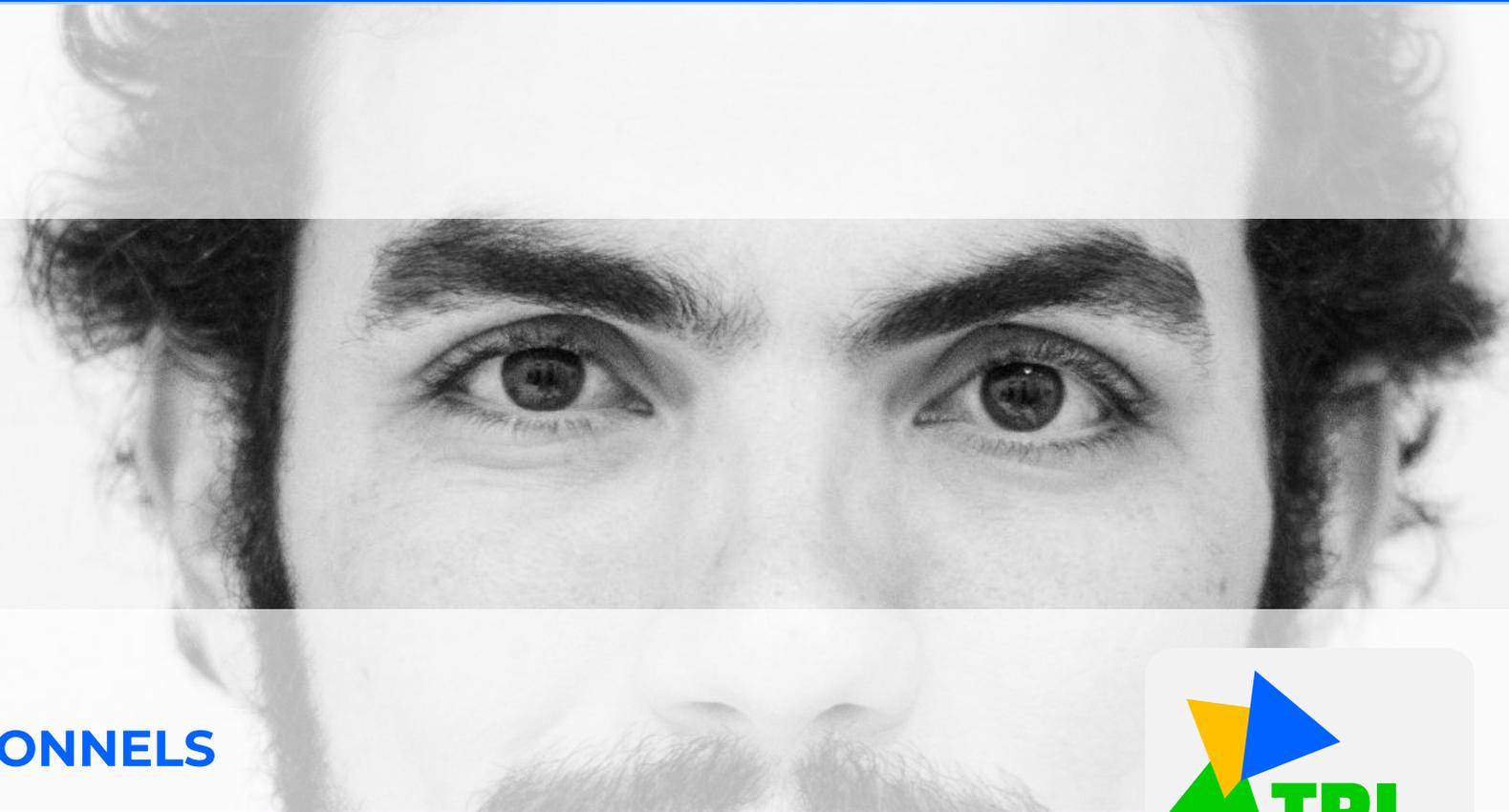




Regardons les troubles psy
autrement



« TRIANGLE 2.0 » PRÉSENTATION PROFESSIONNELS





1 LE TRIANGLE 2.0 QU'EST-CE QUE C'EST?



- Le «Triangle 2.0» est une technique de concertation et de coconstruction originale. Elle adopte l'esprit de la **démocratie sanitaire**, notion qui englobe
 - ▶ la **participation citoyenne** aux politiques de santé, et
 - ▶ met en œuvre des **partenariats** entre les différents acteurs pour, notamment, améliorer les bonnes pratiques sur le terrain.
- Lors d'un «Triangle 2.0», nous **croisons les regards** et **partageons l'expérience et le vécu** autour d'une thématique qui parle à tous les participants, sans considération de rôle ou de pouvoir.

Depuis 2003

plus de 80 Triangles
organisés en présentiel.

Depuis 2024

les «Triangles 2.0» sont
internationaux et organisés en ligne.

Les 3 sommets du Triangle

Experts de vécu (patients)

Entourage (proches)

Professionnels



COMMENT SE DÉROULE UN TRIANGLE?



En ligne, depuis chez vous, caméra et micro allumés



La durée totale est de **2 h**



Au début, très brèves **présentations** entre participants



Constitution de sous-groupes pour de **fructueux échanges** de 1 h



Pas d'enregistrement: chacun s'exprime librement



Un **animateur** facilite les échanges au sein du sous-groupe



À la fin, chaque sous-groupe rédige un **compte rendu** et le partage

3 règles d'or

- **Confidentialité**
tout ce qui est dit au sein du sous-groupe ne doit pas sortir à l'extérieur.
- **Respect et non-jugement**
on écoute la parole des autres participants avec bienveillance, sans jugement ni conseil.
- **Le droit à la parole**
veiller à ce que la parole circule et que personne ne la mobilise; toutefois, si un participant ne souhaite pas particulièrement s'exprimer, il faut respecter son choix.





DÉROULÉ

3 étapes

- **1^{re} partie (30 min)**
Introduction en plénière et constitution des sous-groupes
- **2^e partie (75 min)**
Échanges en sous-groupes
- **3^e partie (15 min)**
Conclusion en plénière



Chaque groupe est animé par un ou deux animateurs

- 1 **En plénière:** Un animateur présente en quelques mots la thématique du jour et les raisons de son choix. Chaque participant se présente très brièvement en spécifiant s'il est expert de vécu, proche ou professionnel. Ensuite, les participants sont répartis dans les sous-groupes.
- 2 **En sous-groupes:** Chaque personne redit à quel titre elle participe, puis l'animateur revient sur la thématique du jour, avant d'amorcer les échanges en posant une première question. 15 min avant la fin du temps imparti, le sous-groupe se choisit un rapporteur. Avec les participants, ce dernier rassemble les principales idées qui ont émergé.
- 3 **Conclusion (enregistrée):** Chaque sous-groupe revient en plénière et, à tour de rôle, les rapporteurs exposent brièvement (2 min) les grandes lignes qui sont ressorties des échanges, tout en préconisant des solutions aux problématiques évoquées.



- Une **équipe permanente** décide des thématiques qui sont abordées et du calendrier annuel.
- Les **thématiques** sont **choisies** pour que chaque participant des «3P» puisse exprimer son expertise et son ressenti.
- Avant un Triangle, une **brève rencontre** des animateurs est organisée pour envisager sous quel angle chacun voit la façon d'amorcer et de mener «son» sous-groupe.
- La **bonne répartition** des «3P» dans les différents sous-groupes est gérée par une équipe technique à partir des informations collectées lors des inscriptions.
- Pour que chaque participant puisse prendre la parole et que la discussion soit nourrie, chaque sous-groupe comprend **6 à 10 personnes**, sans tenir compte des animateurs.



- Des thématiques qui **parlent à tous les acteurs**:
 - ▶ 19 mars L'annonce du diagnostic
 - ▶ 15 mai La solitude: subie ou choisie
 - ▶ 12 juin Ces petites choses qui font du bien
 - ▶ 18 septembre Crise psychique: quand est-ce une urgence?
 - ▶ 13 novembre Quel soutien vers l'autonomie?
 - ▶ 11 décembre La médication



ATTENTION

Les Triangles ne sont pas des groupes de parole.

Cela signifie que l'animateur doit garder la main et revenir systématiquement à la thématique du jour si les discussions s'en éloignent.

**L'objectif:
coconstruire des solutions**



2 LE TRIANGLE 2.0 POURQUOI?





APPRENDRE EN PRATIQUANT

LA DÉMOCRATIE SANITAIRE



DÉFINITION

Démocratie sanitaire

Désigne un système où les patients et leurs proches participent activement, au même titre que les professionnels, à la définition et à l'évaluation des politiques de santé.

La démocratie sanitaire est un engagement de la Haute autorité de la santé

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Un levier innovant pour changer les postures sur le terrain

- **Changer de perspective** – encourager la compréhension mutuelle et faciliter la communication entre les «3P», en proposant un espace d'échange en dehors du cadre institutionnel et médical. Chacun participe en valorisant son vécu et son expérience, à égalité et sans hiérarchie du savoir.
- **Inclure tous les acteurs** – personnes vivant avec un trouble psy, proches, professionnels du soin et de l'accompagnement ainsi que décideurs, pour concevoir, dans un esprit collaboratif, des soins efficaces et accessibles, et des prises en charge adéquates.
- **Renforcer la légitimité des décisions** – s'appuyer sur une consultation large et représentative au plus près des besoins réels.
- **Favoriser l'émergence de solutions concrètes** – face aux problématiques rencontrées sur le terrain, élaborer des solutions en commun dans un climat de confiance.





CHALLENGE

Posture

Lors des Triangles, chacun se place du point de vue de son expérience personnelle (et non de sa connaissance).

Ce changement de posture est parfois difficile pour les professionnels.

L'animation des Triangles est la clé pour que chacun adopte la bonne posture

Exemples de pratiques de démocratie sanitaire

- La **Conférence nationale de santé** (CNS) en France regroupe des associations, des professionnels, des élus et des institutions. Elle rend des avis sur les grandes orientations de santé publique.
- Le **Plan de crise conjoint** est une mécanique de décision partagée en santé mentale permettant au patient de participer à la conception de son parcours de soin.

«J'ai entendu des choses dans un Triangle que je n'aurais jamais captées dans mes consultations.»

«On sort d'un Triangle avec une vision plus claire et plus concrète des besoins sur le terrain.»





→ 1 OUTIL COLLECTIF



Bénéfices

- acquisition de connaissances à partir de l'expérience et du vécu des acteurs en présence
- meilleure compréhension des attentes des uns et des autres, afin de faire émerger de nouvelles solutions et d'adapter les pratiques de terrain aux attentes et aux besoins exprimés
- renforcement de la coopération pluridisciplinaire
- découverte des bonnes pratiques éprouvées localement dans divers pays francophones
- action pour une santé mentale inclusive





Choisir des thématiques appropriées qui

- **concernent les 3P** afin que chacun puisse exprimer son ressenti et partager son expérience de terrain
- **favorisent l'émergence de solutions concrètes** dans le but d'améliorer le système de soin et la prise en charge
- **recréent du lien, encouragent la compréhension mutuelle et facilitent la communication** entre les 3P, en proposant un espace d'échange en dehors du cadre institutionnel et médical, dans une démarche d'horizontalité où on recherche l'équivalence et où chacun est considéré à égalité.

«Cette rencontre m'a permis de mieux comprendre le vécu des familles, d'échanger quelques idées et de réfléchir à des pistes pour les accompagner au mieux.»



3 INTÉGRER LES TRIANGLES 2.0 À SA PRATIQUE



Un levier innovant pour les professionnels afin de

- former par la pratique à la démocratie sanitaire;
- accéder à la réalité du terrain pour entendre ce qui ne se dit pas ailleurs;
- croiser les regards et partager les bonnes pratiques à l'échelle francophone;
- repenser ses pratiques avec des retours concrets et immédiats.

Un outil de formation facile à exploiter:

- On peut participer facilement à distance.
- Les Triangles 2.0 sont organisés 6 fois par année.
- L'accès aux Triangles est gratuit.
- Une seule participation de 2 heures permet de comprendre les principes de base de la démocratie sanitaire.



APPRENDRE EN PRATIQUANT

LA DÉMOCRATIE SANITAIRE

