CLINIQUE
LE SERMAY

L'HOPITAL DE JOUR DE LA CLINIQUE LE SERMAY VOUS INFORME

L'équipe de l'hôpital de jour vous informe sur son fonctionnement et sur son offre de soins

Fév 2024

PREAMBULE

La clinique le Sermay dispose de 121 lits d'hospitalisation complète et a souhaité compléter le parcours de soin de ses patients en proposant des prises en charge en ateliers thérapeutiques orientés vers différents objectifs de prise en charge afin de consolider, de maintenir les acquis, et de diminuer les temps d'hospitalisation.

La prise en charge en hospitalisation à temps partiel est une alternative à l'hospitalisation à temps complet. Elle doit amener le patient atteint d'un trouble psychique à la reprise d'une vie sociale dans les meilleurs délais.

Cette offre de soin complémentaire au suivi individuel ambulatoire s'est avérée nécessaire et l'hôpital de jour permet à des patients suivis sur le plan médical de pouvoir bénéficier d'un accompagnement personnalisé sous forme d'ateliers thérapeutiques et de suivi médical sans nécessairement avoir recours à l'hospitalisation complète au préalable, compatible avec une vie dans la cité.

Ce complément de soin permet de prévenir une rechute, de consolider un équilibre psychique fragile et de lutter contre l'isolement.

FONCTIONNEMENT DE L'HOPITAL DE JOUR

Une demande médicale est adressée à la Clinique le Sermay pour une prise en charge en hôpital de jour (*Cf Comment nous contacter ?)*. Un rendez-vous médical est proposé au patient pour définir un projet de soins individualisé et personnalisé.

Formalités administratives d'admission et facturation : Le patient devra se présenter à son admission en hôpital de jour avec sa carte vitale, une pièce d'identité ainsi que son ordonnance médicamenteuse en cours.

Frais d'hospitalisation :
L'hôpital de jour de la clinique le Sermay ne pratique pas le tiers payant : si le patient bénéficie d'une ALD ou d'un 100 % invalidité, les frais sont couverts totalement par l'organisme de sécurité sociale.

Si le patient est à 80 %, les 20 % restants sont à la charge du patient. Une facture lui sera adressée. Le patient devra acquitter cette facture et l'adresser à son organisme complémentaire en vue d'une éventuelle prise en charge.

L'Hôpital de jour propose **deux types d'ateliers thérapeutiques :**

✦ **Ateliers thérapeutiques dits « au fil de l'eau » :** ouverts toute l'année, groupe d'une dizaine de patients qui se renouvelle au fil des arrivées/départs, avec comme support un medium spécifique permettant de travailler sur 3 dimensions :

- **sociabilisation** (musicothérapie, art-thérapie, jeux, en partage)
- **verbalisation** (photolangage, écriture, groupe de parole)
- **corporelle** :
  - relaxation : sophrologie, marche consciente
  - psycho-relaxation, en-corps
  - Mobilisation : gym douce, randonnée
  - Théâtre : ciné moi, corps en scène, corps et voix
  - Sensorialité/lâcher prise : danse thérapie, balnéothérapie, sens et émotions
  - Mémoire/concentration : remue-méninges

✦ **Ateliers thérapeutiques dits « spécifiques » :** session de 3 mois (12 à 20 séances), un groupe fixe d'une dizaine de patients, animé par des psychologues formées à la Thérapie Cognitive & Comportementale (TCC) et permettant d'aborder des problématiques ciblées :

- Affirmation de soi
- Burn out et stress professionnel
- Estime de soi
- Faire face à la Dépression
- Gestion du stress
- Méditation pleine conscience
- Régulation des émotions
- Trouble anxieux
- Autour du Trouble bipolaire
- Perfectionnisme
- Gestion de la colère
- Psychologie +

Les groupes spécifiques nécessitent que le patient soit stabilisé et apte à s'engager dans la durée.

SESSIONS COMPLEMENTAIRES

Les intervenants proposent des sessions complémentaires (1 session par an)

✦ Des ateliers sont proposés pour compléter les soins :

- sommeil et fatigue
- ruminations mentales

Durant la période estivale, les ateliers spécifiques sont proposés en initiation/découverte ou en perfectionnement sous 3 à 6 séances sur indication médicale

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Dans le cadre des évolutions médicales innovantes au sein de la clinique le Sermay**, la rTMS** est proposée au sein de l'Unité d'Accueil de jour afin d'assurer la continuité de soins en proposant aux patients **les séances d'entretien** et de consolidation de cette thérapie dans le cadre d'ateliers thérapeutiques dédiés.

Ce type de prise en charge en rTMS est possible **après une hospitalisation complète pour les cures initiales**. L'évaluation de l'indication est assurée par le médecin référent de l'hospitalisation complète.

L'EQUIPE

Une équipe pluridisciplinaire* composée :

- d'un médecin psychiatre coordonnateur,
- d'un médecin généraliste spécialisé en Addictologie
- d'un Enseignant d'Activités Physiques Adaptées
- d'infirmier(e)s,
- d'un musicothérapeute
- de psychologues,
- de psychomotriciennes,
- d'une infirmière sophrologue

Une équipe de secrétaires médico-administratives est chargée d'assurer l'information et l'admission du patient, la coordination des ateliers thérapeutiques.

*Liste non exhaustive

COMMENT NOUS CONTACTER ?

CLINIQUE LE SERMAY

400 Avenue des massettes

73190 CHALLES LES EAUX

☏ : 04.79.26.91.00

SISRA : Demande médicale détaillée à adresser via votre messagerie sécurisée à

hdj.cliniquelesermay@aura.mssante.fr

Ou

Adresse e-mail : hdj@cliniquelesermay.fr

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	INFIRMIER DISPENSATION MEDICAMENTEUSE	S .MOLLIET TETUET/ L VACHER	S .MOLLIET TETUET/ L.VACHER	S .MOLLIET TETUET/ L VACHER	S .MOLLIET TETUET/ L VACHER	S .MOLLIET TETUET/ L VACHER
9 h - 12 h	SALLE ACTIVITE 1	Sophrologie Infirmier(e)	Autour d'un jeu Infirmier(e)	Gym douce APA	Corps en scène Infirmier(e)	
	SALLE ACTIVITE 2	Projection Dixit Psychologue	Ciné moi Psychologue	En corps Infirmier(e)	Sophrologie Infirmier(e)	Sens & Emotions Psychomotricien(ne)
	SALLE ACTIVITE 4	Happy Thérapie _ En Partage Infirmier(e)	Moi Inquiet 02/01/2024 au 26 /03/ 2024 Psychologue		Ecrire - Sourire Infirmier(e)	Affirmation de soi 12/01/2024 au 29/03/2023 Psychologue
	SALLE ACTIVITE 3	Régulation des émotions 08/01/2024 au 08/04/2024 Psychologue	Mémo-Risée Infirmier(e)			
	Salle de SOUS SOL	Musicothérapie active Musicothérapeute/Infirmier(e)	Percussions Musicothérapeute/Infirmier(e)	Danse Thérapeutique Psychomotricien(ne)	Méditation Pleine conscience 14/12/2023 au 21/03/2024 Psychologue	PsychoRelax Infirmier(e)
	Salle RTMS			Rtms Infirmier		Rtms Infirmier
13 h30 - 16 h30	SALLE ACTIVITE 1	Marche consciente Infirmier(e)	S'art-ticuler Infirmier(e)	Randonnée - Bien être APA		En corps Infirmier(e)
	SALLE ACTIVITE 2	Gestion du stress 08/01/2024 au 25/03/2024 Psychologue	Sophrologie Infirmier(e)	Remue-Méninges Infirmier(e)	Corps & Voix Infirmier(e)	
	SALLE ACTIVITE 4	Perfectionnisme 08/01/2024 au 08/04/2024 Psychologue	Estime de soi Psychologue 05/12/2023 au 19/03/2024	Vivre Avec Infirmier(e)	Moi Inquiet 14/12/2023 au 21/03/2024 Psychologue	Estime de soi 12/01/2024 au 29/03/2024 Psychologue
	SALLE ACTIVITE 3	Balnéothérapie Psychomotricien(ne)/Infirmier(e)	Autour du trouble bipolaire 13/02/2024 au 25/06/2024 Psychologue			Balnéothérapie Psychomotricien(ne)/Infirmier(e)
	Salle de SOUS SOL	Musicothérapie réceptive Musicothérapeute/Infirmier(e)			Musico'Chant Musicothérapeute/Infirmier(e)	

Ce planning est donné à titre indicatif et susceptible de modification en fonction de la programmation des ateliers

ATELIERS DE L'UNITE D'ACCUEIL DE JOUR

Les ateliers thérapeutiques fonctionnent par prescription initiale de trois mois, réévalués lors de la consultation de suivi ou par session ayant un nombre de séances définies.

ATELIER	OBJECTIFS
Ciné Moi Intervenant : (Psychologue)	Travailler la spontanéité. Se détacher du regard des autres. Oser rire, danser…, relativiser la notion d'échec, de performance.
Ecriture Intervenant : (Infirmière)	Mettre en mot leurs maux. Verbaliser/communiquer. Exprimer des émotions. Valoriser l'estime de soi en prenant sa place et la parole.
Remue méninges Intervenant : (Infimier)	Développer et stimuler sa mémoire. Faire appel à sa logique. Travailler sa concentration. Travailler la planification/ l'organisation dans la stimulation cognitive. Communiquer avec le groupe. Stimuler la mémoire Valoriser l'estime de soi. S'ancrer dans le moment présent et favoriser la pleine conscience.
Corps et Voix Intervenant : (Infirmière)	Travailler la spontanéité. Exprimer des émotions. Lâcher prise. Valoriser la confiance en soi/ estime de soi « prendre sa place ». Relativiser les sentiments d'échecs et de performances.
Sophrologie Intervenant : (Infimière Sophrologue)	Élargir le champ de conscience. Travail du schéma corporel. Repérer, renforcer, utiliser ses ressources et capacités. Sociabilisation. Travail de la confiance en soi. Gestion du stress.
Marche consciente Intervenant : (Infirmière Sophrologue)	Inciter la personne à sortir de chez elle, de la clinique. Prise de conscience corporelle. Diminuer, cesser les ruminations. Dépasser les limites imposées par soi-même inconsciemment. Découvrir, connaître ses limites, ses capacités physiques à un instant. Apprendre à mieux respirer afin de bien s'oxygéner. Être dans le moment présent par le corps (sensations corporelles, concentration sur les 5 sens), diminue l'anxiété.
Autour d'un Jeu Intervenant : (Infirmière Sophrologue)	Améliorer sa capacité de mémorisation. Faciliter l'échange, le parler de soi. Développer le respect du choix des autres, de ses différences. Développer l'entre-aide. Dépasser ses difficultés (la nouveauté, difficulté à lire, à comprendre…). Développer ou retrouver la confiance en soi. Mettre de côté les problèmes le temps des jeux et ressentir un bien-être
S' Art-iculer Intervenant : (Infirmière)	Apaiser les symptômes du trouble anxieux (pleine conscience/concentration). S'exprimer à travers des moyens d'expression autres que verbaux. Vivre l'instant présent. Valoriser l'estime de soi et la confiance en soi.

En corps Intervenant : (Infirmière)	Prendre conscience de son corps (ancrage, schéma corporel). Travailler son rapport à soi et avec l'autre. Travailler sur les émotions. (Re) Découvrir les potentialités du corps. (Re) Trouver son estime de soi. S'apaiser, trouver un mieux-être psychique et corporel.
En partage Intervenant : (Infirmière)	Aspect cognitif : concentration, organisation, gestion au quotidien. Aspect nutritionnel : prise de conscience des besoins et notion de plaisir. Communication : favoriser les échanges, la collaboration et le partage. Aspect sensoriel et psychologique : stimuler les sens et les souvenirs. Aspect moteur : entretenir/stimuler l'habileté manuelle et la préhension fine, sensibiliser aux consignes d'hygiène et sécurité. Favoriser l'estime de soi.
Musicothérapie Intervenants : (Musicothérapeute / Infirmier)	Sociabilisation. Travail du corps dans l'espace et des limites de l'enveloppe corporelle. Estime de soi, confiance en soi, apaisement des angoisses. Travail sur la coordination des membres. Inscription dans le moment présent.
Danse thérapeutique Intervenant : (Psychomotricien)	Espace d'expression et d'écoute corporelle. Prendre conscience et confiance en ses capacités motrices et ses limites. Eprouver du plaisir à se mouvoir. Elaborer autour de l'image du corps et du schéma corporel. Travailler la relation à l'autre par la communication verbale et non verbale et le toucher.
Sens Emotions Intervenant : (Psychomotricien)	Ecoute des sens, percevoir ses émotions et favoriser la conscience de soi. Vivre des expériences corporelles et émotionnelles. Renforcer l'affirmation de soi et l'estime de soi. Développer et travailler la relation à l'autre, dialogue tonico-émotionnel et le toucher. Communication verbale et non verbale.
Projection Dixit Intervenant : (Psychologue)	Se dévoiler (par l'écriture et le collage) S'écouter Elaborer autour de thèmes et faire des liens avec son histoire
Vivre Avec Intervenant : (Infirmier)	Écouter l'autre. Favoriser l'expression de soi. Verbaliser un vécu et un ressenti. Développer l'attention et la concentration. Apprendre à se connaître soi-même et s'accepter. Favoriser la sociabilisation.
Percussions Intervenants : (Musicothérapeute / Infirmier)	Sociabilisation. Estime de soi, confiance en soi, apaisement anxieux et des ruminations. Travail sur la coordination des membres, mise en mouvement. Travail d'inscription dans le groupe et renforcement de l'identité
Psychorelax Intervenant : (Infirmier)	Verbalisation d'un ressenti. Apaiser les tensions et angoisses à travers différents type de relaxation : visualisation guidée, training autogène de Schultz, relaxation de Jacobson. S'exercer à différents exercices de respiration pour induire une détente.

Randonnée & Bien-Etre Intervenant : (APA)	Se confronter à l'extérieur, sortir du cadre sécurisant de la structure. Diminuer la sédentarité, la sensation de fatigue. Améliorer sa condition physique et sa qualité de vie. Socialisation, interaction avec autrui, sortir de l'isolement. Diminution du stress, des angoisses et des tensions. Ressentir un bien être. Amélioration de l'estime de soi.
Gym douce Intervenant : (APA)	Se réapproprier son corps, découvrir ses potentialités. Prendre conscience de son corps. Amélioration de la confiance en soi. Découvrir et améliorer ses capacités physiques (souplesse, équilibre...). Travail cognitif (mémoire, double tâche, coordination, repère dans l'espace…). Favoriser le lien social, la cohésion de groupe et l'entraide.
Balnéothérapie Intervenants : (Psychomotricien/Infirmier)	Prendre conscience et confiance en ses capacités motrices et de ses limites. Elaborer autour de l'image du corps et du schéma corporel. Développer le lâcher prise, l'apaisement. Renforcer les coordinations, les dissociations et l'équilibre. Retrouver du plaisir à se mouvoir. Développer et travailler la relation à l'autre. Verbaliser un vécu et ses ressentis.
Corps En Scène Intervenant : (Infimier)	Expression corporelle, verbale et non verbale. Travail et verbalisation des ressentis et du vécu des émotions. Travail autour de l'inhibition et l'exposition. Travail autour du lâcher prise et de la spontanéité. Vivre l'instant présent. Favoriser la confiance en soi et de l'estime de soi.
Musico'chant Intervenant : (Musicothérapeute / Infirmier)	Socialisation, création de lien social, interaction avec autrui, Sortir de l'isolement Diminution du Stress, des angoisses et des tensions Ressentir un bien-être, lâcher-prise Amélioration de l'Estime de Soi, Confiance en soi
Groupe Accueil Intervenant : (Infirmier)	Présentation de la structure et du fonctionnement de l'HDJ Présentation des différents types d'ateliers selon les 4 dimensions : verbale, créatrice, corporelle et thérapies cognitivo-comportementales Présentation du parcours de soin personnalisé Auto-évaluation de la qualité de vie selon l'échelle de WHOCOL Evaluation de l'autonomie médicamenteuse Elaboration des objectifs de soin
Sessions spécifiques	
Estime de Soi Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Se connecter à soi-même : travail et accent sur la dimension du rapport à soi Proposer des outils suffisamment variés pour répondre à des besoins tels que se respecter, se connaitre, s'accepter, se valoriser, être bienveillant avec soi-même, Avoir confiance en ses capacités, ses opinions
Affirmation de Soi Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Travail sur la dimension de soi par rapport aux autres Développer une capacité à observer, comprendre et dépasser des inhibitions sociales en utilisant des outils cognitifs (pensées, croyances) et comportementaux (techniques) Acquérir ou retrouver progressivement le sentiment d'exister, de se respecter, oser verbaliser et agir en fonction de ses besoins, ses désirs et ses droits

Gestion de la colère Intervenant : (Psychologue) 6 séances	Comprendre le fonctionnement de la colère Repérer les premiers signes de colère Travailler sur les croyances liées à la colère (injustice, irrespect…) Adopter de nouveaux comportements pour mieux réguler la colère
Autour du Trouble Bipolaire Intervenant : (Psychologue) 20 séances	Identification précoce des prodromes dépressifs ou maniaques Apprentissage des techniques cognitives Identification des pensées dépressives ou des pensées liées à la manie qui amènent le patient à des comportements extrêmes Apprentissage aux techniques de décentration qui va mener le patient à définir des priorités, à hiérarchiser ses conduites, à prendre des décisions plus argumentées et à prendre conscience des différents facteurs de stress
Régulation des Emotions Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Comprendre : comprendre le fonctionnement des émotions, leur lien avec les comportements, pensées et sensations physiologiques, et leur rôle Identifier et repérer : apprendre à reconnaître et identifier les émotions vécues, les nommer, les décrire, repérer les signes associés, déterminer le sens et la fonction de l'émotion vécue dans la situation Intégrer : intégrer les émotions et s'adapter, écouter l'émotion Exprimer : apprendre à exprimer les émotions (soi-même et vis-à-vis des autres) et les besoins sous-jacents
Moi Inquiet Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Apprendre à mieux gérer l'anxiété et diminuer les comportements problématiques. Mieux contrôler les inquiétudes et augmenter sa tolérance à l'incertitude
Faire face à la dépression Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Améliorer l'humeur et réduire les symptômes apathiques ainsi que les biais cognitifs Comprendre le modèle psychologique de la dépression et les signes associés Se remobiliser en lien avec ses valeurs Repérer ses biais cognitifs et les remettre en question Être présent dans l'ici et le maintenant et diminuer les pensées négatives répétitives Améliorer l'humeur et réduire les symptômes apathiques ainsi que les biais cognitifs Comprendre le modèle psychologique de la dépression et les signes associés Se remobiliser en lien avec ses valeurs Repérer ses biais cognitifs et les remettre en question Être présent dans l'ici et le maintenant et diminuer les pensées négatives répétitives
Gestion du Stress Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Psychoéducation autour du stress : définitions psychologiques et physiologiques du stress et de la spirale du stress et de l'anxiété Définir et identifier les « stresseurs » Identifier les facteurs permettant de désamorcer la spirale du stress et de l'anxiété et « expérimentation » concrète en atelier : Agir sur le corps par la relaxation Agir sur les pensées S'exposer plutôt qu'éviter Aborder des stratégies pour mieux faire face au stress : relaxation, résolution de problème, etc.

Méditation et Pleine Conscience Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Faire face aux difficultés de régulation des émotions (ruminations, faible conscience émotionnelle, évitement expérientiel, non-acceptation, impulsivité, fusion cognitive/émotionnelle) Prévenir la rechute
Psycho + : Intervenants : (Psychologue, Educateur spécialisé sur 3 séances) 12 Séances	Complément à l'estime de soi pour certains patients Préparer la sortie et prévenir la rechute en fin de parcours HDJ Développer une plus grande flexibilité par rapport ses expériences de vie : flexibilité du regard sur soi, sur les autres, sur l'existence, la capacité à prendre du recul et modifier son jugement Prendre conscience de ses qualités, ses forces et ses ressources pour avancer au mieux vers ses buts de vie
Perfectionnisme Intervenant : (Psychologue) 12 Séances	Repérer et identifier les comportements perfectionnistes et leur conséquence Assouplir ses règles de fonctionnement Modifier ses comportements, apprendre à lâcher prise et à diminuer ses exigences
Burn out _ stress professionnel Intervenant : (Psychologue) 12 séances	Repérer les signes de stress et les comprendre Comprendre le fonctionnement du burn out et le mettre en lien avec sa propre expérience Apprendre à mieux gérer le stress en situation professionnelle Acquérir des compétences d'affirmation de soi Savoir prendre soin de soi et s'accorder des temps de pause
rTms en HDJ (Stimulation magnétique transcranienne) Cure initiale et cure d'entretien selon protocole défini Intervenant : (Infirmier)	**Critères d'inclusion :** - après évaluation du médecin psychiatre - Transport assuré par le patient **Indication :** Dépression résistante pharmaco résistante
Ateliers thérapeutiques adaptés sur la période estivale Régulation des émotions Trouble anxieux Moi inquiet Estime de soi Affirmation de Soi Méditation pleine conscience Sur 4 à 8 séances programmées (Psychologue)	Objectifs de la session spécifique travaillés : Découverte / initiation Approfondissement / perfectionnement