



Adresser un patient :

Comment orienter un patient ?

1. Vérifier l'absence de contre-indications,
2. Prescription médicale requise,
3. Adresser un mail ou appel au secrétariat avec les coordonnées du patient (nom, prénom, numéro de téléphone, numéro de sécurité social)
4. L'équipe d'animation effectue un premier entretien téléphonique afin d'évaluer la possibilité d'intégrer le groupe,
5. Vous serez informé par courrier de l'inclusion ou non du patient,
6. Une synthèse de prise en charge vous sera également communiquée après le programme.

Coordonnées :



Mail : mg.psy39@chs.jura.fr



Téléphone : 03.84.82....



Courrier : CH Saint-Ylie Jura - Mg.Psy39
120 Route Nationale, 39 100 DOLE

Les ateliers



sont animés par un **binome de professionnels** en santé mentale expérimentés,



sont basés sur la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**,



sont spécialement efficaces pour les patients souffrant de **dépression légère à modérée** ou d'**insomnie primaire ou secondaire**.

Mg.Psy39

Médecine générale et Psychiatrie

ATELIERS THÉRAPEUTIQUES
INSOMNIE • DÉPRESSION

Nos ateliers sont faits pour aider vos patients



À L'ATTENTION DES
Médecins généralistes



GRATUIT



ADULTES
(18 ANS ET +)



Résidant dans
le Jura



Sur prescription
médicale

EN PARTENARIAT AVEC :

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-Franche-Comté

CPTS
du Grand Lons

CPTS
Pays de Pasteur

SAINT-YLIE JURA
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ

Groupe Insomnie



Objectif thérapeutique :
comprendre, prévenir, traiter



INDICATIONS

Troubles du sommeil
≥ 3 nuits/semaine
depuis plus de 3 mois

PROGRAMME

- 1 Comprendre le sommeil normal et son cercle vicieux
- 2 Remplir son agenda du sommeil
- 3 Ajuster et restructurer le sommeil
- 4 Utiliser des outils complémentaires
- 5 Conserver ses acquis et prévenir la rechute

INDICATEURS CLINIQUES



7

séances
hebdomadaires



2h

durée
par séance



6 à 10

patients
par groupe



80%

de réponse
clinique

Groupe Dépression



Objectif thérapeutique :
comprendre, prévenir, traiter



INDICATIONS

Syndrome caractérisé par une humeur dépressive persistante (supérieure ou égale à 2 semaines), une anhédonie, une fatigue, des troubles cognitifs et du sommeil, altérant le fonctionnement quotidien.

PROGRAMME



1

Comprendre la dépression et son cercle vicieux.



2

Se remettre en action malgré le manque d'envie et de motivation.



3

Lutter contre les pensées et les émotions douloureuses entraînant l'état dépressif.



4

Conserver ses acquis et prévenir la rechute.

INDICATEURS CLINIQUES



11

séances
hebdomadaires



2h

durée
par séance



6 à 10

patients
par groupe

CRITÈRES D'EXCLUSION

Dépression et Insomnie



La présence de l'un de ces critères contre-indique la participation au groupe.



Barrière linguistique



Difficultés d'élaboration

(troubles cognitifs et déficience intellectuelle...)



Consommation de toxiques



Critères de gravité et de sévérité psychique

- 1) Psychotraumatisme actif
- 2) Dépression sévère
- 3) Comorbidité psychiatrique lourde
- 4) Phobie sociale invalidante



Contre indication supplémentaire pour le groupe Insomnie

Insomnie secondaire à une pathologie somatique :

- Douleurs chroniques
- Pathologies endocriniennes
- Autres affections médicales nécessitant une prise en charge spécifique



En cas de doute sur l'éligibilité d'un patient, l'équipe d'animation reste disponible pour échanger sur l'orientation la plus adaptée.

