Rencontre Unités Transversales pour l'Éducation des Patients (UTEP), des Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC), & autres structures de coordination de l'ETP

Jean-Pierre HENRY
Formateur régional
et
Christelle Baudrais
Chargée de projets en PDS,
IREPS Nouvelle Aquitaine, Antenne de la Gironde

Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Nouvelle-Aquitaine

- Association loi 1901, avec des missions de service public, financée par Santé Publique France, l'ARS Nouvelle-Aquitaine, des Préfectures, le Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine et d'autres collectivités territoriales

- **Association spécialisée en Promotion de la Santé, dont l'éducation pour la santé et l'éducation thérapeutique du patient**

Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Nouvelle-Aquitaine

Viser la santé pour tous,

- En considérant la santé comme le bien être physique, psychologique, social et environnemental,
- Avec une démarche positive, qui respecte les choix et les possibilités de chacun,
- En agissant pour réduire les inégalités sociales de santé.

But : Développer la Promotion de la Santé et l'éducation pour la santé dans toutes ses composantes, dont l'éducation thérapeutique du patient en Nouvelle Aquitaine.

Oui, Mais concrètement ?

- Proposer des formations initiales et continues en éducation pour la santé, en ETP et en promotion de la santé
- Fournir un accompagnement méthodologique aux opérateurs locaux dans l'élaboration de leurs projets en promotion de la santé
- Développer localement des programmes et des actions prioritaires
- Participer à la politique régionale de santé publique, en tant que porteur de projets et référent en méthodologie
- Informer et mettre à disposition des ressources documentaires
- Relayer en Nouvelle-Aquitaine les campagnes nationales de prévention

Une structure ressource de proximité

Nos ressources en ligne

http://IrepsNouvelleAquitaine.org/
→ Sites et blogs thématiques
→ Portail documentaire

www.facebook.com/IREPSNouvelleAquitaine/

@IREPSNA

Ireps Nouvelle Aquitaine

Irepsnouvelleaquitaine

cres
Comité régional d'éducation pour la santé
LANGUEDOC-ROUSSILLON

Techniques d'animation
en éducation pour la santé

Fiches synthétiques proposées par le Comité régional d'éducation pour la santé Languedoc-Roussillon

Janvier 2009

Comité Régional d'Education pour la Santé Languedoc-Roussillon
Hôpital la Colombière – 39, avenue Charles Flahault -34295 Montpellier cedex 5 ☎ 04 67 04 88 50 ℻ 04 67 52 02 57

Pour accéder aux fiches

IDENTIFIER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
Toutes	Toutes	FICHE 1 - Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial	5

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
L'appropriation de la maladie	Exprimer ses besoins	FICHE 2 - Où j'en suis avec ma maladie ? FICHE 3 - J'ai besoin de...	11 13
	Savoir raconter son histoire/vécu	FICHE 4 - Passé et avenir FICHE 2 - Où j'en suis avec ma maladie ?	18 11
	Exprimer ses croyances, ses représentations	FICHE 5 - Les représentations de la maladie FICHE 6 - Représentations de sa maladie	21 24
Les émotions	Repérer ses émotions	FICHE 7 - Les mots, les émotions FICHE 8 - Gérer les plaisirs face aux frustrations / privations alimentaires FICHE 9 - Le miroir des émotions	26 28 30
	Exprimer ses émotions	FICHE 7 - Les mots, les émotions	26
	Repérer les situations stressantes	FICHE 10 - Savoir gérer son stress	32
	Mettre en œuvre des stratégies d'ajustement émotionnel	FICHE 9 - Le miroir des émotions FICHE 10 - Savoir gérer son stress	30 32
L'identification et la résolution de problèmes	Repérer les effets de ma maladie dans la vie quotidienne	FICHE 11 - Effets et problèmes dans mon quotidien	35
	Analyser un problème	FICHE 12 - Faire face... comment ? FICHE 13 - Quel problème ?	37 39
	Repérer l'influence de l'environnement sur ma vie avec la maladie	FICHE 14 - Eco' Santé	44
	Trouver des solutions à un problème	FICHE 11 - Effets et problèmes dans mon quotidien FICHE 15 - L'île déserte FICHE 12 - Faire face... comment ?	35 48 37
	Prendre une décision	FICHE 8 - Gérer les plaisirs face aux frustrations / privations alimentaires FICHE 16 - Le voyage imaginaire FICHE 17 - C'est mon choix FICHE 15 - L'île déserte	28 51 55 48
	Adapter un message/ conseil à ma vie quotidienne	FICHE 18 - Et alors, qu'est ce que je dois faire ?	59
	Anticiper la survenue d'un problème	FICHE 19 - Scénario catastrophe	63
Le rapport aux autres	Exprimer le vécu ou ressenti du regard des autres	FICHE 20 - Moi et le regard des autres FICHE 21 - Moi et les autres, gérer les situations difficiles	66 69
	Savoir faire face au regard des autres	FICHE 22 - Relations difficiles, comment réagir ? FICHE 21 - Moi et les autres, gérer les situations difficiles FICHE 23 - Dis-moi, qui es-tu ? FICHE 25 - Je me présente, je suis	71 69 74 79

THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
L'image de soi	Exprimer ce que l'on aime ou pas chez soi	FICHE 24 - La lettre à mon corps FICHE 25 - Je me présente, je suis	77 79
	Se représenter l'image que l'on a de soi-même	FICHE 25 - Je me présente, je suis FICHE 23 - Dis-moi, qui es-tu ?	79 74
	Se regarder avec bienveillance	FICHE 26 - Mon portrait chinois	81
	Se valoriser	FICHE 24 - La lettre à mon corps FICHE 26 - Mon portrait chinois	77 81
	Se représenter l'image de son corps	FICHE 27 - Miroir, mon beau miroir	84
	S'affirmer	FICHE 28 - Le conflit argumentatif FICHE 29 - Force de caractère FICHE 30 - Mieux s'exprimer pour mieux s'affirmer	87 89 92
Les projets de vie, l'avenir	Se projeter dans l'avenir	FICHE 4 - Passé et avenir FICHE 31 - Je peux le faire	18 97
	Élaborer des projets	FICHE 32 - Construire un projet FICHE 19 - Scénario catastrophe	102 63
	Conscientiser ses besoins	FICHE 33 - Valeurs personnelles et maladie, ce qui est important pour moi	105
	Fixer des buts	FICHE 34 - Ma cible FICHE 19 - Scénario catastrophe	107 63
	Trouver ses motivations	FICHE 35 - Ma motivation à changer FICHE 33 - Valeurs personnelles et maladie, ce qui est important pour moi	110 105
	Évaluer sa motivation à changer	FICHE 35 - Ma motivation à changer	110
L'entourage, les ressources	Maintenir les liens sociaux	FICHE 36 - Les aidants, qui peut m'aider et comment ? FICHE 37 - Mon carnet d'adresses	113 115
	Identifier les aidants	FICHE 36 - Les aidants, qui peut m'aider et comment ?	113
	Savoir s'allier avec un soignant	FICHE 38 - Communiquer avec son professionnel de santé	119
	Savoir demander de l'aide	FICHE 38 - Communiquer avec son professionnel de santé FICHE 39 - Demander de l'aide	119 122
	Accepter l'aide de l'entourage	FICHE 40 - Un filet protecteur	125
	Savoir impliquer son entourage	FICHE 16 - Le voyage imaginaire FICHE 41 - Impliquer son entourage	51 128
La confiance en soi	Oser demander	FICHE 42 - Comment oser demander ?	131
	Savoir s'affirmer	FICHE 43 - Savoir s'affirmer	135
	Savoir évaluer son sentiment de capacité personnelle	FICHE 29 - Force de caractère	89
	Se faire confiance dans ses capacités à gérer la maladie	FICHE 44 - Mon blason gagnant	139
	Identifier ses potentialités, ce que l'on peut faire	FICHE 28 - Le conflit argumentatif FICHE 45 - Un héros au quotidien	87 143

ÉVALUER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
Toutes	Toutes	FICHE 46 - Aide à la construction du bilan éducatif partagé final FICHE 47 - Aide à l'évaluation de l'évolution des compétences psychosociales	146 152

CRES Paca, ARS Paca

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 4

L'appropriation de la maladie | *Les projets de vie, l'avenir*

Passé et avenir

Durée de l'activité	De 45 min à 1h
Nombre de participants	De 3 à 5
Thématiques	• L'appropriation de la maladie • Les projets de vie, l'avenir
Compétences prioritaires mobilisées	• Savoir raconter son histoire/vécu • Se projeter dans l'avenir

Note(s) pour l'intervenant	Selon leur situation personnelle avec la maladie, certaines personnes ont des difficultés pour se projeter dans l'avenir. L'activité peut réveiller des émotions douloureuses. Veillez à bien informer les participants du thème de la séance avant et au début de l'activité.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants auront pu exprimer les points essentiels de leur histoire de vie avec leur maladie. Ils auront également pu exprimer comment ils se voient dans le futur avec leur maladie.

Technique(s) d'animation	• Travail individuel • Travail en en grand groupe
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Frise chronologique »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 4

L'appropriation de la maladie | *Les projets de vie, l'avenir*

Passé et avenir

Mobilisation du groupe

5 min

Chez les patients, la maladie chronique change souvent leur façon d'envisager la vie.
Il leur faut faire le deuil de certains projets, d'une idée et de projections de leur vie.
Reconstruire ces projets, ces envies demande du temps et de l'énergie.

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« La maladie est venue bouleverser vos vies. Elle a pu changer certains de vos projets et la manière dont vous imaginiez avancer dans la vie. D'autres projets sont possibles, une autre vision est envisageable mais il n'est pas facile de se projeter. Nous allons prendre le temps d'y réfléchir ensemble.»

Consignes et déroulement de l'activité

30 - 40 min

Temps 1 :
L'intervenant distribue une fiche support participant « Frise chronologique » à chaque participant.

Temps 2 *(5 min)* **:**
L'intervenant demande aux participants de remplir cette frise chronologique en y notant les éléments importants de leur histoire avec la maladie et en dehors de la maladie.
« Vous avez chacun une frise chronologique vierge.
Vous pouvez la remplir en y notant les éléments que vous estimez importants dans votre histoire avec votre maladie et en dehors de votre maladie (votre mariage, la naissance des enfants, l'arrivée de la maladie, des deuils...)».

Temps 3 *(5 min)* **:**
L'intervenant demande aux participants de noter sur la partie droite de la fiche support participant« frise chronologique » les étapes importantes qu'ils projettent d'effectuer dans l'avenir.
« Vous pouvez maintenant noter, sur la partie droite de votre frise, les étapes importantes que vous projetez d'effectuer dans votre vie avec la maladie et dans votre vie en général (un voyage, un déménagement, un projet professionnel...)».

Temps 4 *(20 - 30 min)***:**
Une fois le temps d'écriture terminé, l'intervenant invite chaque participant à présenter sa fiche au groupe.
L'intervenant invite les participants à échanger entre eux.

Transfert des acquis

5 - 10 min

L'intervenant demande aux participants :
« Est-ce que ce temps d'échange a été utile pour vous ?
En quoi cela peut-il vous aider dans votre vie avec la maladie ? »

Conclusion

5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes.
Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou toute autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.
Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/échéances du programme d'éducation thérapeutique.

Catégories d'objectifs	Noms des techniques
Se présenter Favoriser l'esprit de groupe Favoriser la confiance en soi	CV imaginaire Des prénoms et des lettres Dessinez-vous* Portrait chinois Portrait minute Présentation croisée Présentation de l'arbre Je me fais de la pub !
Favoriser l'expression	Remue Méninges (Brainstorming) Collage-expression* Dessin d'esprit (Mind Map)* Expression des opposés (Méthode Delphi) Metaplan® Objet langage* Photo-expériences* Photolangage®* Puzzle Tour de table des idées
Analyser Produire Argumenter Synthétiser Etablir un consensus Se positionner	Abaque de Régnier Bingo Ecoutant – Ecouté Groupes figures et numéros Jeu de rôle - Mise en situation Jeu des cacahuètes Jeu des enveloppes Jeu du trio* Les confettis Technique de Delphes

* Techniques ne faisant pas appel au langage écrit

Tableau 1 : Des objectifs aux techniques

Objectifs d'animation	Quelles techniques utiliser ?
Instaurer une dynamique de groupe	
Permettre de se présenter, de faire connaissance	Présentation croisée Portrait chinois CV imaginaire Blason de présentation
Favoriser un climat de confiance, une dynamique de groupe	Présentation croisée Portrait chinois CV imaginaire Blason de présentation Photolangage®
Favoriser la créativité et l'imaginaire	Portrait chinois CV imaginaire
Connaître le groupe, se connaître	
Recueillir les besoins, les attentes	Présentation croisée Focus group Petits papiers Blason de présentation
Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions	Blason des idées Brainstorming Photolangage® Autour du mot Mur écrit Focus group Ciné santé Jeu de la ligne Tour de table des idées Pyramide Carte mentale Petits papiers Abaque de Régnier®
Faire identifier les codes de communication, les différences culturelles	Écoutant, écouté Dodoo village

Objectifs d'animation	Quelles techniques utiliser ?
Construire avec le groupe	
Favoriser le débat, confronter les idées	Blason des idées Autour du mot Ciné santé Doutes et certitudes Jeu de la ligne Pour/neutre/contre Pyramide Abaque de Régnier® Scénario catastrophe Jeu de la tentation
Déterminer des priorités, des objectifs	Focus group Blason des idées Brainstorming Mur écrit Pyramide Petits papiers
Favoriser des consensus	Focus group Pyramide
Produire des idées, des propositions, des solutions, des modalités d'action	Blason des idées Brainstorming Mur écrit Focus group Tour de table des idées Jeu des enveloppes Petits papiers Scénario catastrophe Jeu de la tentation
Solliciter des avis, évaluer	Focus group Échelle du temps Technique d'évaluation orale

Nos coordonnées

- Jean-Pierre HENRY
  Formateur régional
  jp.henry@irepsna.org
  Ligne directe: 05 56 33 34 15
  Standard: 05 56 33 34 10

  Christelle BAUDRAIS
  Chargée de projet et d'ingénierie en éducation et promotion de la santé
  c.baudrais@irepsna.org
  Tél. direct 05 56 33 34 14 ou 06.30.80.26.09.