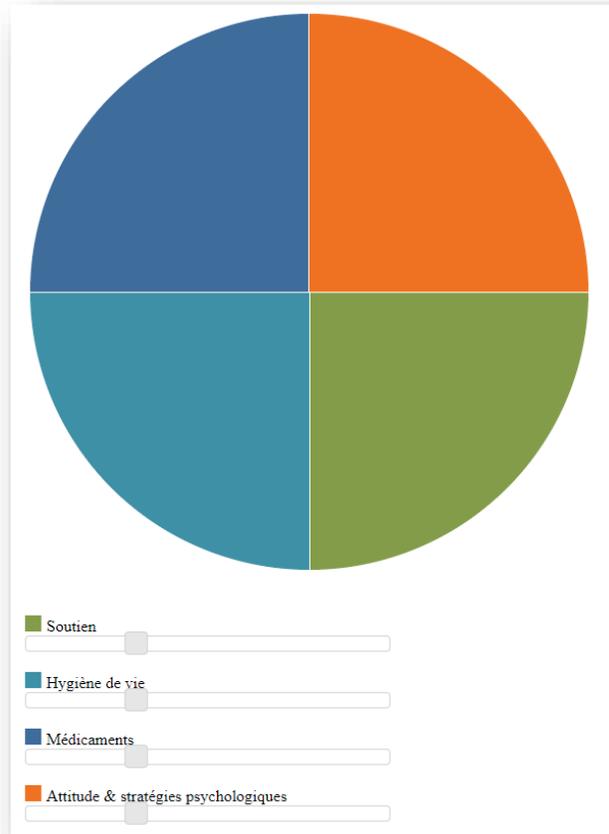
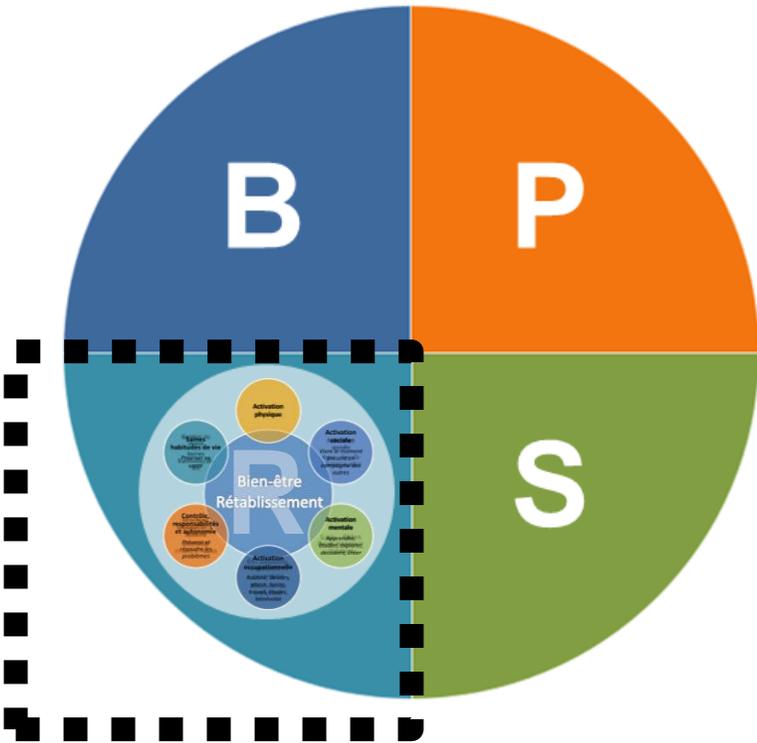
**Comprendre** que l'équilibre rend *libre*, qu'il faut faire le **Contraire** de ses automatismes malsains, (s')imposer des

**Limites**, pratiquer le **Lâcher prise**,

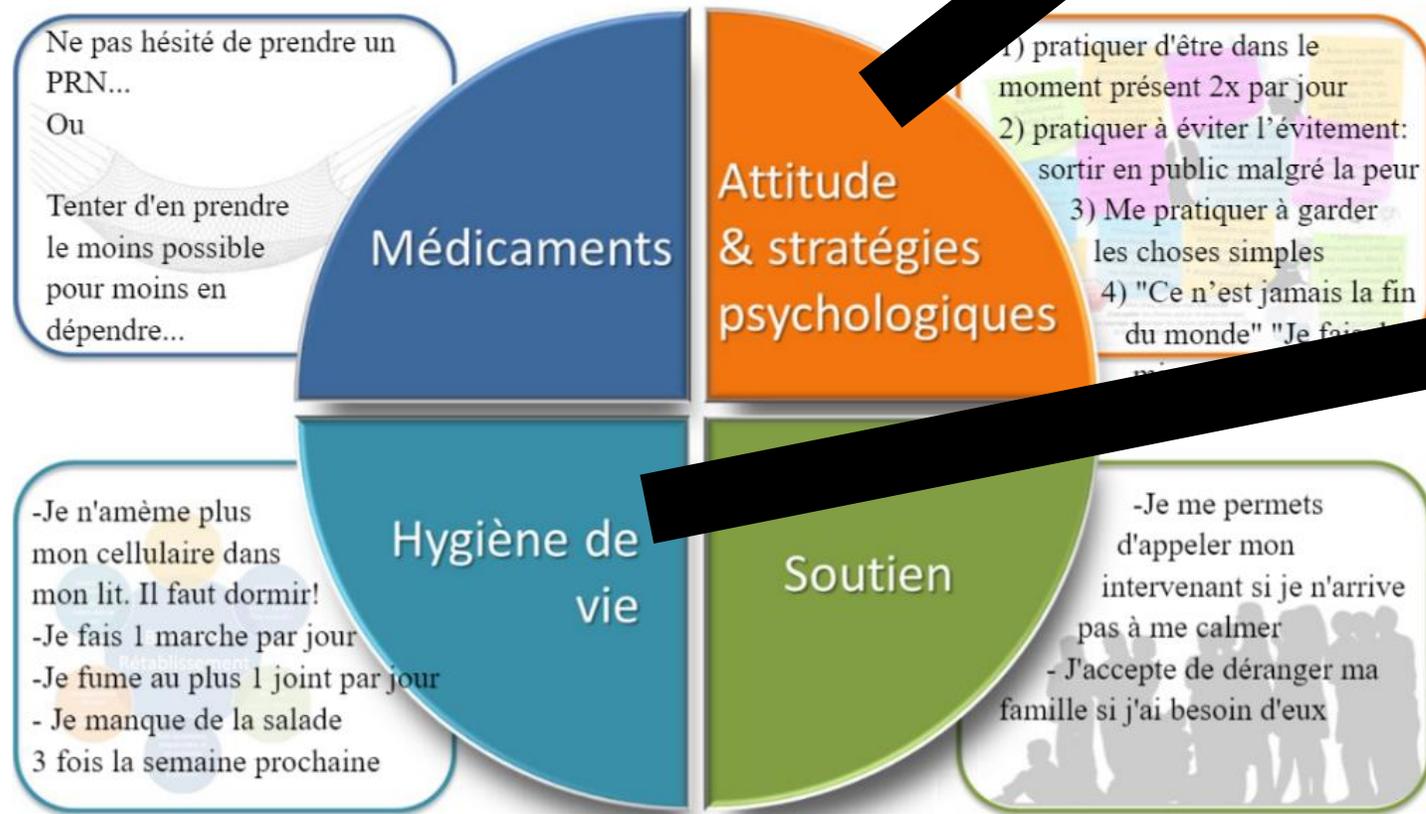
**Essayer**, s'**Engager**, s'**Entrainer**, s'**Exposer** constamment à de nouvelles **Expériences** pour retrouver l'**Équilibre** et la *Liberté*

# BPS-Responsabilités: la « pizza toute garnie »

Responsabilités



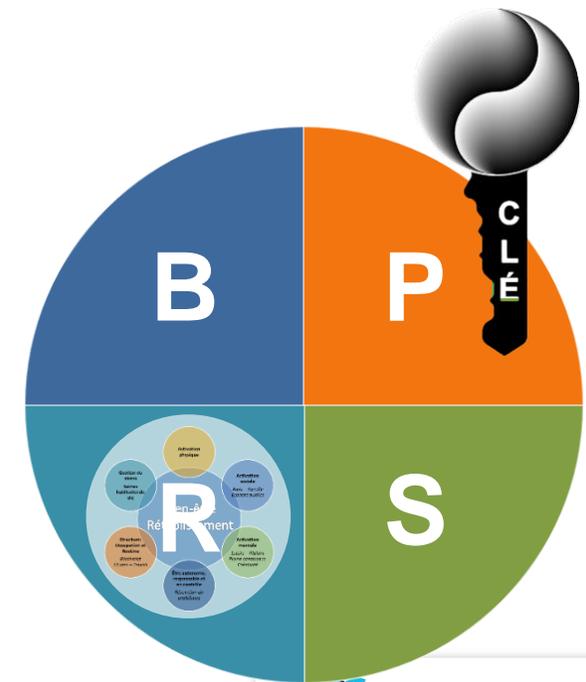
# La « pizza tout garnie »



*Exemple d'une prescription personnalisée d'interventions non-pharmacologiques (responsabilités face à son propre bien-être)*

# Les **AiLES** du rétablissement

- **A**utodétermination
- **i**dentité
- **L**ien social
- **E**spoir
- **S**ens



Leamy, M., et al. (2011). "Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis." *British Journal of Psychiatry* 199(06): 445-452. "CHIME" personal recovery framework, traduit par AILES, traduction libre Dr Tin Ngo-Minh, 2018

Ngo-Minh, T., et al. (2018). Le modèle des « 4 piliers »: intégrer la responsabilisation à la réadaptation. Poster Congrès national de l'ACSM. Montréal 23 octobre 2018. [www.psychiatrieenligne.ca](http://www.psychiatrieenligne.ca)

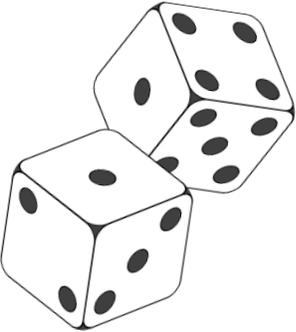


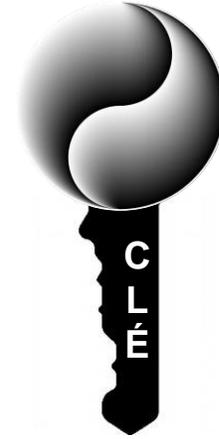
# La CLÉ de la Liberté



Comprendre l'équilibre rend *Lib* qui... le  
**Contraire** de ses automatismes... (s)impo... des  
**Limites**, pratiquer le **Lâcher prise**,  
**s'Engager**, s'**Entraîner** et s'**Exposer** constamment à de  
nouvelles **Expériences** pour retrouver l'**Éq**... *Liberté*

# Approche « indirecte » - cognitive mécanique

Des  pour mieux appliquer la  
...pour Décider

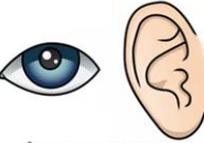


Des **dés d'engagement** qui aident à :

- **Détourner l'attention, se Distraire**
- **Démarrer**
- **Déléguer la décision** (↓ résistance/opposition)
- **Diversifier les outils thérapeutiques**

# Dés thérapeutiques téléchargeables

Les Dés Thérapeutiques

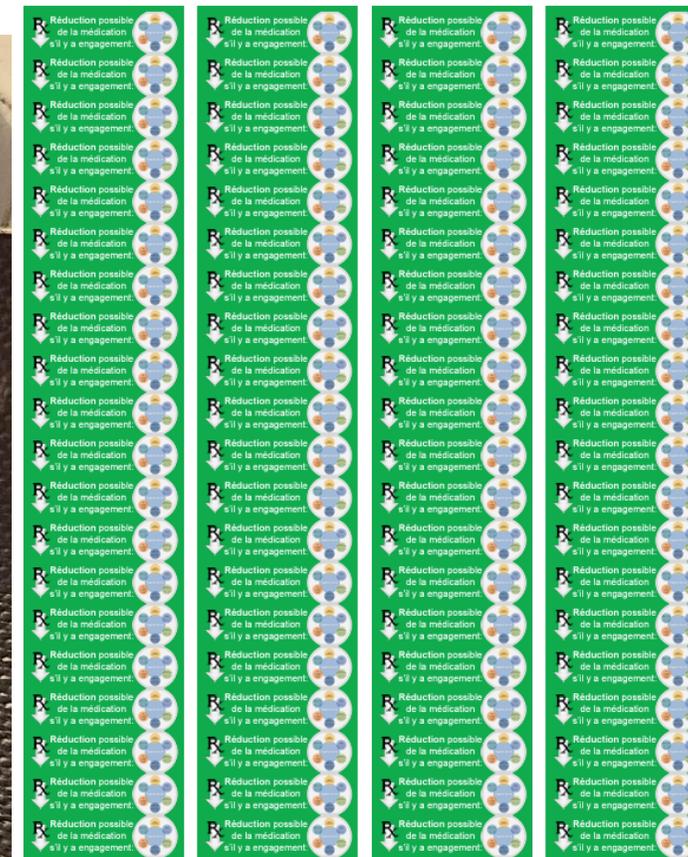
	<p><b>Moyen social</b></p>  <p>Connecter pour vivre et apprécier le moment présent ou pour se rappeler qu'on n'est pas seul(e)</p>			<p><b>Pleine conscience</b></p>  <p>Être attentif &amp; curieux dans le moment présent</p>	
<p><b>Moyen mécanique</b></p>  <p>Faire, s'occuper et s'activer pour se distraire et dépasser ses préoccupations</p>	<p><b>Moyen créatif &amp; artistique</b></p>  <p>Se plonger et s'évader dans la création pour le plaisir, pour se distraire ou pour se rappeler qu'on est capable</p>	<p><b>Moyen cognitif</b></p>  <p>Déployer des pensées antidotes pour éclaircir ses nuages</p>	<p><b>Créer • Rencontrer</b></p>  <p>Créer, rencontrer, se connecter, se soutenir, se soutenir, se soutenir, se soutenir</p>	<p><b>Se distraire</b></p>  <p>Lorsqu'on est préoccupé(e), il faut s'occuper</p>	<p><b>Apprendre • Découvrir</b></p>  <p>recherche</p>
	<p><b>Moyen intellectuel</b></p>  <p>recherche</p> <p>Explorer, apprendre, élucider, découvrir et s'émerveiller par plaisir ou pour se distraire</p>			<p><b>Pleine conscience</b></p>  <p>Être attentif &amp; curieux dans le moment présent</p>	
	<p><b>Moyen existentiel &amp; spirituel</b></p>  <p>Appréhender le moment présent et garder espoir et persévérer</p>			<p><b>Bouger</b></p>  <p>Lorsqu'on est préoccupé(e), il faut s'occuper</p>	



**BLOGGIF**

 Effet accru de la médication lorsque accompagnée de: 

 Réduction possible de la médication s'il y a engagement: 



# Tout doit s'échanger, se négocier, s'équi-*librer*

- Rappel constant de l'équi-*libre*
- La personne se rappelle qu'elle peut s'autodéterminer... elle y arrive en **échangeant** des libertés contre ses responsabilités (**LA DEAL**)





# Clinique L'ÉQUI-*Libre*



*On ne peut être bien que si on est libre et en équilibre*

## La Clinique L'ÉQUI-*libre* offre des soins holistiques en santé mentale en Outaouais

Elle a été fondée par le [Dr Tin Ngo-Minh](#), psychiatre, en 2020. La clinique est située dans le [Centre de rétablissement Inter-Section](#) avec qui elle partage les mêmes valeurs et collabore étroitement. Elle est accessible et ouverte à tous qui y sont [référés par un médecin](#). Les services et soins sont **couverts par le régime d'assurance maladie du Québec (carte RAMQ)**, donc sans frais pour la personne. Dans certaines situations particulières, il est possible d'y être soigné sans référence médicale.

À noter que bien que les professionnels de la clinique soient habilités à gérer les situations d'urgence, **la clinique n'est pas une clinique d'urgence** ni un service de gestion d'urgences persistantes. Les services du CISSSO sont mieux adaptés dans de telles situations. La clinique se **spécialise surtout dans les soins visant le rétablissement** de la personne au-delà des crises.

La clinique est animée par 2 principes, **l'excellence dans les soins en santé mentale** et **l'innovation**.

## L'excellence dans les soins en santé mentale

- **Approche humaine centrée sur la personne**
  - La **bienveillance** et la confiance sont les premiers soins
  - **Respect** des valeurs et du rythme de la personne selon son stade de rétablissement
  - **Absence de coercition**, de résistance ou de mesure légitime sauf en cas d'urgence

## Le logo de la clinique L'ÉQUI-*libre*:



*Le papillon représente la liberté, mais aussi la transformation, une étape dans un cycle sans fin, la complexité, la maturité, la beauté, la légèreté et la vulnérabilité.*





# Ententes thérapeutiques: responsabilités de tous

**Nous sommes là pour toi,  
il est donc essentiel:**

Qu'on ait mutuellement confiance

Que tu sois franc

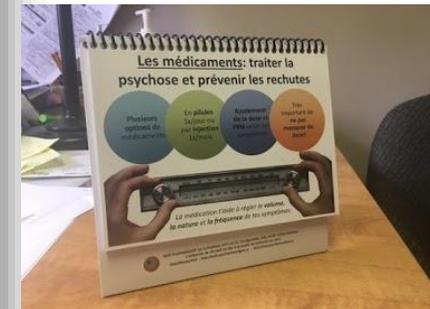
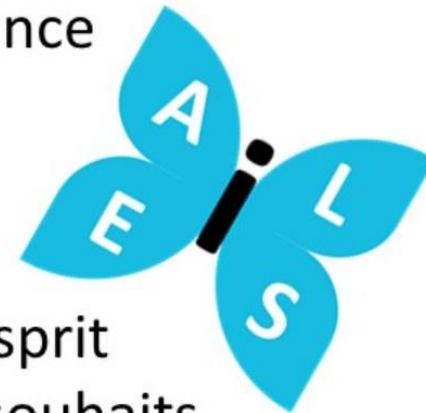
Qu'on te comprenne

Que tu sois patient

Qu'on garde une ouverture d'esprit

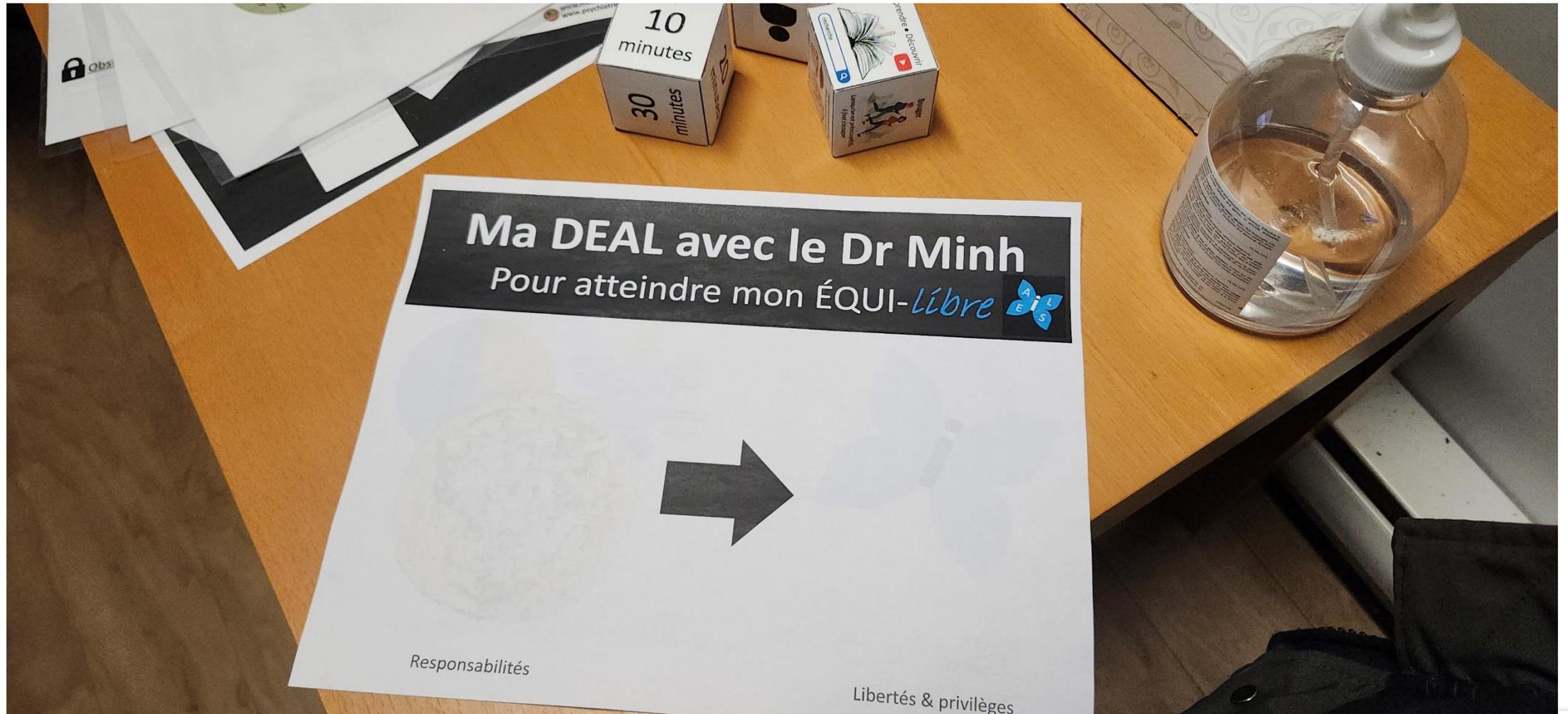
Qu'on respecte ton rythme et tes souhaits

Qu'on collabore et communique librement



Page P10

# « DEALS » thérapeutiques



# Plans élec

Search mail

Search in Drive

Plans de traitement > PLANS

Type People Modified

Name	Owner	Last modified	File size
TREM81020...	me	3:31p.m.	461 KB

Plans automatiquement versés dans un cloud/archive électronique accessible à l'équipe

One attachment • Scanned by Tin Ngo-Minh ⇒ consentement obtenu pour le partage de ce document à: tinnm81@gmail.com

www.montraitement.ca  
www.psychiatrieenligne.ca

Les 4 piliers de votre traitement

# C'est un processus actif...





# Les responsabilités en images avec le

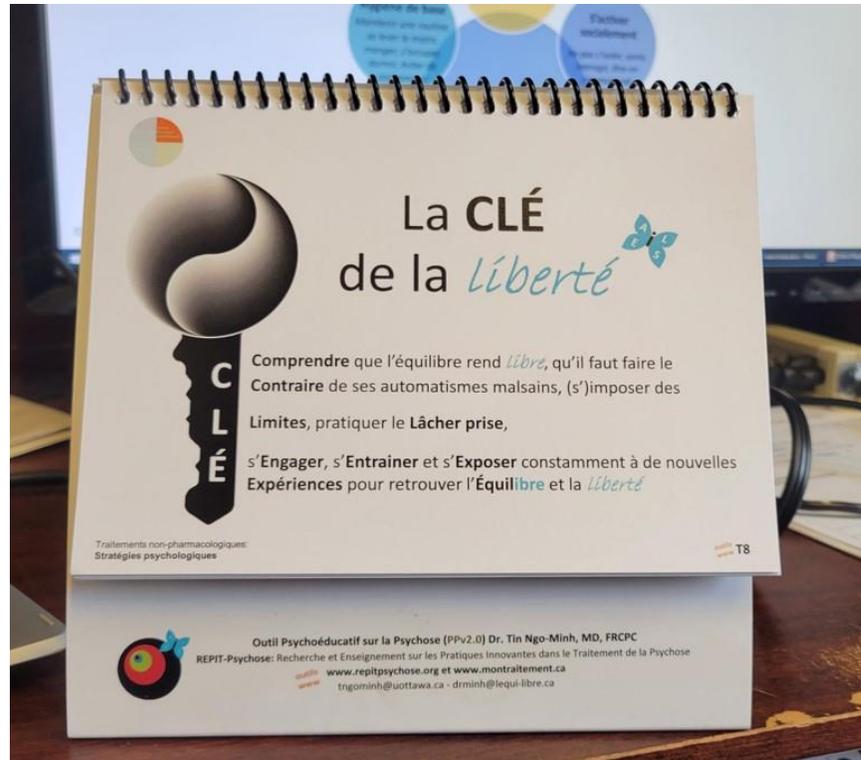


*Tout ça paraît simple, mais c'est difficile de s'engager surtout lorsque la crise est passée, lorsqu'il n'y a plus de besoins... Solution: le suivi, le rappel constant → la psychoéducation pour engager et soulager...*

**Stigma**  
**Incompréhension**  
**Changer, c'est difficile!**



# C'est difficile, d'où la création de l'outil PPv2.0: Outil Psychoéducatif sur la Psychose



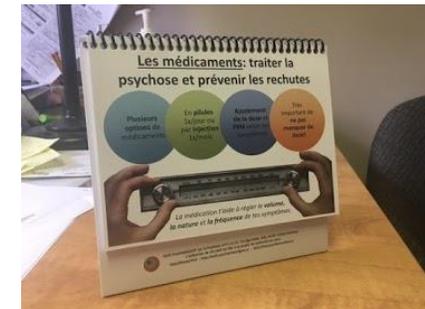
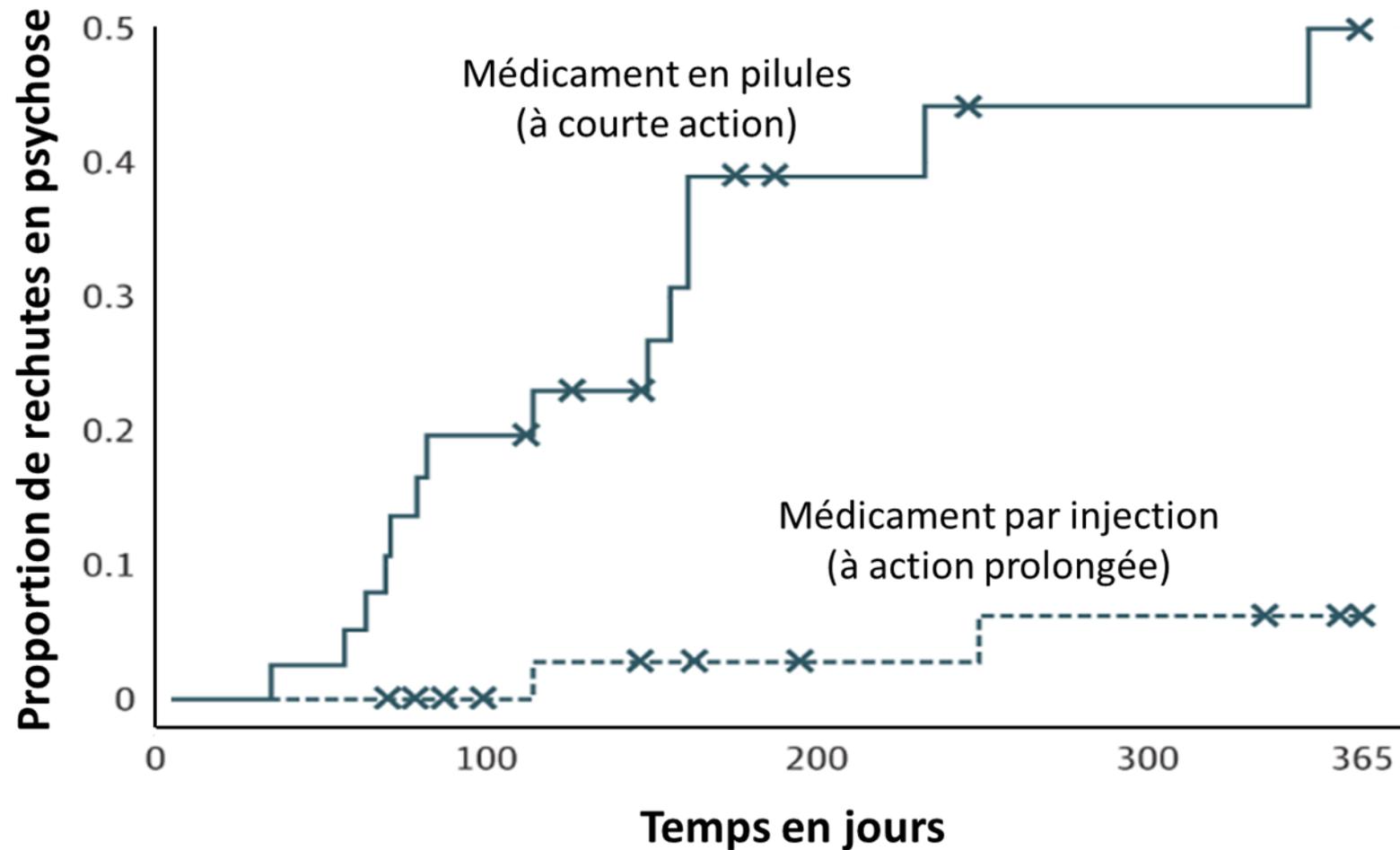
PPv2.0 2024 (calendrier de table)



ePPv: [eppv2.repitsychose.org](http://eppv2.repitsychose.org)

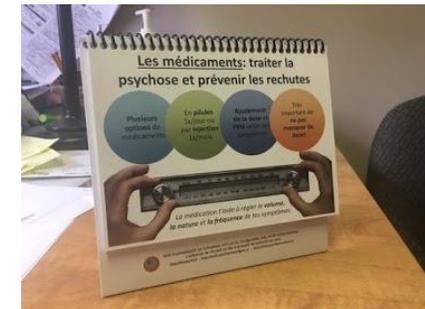
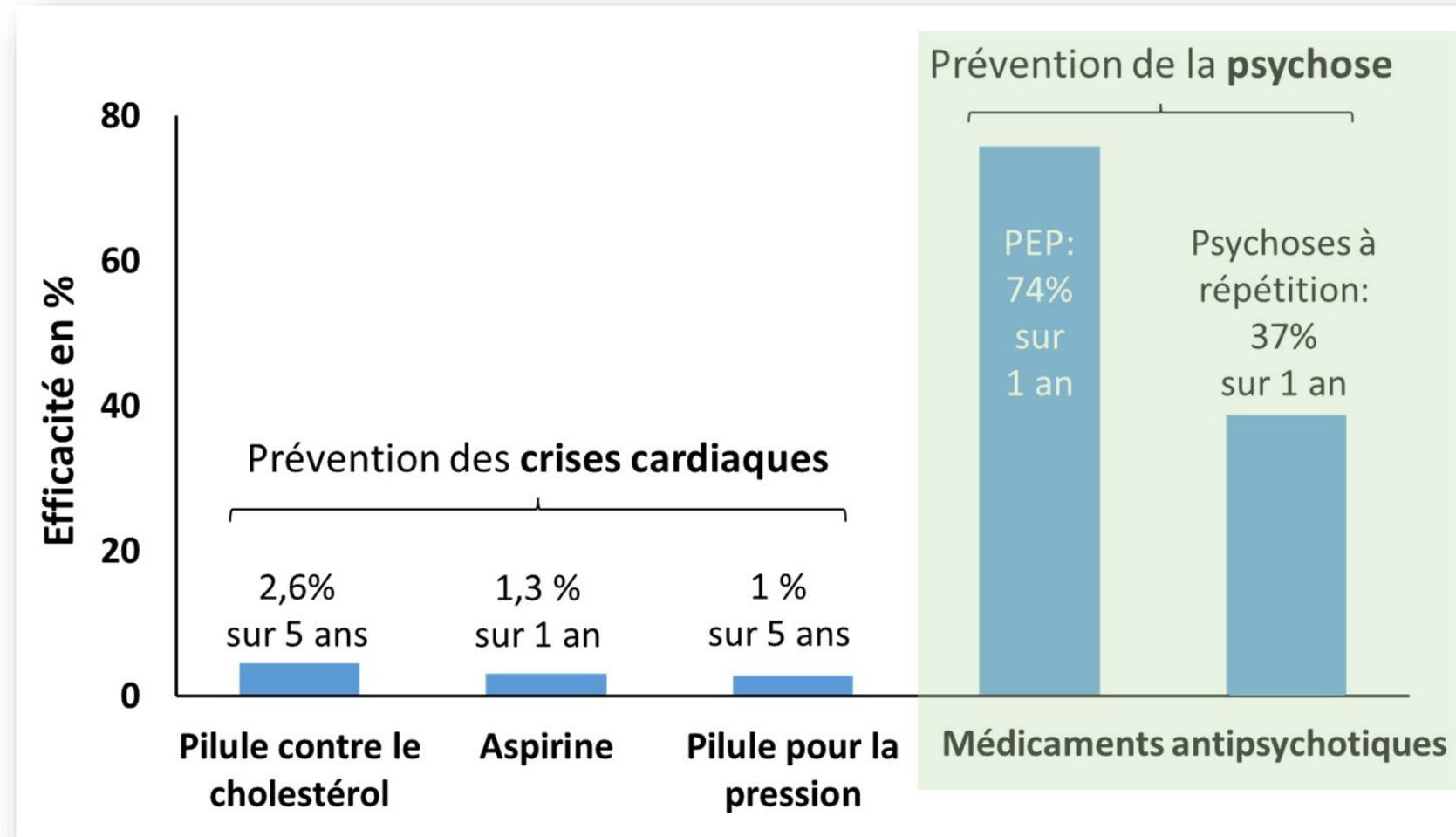


# Responsabilité d'observance à la médication



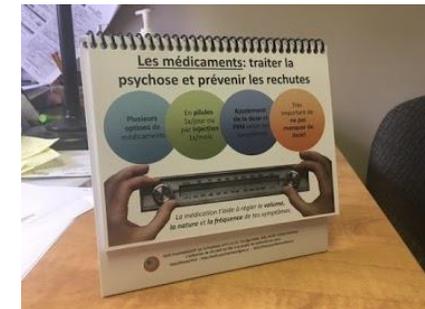
Page T13

# L'efficacité relative des traitements dans la prévention des rechutes



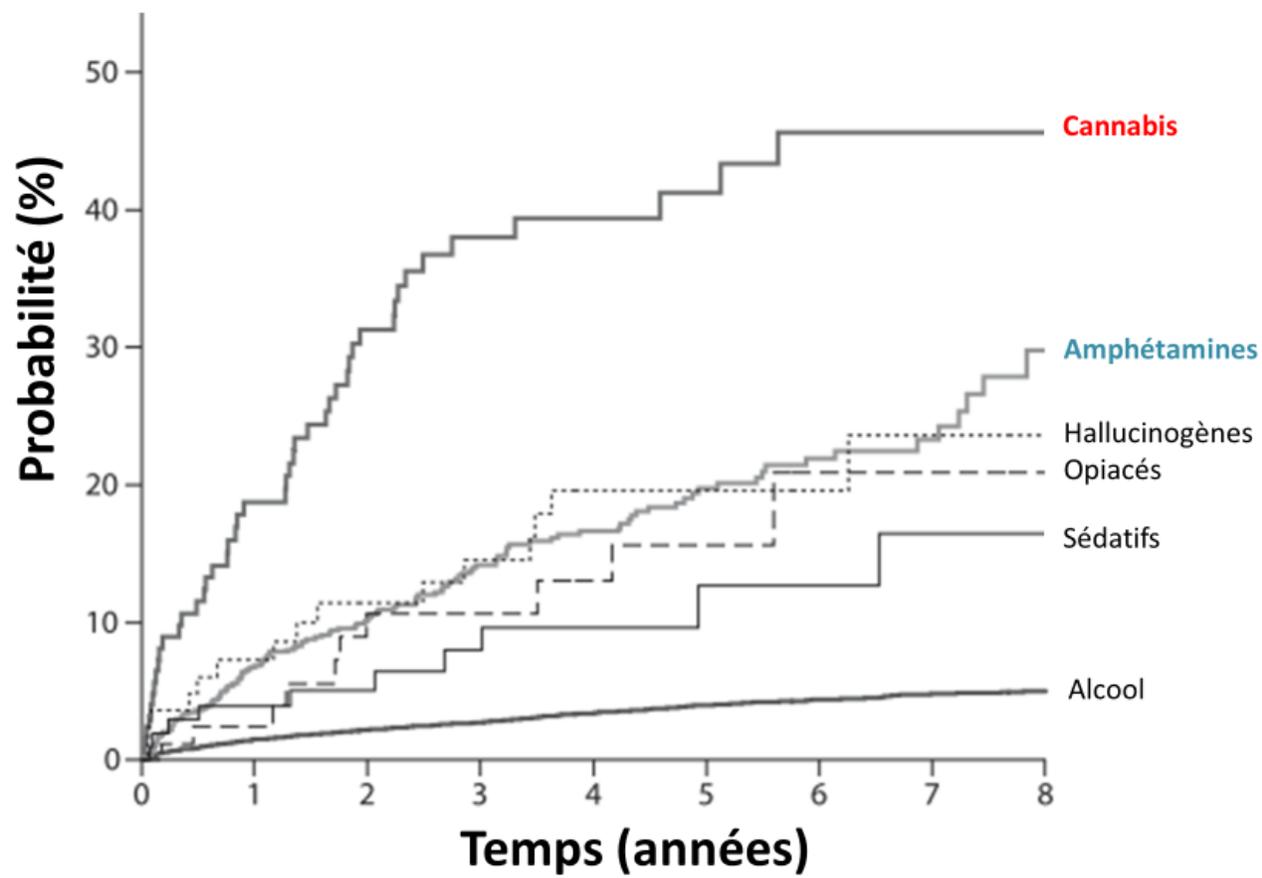
Page T12

# Responsabilités d'hygiène de vie...

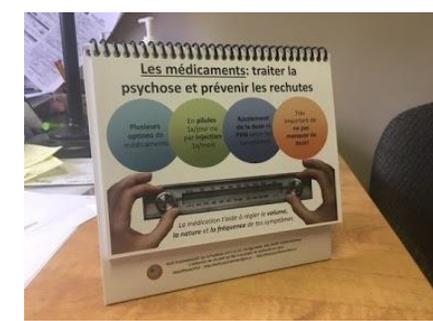
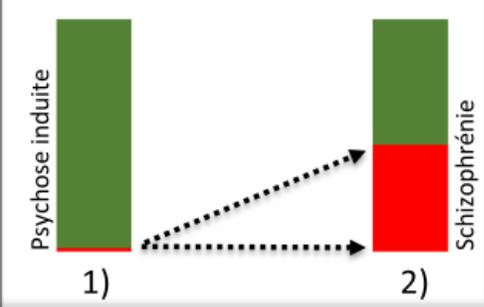


Page T7

# Drogue ➡ psychose induite ➡ schizophrénie



- 1) Risque de psychoses induites (temporaires):  
**Cannabis: 0,7%**  
**Amphétamines: 4,5%**
- 2) Risque de développer la schizophrénie (fragilité permanente à la psychose) suite à une **psychose induite**:  
**Cannabis: 46%**  
**Amphétamines: 30%**



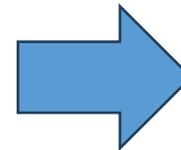
Page P14

Niemi-Pynttari, J. A., et al. (2013). Substance-induced psychoses converting into schizophrenia: a register-based study of 18,478 Finnish inpatient cases. *J Clin Psychiatry*, 74(1), e94-99. Pamphlet d'information téléchargeable sur <https://cannabis.psychiatrieenligne.ca>

# Responsabilités d'attitude

- **Responsabilités:**
  - de faire des **efforts**, ses **devoirs**, se **discipliner**
  - de (s')imposer des **limites (CLÉ)**
  - d'ouverture d'esprit
  - de **faire de son mieux** sans trop attendre
  - de **croire** que tout va éventuellement s'arranger, **d'avoir confiance**, garder la foi (**espoir**)
  - de refuser la position de victime...
  - de **s'engager**, d'essayer, de persévérer...
  - de **lâcher prise, d'accepter**
    - de prendre des risques
    - de déléguer
    - l'imperfection

Sinon



**La CLÉ**  
de la *Liberté*

Comprendre que l'équilibre rend *Libre*, qu'il faut faire le **Contraire** de ses automatismes malsains, (s')imposer des **Limites**, pratiquer le **Lâcher prise**, **s'Engager**, **s'Entraîner** et **s'Exposer** constamment à de nouvelles

Quand tu restes assis sur ton cul, tu obtiens un rétablissement de cul

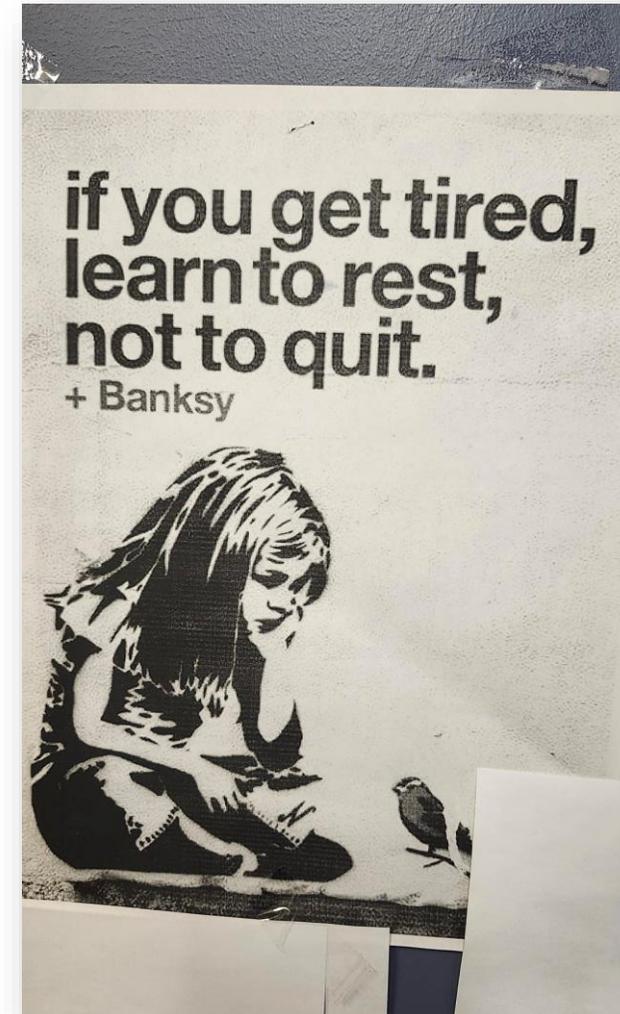
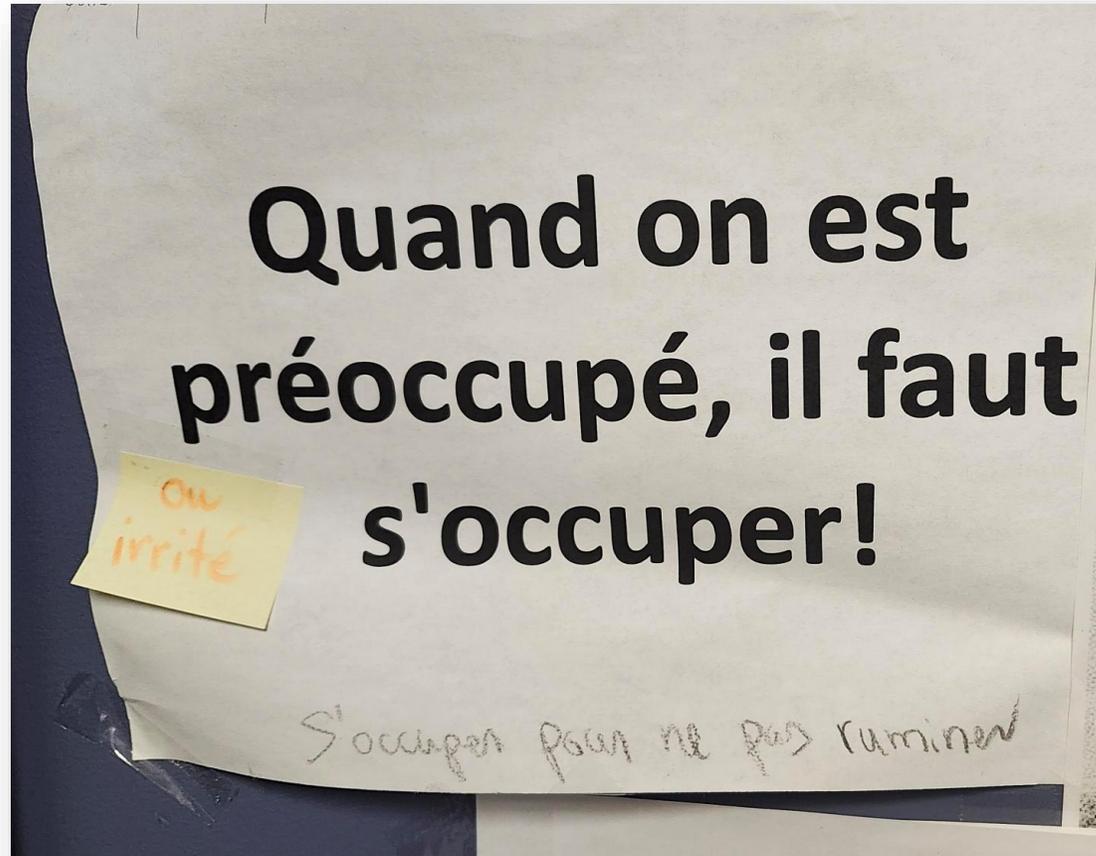
Luc Vigneault

Traitements et Stratégies p

outils www T8

hose.org  
enligne.ca  
ibre.ca

# Responsabilités de s'activer et de s'occuper



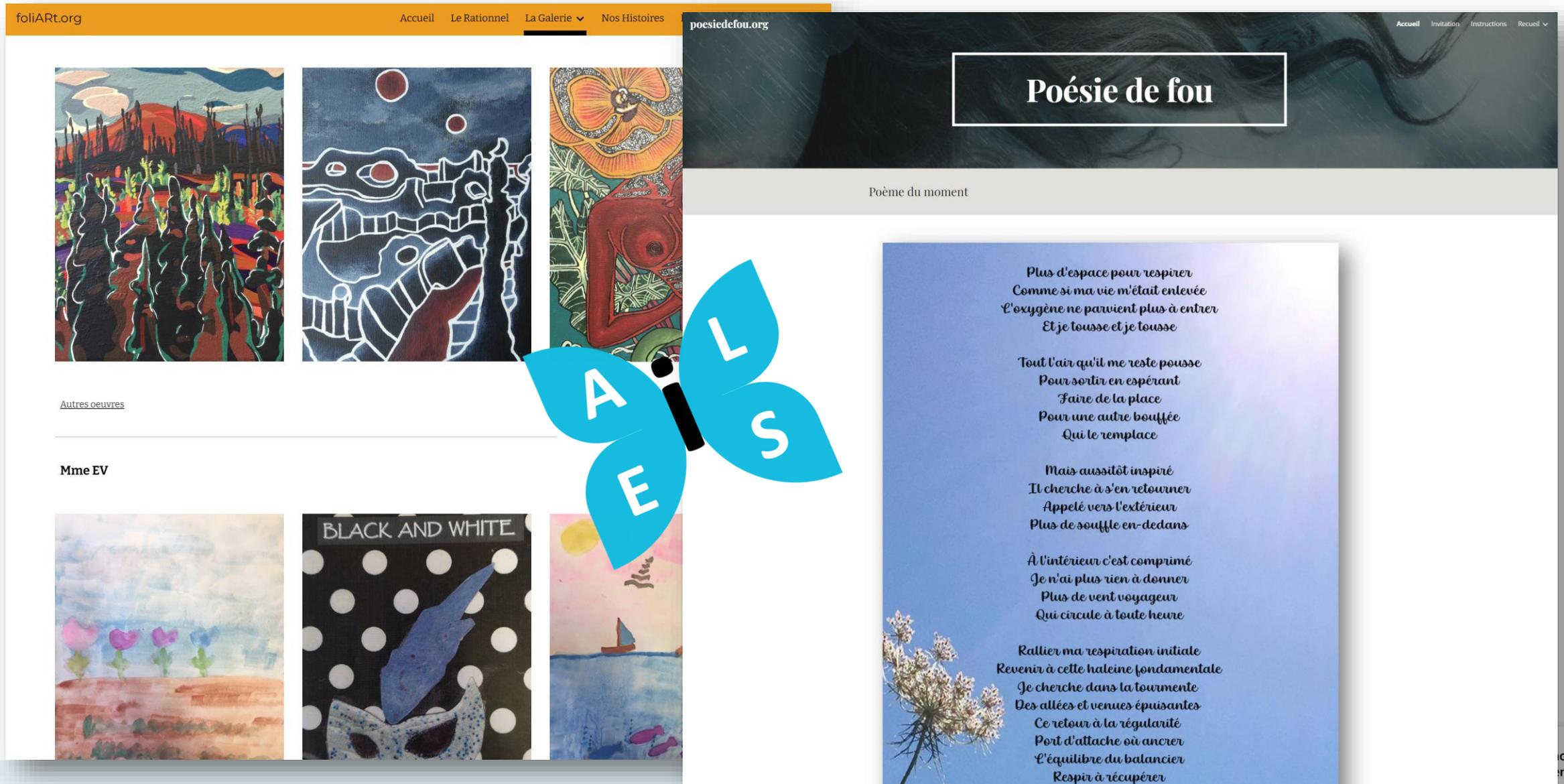
# Responsabilité de s'imposer des limites, de lâcher prise...



avant



# Responsabilités de transformer & sublimer...



The image shows a collage of two website screenshots. The left screenshot is from foliART.org, featuring a navigation bar with 'Accueil', 'Le Rationnel', 'La Galerie', and 'Nos Histoires'. Below the navigation are three abstract paintings. The right screenshot is from poesiedefou.org, featuring a navigation bar with 'Accueil', 'Invitation', 'Instructions', and 'Recueil'. Below the navigation is a large white box containing the text 'Poésie de fou' and a section titled 'Poème du moment' with a poem. A blue butterfly graphic with the letters 'A', 'L', 'S' on its wings is overlaid on the center of the image.

foliART.org Accueil Le Rationnel La Galerie Nos Histoires

poesiedefou.org Accueil Invitation Instructions Recueil

## Poésie de fou

Poème du moment

Plus d'espace pour respirer  
Comme si ma vie m'était enlevée  
L'oxygène ne parvient plus à entrer  
Et je tousse et je tousse

Tout l'air qu'il me reste pousse  
Pour sortir en espérant  
Faire de la place  
Pour une autre bouffée  
Qui le remplace

Mais aussitôt inspiré  
Il cherche à s'en retourner  
Appelé vers l'extérieur  
Plus de souffle en-dedans

À l'intérieur c'est comprimé  
Je n'ai plus rien à donner  
Plus de vent voyageur  
Qui circule à toute heure

Rallier ma respiration initiale  
Revenir à cette haleine fondamentale  
Je cherche dans la tourmente  
Des allées et venues épuisantes  
Ce retour à la régularité  
Port d'attache où ancrer  
L'équilibre du balancier  
Respir à récupérer

Autres oeuvres

Mme EV

BLACK AND WHITE

ose.org  
nligne.ca  
www.requi-mbre.ca



# Sinon contrats de re

Clinique Premiers Épisodes de Psychose  
Contrat de responsabilisation

Imprimer

Sauvegarder

Clinique Premiers Épisodes de Psychose  
Consentement éclairé et contrat d'arrêt de la médication pour

Imprim

Sauvega



Je trouve que je me sens mieux et j'estime avoir le droit à un essai de sevrage de ma médication. Je comprends que la médication qui m'a été prescrite a servi à stabiliser mon état mental et est prouvée scientifiquement pour prévenir les rechutes. La stabilité mentale et la prévention des rechutes sont indispensables dans une démarche de réadaptation vers mon rétablissement. L'équipe de soins est d'avis que je vais:

État mental présent en lien avec mon historique:

Ce projet d'arrêt médicamenteux a été discuté avec mon médecin depuis **15/3/18**. J'ai été informé des risques liés à un tel sevrage, ainsi que d'autres facteurs de risque:

Information scientifique:

Une mauvaise observance au traitement ou l'arrêt du traitement médicamenteux chez les jeunes ayant connu un premier épisode de psychose est l'un des plus grands facteurs de risques de rechute [i] :

- mauvaise observance : augmente les risques par un facteur de 4

- consommation de substances : augmente les risques par un facteur 3

## Formulaire: Refus de traitement

Nom de l'utilisateur	N° de dossier
----------------------	---------------

### 4- CONSENTEMENT À L'ANESTHÉSIE

Je consens à ce que, à l'occasion de \_\_\_\_\_, me soit administrée une anesthésie générale ou \_\_\_\_\_ par le docteur \_\_\_\_\_ ou un autre médecin de l'établissement ayant des privilèges en anesthésie. Je reconnais avoir été informé de la nature et des risques ou effets possibles de cette anesthésie.

Date	Année	Mois	Jour	Signataire : usager ou personne autorisée	Témoin à la signature
Date	Année	Mois	Jour	* Contresignataire : médecin ou dentiste responsable de l'intervention	Témoin à la signature

### 5- CONSENTEMENT À DES EXAMENS OU TRAITEMENTS PARTICULIERS

J'autorise le docteur \_\_\_\_\_ à me faire subir l'examen ou le traitement suivant :  
Description de l'examen ou du traitement \_\_\_\_\_  
Le nombre de traitements de SISMOTHÉRAPIE autorisé, le cas échéant, est de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_. Je reconnais que le médecin ou dentiste traitant m'a expliqué la nature et les risques ou effets possibles de cet examen ou traitement.  
 Transfusion discuté et comprise

Date	Année	Mois	Jour	Signataire : usager ou personne autorisée	Témoin à la signature
------	-------	------	------	---	-----------------------

### 6- REFUS DE SUBIR UN EXAMEN OU UN TRAITEMENT PARTICULIER

Je refuse de subir l'examen ou le traitement suivant : \_\_\_\_\_  
Description de l'examen ou du traitement \_\_\_\_\_  
Cet examen ou ce traitement m'a été recommandé par : \_\_\_\_\_  
Nom du médecin ou du dentiste responsable \_\_\_\_\_  
Je reconnais avoir été informé des risques ou des conséquences que peut entraîner mon refus de subir l'examen ou le traitement qui m'a été recommandé.

Date	Année	Mois	Jour	Signataire : usager ou personne autorisée	Témoin à la signature
------	-------	------	------	---	-----------------------

### 7- DÉPART SANS CONGÉ

Je déclare quitter cet établissement de ma propre initiative, sur ma demande et contre l'avis des médecins ou dentistes traitants; je dégage donc l'établissement, son personnel et les médecins ou dentistes traitants de toute responsabilité découlant d'un tel départ.

Date	Année	Mois	Jour	Signataire : usager ou personne autorisée	Témoin à la signature
------	-------	------	------	---	-----------------------

# OBJ#2: Démonstration de:



Octobre 2023: L'outil PPv2.0 (2024 [5e édition]) est maintenant disponible. Pour en savoir plus: [www.repitpsychose.org](http://www.repitpsychose.org)

montraitement.ca Accueil A15 Saint-Hubert S'inscrire à la clinique REPTPsychose.org Clinique LEQOI, libre.ca Dr Minh Formations

## Mon traitement pour retrouver l'équilibre et être libre

Le rétablissement, ça se travaille

### Un traitement équilibré pour retrouver l'équi-*libre*: le modèle des 4 piliers

à éditer

Médicaments

Attitude & stratégies psychologiques

à éditer

à éditer

Hygiène de vie

Soutien

à éditer

Impression Sauver l'icône

[www.montraitement.ca](http://www.montraitement.ca)  
[www.psychiatreriefige.ca](http://www.psychiatreriefige.ca)

[www.montraitement.ca](http://www.montraitement.ca)

se.org  
ligne.ca  
re.ca

# Merci !

[tngominh@uottawa.ca](mailto:tngominh@uottawa.ca)

 @Drminhmd  
@BienEtreMD

## Sites web:

[www.montraitement.ca](http://www.montraitement.ca)

[www.repitpsychose.org](http://www.repitpsychose.org)

[www.psychiatrieenligne.ca](http://www.psychiatrieenligne.ca)

<http://clinique.lequi-libre.ca>

[www.foliart.org](http://www.foliart.org)

[www.monbienetreavant.ca](http://www.monbienetreavant.ca)



foli'ART  
avec un brin de folie, c'est plus beau, c'est plus vrai



11e Congrès d'INTERVOICE - 11-13 novembre 2019 - Montréal  
OSER - PARTICIPER - TRANSFORMER : s'approprier le changement.



Clinique L'ÉQUI-Libre  
On ne peut être bien que si on est libre et en équilibre  
Clinique de santé mentale communautaire  
En collaboration avec le Centre de Rétablissement Inter-Section  
...car le rétablissement se fait hors établissement...

27 août 2020  
Je remercie le Centre de Rétablissement Inter-Section de ma clinique L'ÉQUI-Libre tout au long de ces jours. Je suis autant reconnaissant au département de psychiatrie qui m'ont fait assez confiance à travers leurs responsabilités. Les défis cliniques et administratifs que j'y ai rencontrés aujourd'hui me font réaliser que j'ai atteint un nouveau niveau de maturité et c'est aussi un grand merci. Je reste humble et je n'oublie pas.



REPIT Psychose  
Recherche et Enseignement sur les Pratiques Innovantes dans le Traitement de la Psychose  
[www.repitpsychose.org](http://www.repitpsychose.org)

En temps de pandémie, je donne accès à l'outil ePPv2.0 ci-dessous à tous. Mot de passe: COVID19

Je mets aussi à votre disposition plusieurs modèles d'échelles d'évaluation que je pense très utiles dans le contexte d'évaluation à distance.

Ce site est dédié à la Recherche et l'Enseignement sur les Pratiques Innovantes dans le Traitement de la Psychose par le Dr Tin Ngo-Minh.

La recherche doit s'imbriquer avec la pratique clinique sinon elle devient un potentiel perdu, un enthousiasme étouffé, une créativité gaspillée. Je publie sur ce site le ePPv2.0, la version électronique du PPv2.0 (outil Psychoéducatif sur la Psychose v2.0), les "outils web complémentaires" référencés dans le PPv2.0, ainsi que d'autres outils de psychoéducation originaux. Le PPv2.0 a été créé en 2016 dans le cadre de l'implantation de l'équipe PEP des Premiers Épisodes de Psychose en Outaouais. Une philosophie globale de soins, une uniformisation des connaissances/aptitudes cliniques et un vocabulaire thérapeutique cohérent devaient s'implanter en même temps qu'un cadre administratif et clinique. L'outil continue à servir cet objectif et fait l'objet d'un projet de recherche. Il a aussi été diffusé dans plusieurs cliniques PEP et de santé mentale générale au Québec. L'outil PPv2.0 a été officiellement réédité en 2020 et est disponible électroniquement ainsi qu'en format calendrier de table. La traduction de l'outil 2020 en anglais devrait être prête d'ici l'été 2021. La version anglaise du ePPv2.0 2018 est disponible suivant ce lien.

Twitter-thérapie: parce que la thérapie ne se termine pas à la fin de la session.

Tweets de @BienEtreMD

Wellness MD @BienEtreMD  
For some sadistic people You may have to be unhappy in order for them to be happy

Don't worry or care too much. It's just their own pervert perspective. If you busy worry, call the police.

Wellness MD @BienEtreMD  
Opportunities are limitless! Your fear of missing out (FOMO): Will actually limit your ability to detect these opportunities



Psychiatrieenligne.ca  
Coffre à outils numériques pour mieux engager la personne et appuyer le nouveau paradigme de soins précoces en santé mentale

Des images pour mieux vulgariser les sujets complexes en santé mentale et engager la personne dans ses soins

Une image ne vaut-elle pas mille mots...? De l'information et des outils imagés accessibles sur le bout des doigts... L'objectif de ce site est le partage d'outils cliniques et psychoéducatifs utiles dans la pratique clinique quotidienne en santé mentale: évaluation, psychoéducation et engagement des personnes atteintes de problèmes de santé mentale dans leurs suivis et soins vers le rétablissement. Le site est né en décembre 2017 dans le contexte du projet d'implantation à grande échelle au Québec de cliniques PEP de Premiers Épisodes de Psychose. Son contenu est donc pour l'instant, plus particulièrement développé pour cette population. En quelques mots, le nouveau paradigme de soins en santé mentale signifie: la poursuite du bien-être et le rétablissement de la personne au-delà de sa simple stabilisation grâce à une approche et des interventions biopsychosociales personnalisées, intégrées et précoces.

Nous voulons décrire et caractériser les approches thérapeutiques innovantes basées sur le nouveau paradigme de soins. La tâche est énorme puisque l'approche personnalisée peut prendre mille formes: elle varie d'une personne à l'autre, de temps à autre selon son évolution, être simple ou complexe, douce ou d'impact", concrète ou stratégique, individuelle ou collective, verbale ou visuelle, etc... Le contenu de site, ainsi que sa présentation, est le témoin du processus de recherche et d'innovation.

Suivez-nous sur Twitter @drminhmd

Tweets by @drminhmd

Dr Minh Rebooted  
Bien Être MD Wellness



monbienetreavant.ca  
MonBienEtreAvant.ca  
- Prendre mieux soin de soi pour mieux prendre soin des autres -

"Time and health are two precious assets that we don't recognize and appreciate until they are lost."

Site anglophone: [mywellnessfirst.ca](http://mywellnessfirst.ca)

Ce logo schématisé l'approche des études médicales et de la vie professionnelle et personnelle du candidat. Pour atteindre vos objectifs (scolaire, professionnel, etc.), il faut d'abord reconnaître les épreuves et s'engager avec soin. Bien-être (bonne santé). Les rectangles de différentes couleurs représentent les parties de votre santé et chimie à reconnaître pour y arriver. Tout s'opère à l'intérieur d'un cadre, car les ressources internes et externes de la personne sont limitées. La liberté vient avec la responsabilité de se limiter, de prioriser, de pratiquer le "délit" juste. À l'inverse, la responsabilité que nous nous imposons, votre discipline et aussi votre humilité peuvent la libérer.

Suivez-nous sur Twitter @BienEtreMD

 [www.repitpsychose.org](http://www.repitpsychose.org)  
[www.psychiatrieenligne.ca](http://www.psychiatrieenligne.ca)  
[www.lequi-libre.ca](http://www.lequi-libre.ca)