Pour toute information :
CRES Paca, 178 cours Lieutaud – 13006 MARSEILLE
Tél. : 04 91 36 56 95, Fax : 04 91 36 56 99
cres-paca@cres-paca.org
www.cres-paca.org

COMETE
COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN EDUCATION DU PATIENT

Fiches pédagogiques

COMETE

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN EDUCATION DU PATIENT

Outil permettant aux équipes soignantes de mieux prendre en compte la dimension psychosociale en éducation du patient

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

Conseils méthodologiques

FICHE 1

Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial

Exemples de questions dans le domaine psychosocial pour élaborer son guide d'entretien

Note(s) pour l'intervenant

Cette fiche d'aide au bilan éducatif partagé initial est une liste non exhaustive de questions pouvant agrémenter votre propre guide de bilan éducatif partagé initial.
Ces questions sont réparties dans les 8 thématiques. Certaines questions reviennent dans plusieurs thématiques.
Les propositions de questions sont du domaine psychosocial. Leur utilisation n'est en aucun cas obligatoire, ni soumise à un ordre particulier. Il est à noter que le travail sur les compétences psychosociales n'exclut en aucun cas le travail et un bilan sur les compétences d'autosoins. De fait, ces deux types de compétences sont liées entre elles.
Avant de commencer cet entretien, il est important de poser le cadre et de présenter les objectifs au patient.
Utilisez uniquement les questions avec lesquelles vous êtes à l'aise pour constituer votre propre guide d'entretien.

Objectif(s) spécifique(s)

- Appréhender différents aspects de la personnalité du patient.
- Identifier les besoins du patient.
- Evaluer les potentialités du patient.
- Prendre en compte les demandes du patient.
- Permettre au patient d'exprimer sa propre analyse de la situation.
- Etablir une synthèse des données recueillies et proposer un programme d'éducation personnalisée.

Conseils méthodologiques

FICHE 1

Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial

THÉMATIQUES	EXEMPLES
1. L'APPROPRIATION DE LA MALADIE	SANTÉ : Parlez-moi de votre santé. Où en êtes-vous avec votre santé ? Sur une échelle de 1 à 10 quelle note donneriez-vous à votre santé ? Quels sont les autres problèmes de santé que vous rencontrez ? VÉCU DE LA MALADIE : Que pouvez-vous me dire de vos soucis de santé ? Comment les vivez-vous ? Parlez-moi de vos problèmes de santé. Parlez-moi de ce qui vous préoccupe le plus en ce moment. Racontez-moi l'histoire de votre maladie. Racontez-moi comment a débuté votre maladie. Et vous, la maladie, ça se passe comment ? Quel est votre ressenti sur votre maladie et vos traitements ? Comment se manifeste votre maladie ? Comment vivez-vous votre maladie au quotidien ? Que pensez-vous de votre maladie ? Quels sont les aspects de la maladie qui vous font peur ? Imaginons décrire votre maladie à vos proches, que diriez-vous ? En quoi l'aspect financier influence-t-il la gestion de votre maladie ? Quels liens faites-vous entre vos traitements et votre qualité de vie ? Comment ça se passe dans votre travail avec la maladie ? Quelle place prend la maladie dans votre travail ? Quelle place prend la maladie dans vos activités de loisirs ? REPRÉSENTATIONS DE LA MALADIE : Quelle image avez-vous de votre maladie ? Que signifie pour vous votre maladie ? Que représente pour vous votre maladie ? Que représente « citer le nom d'un traitement » ? Qu'est-ce que ça représente pour vous d'être malade ? RÉACTION À L'ANNONCE DE LA MALADIE : Quelle a été votre réaction après l'annonce de la maladie ? Comment avez-vous réagi lorsque vous avez appris que vous étiez malade ? Comment avez-vous appris que vous étiez malade ? Comment expliquez-vous la survenue de votre maladie ? GESTION DE LA MALADIE : En quoi votre maladie vous gêne-t-elle actuellement ? Comment gérez-vous votre maladie au quotidien ? Comment gérez-vous votre maladie au travail ? Comment gérez-vous vos activités professionnelles et vos activités sportives ? Qu'est-ce qui vous gêne le plus en ce moment ? Qu'est-ce qui réussit bien en ce moment ? Comment vous informez-vous sur votre maladie ? Parlez-moi des trucs et astuces que vous avez trouvés pour vous adapter à la maladie Qu'est-ce que vous avez mis en place pour mieux vivre avec votre maladie ? Qu'avez-vous modifié dans vos activités depuis l'apparition de vos problèmes ? Comment articulez-vous vos soins avec vos activités ? Comment avez-vous adapté votre environnement professionnel ? Que pensez-vous important d'apprendre (à faire) pour mieux gérer vos problèmes de santé ?

Conseils méthodologiques

FICHE 1

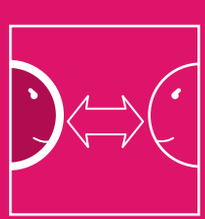
Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial

THÉMATIQUES	EXEMPLES
 1. L'APPROPRIATION DE LA MALADIE (SUITE)	CHANGEMENTS DUS À LA MALADIE : D'un point de vue général, qu'est-ce qui a changé ? Comment la maladie a-t-elle modifié votre mode de vie ? Qu'est-ce qui a changé dans votre vie depuis que vous êtes malade ? En quoi cette maladie vous a-t-elle permis de mieux vous connaître ? Quels sont les changements que la maladie a apportés dans votre vie ? Quelles sont les répercussions de la maladie sur votre vie sociale ? Que faisiez-vous avant que vous ne faites plus aujourd'hui ? PROBLÈMES ENGENDRÉS PAR LA MALADIE : Quels sont les problèmes que vous rencontrez par rapport à votre maladie ? Quelles sont les difficultés relatives à votre maladie que vous rencontrez ? En quoi votre maladie est-elle un frein à votre vie de tous les jours ? En quoi vos problèmes de santé affectent votre quotidien ? Quelles sont les répercussions de votre maladie sur vos activités/votre travail ? Quelles sont les complications qui vous inquiètent le plus ? Quels sont les signes de votre maladie qui vous gênent le plus ?
 2. LES ÉMOTIONS	VIE EN GÉNÉRAL : Comment allez-vous en ce moment ? Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous en ce moment ? Qu'aimez-vous faire ? VIE AVEC LA MALADIE/LES TRAITEMENTS : Comment ressentez-vous votre maladie ? Comment vivez-vous le quotidien avec votre maladie ? Comment vivez-vous vos soucis de santé ? Quel est votre ressenti sur votre maladie et vos traitements ? Qu'est-ce qui, aujourd'hui, représente une difficulté pour vous dans votre vie avec votre maladie ? Quelles difficultés rencontrez-vous au travail ? Quels sont les aspects de la maladie qui vous font peur ? Parlez-moi de ce qui vous préoccupe le plus en ce moment… Qu'est-ce qui vous gêne le plus en ce moment ? Quels sont les signes de votre maladie qui vous gênent le plus ? RESSENTI À L'ANNONCE DE LA MALADIE : Comment avez-vous réagi lorsque vous avez appris que vous étiez malade ? Quelle a été votre réaction après l'annonce de la maladie ? Qu'avez-vous ressenti à l'annonce de votre maladie ?

Conseils méthodologiques

FICHE 1

Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial

THÉMATIQUES	EXEMPLES
3. L'IDENTIFICATION ET LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES	PRÉOCCUPATIONS EN GÉNÉRAL : Quelle est votre priorité aujourd'hui ? Parlez-moi de ce qui vous préoccupe en ce moment. La dernière fois que vous avez douté, comment avez-vous réagi ? Quels freins pensez-vous rencontrer dans vos projets ? MODIFICATION DE LA VIE : En quoi la maladie a-t-elle modifié votre mode de vie ? Quelles sont les répercussions de votre maladie sur vos activités ? En quoi vos activités pourraient impacter votre démarche de soin ? A votre domicile, quelles changements seraient à apporter pour améliorer votre quotidien ? Comment les activités influent-elles sur votre maladie ? GESTION DE LA MALADIE : Comment gérez-vous votre maladie au quotidien ? Comment gérez-vous votre maladie au travail ? Comment gérez-vous vos activités professionnelles et vos activités sportives ? Comment vivez-vous votre maladie au quotidien ? AMÉLIORER SA MALADIE (QUELLES SOLUTIONS ?) : D'après vous, comment pourrait-on améliorer votre maladie/votre vie ? Que pouvez-vous faire pour votre maladie ? Comment peut-on vous aider ? Qu'est-ce qui vous permettrait de mieux vivre votre quotidien ? Qu'est-ce que vous avez mis en place pour vivre avec votre maladie ? Qu'est-ce que vous avez mis en place au travail pour gérer votre maladie ? AUTRES : En quoi cette maladie vous a-t-elle permis de mieux vous connaître ?
 **4. LE RAPPORT AUX AUTRES**	DIFFICULTÉS : Quelles difficultés rencontrez-vous au travail ? Quelles sont les contraintes causées par votre maladie dans votre vie de couple ? VÉCU DE LA MALADIE PAR LES AUTRES : Comment vit-on la maladie autour de vous ? De quelle manière votre entourage s'est-il adapté à votre maladie ? Comment votre entourage vit-il votre maladie ? Comment se comporte votre entourage avec votre maladie ? Que pense votre entourage de votre état de santé ? Comment votre entourage pose-t-il des mots sur votre maladie ? Qu'est-ce qui est le plus difficile pour votre entourage ? De quelle manière a réagi votre patron ? Qu'est-ce qui vous gêne le plus dans votre activité professionnelle ? Comment ça se passe dans votre travail avec la maladie ? MA MALADIE ET LES AUTRES : Imaginons décrire votre maladie à vos proches, que diriez-vous ? Si vos amis vous demandent « pourquoi tous ces traitements ? » qu'est-ce que vous leur dites ? Comment expliquez-vous votre maladie à votre entourage ?

Conseils méthodologiques

FICHE 1

Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial

THÉMATIQUES	EXEMPLES
 5. L'IMAGE DE SOI	CONNAISSANCE DE SOI : En quoi cette maladie vous a-t-elle permis de mieux vous connaître ? Qu'est-ce que cette maladie vous a appris sur vous-même ? IMAGE DE SOI : Quelle image avez-vous de vous-même ? Qu'est-ce que vous aimez chez vous ? Décrivez-moi deux choses que vous aimez bien chez vous. CHANGEMENTS : En quoi la maladie a-t-elle changé l'image que vous aviez de vous ? Quelles sont les ressources en vous qui vous ont aidé à affronter cette maladie ?
 6. LES PROJETS DE VIE, L'AVENIR	ELABORATION DE PROJET : Comment vous projetez-vous dans l'avenir ? Comment voyez-vous l'avenir ? Quel projet aimeriez-vous accomplir ? Quels sont vos projets ? Qu'est-ce qu'il vous paraît important de mettre en place dans votre projet de vie ? Comment pourriez-vous les mettre en place ? Que pensez-vous faire ? Comment pensez-vous y arriver ? Quelles sont vos priorités de manière générale ? Qu'est-ce que vous envisagez de changer à l'avenir ? Quelles modifications pensez-vous apporter à... ? Comment comptez-vous vous y prendre pour... ? Qu'est-ce que vous aimeriez faire pour améliorer votre quotidien ? Qu'auriez-vous envie de faire en priorité ? Que pourrait-on améliorer dans votre quotidien ? Quelles sont vos envies ? Quels sont vos besoins ? Quelles sont vos priorités ? REPRÉSENTATIONS DE LA MALADIE DANS LE FUTUR : Comment vous représentez-vous votre maladie dans le futur ? Quel regard portez-vous sur votre avenir ? AMÉLIORATIONS DE LA MALADIE : D'après vous, comment pourrait-on améliorer votre maladie/votre vie ? Que pouvez-vous faire pour votre maladie ? Quelles sont vos priorités d'apprentissage ? Que pensez-vous important d'apprendre à faire pour mieux gérer vos problèmes de santé ? Qu'est-ce qu'il serait important d'aborder pour assumer au mieux votre maladie à l'avenir ? Quels sont les soins qui vous paraissent prioritaires ? RÉPERCUSSIONS DE LA MALADIE SUR LES PROJETS : Quels freins pensez-vous rencontrer dans vos projets ? En quoi votre santé est-elle un frein à la réalisation de vos projets ?

Conseils méthodologiques

FICHE 1

Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial

THÉMATIQUES	EXEMPLES
 7. L'ENTOURAGE, LES RESSOURCES	LIENS SOCIAUX : Parlez-moi de votre situation familiale. Parlez-moi des personnes qui comptent le plus pour vous. AIDE/SOUTIEN PAR LES AUTRES : En quoi vous sentez-vous soutenu ? Est-ce que vous avez le sentiment d'être soutenu au quotidien ? Qui sont les personnes de votre entourage qui vous soutiennent dans votre maladie ? Quels sont vos soutiens et vos aides dans votre prise en charge ? Comment pensez-vous pouvoir trouver de l'aide et du soutien ? Comment vous soutiennent vos proches ? D'habitude, sur qui pouvez-vous compter ? Quand vous avez un problème, savez-vous sur qui compter ? Comment participe votre entourage à... ? Racontez-moi la dernière fois que quelqu'un vous a apporté de l'aide. Que pourrait-il faire (votre entourage) pour vous aider davantage ? Parlez-moi du soutien de votre entourage. AIDE DE LA PART DE L'ÉQUIPE MÉDICALE : Qu'attendez-vous de notre part ? En quoi pourrait-on vous aider ? De quelle information aimeriez-vous bénéficier ? VÉCU DE LA MALADIE AVEC LES AUTRES : Comment ça se passe à la maison / au travail / avec vos amis ? Comment se comporte votre entourage avec votre maladie ? Que pense votre entourage de votre état de santé ? Que fait/comment réagit votre entourage en cas de crise ? Qu'est-ce qui est le plus difficile pour votre entourage ? Quelles sont les conséquences de votre maladie sur votre entourage ?
 8. LA CONFIANCE EN SOI	En quoi cette maladie vous a-t-elle permis de mieux vous connaître ? La dernière fois que vous avez douté, comment avez-vous réagi ? Quelles sont les ressources en vous qui vous ont aidé à affronter cette maladie ? Quelle confiance avez-vous en vous-même pour affronter cette maladie ? Quelle confiance avez-vous en vous-même pour mettre en place des changements dans votre mode de vie ?

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 2

L'appropriation de la maladie

Où j'en suis avec ma maladie ?

Durée de l'activité	1h05
Nombre de participants	De 6 à 10
Thématique	L'appropriation de la maladie
Compétences prioritaires mobilisées	• Savoir raconter son histoire/vécu • Exprimer ses besoins

Note(s) pour l'intervenant	Les opinions ou pensées des premières personnes qui parlent peuvent influencer le positionnement des autres participants. L'intervenant est vigilant à ne pas laisser imposer une forme de vécu, une expérience qui aurait valeur de norme. Le fait de parler de son vécu et de ses difficultés peut engendrer des prises de position très différentes et révéler certaines personnalités difficiles. La dynamique de groupe peut s'en trouver altérée. L'intervenant doit assurer le respect réciproque entre les participants et encadrer le temps de parole de chacun. L'intervenant doit être familiarisé avec l'animation d'un groupe de parole.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants auront pu exprimer leur vécu et leurs besoins.

Technique(s) d'animation	Groupe de parole
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 2

L'appropriation de la maladie

Où j'en suis avec ma maladie ?

Mobilisation du groupe

3 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Vous avez tous une maladie chronique avec laquelle il n'est pas toujours facile de vivre, nous vous invitons à parler de ce que vous ressentez et à partager avec le groupe votre vécu ».

Consignes et déroulement de l'activité

45 min

Temps 1 *(5 min)*:
L'intervenant explique le déroulement et le but du groupe de parole.
Il est nécessaire de préciser que :
« Nous ne sommes pas là pour juger ce qui est dit, mais pour échanger et réfléchir où chacun se situe par rapport à sa maladie. Les personnes qui souhaitent intervenir peuvent le faire à tout moment ».

Temps 2 *(30 min)*:
L'intervenant annonce le début de l'activité :
« Je vous invite à échanger sur votre vie quotidienne avec la maladie.
Que souhaitez-vous dire à propos des difficultés que vous rencontrez dans votre vie quotidienne à cause de votre maladie ? »
Pendant ce temps, l'intervenant prend des notes sur le paperboard, ce qui lui permettra de faire la synthèse en fin d'activité.
L'intervenant joue le rôle de modérateur et utilise les techniques de relance et de reformulation.

Temps 3 *(10 min)* :
L'intervenant fait la synthèse des points abordés par les participants.

Consolidation des acquis

10 min

L'intervenant demande aux participants ce que cette activité leur permet de comprendre d'eux-mêmes, et en quoi elle peut les aider dans la 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 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.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 3

L'appropriation de la maladie

J'ai besoin de...

Durée de l'activité	De 1h à 1h15
Nombre de participants	De 6 à 10
Thématique	L'appropriation de la maladie
Compétence prioritaire mobilisée	Exprimer ses besoins

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir lire et écrire. L'intervenant doit maîtriser le concept de « la pyramide de Maslow ». Cette activité est idéalement associée avec la fiche n°42 « *Comment oser demander* ».
Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant saura mieux identifier ses besoins dans le domaine de la santé et de la maladie.
Technique(s) d'animation	• Réflexion individuelle • Brainstorming
Matériel nécessaire	Stylos
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « La pyramide de Maslow » • Fiches support participant « La pyramide de Maslow »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 3

L'appropriation de la maladie

J'ai besoin de...

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« On pourrait considérer la vie comme un livre de recettes... Pour réussir un cake, j'ai besoin de farine, d'œufs et de lait... Pour aller travailler, j'ai besoin d'un moyen de transport, pour être heureux, j'ai besoin qu'on m'aime et pour rester en bonne santé j'ai besoin de... De quoi avez-vous besoin dans ce cas ? »

Pour bien vivre avec la maladie, il est important de bien identifier ses besoins pour pouvoir les satisfaire au mieux, trouver des réponses adaptées.
Exemple : *« Pour bien vivre avec la maladie, j'ai besoin d'être clair avec mon médecin ou mon entourage. Pour cela je vais préparer ce que je souhaite leur dire... »*

Cette animation propose dans un premier temps d'exprimer ses besoins puis dans un second temps de trouver les moyens de les satisfaire.

Consignes et déroulement de l'activité

30 - 40 min

Temps 1 :
L'intervenant dessine la pyramide de Maslow au tableau (Cf. fiche support participant « La pyramide de Maslow (1/2) »), il en explique l'origine et les principes, en allant de la base à la pointe, il illustre de plusieurs exemples chaque ligne de la pyramide, il répond aux questions (Cf. fiche ressource intervenant « *La pyramide de Maslow (2/2)* »).

Temps 2 :
L'intervenant distribue la fiche support participant « La pyramide de Maslow (2/2)», reprend si besoin rapidement la lecture de la pyramide.
A l'aide du tableau de la fiche support participant « La pyramide de Maslow ». Il demande ensuite à chaque participant de remplir la deuxième colonne de gauche (« Dans ma vie, en général »).

Il s'agit alors de besoins propres à chaque participant.
L'intervenant vérifie en grand groupe que les différents éléments ont été trouvés.

Temps 3 :
Il propose ensuite de remplir la colonne 3 (« *Par rapport à ma santé ou ma maladie* ») tous ensemble.
(Attention : il n'y a pas forcément de lien entre ce qui est écrit dans la colonne 2 et la colonne 3 en dehors du fait qu'elles appartiennent à un même étage de la pyramide).

Temps 4 :
L'intervenant propose de revenir à un remplissage individuel ou en binôme pour la dernière colonne 4 (« *Comment puis-je faire pour répondre à ce besoin ?* »), à remplir en lien avec la colonne 3.

Consolidation des acquis

5 min

L'intervenant résume et illustre les différents types de besoins en lien avec la santé ou la maladie, insiste sur la nécessité habituelle de clarifier une situation pour mieux la maîtriser, de mettre des mots précis sur ses différents besoins, afin de mieux envisager les stratégies pour les combler.

Transfert des acquis

15 - 20 min

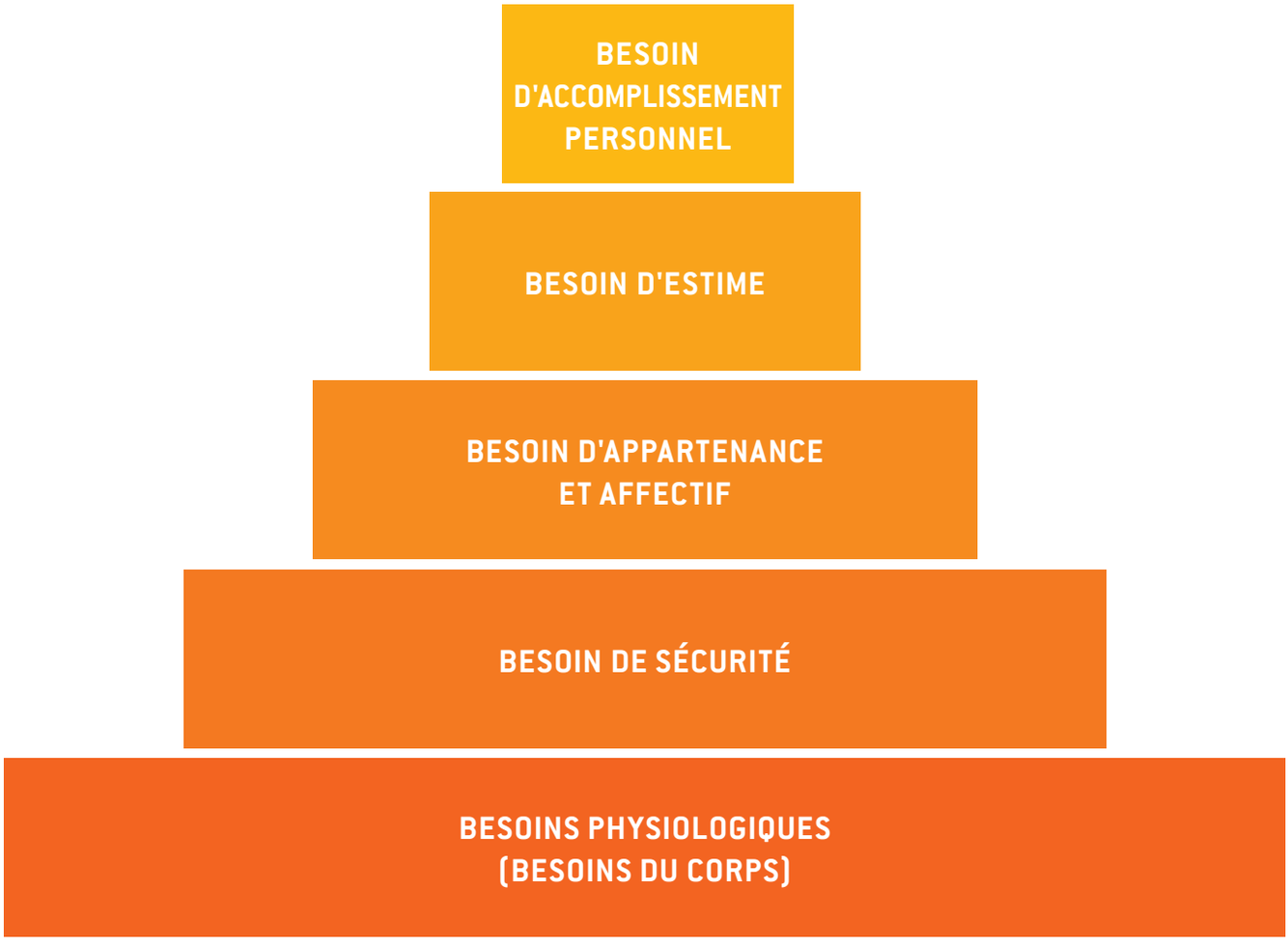
L'intervenant demande à chaque participant de partager avec le groupe un besoin qu'il a découvert ou exprimé plus précisément lors de cette activité, et à quoi cela va lui servir dans sa vie avec la maladie.

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 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.

La pyramide de Maslow



PYRAMIDE DES BESOINS

Réf. Motivation and personality, Abraham H. Maslow, Longman ; 3ème ed., 336 p., 1987

La pyramide de Maslow

La hiérarchie des besoins de Maslow

Abraham Maslow a mis en évidence cinq niveaux de besoins : physiologiques, de sécurité, sociaux ou d'appartenance, d'estime ou de reconnaissance, d'accomplissement personnel (réalisation de notre potentiel, de soi et de notre créativité…).

Cette pyramide est pratique et facilite l'identification des différents besoins de l'être humain. Par contre, les connaissances ayant évolué depuis la création de la pyramide dans les années 1970, on sait aujourd'hui que l'un des besoins fondamentaux de l'homme est l'attachement, qui est « supérieur » aux besoins physiologiques. On peut donc envisager que les besoins d'amour, d'affection, d'amitié apparaissent dans les colonnes « sécurité », « estime de soi », voire « besoins physiologiques ».

5. Besoin d'accomplissement personnel :
faire ce qui me plaît, ce que j'aime, donner un sens à mon existence, transmettre mon expérience

4. Besoins d'estime ou de reconnaissance :
être connu ou reconnu dans mon environnement, mon groupe social, mon travail, ma famille

3. Besoins sociaux ou d'appartenance :
faire partie d'un groupe, d'une communauté, d'une famille, d'une entreprise

2. Besoins de sécurité :
avoir un travail, avoir un revenu, pouvoir compter sur l'attention d'autrui, être en capacité de trouver des solutions

1. Besoins physiologiques :
manger, boire, respirer

Un exemple pour le tableau

COLONNE 1	COLONNE 2	COLONNE 3	COLONNE 4
DE QUOI AI-JE BESOIN ?	DANS LA VIE, EN GÉNÉRAL	PAR RAPPORT À MA SANTÉ OU À MA MALADIE	COMMENT PUIS-JE FAIRE POUR RÉPONDRE À CE BESOIN ? *Ce besoin dépend-il de moi seul et/ou d'une autre personne ?*
PHYSIOLOGIQUE	Boire	Mieux respirer	Je peux chaque jour aller marcher à la campagne
DE SÉCURITÉ	Avoir un toit	Avoir un soignant attentif	Je peux écouter les autres patients, poser des questions. Changer de soignant si besoin
D'APPARTENANCE ET AFFECTIF	Avoir des amis	Faire partie d'un groupe d'autosupport	Je peux m'informer, m'inscrire, participer
D'ESTIME	Être capable de parler de moi	Savoir que ma persévérance est un plus dans mon suivi thérapeutique	Je peux faire l'inventaire de mes forces seul, ou en étant aidé
D'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL	Exprimer ma générosité	Aider d'autres patients	Je peux trouver l'endroit adapté pour le faire, le créer, proposer ma participation

Réf. Motivation and personality, Abraham H. Maslow, Longman ; 3ème ed., 336 p., 1987

La pyramide de Maslow

CONSIGNES

- **Identifier, au travers de son expérience personnelle, de sa vie… les éléments qui composent les différents étages de la pyramide…** (Remplir la colonne 2).
- **Répondre aux mêmes questions pour sa santé et sa maladie** (colonne 3).
- **Ajouter si possible dans la colonne 4 au moins un moyen de combler chaque besoin identifié dans la colonne 3.**

COLONNE 1	COLONNE 2	COLONNE 3	COLONNE 4
DE QUOI AI-JE BESOIN ?	DANS LA VIE, EN GÉNÉRAL	PAR RAPPORT À MA SANTÉ OU À MA MALADIE	COMMENT PUIS-JE FAIRE POUR RÉPONDRE À CE BESOIN ? *Ce besoin dépend-il de moi seul et/ou d'une autre personne ?*
Physiologique			
De sécurité			
D'appartenance et affectif			
D'estime			
D'accomplissement personnel			

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

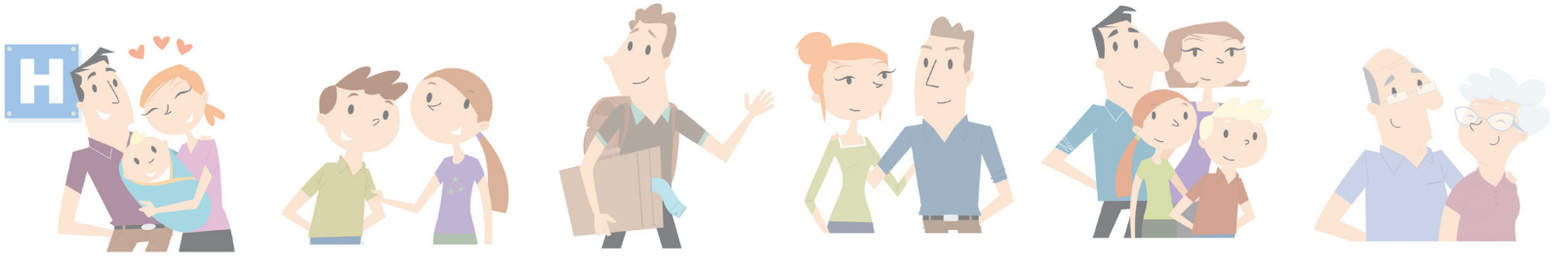
L'intervenant demande aux participants :
*« Est-ce que ce temps d'échange a été utile pour vous ?
En quoi cela peut-il vous aider dans votre vie avec la maladie ? »*

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.

Frise chronologique



MON NOM : . . . . . .

LE PASSÉ **AUJOURD'HUI** **L'AVENIR**

Illustrations : Raphaël Delerue.

CRES Paca, ARS Paca

Les représentations de la maladie

Durée de l'activité	De 1h à 1h15
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'appropriation de la maladie
Compétence prioritaire mobilisée	Exprimer ses croyances, ses représentations

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant peut faire le choix de participer activement à la production du groupe en choisissant, lui aussi, des images et en les associant à des mots. Il doit permettre aux participants de rester centrés sur leur vécu. Il peut compléter les images proposées dans le support « *Les représentations de la maladie* » en mettant à disposition des magazines illustrés de photos (dans ce cas, l'activité prendra plus de temps).

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants auront mis en scène leurs représentations et auront pris conscience qu'il existe différentes représentations possibles de la maladie.

Technique(s) d'animation	• Photo collage • Carte mentale
Matériel nécessaire	• Tableau • Feuilles blanches • Ciseaux • Colle • Feutres
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Les représentations de la maladie »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 5

L'appropriation de la maladie

Les représentations de la maladie

Mobilisation du groupe

3 min

L'intervenant peut aborder le groupe de la façon suivante :
« Vous avez tous une maladie chronique mais différentes façons de l'aborder, de la vivre, de la penser. Durant cette activité, nous allons échanger sur ces manières de voir la maladie ».

Consignes et déroulement de l'activité

45-55 min

Temps 1 :
L'intervenant distribue à chacun des participants une photocopie de la fiche support participant « Les représentations de la maladie ». Il leur demande de choisir plusieurs images (minimum 2) pouvant faire écho à ce que représente pour eux la maladie.

Les participants doivent ensuite découper ces images et les placer sur une feuille blanche.
« Vous avez devant vous une feuille avec plusieurs images. Vous allez devoir choisir parmi ces images celles qui évoquent pour vous des idées, des émotions liées à votre maladie. Vous allez ensuite découper, puis coller ces images sur une feuille blanche. Vous pouvez également utiliser les feutres pour relier les images entre elles. Votre feuille représentera ainsi la façon dont vous vivez la maladie. Vous serez ensuite invité à la présenter aux autres membres du groupe. »

Temps 2 :
L'intervenant propose aux participants de montrer leurs collages et d'expliquer le lien qu'ils en font avec la maladie.

Transfert des acquis

5 - 10 min

L'intervenant invite le groupe à s'exprimer en posant les questions suivantes :
« Comment avez-vous vécu ce temps d'échange, cette activité ? »
« Que vous évoquent les présentations des autres ? »
« En quoi cette activité peut-elle vous aider dans la vie avec votre 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.

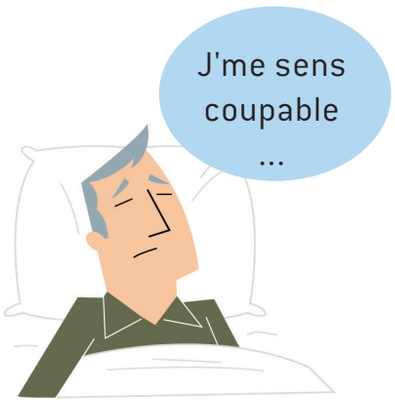
SUPPORT PARTICIPANT

À distribuer à chaque participant

FICHE 5

L'appropriation de la maladie

Les représentations de la maladie



Illustrations : Raphaël Delerue. Photos © Fotolia.com.

Représentations de sa maladie

Durée de l'activité	1h30
Nombre de participants	De 6 à 10
Thématique	L'appropriation de la maladie
Compétence prioritaire mobilisée	Exprimer ses croyances, ses représentations

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant peut ou non faire le choix de participer activement à la production du groupe. S'il décide de participer, il applique la même consigne pour lui que pour le groupe.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront formulé leurs représentations et auront pu réaliser qu'il existe différentes représentations possibles de la maladie.

Technique(s) d'animation	Photo-expression
Matériel nécessaire	• Jeu de photo-expression (n'est pas présent dans l'outil COMETE) • Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 6

L'appropriation de la maladie

Représentations de sa maladie

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Chaque personne est unique, vit et perçoit sa maladie d'une façon qui lui est propre.
Pour découvrir ce que la maladie représente pour chacun d'entre vous, nous allons utiliser un photo-expression.
Nous allons utiliser des photos pour permettre à chacun de s'exprimer ».

Consignes et déroulement de l'activité

1h

Temps 1 *(5 min)* **:**
L'intervenant expose les consignes aux participants :
« Vous allez découvrir des cartes qui représentent différentes situations de la vie quotidienne. Je vous invite à observer en silence ces différentes cartes. Vous allez choisir mentalement deux cartes (ou plus) qui représentent votre vécu avec votre maladie chronique.
Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, et à mon signal, vous allez venir prendre vos 2 cartes.
Si deux personnes choisissent la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre.
Puis chacun montrera ses cartes aux autres participants et exprimera les raisons de son choix. »

Temps 2 *(5 min)* **:**
Les participants choisissent leurs cartes.

Temps 3 *(10 min)* **:**
L'intervenant organise un tour de table où chaque participant désigne les images qu'il a choisies ainsi que les raisons pour lesquelles il les a choisies.

Temps 4 *(20 min)* **:**
Pendant ce temps, l'intervenant marque ce que dit chaque participant sans interprétation.
L'intervenant reformule en écho* pour encourager la production du discours sans tenter d'être dans l'analyse de ce que dit le participant.

Temps 5 *(10 min)* **:**
Après que les participants ont exprimé leur choix et les raisons de ce choix, ils peuvent rebondir sur ce qu'ont dit les autres participants ou sur les autres images.

Temps 6 *(10 min)* **:**
L'intervenant fait une synthèse des productions du groupe. Les participants évoquent et partagent différents points de vue sur leur maladie.

Transfert des acquis

20 min

L'intervenant demande au groupe ce que lui a apporté cette séance.
« Que vous a apporté cette activité, cet échange ?
En quoi cette activité peut vous aider dans la vie avec votre 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 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.

Les mots, les émotions

Durée de l'activité	De 50 min à 1h05
Nombre de participants	De 4 à 10
Thématique	Les émotions
Compétences prioritaires mobilisées	• Repérer ses émotions • Exprimer ses émotions

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant doit favoriser l'expression spontanée des participants. Il est préférable d'animer cette activité avec un groupe se connaissant déjà. Les objectifs et la technique d'animation vont amener les participants à exprimer et à ressentir des émotions fortes. Il est possible que certains participants soient débordés par leurs émotions. L'intervenant doit pouvoir mettre des mots sur ce qui se passe dans le groupe pour aider les participants à identifier les évènements. Il peut éventuellement interrompre l'activité ou donner du temps à la personne, en aparté, pour exprimer ses émotions. Si un participant n'arrive pas à faire face à ses émotions pendant sa présentation, l'intervenant doit rapidement mettre des mots sur ce qui se passe, proposer à la personne de s'arrêter si c'est trop difficile pour elle, ou encore peut proposer à la personne de sortir (l'intervenant peut l'accompagner ou demander à un autre participant de le faire). De retour, l'intervenant explique au groupe ce qui s'est passé.
Objectif(s) spécifique(s)	Au cours de l'activité, les participants auront pu exprimer les émotions qu'ils ressentent face à la maladie. A la fin de l'activité, les participants auront pu mettre des mots sur leurs émotions et les partager avec d'autres personnes.
Technique(s) d'animation	Photo-expression
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Cartes « Émotions »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 7

Les émotions

Les mots les émotions

Mobilisation du groupe

2 min

L'intervenant introduit l'activité de la façon suivante :
« Vous vivez tous avec une pathologie chronique. Vous avez dû ressentir de nombreuses émotions différentes, qui ne sont pas toujours faciles à identifier et à nommer. Ces émotions peuvent être parfois difficiles à partager. Je vous propose une activité où nous allons nous intéresser aux émotions liées à la maladie »

Consignes et déroulement de l'activité

30 - 45 min

Temps 1 :
L'intervenant dispose les cartes « Émotions » sur une table à proximité des participants et propose la consigne suivante :
« Vous allez découvrir des cartes qui représentent différentes émotions. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement une carte qui exprime ce que vous ressentez (ou avez pu ressentir) face à votre maladie. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes.
Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre votre carte.
Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se les faire passer pendant la discussion qui va suivre.
Chacun montrera sa carte aux autres participants et exprimera les raisons de son choix ».
(L'intervenant peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression).
L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence, puis se saisir des cartes pour retourner à leurs places.

Temps 2 :
L'intervenant demande à un participant volontaire de commencer en montrant sa carte et d'exprimer les raisons de son choix. L'intervenant favorise les interactions et échanges entre les participants afin que les éléments rapportés par chaque participant intéressent le groupe.
Les autres participants sont invités à tour de rôle à montrer et à parler des cartes choisies.

Temps 3 :
Une fois que chacun s'est exprimé, l'intervenant synthétise les propos du groupe (sans pointer du doigt un participant). Le but de la synthèse est de clore l'activité en proposant une vision fidèle de l'expression des participants (points communs, divergences, particularités...). Par cette synthèse, l'intervenant permet aux participants de se rendre compte que les émotions ressenties sont très diverses et dépendent d'une multitude de facteurs. Il permet aux participants de réaliser l'effet produit par le fait d'avoir pu exprimer ses émotions face à la maladie.
L'intervenant insiste sur ce dernier point : il est important de mettre des mots sur ses émotions afin de pouvoir prendre du recul face à celles-ci et ainsi mieux les vivre.
L'intervenant revient sur le fait de partager ses émotions avec d'autres personnes vivant avec une maladie chronique ou d'autres personnes non malades. Cela peut permettre également de se sentir moins seul(e) et de trouver des ressources pour mieux vivre avec la maladie.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande aux participants :
« En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ? »
« Que vous ont apporté les différents témoignages ? »
« 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 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.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 8

Les émotions — *L'identification et la résolution de problèmes*

Gérer les plaisirs face aux frustrations/privations alimentaires

Durée de l'activité	1h10
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématiques	• Les émotions • L'identification et la résolution de problèmes
Compétences prioritaires mobilisées	• Prendre une décision • Repérer ses émotions

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant peut modifier l'étude de cas afin de l'adapter aux caractéristiques des participants.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant saura prendre des décisions adaptées face à diverses tentations concernant l'alimentation, par exemple.

Technique(s) d'animation	• Étude de cas • Travail en sous-groupe • Brainstorming
Matériel nécessaire	• 2 paperboards • Feutres couleurs
Support(s) utilisé(s)	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 8

Les émotions — *L'identification et la résolution de problèmes*

Gérer les plaisirs face aux frustrations / privations alimentaires

Mobilisation du groupe

10 min

Après avoir informé le groupe sur l'objectif de l'activité, l'intervenant demande aux participants de penser individuellement aux situations dans lesquelles ils ont déjà été tentés sur le plan alimentaire.
L'intervenant peut écrire la consigne suivante au tableau :
« *Imaginez les situations dans lesquelles vous avez déjà été tenté par des aliments* ».

L'intervenant laisse environ 1 minute aux participants pour se remémorer ces situations.
Après avoir demandé aux participants le souhaitant de rapporter les situations devant le groupe, l'intervenant présente l'étude de cas.

Consignes et déroulement de l'activité

35 min

Temps 1 :
L'intervenant lit et marque l'étude de cas au tableau.
Étude de cas : *Anne-Marie, 47 ans, diabétique depuis 5 ans, en surpoids, entre dans une boulangerie pour acheter son pain. Elle passe devant le présentoir des pâtisseries. La variété et l'odeur des pâtisseries lui donnent envie d'en acheter alors qu'elle n'y avait pas pensé.*

Temps 2 :
L'intervenant demande aux participants de se mettre en binôme et d'élaborer 3 scénarios possibles dans la situation d'Anne-Marie (que peut faire Anne-Marie ?).

Temps 3 :
Les scénarios de chaque sous-groupe sont exposés en grand groupe et l'intervenant les note au tableau de manière simple et lisible.

Temps 4 :
L'intervenant demande aux participants de regrouper les scénarios identiques pour ne garder que 3 ou 4 scénarios types. Pour ce faire, il entoure d'une même couleur les scénarios identiques afin de pouvoir les repérer de manière visuelle.

Temps 5 :
A l'aide d'un tableau « avantages / inconvénients », à construire sur le paperboard, l'intervenant demande au groupe de lister les différents avantages et inconvénients de chaque scénario type.

Consolidation des acquis

10 min

L'intervenant demande aux participants quels sont les scénarios qu'ils préfèrent au vu de leurs avantages et inconvénients et leur demande d'expliciter leur choix.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant explique que les situations tentantes sont diverses (en s'appuyant sur ce que les participants ont relaté dans la partie « mobilisation ») et demande à chaque participant en quoi cette activité peut les aider à prendre des décisions face aux tentations alimentaires.

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 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.

Le miroir des émotions

Durée de l'activité	De 1h20 à 1h40
Nombre de participants	De 6 à 10
Thématique	Les émotions
Compétences prioritaires mobilisées	• Repérer ses émotions (temps 1 à 4) • Mettre en œuvre des stratégies d'ajustement émotionnel (temps 4 à 5)

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité peut être utilisée pour compléter le travail réflexif réalisé avec la fiche 10 « *Savoir gérer son stress* ». Cette activité est réalisable aussi bien en groupe qu'en individuel. L'intervenant ne suspend pas l'activité sans s'assurer que les participants ont pu prendre de la distance avec ce qui s'est passé pendant l'activité. Il est vigilant à ne pas laisser penser qu'il existe de bonnes et/ou de mauvaises stratégies d'ajustement émotionnel, mais des stratégies mises en œuvre à des moments différents, dans des contextes différents et avec des personnes différentes. Dans certains cas, ces stratégies sont adaptées, dans d'autres, elles le sont moins. Il n'y a pas, dans l'absolu, de bonnes ou de mauvaises stratégies.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants sauront identifier des situations stressantes et leurs émotions face à elles.

Technique(s) d'animation	• Photo-expression • Restitution en groupe
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	• Cartes « Événements » • Cartes « Émotions »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 9

Les émotions

Le miroir des émotions

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Explorer ses émotions, pouvoir les identifier et les nommer permet de mieux se connaître et de mieux vivre sa vie avec la maladie. Dans cette activité, vous allez (re)découvrir vos émotions. Pour cela, nous utiliserons des cartes évoquant différentes situations que vous rencontrez dans la vie.
À partir de ces cartes de situation de vie, nous évoquerons les émotions qui y sont liées ».

Consignes et déroulement de l'activité

60 - 80 min

Temps 1 *(10 min)* **:**
L'intervenant donne la consigne suivante :
« Vous avez devant vous des cartes représentant différents événements de vie (cf. cartes « Événements »)
Je vous invite à observer en silence ces différentes cartes.
Vous allez choisir mentalement une carte qui représente un événement stressant (en lien avec votre maladie) qui a été très intense émotionnellement.
Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous allez venir prendre votre carte.
Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre ».

Temps 2 *(10 min)* **:**
L'intervenant demande aux participants de penser à l'émotion dominante procurée par l'événement choisi.
L'intervenant donne ensuite la consigne suivante :
« Vous allez découvrir maintenant des cartes « Émotions».
Selon le même procédé, vous allez choisir une carte qui représente la ou les émotions ressenties dans la situation choisie sur la première carte ».
Même consigne que lors du temps 1.

Temps 3 *(20 min)* **:**
Chaque participant à tour de rôle présente sa carte « *situation* » et l'émotion s'y rattachant :
« Nous allons maintenant faire un tour de table afin que chacun puisse évoquer les émotions associées aux situations en expliquant son choix ».
L'intervenant utilise le paperboard pour retranscrire les propos de chacun.

Temps 4 *(20 min)* **:**
L'intervenant demande aux participants de réagir à cette étape du travail afin de lancer un débat et une réflexion autour des émotions.
L'intervenant utilise les techniques de relance* et de reformulation* pour favoriser les échanges et permettre une restructuration cognitive et émotionnelle.

Pour aller plus loin :
Temps 5 *(20 min)* **:**
L'intervenant demande à chaque participant de choisir parmi les cartes « *émotions* » celles qu'il estime adaptées face aux situations choisies.
Ce temps permet de réfléchir à des stratégies d'ajustement émotionnel.
L'intervenant est vigilant à ce que les participants parlent d'eux-mêmes et qu'ils ne se jugent pas.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de cette activité et ce qu'elle lui a apporté dans la 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 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.

Savoir gérer son stress

Durée de l'activité	2h20
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	Les émotions
Compétences prioritaires mobilisées	• Repérer les situations stressantes • Mettre en œuvre des stratégies d'ajustement émotionnel

Note(s) pour l'intervenant

Cette activité prend du temps. Selon l'expérience de l'intervenant, la présence d'un psychologue peut être nécessaire pour mener l'animation.

Les propos des participants doivent être accueillis sans remettre en cause leur point de vue, ni les contredire. La deuxième séquence de cette activité touche une composante très personnelle, elle peut engendrer une émotion plus ou moins vive. Il est important d'accueillir cette émotion, de laisser le temps à la personne de la « *vivre* », de montrer de l'empathie et d'aider les autres participants à accueillir cette émotion.

Les deux séquences peuvent se faire séparément (la première permettant surtout de ce centrer sur « *l'image* » que le groupe a du stress, la deuxième est un travail centré sur la personne). Cette activité permet de renforcer les stratégies d'ajustement adaptées et utilisées par les participants. Elle permet aux participants d'élaborer une restructuration cognitive et émotionnelle autour des situations stressantes et permet de renforcer la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle.
Cette activité renforce les acquisitions réalisées dans les fiches 9 « *Le miroir des émotions* » et 12 « *Faire face… comment ?* »

Si une personne désire ne pas participer à l'animation ou ne pas s'exprimer, veiller à accueillir sa décision avec bienveillance, à lui dire qu'elle peut rester et seulement participer aux échanges et qu'elle peut changer d'avis au cours de la séance.

Objectif(s) spécifique(s)

À la fin de l'activité, les participants auront une meilleure connaissance de leurs représentations du stress et d'eux-mêmes face à leur(s) situation(s) stressante(s).

Technique(s) d'animation	• Brainstorming • Travail individuel • Restitution en groupe
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres de couleurs • Post-it® de 5 couleurs différentes
Support(s) utilisé(s)	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 10

Les émotions

Savoir gérer son stress

Mobilisation du groupe

10 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Nous sommes tous exposés à des situations stressantes et nous avons des manières différentes de réagir et de les gérer. Il est important pour pouvoir développer des compétences de gestion du stress de comprendre comment nous fonctionnons dans ces situations. Cette activité va vous permettre de mieux vous connaître et d'explorer des pistes pour gérer votre stress ».

L'intervenant présente l'ensemble de l'activité qui est composé de **deux séquences**.
« Lors de la première séquence, nous allons explorer ensemble les différentes façons de comprendre le mot stress ».
« Lors de la deuxième séquence, chacun des participants réalisera un travail personnel centré sur soi (travail réflexif).
C'est une activité qui peut venir éprouver chacun d'entre vous ou l'ensemble du groupe, vous faire ressentir des émotions difficiles. N'hésitez pas à me dire si cela vous met mal à l'aise à n'importe quel moment.
Vous aurez la possibilité de nous faire part de votre réflexion personnelle ».

Consignes et déroulement de l'activité

20 min

Séquence 1

L'intervenant commence par un brainstorming afin d'accéder aux représentations du groupe sur le stress.

Temps 1 *(10 min)* **:**
L'intervenant donne la consigne suivante : *« Donnez-moi le plus spontanément possible, les mots qui vous viennent à l'esprit quand on vous dit « stress », ce n'est pas forcément en lien avec la maladie, vous êtes libres ».*
L'intervenant note au fur et à mesure sur le tableau, les mots ou idées données par les participants.
L'intervenant n'intervient pas dans la production du groupe.

Temps 2 *(10 min)* **:**
Les participants échangent sur leurs différentes manières de voir le stress. L'intervenant fait une première synthèse en reprenant les mots ou idées donnés pour montrer la diversité des manifestations du stress et pour inviter chacun à mieux connaître les signes de son propre stress.
Puis, l'intervenant annonce la deuxième séquence de l'activité.

Séquence 2

Temps 1 *(20 min)* **:**
L'intervenant donne la consigne suivante :
« Vous allez maintenant réaliser un travail individuel.
Cet exercice peut vous paraître difficile ou vous remuer. Si vous n'y parvenez pas ou si vous ne souhaitez pas y participer, vous le pouvez.
Prenez le temps nécessaire à votre réflexion.

Je vous invite à inscrire sur un post-it® une situation stressante pour vous. A vous de choisir, cela peut être la plus récente, la plus importante...
Sur un post-it® de couleur différente, inscrire la ou les réaction(s) que vous avez ou avez eues face à cette situation stressante.
Sur un troisième post-it® de couleur différente, inscrire la ou les conséquences que ça a ou que ça a eu sur vous (ces conséquences peuvent être psychologiques, physiques et sociales) »

L'intervenant affiche sur le paperboard des post-it® des différentes couleurs en indiquant la consigne correspondante.

Couleur 1 = une situation stressante
Couleur 2 = la ou les réactions que vous avez ou que vous avez eues face à cette situation stressante
Couleur 3 = la ou les conséquences que ça a ou que ça a eu sur vous

Il est important que l'intervenant laisse le temps nécessaire à chaque participant de réfléchir sur soi.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 10

Les émotions

Savoir gérer son stress

Consignes et déroulement de l'activité

1h25 min

Séquence 2 (suite)

Temps 2 *(20 min)* **:**
L'intervenant invite les participants à partager leur travail et retranscrit au fur et à mesure ce qu'ils disent.
Chaque participant à tour de rôle présente sa situation stressante. Puis ses réactions face à cette situation.
Enfin, les conséquences perçues.
Il commence à se profiler sur le tableau des situations de stress auxquelles correspondent des réactions et des conséquences.

Temps 3 *(20 min)* **:**
L'intervenant demande aux participants de réagir à cette étape du travail et fait des liens avec la séquence 1 (où l'on retrouve les différentes définitions du stress).
Au cours de cette étape, l'intervenant utilise les techniques de relance* et de reformulation*. L'intervenant aide chaque participant à faire du lien et à mettre du sens entre chaque idée présentée sur les post-it®.
L'intervenant encourage le débat et les échanges entre les participants.

Temps 4 *(30 min)* **:**
L'intervenant fait une synthèse des productions du groupe, puis invite chaque participant à inscrire sur un *post-it®* différent les ressources dont il dispose dans la situation.

Les ressources peuvent porter sur la situation ou sur leurs réactions ou sur les conséquences.
Enfin, sur le dernier *post-it®,* les participants doivent écrire ce qui les empêche de mettre en œuvre, d'utiliser, de s'appuyer sur leurs ressources.
Couleur 4 = Les ressources dont il dispose dans la situation
Couleur 5 = Les freins : ce qui les empêche de mettre en œuvre, d'utiliser, de s'appuyer sur leurs ressources

Temps 5 *(5 min)* **:**
L'intervenant alimente la réflexion en invitant le groupe à réfléchir à une situation de stress.
Dans ce cas, est-ce que les participants peuvent contrôler ou pas cette situation :
- Si les réactions sont plutôt du registre de l'action, de l'émotion ou du besoin des autres (idem pour les ressources),
- Si les freins ou les obstacles sont plutôt liés à leur personnalité ou à d'autres facteurs (les autres, le contexte...).

Temps 6 *(5 min)* **:**
L'intervenant invite le groupe à réagir et à approfondir le questionnement personnel.

Temps 7 *(5 min)* **:**
L'intervenant fait la synthèse des productions du groupe et de l'émotion suscitée par l'activité et ces différentes étapes.
Il demande aux participants : « *Comment vous sentez-vous à la fin de cette activité ?* »

Transfert des acquis

20 min

L'intervenant encourage les participants à prendre de la distance et les invite à se questionner sur eux-mêmes et faire du lien avec la vraie vie.
Il peut demander aux participants : « *Que pouvez-vous dire au sujet du stress ?* », « *Que pouvez-vous envisager pour vous-même ?* » afin de les amener à prendre conscience de leur fonctionnement.
L'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de sa réflexion. Qu'est-ce que cette activité leur a permis de mieux connaître d'eux-mêmes ? Que vont-ils pouvoir appliquer dans leur quotidien ?
L'intervenant ne suspend pas l'activité avant de s'être assuré que les participants ont pu prendre de la distance avec ce qui s'est passé.

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 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.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 11

L'identification et la résolution de problèmes

Effets et problèmes dans mon quotidien

Durée de l'activité	De 45 min à 1h55
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétences prioritaires mobilisées	• Repérer les effets de ma maladie dans la vie quotidienne • Trouver des solutions à un problème

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité comporte deux séquences. La séquence 1 peut être animée de façon indépendante sans proposer la séquence 2. Les participants doivent savoir lire et écrire dans la séquence 2. L'intervenant veille au non-jugement des situations explicitées par les participants.

Objectif(s) spécifique(s)	Séquence 1 : À la fin de la séquence, les participants auront • identifié les effets de la maladie dans leur vie quotidienne • et échangé avec d'autres participants Séquence 2 : À la fin de la séquence, les participants auront • identifié des problèmes • et cherché des solutions à ces problèmes

Technique(s) d'animation	• Photo-expression • Métaplan®
Matériel nécessaire	• Post-it® • stylos
Support(s) utilisé(s)	• Cartes « Situations du quotidien »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 11

L'identification et la résolution de problèmes

Effets et problèmes dans mon quotidien

Mobilisation du groupe

2 min

La maladie chronique a des répercussions sur tous les aspects de la vie quotidienne.
L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Les conséquences de votre maladie chronique peuvent concerner tous les aspects de la vie quotidienne. Elles peuvent être de simples tracasseries ou des problèmes vraiment importants. Nous allons prendre le temps de parler et d'échanger sur ces différentes situations de la vie quotidienne qui peuvent poser problème. Nous allons également prendre le temps d'essayer de trouver des idées/solutions à ces problèmes ».

Consignes et déroulement de l'activité

Séquence 1

30 - 60 min

Temps 1 :
L'intervenant dispose les cartes *« Situations du quotidien »* sur une table à proximité des participants et propose la consigne suivante :
« Vous allez découvrir des cartes qui représentent différentes situations de la vie quotidienne. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement deux cartes (ou plus) qui représentent une situation où la maladie à un effet sur votre vie quotidienne. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre vos deux cartes.
Si deux personnes ont choisi les mêmes, ce n'est pas un problème, elles pourront se les faire passer pendant la discussion qui va suivre. Chacun montrera ses cartes aux autres participants et exprimera les raisons de son choix. »

L'intervenant peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression.
Il laisse les participants faire leur choix en silence, puis se saisir des cartes pour retourner à leurs places.

Temps 2 :
L'intervenant demande à un participant volontaire de commencer en montrant ses cartes et d'exprimer les raisons de ses choix. Il favorise les interactions et échanges entres les participants afin que les situations rapportées par chacun intéressent le groupe. Les autres participants sont invités à tour de rôle à montrer et à parler des cartes qu'ils ont choisies.

Temps 3 :
Une fois que chacun s'est exprimé, l'intervenant synthétise les propos du groupe (sans pointer du doigt un participant). Le but de la synthèse est de clore la séquence en proposant une vision fidèle de l'expression des participants (points communs, divergences, particularités...).
Par cette synthèse, l'intervenant leur permet de se rendre compte des effets de la maladie dans leur vie quotidienne, identifiés en temps 1 et 2.

Séquence 2

30 - 40 min

Temps 1 :
À partir de la synthèse, l'intervenant choisit avec le groupe, ou invite le groupe à choisir différentes situations problématiques sur lesquelles il souhaite travailler de manière plus approfondie.

Temps 2 :
L'intervenant propose de travailler sur une seule situation à la fois, en précisant qu'il ne s'agit plus seulement de la situation du participant qu'il a choisie mais d'un problème commun. Il précise qu'il ne s'agit en aucun cas de juger le participant dont la situation a été choisie.
« Nous allons maintenant réfléchir sur une situation difficile pour certains. Vous allez noter sur des post-it® ce que vous pourriez faire pour diminuer l'aspect négatif de la situation. Une idée par post-it®. Écrivez des mots-clés plutôt que des phrases et essayez d'écrire en grand ».
Pour chaque situation, l'intervenant recueille et colle les post-it® au paperboard. Il demande aux participants de les regrouper par grands thèmes/idées et échange avec eux sur ces différentes solutions.
L'intervenant propose une synthèse des échanges.

Transfert des acquis

5 - 10 min

L'intervenant demande aux participants :
« En quoi 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 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.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 12

L'identification et la résolution de problèmes

Faire face... comment ?

Durée de l'activité	De 1h35 à 1h45
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétences prioritaires mobilisées	• Analyser un problème • Trouver des solutions à un problème

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité est réalisable aussi bien en groupe qu'en individuel. Les participants peuvent travailler sur toutes les situations ou en choisir quelques-unes parmi celles présentées. L'intervenant est vigilant à ne pas laisser penser qu'il existe de bonnes et/ou de mauvaises stratégies d'adaptation ; mais seulement des stratégies mises en œuvre à des moments différents, dans des contextes différents et avec des personnes différentes. Dans certains cas, ces stratégies sont adaptées, dans d'autres, elles le sont moins. Il n'y a pas, dans l'absolu, de bonnes ou de mauvaises stratégies.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants sauront identifier les stratégies qu'ils utilisent face à une situation stressante en lien avec la maladie et trouver des ressources.

Technique(s) d'animation	Photo-expression
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	• Cartes « Événements » • Cartes « Stratégies d'adaptation »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 12

L'identification et la résolution de problèmes

Faire face… comment ?

Mobilisation du groupe
5 min

Après avoir donné l'objectif de l'activité, l'intervenant demande à quelques participants de raconter un moment où ils ont dû prendre une décision, avec des membres de leur entourage, sur une question concernant leur vie avec la maladie.

Consignes et déroulement de l'activité
1h10

Temps 1 *(5 min)* **:**
L'intervenant donne la consigne de l'atelier :
« Vous allez découvrir des cartes qui représentent des événements de la vie pouvant être en lien avec la maladie. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement une carte qui représente une situation stressante, en rapport avec votre maladie, sur laquelle vous souhaitez travailler. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes.
Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous allez venir prendre votre carte. Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre.»

Temps 2 *(5 min)* **:**
L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence.

Temps 3 *(10 min)* **:**
« Maintenant vous allez découvrir des cartes « Stratégies d'adaptation ». Je vous invite à observer en silence ces différentes cartes. Vous allez choisir mentalement une ou deux cartes qui illustre(nt) la(es) stratégie(s) utilisée(s) pour faire face à la situation stressante précédemment choisie.
Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous allez venir prendre votre carte. Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre.
Ensuite, chacun montrera ses cartes aux autres participants et exprimera les raisons de son choix. »
Variante : Les participants n'ont pas le choix des cartes *« événements »*. Elles peuvent être choisies par l'intervenant, s'il veut travailler un événement spécifique en lien avec la maladie ou utiliser plusieurs cartes afin de permettre aux participants d'évaluer un grand nombre de stratégies utilisées dans la vie quotidienne.

Temps 4 *(20 min)* **:**
L'intervenant procède à un tour de table et demande à chaque personne de s'exprimer sur les cartes choisies (*« événement »* + *« stratégie(s) »*). Il demande aux participants d'expliquer les raisons de leurs choix.
L'intervenant encourage le discours des participants en utilisant les techniques de reformulation* et de relance*.

Temps 5 *(20 min)* **:**
L'intervenant donne une nouvelle consigne :
« Vous allez maintenant réfléchir au sujet des stratégies que vous utilisez, et indiquer au groupe en quoi cette stratégie vous aide ou pas à faire face à la situation présentée ». Chaque participant, à tour de rôle, indique en quoi les stratégies qu'il utilise face à la situation choisie sont aidantes ou pas et argumente ses réponses.
L'intervenant utilise le paperboard pour retranscrire les propos de chacun, permettant ainsi au groupe de mieux réagir. Il encourage le discours des participants en utilisant les techniques de reformulation* et de relance*.

Temps 6 *(20 min)* **:**
L'intervenant demande aux participants de choisir parmi les cartes stratégies celles qui semblent adaptées aux situations choisies par l'ensemble des participants.
Ce temps permet de mobiliser des stratégies qui sont *« ressources »*, d'envisager des stratégies possibles et des ressources nécessaires pour y parvenir.

Pour aller plus loin *(10 min) :*
L'intervenant peut demander aux participants si les stratégies sélectionnées sont mobilisables pour eux. Si ce n'est pas le cas, il peut accompagner les participants sur une réflexion relative aux obstacles et mettre en œuvre de nouvelles stratégies pour les contourner.

Transfert des acquis
10 min

L'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de cette activité et ce qu'elle lui a apporté.
Comment pense-t-il utiliser les acquis de cette activité dans sa vie quotidienne 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 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.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 13

L'identification et la résolution de problèmes

Quel problème ?

Durée de l'activité	1h35
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétence prioritaire mobilisée	Analyser un problème

Note(s) pour l'intervenant	PROPS est un acronyme permettant de faciliter la mémorisation des étapes de la résolution de problèmes. La première étape, Pause, est un temps de relaxation qui peut être animé par les séquences proposées ici, ou peut être remplacé par toute autre technique équivalente mieux connue de l'intervenant (Cf. fiche ressource intervenant « PROPS - Stratégie de résolution de problème » pour plus d'explications). Cette activité propose de travailler à partir d'études de cas qui peuvent être source de débat sur l'éducation des enfants, la gestion de conflit... L'intervenant est vigilant à ce les participants ne digressent pas du sujet principal de l'activité, c'est-à-dire les stratégies de résolution de problème, et recentre s'il le faut le groupe.
Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant se sera approprié les étapes des stratégies de résolution de problèmes.
Technique(s) d'animation	Étude de cas
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres • Stylos
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « PROPS - Stratégie de résolution de problème » • Fiche ressource intervenant « Des situations à problème analysées via PROPS » • Fiche support participant « Situations à problème »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 13

L'identification et la résolution de problèmes

Quel problème ?

Mobilisation du groupe

15 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Il n'y a pas que les problèmes de maths qui nous demandent de trouver des solutions, il y a tous les défis auxquels nous faisons face, à tous les âges de la vie… Quel est le dernier auquel vous ayez été confronté ? Comment l'avez-vous résolu ? Connaissez-vous des « stratégies de résolution de problèmes » pour vous faciliter la vie ? »
Je vous propose de nous entraîner avec des problèmes variés… qui ne sont pas forcément directement des problèmes de santé, mais qui mettent en lumière les mêmes stratégies à respecter. Trouver des solutions à nos problèmes nous prend souvent du temps, y compris dans le cadre du maintien de notre santé ».

Consignes et déroulement de l'activité

45 min

Temps 1 :
L'intervenant demande aux participants de se répartir en 3 groupes (groupe 1, 2 et 3). Il distribue les fiches support participant « Situations à problème ». Pendant 15 minutes, les groupes doivent rédiger une ou deux phrases pour répondre, comme ils le peuvent, avec leurs mots, pour chaque situation, à la seule question « comment régler ce problème ? ».

Temps 2 :
L'intervenant demande à chaque groupe d'énoncer sa solution. Il prend des notes au tableau et demande aux autres participants ce qu'ils en pensent, à l'oral.

Temps 3 :
L'intervenant écrit au tableau les 5 points de la stratégie PROPS. L'intervenant peut s'aider des 2 fiches ressources intervenant disponibles.
Il réexamine chaque situation avec le groupe, à l'oral, en adoptant les étapes de la stratégie « PROPS ».

L'intervenant insistera beaucoup sur la définition du problème qui est souvent la phase la plus délicate, déterminante pour la recherche de solutions. Il insistera également que le fait que la meilleure solution est en général « gagnant/gagnant », avec des conséquences positives pour tous les protagonistes.
Il expliquera l'utilité de la phase de relaxation : le « stress » étant mauvais conseiller, se relaxer avant de chercher une solution à un problème apporte davantage de « clarté d'esprit » pour y parvenir.

Transfert des acquis

30 min

L'intervenant propose aux participants de penser à un problème (modéré) qu'ils ont rencontré récemment, et de lui appliquer la grille PROPS (sans étape « *pause* »). Il est conseillé que ce problème soit en lien avec la santé / maladie.
Il passe entre les participants pour accompagner la rédaction de la fiche PROPS (sur une feuille blanche).
L'intervenant propose aux participants d'avoir bien en tête le problème auquel ils viennent de trouver une solution ; il leur demande de se mettre dans la position de détente qu'ils préfèrent.
Il pratique l'étape de « *pause* » (relaxation et/ou visualisation, cf. fiches ressources intervenant).
Il conclut par la recommandation d'utiliser la « *pause* » aussi souvent que possible.

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 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.

PROPS
Stratégie de résolution de problèmes

L'acronyme **PROPS** est un moyen mnémotechnique pour favoriser la mémorisation des étapes. Il comprend les temps classiques de la stratégie de résolution de problèmes : définition, options, stratégie. Il y ajoute un plus, la phase initiale de « *pause* » avec un conditionnement positif vers la réussite, qui peut être majoré par un temps de relaxation par la respiration[1], et/ou de visualisation positive[2] en situation de réussite.

P AUSE :
respirer profondément, se voir en situation de réussite, se dire qu'on est compétent

R ÉFLEXION :
quel est le problème, quelle est la décision à prendre ?

O PTIONS :
envisager toutes les options possibles et leurs bénéfices/risques

P RIORITÉS :
classer les options, choisir la meilleure (positive pour tous, « gagnant-gagnant », axée sur ce qui est le plus important pour soi)

S TRATÉGIE :
mise en place, plan d'action, réévaluation

[1] et [2] Relaxation par la respiration et visualisation positive sont des temps préalables qui soutiennent la réalisation de l'action et sa réussite. Elles participent à la régulation des émotions, en particulier du stress qui altère parfois les capacités de réflexion d'un individu devant un problème.

Visualisation positive : *avant que le sujet ouvre les yeux, on peut faire la suggestion (hypnotique) suivante :*
« Maintenant que vous êtes parfaitement détendu, vous allez vous imaginer dans le futur, peut-être dans deux jours, dans une semaine ou dans un mois... Vous vous voyez sourire, vous êtes visiblement satisfait du problème que vous venez de résoudre... Vous avancez, vous parlez peut-être à un proche de ce que vous venez de réaliser, ou vous lui téléphonez, vous pensez à ce que vous pourriez dire à un proche... Vous souriez encore et vous inspirez profondément pour aspirer la satisfaction qui vous envahit... Vous pouvez vous étirer comme un chat... Vous êtes content de vous...
Vous prenez encore quelques inspirations profondes, à votre rythme, oui, comme ça... Vous appréciez la sensation de détente de votre corps...
et quand vous êtes prêt vous ouvrez les yeux en souriant. »

Des situations à problème analysées via PROPS

Exemple de réponses aux situations à problème

NB : Ces solutions ne sont pas les seules valides, elles sont là à titre d'exemple pour aider l'animateur si besoin.
Cet exemple est proposé pour la Situation 2 de la fiche support participant

SITUATION	PAUSE	RÉFLEXION	OPTIONS	PRIORITÉ	STRATÉGIE
		QUEL EST LE PROBLÈME ?			+ / +
1		Manque de cohérence entre les parents	Echelle de punitions commune Discuter entre eux avant prise de décision Discuter entre eux valeurs éducatives	Harmonie familiale Agir de concert face à l'enfant	Décider entre eux quels comportements négatifs ignorer et quelle attitude commune y apporter
2		Chacun doit utiliser l'ordinateur selon ses besoins	Jeter l'ordinateur Interdire à Hugo (jeu seulement) Obliger Sophie à trouver un ordinateur extérieur Faire des « tickets temps ordinateur » selon les besoins	Equité Sérénité	Demander aux enfants d'évaluer le temps qu'il leur faut Donner des tickets temps ordinateur à chacun Demander aux jeunes de faire leur planning hebdomadaire
3		Apprendre à dire non	Ne plus répondre au téléphone. Donner du travail en « sous-main » à l'autre collaborateur Exposer la situation au patron ; faire un état des lieux de sa charge de travail En parler à un autre collègue	Garder la confiance du patron	En parler au patron, avec des données précises de sa charge de travail, pour étaler dans le temps

Situations à problème

SITUATION 1

Carole et Michel sont exténués. Leur fillette au visage d'ange, Zoé, leur en fait voir de toutes les couleurs !
Et pourtant, elle n'a que 4 ans. Par exemple, elle adore sauter sur les canapés et s'est déjà fait mal en tombant, ou encore elle a déjà cassé plusieurs verres en les laissant tomber de la table. Carole n'arrête pas de hurler et de punir sa fille (pas d'histoire le soir, pas de dessin animé), elle s'est même laissée aller à lui donner une fessée, sans effet. Michel reste beaucoup plus calme, il a même du mal parfois à cacher son fou rire quand la petite les nargue, mais il commence à se faire du souci. Comment faire obéir Zoé ?

Comment régler ce problème ?

SITUATION 2

Dans la maison, il n'y a qu'un ordinateur, et deux enfants qui veulent ou ont besoin de l'utiliser. Sophie, 15 ans, en a besoin pour ses cours, dit-elle, quand Hugo, 12 ans, veut jouer à ses jeux préférés. Ils n'arrivent jamais à se mettre d'accord, ça crie et ça hurle, parfois même ils en arrivent aux mains ! Alors ils sont privés d'ordinateur tous les deux.

Comment régler ce problème ?

SITUATION 3

Patrick, le patron de Jacques, lui a confié la semaine dernière une nouvelle mission ; c'est la troisième en quelques semaines. Jacques est nouveau dans la boîte, il n'est là que depuis 3 mois, et il est heureux de cette confiance ; le patron n'a pas fait appel à Stéphane, pourtant plus ancien. Jacques se demande d'ailleurs si son collègue ne fait pas un peu la tête.
Et puis, il a peur d'être trop novice pour répondre correctement, ou encore d'être débordé. C'est alors que le téléphone sonne : *« Allô, Jacques, c'est Patrick. Vous pouvez monter me voir pour discuter d'un dossier ?... »*

Comment régler ce problème ?

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 14

L'identification et la résolution de problèmes

Éco' santé

Durée de l'activité	55 min
Nombre de participants	De 4 à 12
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétence prioritaire mobilisée	Repérer l'influence de l'environnement sur ma vie avec la maladie

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant doit susciter les échanges entre les participants. En temps 2, il est possible que des participants considèrent qu'ils peuvent agir ou non sur un même élément. Le rôle de l'intervenant est d'aider les participants à expliquer pour quelle(s) raison(s) ils se sentent capables d'agir ou non sur cet élément.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant saura prendre conscience des éléments qui influencent sa santé à son insu, et identifier ceux sur lesquels il peut agir.

Technique(s) d'animation	Brainstorming
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Facteurs d'influence sur la maladie » • Fiche ressource intervenant « Lapins-renards-herbe »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 14

L'identification et la résolution de problèmes

Éco' santé

Mobilisation du groupe

10 min

L'intervenant propose d'introduire l'activité en sensibilisant les participants à l'approche « systémique ».

L'intervenant peut alors dire, par exemple :
« On peut considérer notre rencontre d'aujourd'hui, le fonctionnement d'une famille ou la maladie comme un système où tous les éléments sont en interaction. Le fait qu'une personne soit diabétique/insuffisant cardiaque/en surpoids… peut par exemple modifier l'alimentation de toute la famille. Dans un autre contexte, si une sécheresse terrible bouscule l'alimentation de tout un peuple, certaines pathologies vont disparaître et d'autres apparaître… Je vais vous donner un autre exemple concret à propos d'une population de lapins… »
(cf. fiche ressource intervenant « Lapins-renards-herbe »).

« Comme on peut le constater, il est intéressant de connaître toutes les données d'un problème pour mieux le comprendre, voire pour le comprendre tout court !
Qu'il s'agisse de la multiplication des lapins ou de l'évolution d'une maladie, le raisonnement est le même.
On est mieux armé, si on identifie un maximum de données qui peuvent avoir une influence sur la maladie, parce qu'alors on peut agir sur chacune de ces données, ou au moins en avoir conscience ».
« Alors je vais vous proposer une « enquête » policière, une enquête où il faut réunir des indices pour construire une preuve… Nous allons ensemble essayer de déterminer quels sont les facteurs de notre environnement, parfois méconnus ou sous-estimés, qui influent sur notre santé ».

Consignes et déroulement de l'activité

30 min

Temps 1 :
L'intervenant demande ensuite aux participants quels sont, d'après eux, les facteurs de leur environnement qui influencent leur santé et/ou leur maladie.
Il les note au tableau tels qu'ils sont énoncés et peut faire des propositions complémentaires. Le but est d'être relativement exhaustif.
L'intervenant précise que « l'environnement » est très divers et que l'on peut parler de l'influence « des différents environnements ».

Temps 2 :
L'intervenant demande ensuite au groupe de distinguer les environnements qui dépendent directement des personnes (par ex. : faire du sport), et ceux sur lesquels elles ne peuvent rien faire (par ex. : âge, sexe)
(cf. fiche ressource intervenant « Facteurs d'influence sur la maladie »).

Transfert des acquis

20 min

L'intervenant demande à chaque participant de choisir un facteur qui influence sa maladie sur lequel il va agir dans les semaines ou mois à venir (et si possible dire comment il va le faire).

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 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.

Facteurs d'influence sur la maladie

Approche éco-systémique de la santé

On sait aujourd'hui que la santé dépend de nombreux facteurs physiques, psychiques et sociaux et de l'interaction entre ces différents facteurs. Analyser la santé en ces termes, identifier ces facteurs à titre individuel et trouver la meilleure alliance pour les moduler, les majorer ou les minorer peut aider à percevoir un meilleur contrôle de sa santé et/ou de sa maladie et en être davantage « acteur ». Il est fondamental dans ce cadre de connaître les facteurs sur lesquels on peut agir et « d'accepter » les autres comme des données intangibles.

FACTEURS QUI PEUVENT EXERCER UNE INFLUENCE SUR LA MALADIE

FACTEURS QUE JE PEUX CHANGER OU SUR LESQUELS JE PEUX AVOIR UNE INFLUENCE DIRECTE	FACTEURS QUE JE NE PEUX CHANGER OU SUR LESQUELS JE NE PEUX PAS AVOIR D'INFLUENCE DIRECTE
SANTÉ PHYSIQUE - avoir une activité physique - alimentation - prendre son traitement - prendre soin de soi -... **SANTÉ SOCIALE** - avoir une vie sociale, relationnelle - avoir une activité de loisirs, une activité culturelle - ... **SANTÉ MENTALE** - émotions/gestion des émotions - gestion du stress - croyances (religieuses ou profanes) - avoir des projets - donner de l'amour, prendre celui qu'on vous donne - sourire, avoir de l'humour - prendre les choses du bon côté - prendre soin de soi - exprimer ses besoins - s'affirmer - prendre son traitement - ... *NB : certains critères peuvent figurer dans la santé physique et/ou mentale*	- mon capital génétique - avoir une maladie/un handicap - être un homme ou une femme - être blanc, noir ou jaune - être né dans tel pays - avoir tel âge - l'état de la science aujourd'hui - le nombre et la qualité des traitements - les politiques de santé - être né dans telle famille - ...

UN FACTEUR SUR LEQUEL JE DÉCIDE D'AGIR DANS LES TROIS MOIS À VENIR :

Lapins - renards - herbe

« Dans une certaine région du Canada, on a constaté que la courbe de croissance des lapins suivait des fluctuations régulières et cycliques dans l'année, phénomène totalement inexplicable si l'on s'en tenait aux mœurs du petit animal. Elevés en dehors de leur milieu naturel, les lapins effectivement ont continué à se reproduire toute l'année de la même manière... Il a donc fallu imaginer que, dans l'environnement des lapins, un autre facteur intervenait et bousculait leur développement...

D'après vous, qu'est-ce que ça pourrait être ? »

Réponses possibles : prédateurs animaliers, chasseurs, climat, nourriture...

« Effectivement, on a mis en parallèle la courbe du nombre de lapins et la courbe du nombre de renards et remarqué qu'elles évoluaient exactement à l'inverse ! Les renards mangent des lapins, et quand ils ont mangé tous les lapins alors ils meurent de faim et à leur tour leur population diminue... Ou bien encore si le climat est trop rude, l'herbe pour les lapins va manquer et alors les lapins et les renards vont mourir ».

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 15

L'identification et la résolution de problèmes

L'île déserte

Durée de l'activité	1h15
Nombre de participants	De 8 à 10
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétences prioritaires mobilisées	• Trouver des solutions à un problème • Prendre une décision

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir lire et écrire.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant saura rechercher des solutions avec d'autres personnes et faire des choix bénéfiques pour sa santé.

Technique(s) d'animation	• Temps de réflexion individuel, par binôme puis par 4 • Restitution en grand groupe
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres • Stylos
Support(s) utilisé(s)	• Fiche support participant « L'île déserte »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 15

L'identification et la résolution de problèmes

L'île déserte

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Lorsqu'une personne vit avec une maladie chronique, elle est souvent confrontée à des problèmes très divers (prise de médicaments, choix du repas, des vacances, aménagement professionnel…) et doit ainsi chercher ses propres solutions et prendre des décisions. Ces situations qui se répètent vont plus ou moins impliquer l'entourage. Cet entourage (la famille, les amis, les professionnels de santé…) n'est pas toujours facile à prendre en compte lorsqu'il s'agit de réfléchir et de prendre des décisions à plusieurs.
L'activité proposée ici doit vous aider à réfléchir à la manière dont chacun de vous s'y prend pour chercher des solutions et prendre des décisions quand plusieurs personnes sont concernées ».
L'intervenant demande au groupe si une ou deux personnes peuvent raconter une situation en lien avec la maladie dans laquelle il n'a pas été facile de prendre en considération l'avis de l'entourage.
En partant des exemples rapportés, l'intervenant explique que la recherche de solution et la prise de décision à plusieurs nécessite de pouvoir prendre du recul par rapport à la situation.

Consignes et déroulement de l'activité

30 min

Temps 1 :
Après avoir donné l'objectif de l'activité aux participants, l'intervenant présente l'activité :
« Bonne nouvelle, nous partons en voyage sur une île déserte ! Nous pouvons emporter 6 objets/éléments sur le bateau. Pour y arriver, nous allons devoir nous mettre d'accord sur nos bagages… »

Temps 2 :
L'intervenant demande aux participants de sélectionner individuellement 6 objets/éléments importants parmi la liste proposée sur la fiche support participant « Ile déserte ».
Variante : ne pas proposer de liste préalable.

Temps 3 :
L'intervenant demande aux participants de se regrouper par 2 et de se mettre d'accord pour retenir 6 objets/éléments pour le binôme. L'intervenant demande aux participants de faire de même en se regroupant par 4.

Temps 4 :
L'intervenant demande aux 2 sous-groupes de présenter leurs choix. L'intervenant note sur le paperboard les 2 listes de 6 objets/éléments.
Il demande alors au groupe de ne garder que 6 objets/éléments parmi les 12 inscrits sur le paperboard.

Verbalisation des raisonnements

15 min

L'intervenant réalise un tour de table en demandant à chaque participant :
• ce qui a été le plus facile et difficile pour arriver à trouver des solutions, et s'il est satisfait des objets/éléments retenus,
• d'expliciter la manière dont il s'y est pris pour choisir tel ou tel objet/élément
(dans le binôme, le groupe de 4 puis en grand groupe)
L'intervenant est vigilant à ce que chaque participant parle de lui-même et pas des autres.

Transfert des acquis

20 min

L'intervenant reprend les manières dont les participants s'y sont pris pour choisir les éléments et ce qu'ils ont fait pour qu'ils soient retenus au final. Chaque participant doit arriver à prendre du recul par rapport aux différentes manières de prendre des décisions (qui prennent en compte l'entourage).
L'intervenant peut alors faire du lien avec les exemples apportés dans la partie « *mobilisation* », c'est-à-dire des situations dans lesquelles il n'a pas été facile de prendre une décision en tenant compte de leur maladie et de leur entourage.
L'intervenant demande à chaque participant en quoi cette activité va lui servir dans les moments où il doit trouver des solutions en lien avec sa santé et dans lesquels il doit prendre en compte l'entourage.

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 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.

L'île déserte

**« Bonne nouvelle, nous partons en voyage sur une île déserte !
Nous pouvons emporter 6 objets/éléments sur le bateau ».
Pour y arriver nous allons devoir nous mettre d'accord sur nos bagages… »**

CONSIGNES

Temps 1 (individuel) :

Je choisis et j'entoure ce que je voudrais emmener sur le bateau.
J'emporte 6 éléments/objets maximum.

ELÉMENTS		
Des draps	Du chocolat	Des sous-vêtements
Des livres	Des bonbons	Une bouteille
Une couverture	Une TV	Un couteau
Des vêtements chauds	Une serviette	Du pain
Des pâtes	Un parapluie	Un jeu de cartes
Une carte de l'espace	Un miroir	Du papier
Du savon	Des fruits secs	Un crayon
De l'eau	Une lampe	Une veste
Un ballon	Une corde	Un ordinateur
Un baladeur mp3	Des médicaments	Un maillot de bain
Un briquet	Un appareil photo	Du riz

Temps 2 (en binôme) :

Je note ici la liste de ce que nous avons retenu, en groupe de 2.
Nous emportons 6 éléments/objets maximum pour nous 2.

....

....

....

Temps 3 (en groupe de 4) :

Je note ici la liste de ce que nous avons retenu, en groupe de 4.
Nous emportons 6 éléments/objets maximum pour le groupe de 4.

....

....

....

Le voyage imaginaire

Durée de l'activité	1h25
Nombre de participants	De 6 à 9
Thématiques	• L'identification et la résolution de problèmes • L'entourage, les ressources
Compétences prioritaires mobilisées	• Prendre une décision • Savoir impliquer son entourage

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir lire, écrire et compter.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant aura identifié la manière dont il prend des décisions en groupe et la manière dont il se saisit de la dynamique de groupe pour prendre/changer des décisions collectives.

Technique(s) d'animation	Étude de cas basée sur une activité imaginaire
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Les modes de prise de décision collective » • Fiche support participant « Courses »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 16

L'identification et la résolution de problèmes | *L'entourage, les ressources*

Le voyage imaginaire

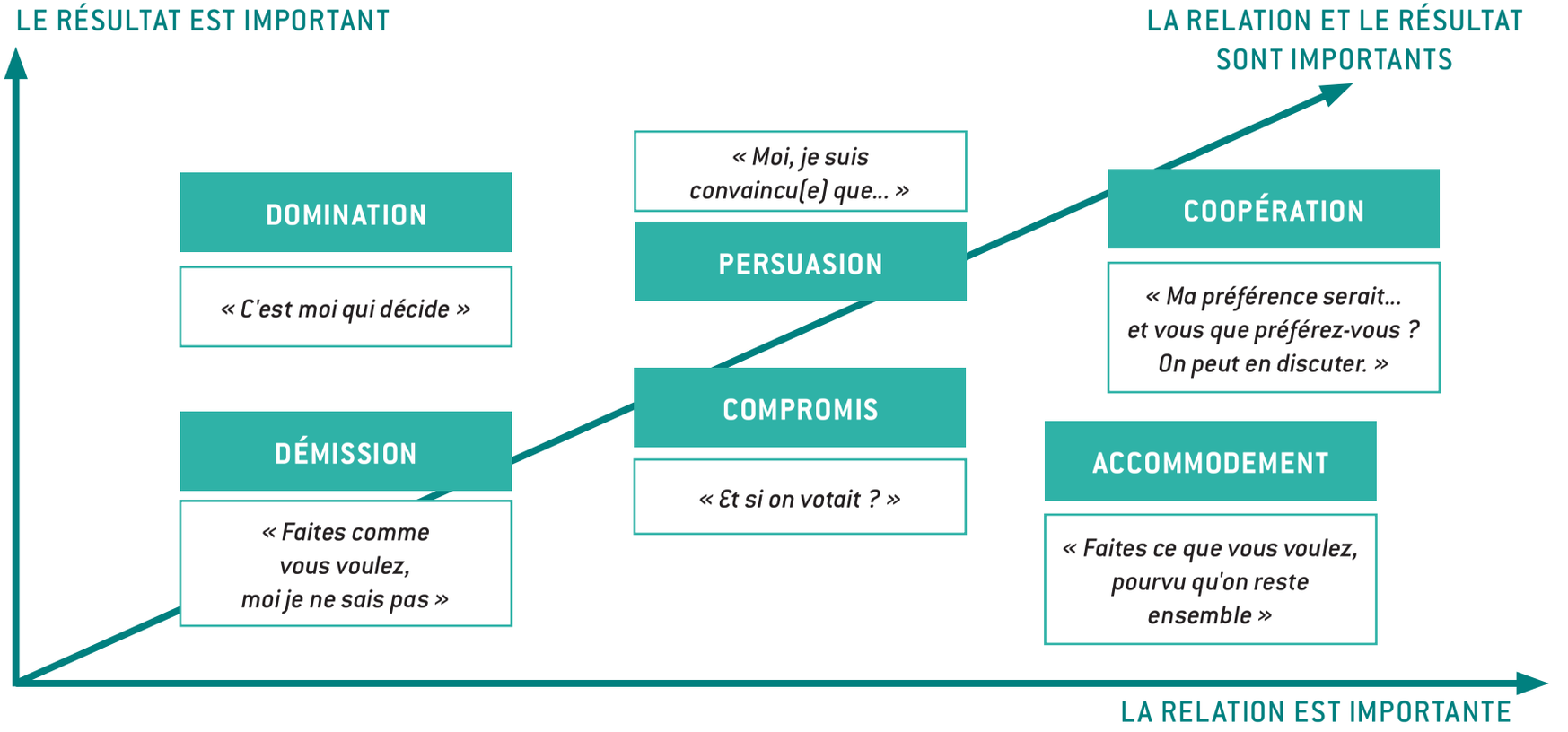
Mobilisation du groupe *10 min*	Après avoir donné l'objectif de l'activité, l'intervenant demande à quelques participants de raconter un moment où ils ont dû prendre une décision, avec des membres de leur entourage, sur une question concernant leur vie avec la maladie.

Consignes et déroulement de l'activité *30 min*	L'intervenant présente alors l'activité qui va être basée sur une activité imaginaire : *« Aujourd'hui, nous allons faire une liste de courses pour préparer un voyage de 10 jours sur une autre planète (habitable). Pour faire cette liste de courses, vous disposez de 20 pièces. Nous allons travailler par groupe et nous mettre d'accord sur les courses à effectuer pour le groupe ».* **Temps 1 :** L'intervenant demande aux participants de choisir individuellement les éléments qu'ils souhaitent mettre dans la liste de courses en choisissant dans la fiche support participant « Courses ». Chaque participant doit dépenser ses 20 pièces. **Temps 2 :** L'intervenant demande aux participants de se mettre par groupe de 3 ou 4 (en fonction du nombre de participants) et de mettre en commun, sur une feuille de papier, les éléments retenus par chaque personne. L'intervenant demande alors que les 3 participants de chaque groupe se mettent d'accord sur les éléments à laisser sur la liste de courses, toujours en utilisant les 20 pièces. L'intervenant passe dans chaque sous-groupe sans intervenir. **Temps 3 :** Chaque groupe présente à l'ensemble des participants sa liste de courses. L'intervenant note les différentes listes sur le paperboard.

Consolidation des acquis *20 min*	L'intervenant explique au groupe que différents modes de prise de décision pour mettre en commun ont été utilisés par les sous-groupes (en s'inspirant de la fiche ressource intervenant « Les modes de prise de décision collective »). Il demande à chaque participant d'exposer les modes de prise de décision qui ont été utilisés au sein de chaque groupe pour réaliser la liste de courses. L'intervenant demande aux participants s'ils utilisent toujours la même façon de faire (dans la prise de décision avec leur entourage) ou si cela dépend des situations.
Transfert des acquis *20 min*	Il peut demander aux participants s'ils ont déjà pensé ou voulu faire autrement pour prendre des décisions avec leur entourage. Il aide le groupe à identifier les avantages et inconvénients de chaque mode de prise de décision. L'intervenant interroge le groupe sur ce que cette activité lui a apporté dans la gestion de sa 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 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.

Les modes de prise de décision collective



DOMINATION

De l'autorité à autoritarisme

= être directif, se positionner en leader (mode positif ou négatif)

= ne pas tenir compte de l'autre (besoins, droits...)

= obtenir ce que l'on veut à tout prix, même avec violence

S'affirmer avec autorité, forcer, contraindre, manipuler, menacer, déduire, exclure, rabaisser

COMPROMIS

Respect des besoins de l'un ET de l'autre. Faire accord sur un principe partagé

Choisir une règle comme le vote, un choix par personne, tirer à pile ou face...

DÉMISSION

Pour éviter les conflits, ne pas prendre de risque

Se taire, ne pas participer à la prise de décision, ne pas s'engager

COOPÉRATION

Respect des besoins et des objectifs de chacun, en même temps

Fait appel à la confiance, la négociation, l'écoute des arguments de chacun

PERSUASION

Recherche de l'adhésion des autres autour de sa position

Argumenter, convaincre, répondre aux objections, rechercher le consensus autour de soi

ACCOMMODEMENT

Accepter le choix de l'autre même s'il ne nous convient pas. Privilégier la relation. Ou bien lâcher prise en jugeant que ce n'est pas essentiel.

S'accorder, céder, être d'accord, apaiser, atténuer, se soumettre

Référence : *Fiche mode de décision collective - www.cartablecps.org - Page consultée le 6 juillet 2015*

Courses

**« Aujourd'hui, nous allons faire une liste de courses pour préparer un voyage de 10 jours sur une autre planète (habitable).
Pour faire cette liste de courses, vous disposez de 20 pièces.
Nous allons travailler individuellement puis par groupe et nous mettre d'accord sur les courses à effectuer pour le groupe ».**

CONSIGNES

Temps 1 (individuel) :

Je choisis et j'entoure ce que je voudrais mettre sur la liste.
La valeur totale des éléments choisis ne doit pas dépasser 20 pièces.

ELÉMENTS	valeur
Des draps	2
Des livres	2
Une couverture	1
Des vêtements chauds	2
Des pâtes	1
Une carte de l'espace	1
Du savon	1
De l'eau	1
Un ballon	1
Un baladeur mp3	3
Un briquet	1

ELÉMENTS	valeur
Du chocolat	2
Des bonbons	2
Une TV	6
Une serviette	1
Un parapluie	2
Un miroir	1
Des fruits secs	2
Une lampe	2
Une corde	2
Des médicaments	3
Un appareil photo	3

ELÉMENTS	valeur
Des sous-vêtements	2
Une bouteille	1
Un couteau	1
Du pain	1
Un jeu de cartes	2
Du papier	1
Un crayon	2
Une veste	3
Un ordinateur	6
Un maillot de bain	2
Du riz	1

Temps 2 (en sous-groupe) :

Je note ici la liste de ce que nous avons retenu, en groupe.
La valeur totale des éléments choisis ne doit pas dépasser 20 pièces.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 17

L'identification et la résolution de problèmes

C'est mon choix

Durée de l'activité	1h15
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétence prioritaire mobilisée	Prendre une décision

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant peut adapter l'étude de cas aux caractéristiques du groupe.
Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant aura identifié les différents modes de prise de décision individuelle face à une situation problématique et saura envisager les conséquences de ses choix.
Technique(s) d'animation	Étude de cas
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « La prise de décision » • Fiche support participant « La journée de Jacques, 62 ans »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 17

L'identification et la résolution de problèmes

C'est mon choix

Mobilisation du groupe

10 min

Après avoir donné l'objectif de l'activité aux participants, l'intervenant demande si l'un d'entre eux souhaite raconter au groupe une expérience (en lien avec la maladie/les traitements) dans laquelle il a été facile pour lui de prendre une décision et une autre dans laquelle il n'a pas été facile de prendre une décision.

L'intervenant synthétise les différentes expériences. Il met en avant le fait que, dans une situation donnée, la difficulté à prendre une décision dépend, en partie, de l'habitude de la personne à faire face à ladite décision et que cela peut évoluer dans le temps.

Consignes et déroulement de l'activité

50 min

Temps 1 :
L'intervenant présente l'activité et propose aux participants une étude de cas « Jacques, 62 ans ».
Il distribue un exemplaire à chaque participant de la fiche support participant « La journée de Jacques, 62 ans » et leur demande de lire individuellement l'étude de cas.

Temps 2 :
L'intervenant demande alors aux participants, toujours de manière individuelle, de compter le nombre de décisions prises par Jacques. L'intervenant indique au groupe de ne pas confondre la prise de décision et les actions qui en découlent. En effet, chaque action est précédée d'une prise de décision plus ou moins facile, plus ou moins automatique.

Temps 3 :
L'intervenant demande aux participants le nombre de décisions prises par Jacques et recompte avec eux si nécessaire.
L'intervenant met en évidence que les décisions prises par Jacques sont nombreuses et qu'elles ne sont pas aussi faciles à prendre les unes que les autres. Pour ce faire, l'intervenant dessine une échelle sur le paperboard :

Il demande au groupe de placer sur l'échelle toutes les décisions prises par Jacques selon le niveau de difficulté perçu par le groupe.
Ex : « *J'ai l'impression que cette décision est très simple* »

Temps 4 :
L'intervenant demande à chaque participant de donner son avis, en se comparant, cette fois-ci à lui-même.
Par exemple : « *Lorsque Jacques prend ses médicaments, cela ne semble lui poser aucun problème, alors que pour moi je pose 1000 questions pour prendre la bonne dose…* ».

Temps 5 :
Une fois le tour de table terminé, l'intervenant présente une catégorisation (voir fiche ressource intervenant « La prise de décision ») des différentes décisions, selon qu'elles sont intuitives, par habitude, rationnelles…
Il fait ensuite le lien avec les exemples donnés par les participants depuis le début de l'activité et les questionne sur les différents types de prise de décisions.
L'intervenant demande au groupe de catégoriser chaque prise de décision de Jacques.

Temps 6 :
L'intervenant demande aux participants de décrire les conséquences de chaque prise de décision et d'en déterminer les avantages et les inconvénients.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande aux participants en quoi cette activité va leur servir dans les moments où ils doivent prendre des décisions dans leur 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 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.

La prise de décision

Il existe dans le processus de décision deux composantes, l'une dite rationnelle, l'autre émotionnelle.
Les "thérapies" de prise de décision individuelle (qui agissent sur une ou plusieurs des composantes ci-dessous) et groupales ne font pas appel aux mêmes techniques (dynamique de groupe et processus décisionnel, comme chez Lewin, méthode Delphi...).

Voici un panel de types de prises de décisions

- **Les décisions dites intuitives,** guidées par les émotions, les habitudes, les pressions normatives et le sentiment d'efficacité personnelle... Elles ne font pas appel au raisonnement.

- **Les décisions liées aux valeurs personnelles :** on retrouve les notions de but, désirs, objectifs, valeur attribuée aux objectifs ...

- **Les décisions liées aux jugements :** les décisions sont prises selon les expériences déjà vécues par les personnes et reposent sur leurs connaissances (du réel) ou leurs croyances (hypothétiques). Il s'agit des décisions basées sur des raisonnements hypothético-déductifs.

- **Les décisions dites rationnelles :** décisions prises en évaluant les coûts et les bénéfices, décisions prises pour corriger une situation et résoudre le problème...

La journée de Jacques, 62 ans

Jacques est un ancien garagiste à la retraite. Il est traité pour une maladie chronique et prend des médicaments 2 fois par jour.

Matinée

Jacques se lève vers 7 heures. Après avoir éteint son réveil et s'être assis sur le rebord du lit, il met ses lunettes et enfile ses pantoufles. Jacques passe par les toilettes avant de se rendre dans la cuisine où il prépare son petit déjeuner, qui est toujours le même : un bol de café, accompagné de 3 tartines de confiture. Jacques allume la radio et, tout en déjeunant, calcule la quantité de médicament qu'il doit prendre.
Après un brin de toilette, Jacques s'habille et va promener son chien pendant 1 heure environ (il fait toujours le même tour). A son retour, il travaille un peu son jardin puis repense à la proposition que lui a faite son médecin : s'inscrire dans un club de marche. Tout compte fait, il remet ça au lendemain.
Enfin, Jacques décide d'aller regarder la TV avant de manger afin de se reposer.

Midi

Jacques se fait à manger et déjeune devant la TV. Il fait l'effort de ne pas saler son repas.
Une fois le café pris, Jacques fait sa sieste quotidienne jusqu'à 14h.
A son réveil, il décide d'appeler son voisin Christophe pour aller faire un tour en ville.

Après-midi

Christophe accepte et ils se rendent au bar pour discuter du résultat des courses.
Jacques décide de prendre un verre, puis un deuxième. Tout en discutant, Christophe, qui ne sait pas que Jacques est malade, lui propose de prendre une cigarette. Jacques l'accepte, mais au moment de l'allumer lui dit qu'il la garde pour après. Vers 17h30, ils rentrent chez eux.
Sur la route, Jacques s'arrête à la boulangerie et achète du pain.
Au retour de la maison, Jacques sort à nouveau avec son chien pendant environ 30 minutes.
Tout en marchant, il se dit que les choses seraient quand même plus simples s'il annonçait à son voisin Christophe qu'il souffre d'une maladie chronique depuis 6 mois.
Après avoir demandé conseil à son fils, il décide de lui en parler la semaine prochaine.
La nuit est tombée, Jacques ferme les volets et prépare le repas.

Soirée

Jacques mange devant les informations TV.
Et puisque c'est son anniversaire, il décide de s'ouvrir une bonne bouteille.
Après son repas, Jacques regarde la TV et va se coucher vers 22h30.
Avant de s'endormir, Jacques prend ses médicaments (toujours la même dose le soir).

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 18

L'identification et la résolution de problèmes

Et alors, qu'est-ce que je dois faire ?

Durée de l'activité	De 1h05 à 1h20
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétence prioritaire mobilisée	Adapter un message/conseil à ma vie quotidienne

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité doit être animée de manière légère et dynamique, et être associée éventuellement à d'autres activités autour de la communication. Cette activité est à préférer pour un groupe qui se connaît déjà et qui sera enclin à jouer des jeux de rôles. Les participants doivent savoir lire.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront identifié comment formuler (ou demander à leurs interlocuteurs de formuler) en termes simples, précis et positifs les messages et conseils qui leur sont donnés, pour en faciliter l'intégration à leur vie quotidienne.

Technique(s) d'animation	Jeux de rôle
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Et alors, qu'est-ce que je dois faire ? » • Fiche support participant « Jeux de rôles »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 18

L'identification et la résolution de problèmes

Et alors, qu'est-ce que je dois faire ?

Mobilisation du groupe

10 min

L'intervenant peut expliquer au groupe qu'intégrer un message ou un conseil dans son quotidien demande en premier lieu de la clarté et de la précision. L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Parfois, quand on écoute un conseil ou une explication, c'est tellement compliqué qu'au final on est totalement embrouillé… Est-ce ce que cela vous est déjà arrivé, dans la vie en général ? (avec un vendeur de TV ou d'informatique, avec un professeur…) Peut-être avez-vous eu déjà l'impression, vous-mêmes, d'être incompris parce que vous étiez tellement compliqué à comprendre ?…
Est-ce que cela vous est déjà arrivé dans votre parcours de santé ?…
Parfois, il suffit de reformuler les choses simplement pour pouvoir les adapter à notre situation…
Vous savez ce genre de situation où on se dit « ah ! c'était seulement ça ! Pourquoi ne pas l'avoir dit avant ?».
Je vous propose de voir ensemble comment on se mélange les pinceaux soi-même et comment on peut éclaircir des conseils complexes ».

Consignes et déroulement de l'activité

30-45 min

Temps 1 :
L'intervenant demande à deux volontaires de jouer le premier jeu de rôle décontextualisé à partir du script proposé sur la fiche support participant « jeux de rôles » (cette fiche est à distribuer uniquement à la personne qui lit le jeu de rôle). Celui qui lit le texte doit le lire vite, pour le rendre encore plus incompréhensible. Celui qui écoute (puis les autres participants) doit indiquer s'il a compris ce qu'il doit faire.
L'intervenant note au tableau les remarques des participants.
Il demande ensuite à un second duo de participants de jouer le deuxième jeu de rôle décontextualisé dans les mêmes conditions.
L'intervenant fait une synthèse présentant la « *non pertinence* » de ces messages en posant aux participants des questions comme « *qu'est-ce qui est en trop dans le message ?* » (plusieurs messages en même temps, les jugements sur les personnes), « *qu'est-ce qui manque ?* » (précision, cadrage temporel…).

Temps 2 :
L'intervenant demande deux nouveaux volontaires pour jouer le premier jeu de rôle contextualisé dans le cadre de la santé/maladie.
Il demande aux participants d'indiquer ce qu'ils ont compris ; que peuvent-ils ou doivent-ils faire ?
Même animation avec le second jeu de rôle santé.

Temps 3 :
L'intervenant demande aux participants de reformuler les messages et conseils de ces deux jeux de rôle en des termes qui permettent plus facilement de les intégrer dans une pratique quotidienne.
Il insiste particulièrement sur la formulation « dynamisante », orientée vers la solution, qui indique le comportement recherché, alternatif, et non celle qui répète sous forme négative le comportement à bannir.

Consolidation des acquis

10 min

L'intervenant demande à chaque participant de reformuler un conseil ou message qu'on lui a donné récemment, selon les recommandations qui viennent d'être vues.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande à chaque participant d'indiquer quel type de question précise il pourra désormais poser ou se poser pour adapter plus facilement un conseil à sa vie quotidienne 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 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.

Et alors, qu'est-ce que je dois faire ?

Jeux de rôle décontextualisés dans le cadre de la vie quotidienne

Parent/enfant

1. *« Je ne voudrais pas que la maison soit en désordre ce soir tes grands-parents viennent dîner et tu sais combien ta grand-mère est maniaque de la poussière ce serait important que ce soit clean pour lui montrer que vous êtes bien élevés je n'ai pas que ça à faire aujourd'hui j'ai encore deux dossiers à remplir tu comprends alors aide-moi et fais en sorte que ta sœur n'y échappe pas ».*

Parent/enfant

2. *« Bien sûr tu peux regarder ton feuilleton avant le dîner mais avant il ne faudrait pas que tu oublies d'aller jeter la poubelle vraiment elle sent mauvais et comme ça tu en profiteras pour prendre la litière du chat ou peut-être aller en acheter s'il n'y en a plus à moins que ton père l'ait fait mais ça n'est pas dans ses habitudes et puis tu n'oublieras pas de passer au pressing récupérer mon manteau avant l'heure de fermeture je ne crois pas que j'aurais le temps et bien sûr tu ne feras pas les devoirs de ta sœur comme ça devient un peu trop souvent le cas ».*

Jeux de rôle contextualisés dans le cadre de la santé/maladie

Soignant/patient

1. *« Il me semble qu'il serait bon pour vous de ne plus rester assis tout le temps à cause de votre métier et vous pouvez profiter particulièrement du beau temps pour marcher ou nager le week-end mais en semaine aussi d'ailleurs vous pouvez y aller accompagné cela augmenterait votre motivation à réussir c'est très important pour vous ».*

Exemple de reformulation : *« L'activité physique est bénéfique pour vous, peut-être que la marche serait plus facile à intégrer dans votre quotidien ? Vous pourriez par exemple marcher le samedi et le dimanche, pendant 30 minutes à 1 heure, et profiter du week-end pour être accompagné ? Qu'en pensez-vous ? ».*

Soignant/patient ou patient/proche

2. *« Il ne faudrait plus s'angoisser face à votre maladie, après tout votre état n'est pas si grave, il suffirait sans doute de ne plus lire tous les jours vos résultats d'examen ni d'en parler quotidiennement avec vos proches ».*

Exemple de reformulation : *« Pour être mieux relaxé, quelles sont les activités plaisantes sur lesquelles vous pourriez, seul ou avec vos proches, vous concentrer par exemple une demi-heure chaque jour ? La lecture ? Un jeu de société ? ».*

Questions à se poser pour mieux comprendre ce que je peux ou dois faire ?

- Qui doit faire quelque chose?
- Quoi faire exactement ?
- Comment : quels sont les moyens/les stratégies proposés ?
- Quand doit-il le faire? À quelle fréquence ?

ÉVITER	PRÉFÉRER
Que la maison ne soit pas en désordre	**Que la maison soit en ordre**
Ne pas oublier	**Penser à**
Que ta sœur n'y échappe pas	**Que ta sœur participe**
De ne plus rester assis tout le temps	**De bouger davantage**
Il ne faudrait plus s'angoisser	**Il faut trouver les moyens de se relaxer**
Ne plus lire les examens, ne plus parler de la maladie	**Lire… parler … d'autre chose**

Jeux de rôles

Jeux de rôle décontextualisés dans le cadre de la vie quotidienne

Parent/enfant

1. *« Je ne voudrais pas que la maison soit en désordre ce soir, car tes grands-parents viennent dîner et tu sais combien ta grand-mère est maniaque de la poussière, ce serait important que ce soit clean pour lui montrer que vous êtes bien élevés, je n'ai pas que ça à faire aujourd'hui, j'ai encore deux dossiers à remplir tu comprends alors aide-moi et fais en sorte que ta sœur n'y échappe pas».*

Parent/enfant

2. *« Bien sûr tu peux regarder ton feuilleton avant le dîner mais avant il ne faudrait pas que tu oublies d'aller jeter la poubelle vraiment elle sent mauvais comme ça tu en profiteras pour prendre la litière du chat ou peut-être aller en acheter s'il n'y en a plus à moins que ton père l'ait fait mais ça n'est pas dans ses habitudes, et puis tu n'oublieras pas de passer au pressing récupérer mon manteau avant l'heure de fermeture je ne crois pas que j'aurais le temps. Et bien sûr tu ne feras pas les devoirs de ta sœur comme ça devient un peu trop souvent le cas ».*

Jeux de rôle contextualisés dans le cadre de la santé/maladie

Soignant/patient

1. *« Il me semble qu'il serait bon pour vous de ne plus rester assis tout le temps à cause de votre métier et vous pouvez profiter particulièrement du beau temps pour marcher ou nager le week-end mais en semaine aussi d'ailleurs, vous pouvez y aller accompagné cela augmenterait votre motivation à réussir. C'est très important pour vous ».*

Soignant/patient ou patient/proche

2. *« Il ne faudrait plus s'angoisser face à votre maladie après tout votre état n'est pas si grave, il suffirait sans doute de ne plus lire tous les jours vos résultats d'examen ni d'en parler quotidiennement avec vos proches ».*

Scénario catastrophe

Durée de l'activité	1h40
Nombre de participants	De 6 à 10
Thématiques	• L'identification et la résolution de problèmes • Les projets de vie, l'avenir
Compétences prioritaires mobilisées	• Anticiper la survenue d'un problème • Élaborer un projet • Fixer des buts

Note(s) pour l'intervenant	L'approche paradoxale, ou « *comment réussir à échouer* », permet de mettre en valeur de manière ludique les facteurs d'échec et, en miroir, les facteurs de réussite de toute entreprise. L'intervenant peut modifier les scénarios s'il le souhaite.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant aura perçu la nécessité de la planification de l'action.

Technique(s) d'animation	• Réflexion en binôme • Restitution en grand groupe
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feuilles • Feutres • Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche ressource intervenant « Scénario catastrophe »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 19

L'identification et la résolution de problèmes — *Les projets de vie, l'avenir*

Scénario catastrophe

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Clarifier ses objectifs permet de se simplifier la vie, ce qui est fort utile quand on a, aussi, à gérer une maladie. C'est parfois plus facile, et souvent plus drôle, d'imaginer comment on peut « rater » quelque chose plutôt que le réussir, que ce soit un rendez-vous amoureux, une réunion de travail, un entretien d'embauche, ou toute autre action. C'est ce à quoi nous allons nous atteler maintenant, pour nous rappeler les facteurs de réussite d'une action que nous voulons programmer ».

Consignes et déroulement de l'activité

35 min

Temps 1 :
L'intervenant demande aux participants de se regrouper en groupe de 2 ou 3.

À l'aide de la fiche ressource intervenant *« Scénario catastrophe »*, il propose aux groupes trois scénarios, qu'il écrit sur le tableau :
- Organisation d'une réunion dans un service de médecine par une jeune infirmière ou un jeune interne
- Préparation d'un dîner avec la future belle-famille de ma fille ou mon fils
- Présentation à un entretien d'embauche.

Il précise que la consigne est de se mettre dans la peau du personnage et de mettre en évidence tous les éléments qui vont le faire échouer à atteindre son objectif initial.

Temps 2 :
Chaque groupe réfléchit sur un scénario, inventorie les différents facteurs qui vont faire échouer le scénario et les note sur une feuille.

Temps 3 :
Après réflexion, chaque groupe expose à haute voix ses *« facteurs d'échec »*, *« mauvaises idées »* qui amènent au scénario catastrophe. Les autres peuvent compléter le tableau si besoin.
L'intervenant les note à la volée sur le paperboard.

Consolidation des acquis

20 min

L'intervenant fait 2 colonnes sur une nouvelle feuille de paperboard et met en évidence, avec le groupe, les différentes *« mauvaises idées »* qui conduisent à la *« catastrophe »*. Il les inscrit dans la colonne de gauche :
- Les notions de cadre : pour qui, pour quoi, quel est l'objectif ?
- Les notions de temps : combien de temps nécessaire avant, pendant ?
- Les notions de contenu : moyens et matériels.

Transfert des acquis

35 min

A l'aide du groupe, l'intervenant note dans la colonne de droite, face à chaque *« facteur d'échec »*, son opposé ou *« facteur de réussite »*.
L'intervenant demande aux participants de faire, à tour de rôle, le lien avec une situation de sa vie avec la maladie.
L'intervenant cherche à favoriser l'expression des participants et recentre si besoin sur les vraies préoccupations des participants.

Conclusion

5 min

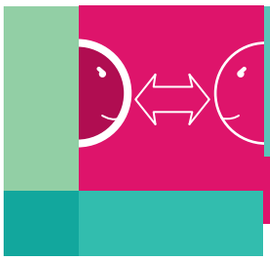
L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes.
Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.
Pour finir, l'intervenant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

Scénario catastrophe

Les 3 scénarios

- Je suis une jeune infirmière / une jeune interne en médecine et je dois organiser une réunion dans mon service.
- Je suis un papa ou une maman et je dois préparer un dîner avec la future belle famille de ma fille ou mon fils.
- Je suis à la recherche d'un emploi et je dois me présenter à un entretien d'embauche.

TEMPS 3	CONSOLIDATION DES ACQUIS	TRANSFERT DES ACQUIS
NOTES À LA VOLÉE	FACTEURS D'ÉCHEC / MAUVAISES IDÉES	FACTEURS DE RÉUSSITE
	CADRE : quel est l'objectif, pour qui, pour quoi, où ?	
	TEMPS : avant, pendant, après ?	
	CONTENU : de quelles informations ai-je besoin ?	



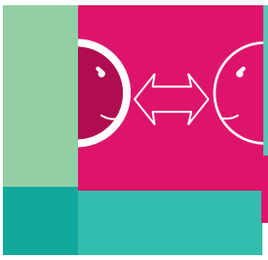
Moi et le regard des autres

Durée de l'activité	De 45 min à 1h20
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	Le rapport aux autres
Compétence prioritaire mobilisée	Exprimer le vécu ou ressenti du regard des autres

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité peut être prolongée par l'activité de la fiche 22 « *Relations difficiles, comment réagir ?* » Les 7 études de cas proposées dans la fiche support participant « *Situations sociales - études de cas* » sont également utilisées dans la fiche 22 « *Relations difficiles, comment réagir ?* » et dans la fiche 41 « *Impliquer son entourage* ».

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront pu exprimer leurs ressentis liés au regard des autres sur leur vie avec la maladie.

Technique(s) d'animation	Étude de cas
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Situations sociales - études de cas »



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 20

Le rapport aux autres

Moi et le regard des autres

Mobilisation du groupe

2 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Vous vivez tous avec une pathologie chronique et cela peut avoir une influence sur certaines de vos relations avec les autres. Nous sommes ici pour partager votre ressenti, votre vécu sur le regard porté par les autres sur votre maladie, ou même sur votre vie ».

Consignes et déroulement de l'activité

25 - 60 min

Temps 1 *(5 min)* **:**
L'intervenant distribue la fiche support participant « Situations sociales - études de cas ». Il demande à un participant de bien vouloir lire à haute voix une situation. L'intervenant peut éventuellement lire lui-même le cas.

Variante : *Si les cas proposés ne sont pas adaptés, l'intervenant peut en créer de nouveaux.*

Temps 2 *(10 min par cas)* **:**
L'intervenant invite les participants à se regrouper par 3 ou 4 et à répondre aux questions suivantes :
« Pourquoi la personne réagit-elle ainsi ?
Pourquoi se comporte-t-elle ainsi ?
Que ressent cette personne selon vous ? Pourquoi ? »

Temps 3 *(10 min par cas)* **:**
L'intervenant demande à chaque sous-groupe de donner les réponses aux questions et synthétise les propos du groupe en rappelant qu'il n'y a pas une seule manière de percevoir les situations et de réagir.
L'intervenant demande aux participants :
« Avez-vous déjà rencontré des situations similaires ?
Qu'avez-vous ressenti dans ces situations ? »
L'intervenant favorise les échanges au sein de groupe.

Retour au temps 1
L'intervenant choisit une autre situation et relance les sous-groupes et la discussion. L'intervenant peut aborder 2 ou 3 cas en fonction du temps disponible.

Transfert des acquis

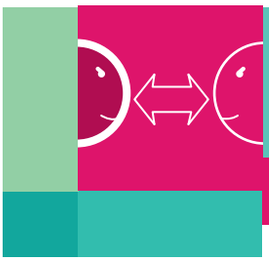
10 min

L'intervenant demande aux participants :
« En quoi 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 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.



Situations sociales - études de cas

Situation 1 : Au travail

Alain a appris qu'il avait cette maladie chronique il y a 8 mois. La semaine prochaine, il doit passer sa visite médicale du travail. Il doit également prochainement rencontrer son employeur pour son entretien annuel et il espère pouvoir évoluer dans son poste. Il sait qu'il peut bien gérer sa maladie, mais il a peur pour son emploi. Il préfère ne pas dire qu'il a une maladie chronique au médecin et à l'employeur.

Situation 2 : Avec les amis (1)

Éric a une maladie chronique depuis 2 ans. Sa vie n'avait pas trop changé jusqu'à maintenant, mais les derniers résultats sont un peu moins bons. Il se dit qu'il va devoir être plus attentif au contrôle de sa maladie. Il doit sortir ce soir avec ses amis pour aller faire un billard. C'est une sortie hebdomadaire, très conviviale où l'on joue, prend l'apéritif, fume quelques cigares et grignote des tapas. Éric tient beaucoup à ces moments, mais il pense que ses copains ne comprendront pas s'il est plus mesuré. Pour lui-même également, la tentation sera très forte et il ne sait pas comment gérer la soirée.

Situation 3 : Avec les amis (2)

Yolande n'est pas très bien en ce moment. Elle vient d'apprendre que ses enfants ont un problème financier important et elle veut leur venir en aide. Du coup, elle ne se sent pas de dépenser de l'argent pour aller aux rendez-vous avec ses amies, ni de leur raconter ses difficultés financières. Cependant, elle sait que cela risque de durer un long moment et si elle refuse tout le temps, elle risque de ne plus les voir.

Situation 4 : Avec la famille

Julie est à la retraite et a une grande famille. Elle a cette maladie chronique depuis 5 ans et doit faire attention à ce qu'elle mange. Mais tous les week-ends sont pris par des rassemblements familiaux chez les uns et les autres. De plus, ses fils passent régulièrement manger chez elle le midi en semaine et le repas est sacré dans la famille ! Si elle arrive à peu près à gérer son alimentation chez elle, elle a du mal à dire non et à ne pas se laisser aller lorsqu'elle se retrouve avec ses enfants et petits-enfants. Elle culpabilise après chaque repas et ne sait plus comment faire !

Situation 5 : Et le tabac

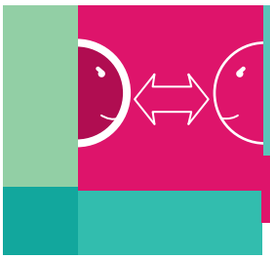
Édith fume depuis au moins 15 ans. On lui a diagnostiqué une maladie chronique il y a quelque temps et bien sûr, les médecins lui ont recommandé d'arrêter le tabac. Elle a fait des efforts et diminué sa consommation, mais elle n'est pas encore prête à arrêter totalement. Son mari et ses enfants lui rappellent et insistent régulièrement sur la nécessité d'arrêter. Ils le lui rappellent à chaque fois qu'elle prend une cigarette. Édith réagit parfois de manière agressive aux préoccupations de son entourage.

Situation 6 : Avec l'administration

Antonia, qui est d'origine espagnole, a besoin de solliciter sa mutuelle pour bénéficier d'une prestation à laquelle elle aimerait bien avoir droit. Une de ses amies qui a un problème similaire a réussi à obtenir cet avantage grâce à son fils. Les enfants d'Antonia habitent à l'étranger et elle pense donc effectuer cette démarche seule. Premier écueil : le standard automatique, tapez sur la touche #, puis prononcez le nom du service (Antonia a un fort accent espagnol)... Le coût de la communication la décourage rapidement. Mais elle retente, réussit enfin et tombe sur une employée pressée qui dit ne rien comprendre à son problème. Que faire ?

Situation 7 : Avec le médecin

Lucienne est angoissée. Dès qu'elle a une douleur au ventre, au dos, à la tête, elle se demande ce qu'elle a et elle rumine alors toute la nuit. Pourtant quand elle voit le Docteur, qu'il lui dit que pour son âge elle est très en forme, elle n'ose pas lui dire ce qu'elle ressent. Elle n'ose pas lui dire que ces douleurs l'angoissent horriblement, mais la nuit seulement. Le jour elle y pense moins. Mais la nuit elle ne pense qu'à ça. Elle a un peu honte de le dire...



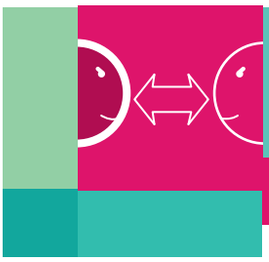
Moi et les autres, gérer les situations difficiles

Durée de l'activité	1h35
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	Le rapport aux autres
Compétences prioritaires mobilisées	• Exprimer le vécu ou ressenti du regard des autres • Savoir faire face au regard des autres

Note(s) pour l'intervenant	L'intérêt de cette activité est de favoriser les échanges entre les participants : l'intervenant doit être vigilant à ce qu'ils puissent s'exprimer. Cette activité demande aux participants d'évoquer des situations personnelles : l'intervenant doit veiller à ne pas les mettre en difficulté. Il est recommandé de proposer cette activité à un groupe qui se connaît déjà. L'intervenant est attentif au climat d'écoute et de confiance qu'il instaure au sein du groupe. Pour la séquence 2 de l'activité, il peut être pertinent de généraliser les situations et de s'éloigner de l'exemple personnel de chacun. L'important est que chacun puisse se projeter dans ces situations, que tout le monde puisse partager et éviter de rester trop centré sur des situations difficiles vécues par une seule personne. Toutefois, il peut arriver que certains cas nécessitent un travail d'analyse en séance individuelle.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront pu identifier et exprimer les situations sociales faciles et difficiles à vivre. Ils auront pu identifier des moyens pour mieux vivre ces situations.

Technique(s) d'animation	Photo-expression
Matériel nécessaire	• Post-it ® • Feutres
Support(s) utilisé(s)	Cartes « Situations du quotidien »



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 21

Le rapport aux autres

Moi et les autres, gérer les situations difficiles

Consignes et déroulement de l'activité

50 min

Séquence 1

Temps 1 :

L'intervenant expose les consignes aux participants. Il peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression.

L'intervenant peut introduire l'activité de la façon suivante :

« Vous vivez tous avec une pathologie chronique et cela peut avoir une influence sur certaines de vos relations avec les autres. Nous sommes ici pour partager sur ces situations agréables ou désagréables afin de mieux vivre avec la maladie ces situations.

Vous allez découvrir des cartes qui représentent différentes situations relationnelles dans la vie quotidienne.

Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement deux cartes (ou plus) qui représentent :

- Une situation agréable, facile à gérer dans la relation avec d'autres personnes,

- Une situation désagréable, qui amène des difficultés de relation avec d'autres personnes.

Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre vos 2 cartes.

Si deux personnes choisissent la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre.

Puis chacun montrera ses cartes aux autres participants et exprimera les raisons de son choix. »

L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence.

Temps 2 :

Les participants choisissent leurs cartes.

Temps 3 :

L'intervenant invite, par un tour de table, les participants à exprimer les raisons de leurs choix.

Temps 4 :

Une fois que chacun s'est exprimé, l'intervenant synthétise les éléments agréables et désagréables à partir des propos du groupe et les note au tableau.

30 min

Séquence 2

Temps 1 :

L'intervenant reprend les éléments désagréables.

Temps 2 :

L'intervenant expose la consigne :

« Nous allons maintenant réfléchir sur ces situations difficiles pour certains. Pour chacune de ces situations, vous allez noter sur des post-it® ce que vous pourriez faire pour diminuer l'aspect négatif de la situation (entre 2 à 4 idées par personne, en fonction de la taille du groupe). Une idée par post-it®. Écrivez à l'aide des feutres en lettres majuscules ».

Temps 3 :

L'intervenant ramasse les post-it® et les positionne sur le tableau en les lisant. Il mène alors une discussion avec le groupe sur les différentes solutions par rapport aux situations difficiles. Si les solutions apportées par le groupe sont limitées, il peut remplir lui aussi quelques post-it®.

Temps 4 :

L'intervenant synthétise les différents types de solutions trouvées par les participants.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande aux participants ce que leur a apporté cette activité et comment ils peuvent utiliser les éléments abordés dans leur vie quotidienne avec la maladie.

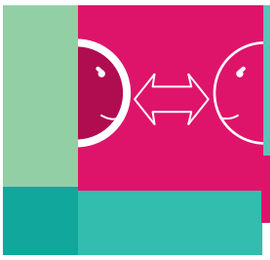
Conclusion

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.



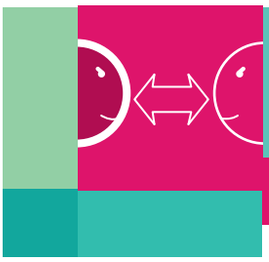
Relations difficiles, comment réagir ?

Durée de l'activité	De 45 min à 1h20
Nombre de participants	De 6 à 10
Thématique	Le rapport aux autres
Compétence prioritaire mobilisée	Savoir faire face au regard des autres

Note(s) pour l'intervenant	Les 7 études de cas proposées dans la fiche support participant « *Situations sociales - études de cas* » sont également utilisées dans la fiche 20 « *Moi et le regard des autres* » et dans la fiche 41 « *Impliquer son entourage* ».

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront pu réfléchir sur des situations sociales particulières et identifier des moyens de mieux les vivre.

Technique(s) d'animation	Étude de cas
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Situations sociales - études de cas »



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 22

Le rapport aux autres

Relations difficiles, comment réagir ?

Mobilisation du groupe

2 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Vous vivez tous avec une pathologie chronique et cela peut avoir une influence sur certaines de vos relations avec les autres. Nous sommes ici pour partager sur ces situations agréables ou désagréables afin de vous aider à mieux vivre avec la maladie ».

Consignes et déroulement de l'activité

25 - 60 min

Temps 1 *(5 min)* **:**

L'intervenant distribue la fiche support participant « Situations sociales - études de cas ».
Il demande à un participant de bien vouloir lire à haute voix une situation. Il peut éventuellement lire lui-même le cas.

Variante : *Si les cas proposés ne sont pas adaptés, l'intervenant peut en créer de nouveaux.*

Temps 2 *(10 à 15 min par cas)* **:**

L'intervenant invite les participants à réagir en rappelant qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, de bonnes ou de mauvaises réactions mais que le groupe est là pour échanger sur des situations sociales.

Exemple de questions pour l'intervenant :
« Comment le personnage de l'histoire doit réagir selon vous, comment doit-il se comporter ?
S'il se comporte ainsi (reprendre la proposition d'un participant) que va-t-il se passer ensuite ? ».

Temps 3 *(10 min)* **:**

L'intervenant synthétise les propos du groupe en rappelant qu'il n'y a pas une seule manière de réagir. Il synthétise également les différents types de solutions/pistes que les participants ont pu trouver.
Il peut faire ses propres propositions s'il le juge nécessaire.

Retour au temps 1 :

L'intervenant choisit une autre situation et relance la discussion. Il peut aborder 3 ou 4 cas en fonction du temps disponible.

Temps optionnel :

Temps 4 *(15 min)***:**

L'intervenant demande si un participant veut bien exposer devant le groupe une situation similaire vécue et sollicite le groupe pour trouver des solutions.

Transfert des acquis

10 min

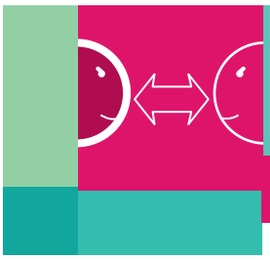
L'intervenant souligne que le fait de partager des situations avec d'autres personnes vivant avec une maladie chronique ou d'autres personnes non malades permet de se sentir moins seul(e), mais aussi de trouver des ressources pour mieux vivre avec sa maladie.

L'intervenant demande aux participants
« Est-ce que ce temps d'échange a été utile pour vous ? En quoi cela peut-il vous aider ? »

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 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.



Situations sociales études de cas

Situation 1 : Au travail

Alain a appris qu'il avait cette maladie chronique il y a 8 mois. La semaine prochaine, il doit passer sa visite médicale du travail. Il doit également prochainement rencontrer son employeur pour son entretien annuel et il espère pouvoir évoluer dans son poste. Il sait qu'il peut bien gérer sa maladie, mais il a peur pour son emploi. Il préfère ne pas dire qu'il a une maladie chronique au médecin et à l'employeur.

Situation 2 : Avec les amis (1)

Éric a une maladie chronique depuis 2 ans. Sa vie n'avait pas trop changé jusqu'à maintenant, mais les derniers résultats sont un peu moins bons. Il se dit qu'il va devoir être plus attentif au contrôle de sa maladie. Il doit sortir ce soir avec ses amis pour aller faire un billard. C'est une sortie hebdomadaire, très conviviale où l'on joue, prend l'apéritif, fume quelques cigares et grignote des tapas. Éric tient beaucoup à ces moments, mais il pense que ses copains ne comprendront pas s'il est plus mesuré. Pour lui-même également, la tentation sera très forte et il ne sait pas comment gérer la soirée.

Situation 3 : Avec les amis (2)

Yolande n'est pas très bien en ce moment. Elle vient d'apprendre que ses enfants ont un problème financier important et elle veut leur venir en aide. Du coup, elle ne se sent pas de dépenser de l'argent pour aller aux rendez-vous avec ses amies, ni de leur raconter ses difficultés financières. Cependant, elle sait que cela risque de durer un long moment et si elle refuse tout le temps, elle risque de ne plus les voir.

Situation 4 : Avec la famille

Julie est à la retraite et a une grande famille. Elle a cette maladie chronique depuis 5 ans et doit faire attention à ce qu'elle mange. Mais tous les week-ends sont pris par des rassemblements familiaux chez les uns et les autres. De plus, ses fils passent régulièrement manger chez elle le midi en semaine et le repas est sacré dans la famille ! Si elle arrive à peu près à gérer son alimentation chez elle, elle a du mal à dire non et à ne pas se laisser aller lorsqu'elle se retrouve avec ses enfants et petits-enfants. Elle culpabilise après chaque repas et ne sait plus comment faire !

Situation 5 : Et le tabac

Édith fume depuis au moins 15 ans. On lui a diagnostiqué une maladie chronique il y a quelques temps et bien sûr, les médecins lui ont recommandé d'arrêter le tabac. Elle a fait des efforts et diminué sa consommation, mais elle n'est pas encore prête à arrêter totalement. Son mari et ses enfants lui rappellent et insistent régulièrement sur la nécessité d'arrêter. Ils le lui rappellent à chaque fois qu'elle prend une cigarette. Édith réagit parfois de manière agressive aux préoccupations de son entourage.

Situation 6 : Avec l'administration

Antonia, qui est d'origine espagnole, a besoin de solliciter sa mutuelle pour bénéficier d'une prestation à laquelle elle aimerait bien avoir droit. Une de ses amies qui a un problème similaire a réussi à obtenir cet avantage grâce à son fils. Les enfants d'Antonia habitent à l'étranger et elle pense donc effectuer cette démarche seule. Premier écueil : le standard automatique, tapez sur la touche #, puis prononcez le nom du service (Antonia a un fort accent espagnol)... Le coût de la communication la décourage rapidement. Mais elle retente, réussit enfin et tombe sur une employée pressée qui dit ne rien comprendre à son problème. Que faire ?

Situation 7 : Avec le médecin

Lucienne est angoissée. Dès qu'elle a une douleur au ventre, au dos, à la tête, elle se demande ce qu'elle a et elle rumine alors toute la nuit. Pourtant quand elle voit le Docteur, qu'il lui dit que pour son âge elle est très en forme, elle n'ose pas lui dire ce qu'elle ressent. Elle n'ose pas lui dire que ces douleurs l'angoissent horriblement, mais la nuit seulement. Le jour elle y pense moins. Mais la nuit elle ne pense qu'à ça. Elle a un peu honte de le dire...

Dis-moi, qui es-tu ?

Durée de l'activité	De 45 min à 1h
Nombre de participants	De 5 à 8
Thématiques	• L'image de soi • Le rapport aux autres
Compétences prioritaires mobilisées	• Savoir faire face au regard des autres • Se représenter l'image que l'on a de soi-même

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant s'assure qu'il n'y ait pas de jugement de valeur entre les participants. Cette activité peut être complétée par l'activité décrite dans la fiche 25 « *Je me présente, je suis* ».

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants seront capables de se présenter et de se confronter au regard des autres.

Technique(s) d'animation	Présentation croisée
Matériel nécessaire	• Papier • Stylos • Paperboard
Support(s) utilisé(s)	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 23

L'image de soi | *Le rapport aux autres*

Dis-moi, qui es-tu ?

Mobilisation du groupe

3 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Pour être acteur de sa vie, il est important de bien se connaître et de pouvoir affronter le regard des autres. Parler de soi, se confronter au regard des autres n'est pas toujours un exercice facile, c'est ce que nous vous proposons de découvrir à travers la présentation croisée ».

Consignes et déroulement de l'activité

30 - 45 min

Temps 1 *(5 min)* **:**

L'intervenant donne la consigne de l'activité :

« Vous allez vous mettre par deux. Chaque personne va se présenter à son binôme, chacun se décrit de la façon dont il le souhaite ».

L'intervenant précise que les présentations doivent être assez détaillées.

Pour guider les participants dans leur présentation, l'intervenant peut évoquer des pistes (loisirs, maladie, vie familiale, sociale et professionnelle...) mais il reste préférable de laisser libre la description et de ne pas orienter le discours (présentation spontanée).

Temps *(10 min par portrait)* **:**

En binôme, les participants se décrivent l'un à l'autre.

Temps 3 *(5 min par portrait)* **:**

Une fois la présentation réalisée au sein du binôme, chaque participant présente son binôme au reste du groupe.

L'intervenant note les noms des participants et le portrait réalisé sur le paperboard.

Temps 4 *(20 min)* **:**

A l'aide d'un tour de table, l'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de la description faite par son binôme.

L'intervenant demande aux participants si leur portrait correspond à l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de cette activité et ce qu'elle lui a apporté.
Que peuvent-ils dire d'eux-mêmes suite à cette activité ?
L'intervenant demande : *« En quoi ces « qualités » peuvent vous aider à mieux vivre votre maladie au quotidien ? »*

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.

La lettre à mon corps

Durée de l'activité	1h25
Nombre de participants	De 5 à 6
Thématique	L'image de soi
Compétences prioritaires mobilisées	• Exprimer ce que l'on n'aime pas chez soi • Se valoriser

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir lire et écrire. La lecture de ce texte (fiche support participant) peut provoquer chez certains patients des émotions plus ou moins fortes que l'intervenant doit être en capacité de gérer. Le texte ne sera pas forcément accessible à tous les participants. Veiller à mettre en confiance les participants. Jacques Salomé est un psychosociologue diplômé de l'école des Hautes Études en Sciences Sociales de Paris, formateur, écrivain, poète. *Plus d'informations sur son site : http://www.j-salome.com/01-info/accueil.php.*

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants seront capables d'identifier ce qu'ils aiment ou n'aiment pas chez eux, et de se valoriser.

Technique(s) d'animation	Réflexion individuelle puis en grand groupe
Matériel nécessaire	• Post-it® • Stylos • Feutres • Paperboard
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant : « La lettre à mon corps »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 24

L'image de soi

La lettre à mon corps

Mobilisation du groupe

2 min

Après avoir annoncé l'objectif de l'activité, l'intervenant explique qui est l'auteur de la lettre qui va servir de support dans cette activité.

Consignes et déroulement de l'activité

1h10

Temps 1 :

L'intervenant explique le déroulé de l'activité.

Temps 2 *(15 min)* **:**

L'intervenant distribue à chaque participant un exemplaire du support « La lettre à mon corps » et demande aux participants de la lire individuellement.

Temps 3 *(20 min)* **:**

L'intervenant demande aux participants si ce texte fait écho à ce qu'ils pensent eux-mêmes de leur corps. Une première discussion se fait autour de cela.

Temps 4 *(10 min)* **:**

L'intervenant, en faisant un tour de table, demande à chacun d'exprimer ce qu'il n'aime pas chez lui. L'intervenant peut noter les propos du groupe sur un paperboard.

Temps 5 *(20 min)* **:**

Une discussion en grand groupe suit : le groupe essaie d'atténuer les éléments qu'un participant n'aime pas chez lui, en mettant l'accent sur des points positifs.

Ce temps est répété pour l'ensemble des participants.

Temps 6 :

L'intervenant conclut cette discussion en expliquant que ce qui est un défaut pour certains ne l'est pas forcément pour d'autres.

Consolidation des acquis

5 min

L'intervenant demande à l'ensemble des participants, en faisant un tour de table, de citer une chose qu'il aime chez lui, une qualité.
L'intervenant demande : *« Que pouvez-vous / voulez-vous dire de vous-même suite à cette activité ? »*
« En quoi ces « qualités » peuvent vous aider à mieux vivre votre maladie au quotidien ? »
L'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de cette activité et ce qu'elle lui a apporté.

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 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.

La lettre à mon corps

Bonjour mon corps,

C'est à toi que je veux dire aujourd'hui, combien je te remercie de m'avoir accompagné depuis si longtemps sur les multiples chemins de ma vie.

Je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection ou simplement le respect que tu mérites. Souvent je t'ai même ignoré, maltraité, matraqué de regards indifférents, de silences pleins de doutes, de reproches violents.
Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi. Et aujourd'hui, au mitan de ma vie, je te découvre un peu ému avec tes cicatrices secrètes, avec ta lassitude, avec tes émerveillements et avec tes possibles.
Je me surprends à t'aimer avec des envies de te câliner, de te choyer, de te donner du bon. J'ai envie de te faire des cadeaux uniques, de dessiner des fleurs sur ta peau par exemple, de t'offrir du Mozart, de te donner les rires du soleil, ou de t'introduire aux rêves des étoiles.

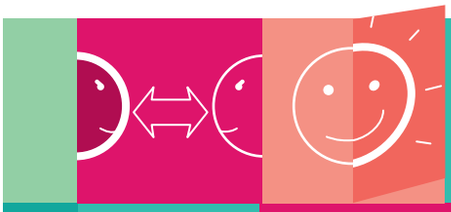
Mon corps, aujourd'hui je veux te dire que je te suis fidèle, non pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour.

Oui, j'ai découvert que tu m'aimais mon corps, que tu prenais soin de moi, que tu étais vigilant et étonnamment présent dans tous les actes de ma vie.
Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître, pour me laisser être, grandir avec toi ?
Combien de maladies m'as-tu évitées ? Combien d'accidents as-tu traversés pour me sauver la vie ?
Combien d'abandons as-tu acceptés pour me laisser entrer dans le plaisir ?

Bien sûr il m'arrive parfois de te partager et même de te laisser aimer par d'autres, par une que je connais et qui t'enlèverait bien si je la laissais faire...

Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus...
Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune et quoiqu'il arrive, nous vieillirons ensemble.

Jacques SALOMÉ



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 25

Le rapport aux autres *L'image de soi*

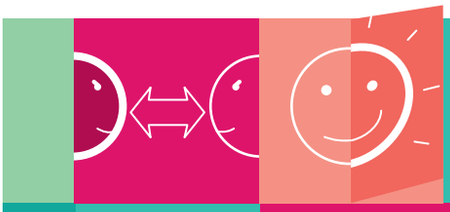
Je me présente, je suis

Durée de l'activité	1h20
Nombre de participants	Maximum 8
Thématiques	• Le rapport aux autres • L'image de soi
Compétences prioritaires mobilisées	• Savoir faire face au regard des autres • Exprimer ce que l'on aime ou pas chez soi • Se représenter l'image que l'on a de soi-même

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité peut venir renforcer le travail de présentation de soi, travaillé dans la fiche 23 « *Dis-moi, qui es-tu ?* ». L'intervenant s'assure qu'il n'y ait pas de jugement de valeurs entre les participants. Il est préférable de réaliser cette activité avec un groupe se connaissant déjà.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de cette activité, les participants seront capables d'évaluer leur estime de soi (ce que l'on aime ou pas chez soi) et de se confronter au regard des autres.

Technique(s) d'animation	• Réflexion en sous-groupes • Restitution en grand groupe
Matériel nécessaire	• Étiquettes • Stylos
Support(s) utilisé(s)	



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 25

Le rapport aux autres | *L'image de soi*

Je me présente, je suis

Mobilisation du groupe

2 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Il n'est pas toujours facile de se définir en tant que personne. Cette activité va permettre de mieux définir sa personnalité, de repérer ce que l'on aime ou pas chez soi et comment les autres le perçoivent. C'est ce que nous allons découvrir ensemble à travers le « Jeu des étiquettes » ».

Consignes et déroulement de l'activité

55 min

Temps 1 *(10 min)* **:**

L'intervenant donne la consigne de l'atelier :

« Chaque personne va inscrire sur une étiquette son prénom et trois caractéristiques qui la définissent : deux caractéristiques jugées comme étant des qualités et l'autre jugée comme étant un défaut ».

L'intervenant met les participants à l'aise en leur demandant de choisir des qualités et défauts dont ils souhaitent échanger avec le groupe.
Rien qui ne les mette en difficulté.

Temps 2 :

Après que les participants ont noté leur prénom et leurs trois caractéristiques, l'intervenant récupère les étiquettes, les mélange et les distribue de façon aléatoire dans le groupe. Si une personne récupère son étiquette, elle l'échange avec son voisin.

Temps 3 *(20 min)* **:**

Chaque participant, à tour de rôle, lit l'étiquette qui lui a été distribuée. Puis les participants se mettent par deux et essaient de citer plusieurs exemples de comportements qui illustrent les qualités et plusieurs exemples qui illustrent les défauts.

Exemple : pour la qualité « gentil », les participants peuvent proposer comme exemple de comportement : « Il se soucie des autres, demande toujours : comment allez-vous ? ».

Temps 4 *(20 min)* **:**

L'intervenant demande aux participants de restituer ce que les binômes ont écrit et au groupe de réagir. Ces réflexions doivent permettre de répondre à la question suivante :

Les exemples qui illustrent les qualités et les défauts sont-ils partagés par le propriétaire de l'étiquette et sont-ils partagés par le groupe ?

L'intervenant évite les jugements de valeurs entre les participants.

Transfert des acquis

15 min

L'intervenant demande :
« Que pouvez-vous / voulez-vous dire de vous-même suite à cette activité ? »
« En quoi ces « qualités » peuvent vous aider à mieux vivre votre maladie au quotidien ? »

L'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de cette activité et ce qu'elle leur a apporté.

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 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.

Mon portrait chinois

Durée de l'activité	De 1h à 1 h15
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'image de soi
Compétences prioritaires mobilisées	• Se regarder avec bienveillance • Se valoriser

Note(s) pour l'intervenant	Ce « *portait chinois* » se décompose en deux temps. Dans le premier, le participant répond à la question classique « *si j'étais... je serais...* ». Dans un deuxième temps, l'intervenant aide le participant à identifier les qualités/compétences/talents qu'il a en commun avec l'animal, le végétal, le personnage auxquels il s'est identifié. Cela demande de connaître un minimum les participants, et aussi de posséder des qualités d'observation.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant aura amélioré l'image qu'il a de lui-même.

Technique(s) d'animation	• Travail individuel • Restitution en grand groupe
Matériel nécessaire	• Feuilles • Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Mon portrait chinois »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 26

L'image de soi

Mon portrait chinois

Mobilisation du groupe

5 min

Être acteur de sa vie et de sa santé mérite de bien se connaître pour savoir combien on peut compter sur soi.
L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Mieux se connaître aide à avancer dans la vie et à être bien dans sa vie, à identifier ses compétences, à savoir sur lesquelles on peut s'appuyer. C'est ce que nous allons faire grâce au « portrait chinois » ».

Consignes et déroulement de l'activité

50 min

Temps 1 *(5 min)* **:**

L'intervenant présente aux participants les 3 items de présentation du portrait chinois, rédigés sous la forme « si j'étais… je serais… ».
Il explique que cette technique permet de se présenter, de parler de soi. Il s'agit d'imaginer, si l'on avait le pouvoir de se transformer, en quoi on choisirait de le faire ?

- **Un animal (réel ou imaginaire, actuel ou disparu),**
- **Un végétal (arbre, fleur, fruit, légume, plante…),**
- **Un personnage (réel ou imaginaire, contemporain ou historique).**

Temps 2 *(10 min)* **:**

L'intervenant demande à chaque participant de noter spontanément ce qui lui vient à l'esprit sur la fiche support participant *« Mon portrait chinois »*

Temps 3 *(15 min)* **:**

L'intervenant interroge chaque participant pour connaître sa réponse (« Je serais un chat, une tortue, un géranium, une truite, Napoléon, la Joconde… »)

Temps 4 *(20 min)* **:**

L'intervenant explique que l'on ne choisit pas au hasard « ce que l'on serait », on choisit en raison de qualités communes.

Il demande alors à chacun de réfléchir à la question :

« En quoi est-ce que cela me ressemble ? Quelles qualités ai-je en commun avec un chat, une tortue, un géranium, une truite, Napoléon, la Joconde… ? »

Et d'en trouver au minimum 2 ou 3 (à noter dans la colonne de droite).

Temps 5 :

L'intervenant demande à chaque participant de partager son « portrait chinois » avec les autres membres du groupe.

Pour chaque item, il ajoute éventuellement les qualités complémentaires qu'il connaît ou aura perçues chez le participant. Il peut en cela être aidé par les autres participants.

Consolidation des acquis

10 min

L'intervenant demande à ceux qui le souhaitent de dire dans quelles circonstances concrètes ils ont démontré les qualités mises ici en évidence.
Exemple : *«Je serais un chat = je suis souple et je retombe sur mes pattes ; ça m'arrive dans la vraie vie car je suis capable de me sortir des pires situations ; exemples : … »*

L'intervenant demande aux participants de préciser par rapport à la maladie/la santé :
« Par rapport à sa maladie, pour ceux qui le souhaitent, expliquer en quoi ces qualités pourraient être profitables ».

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 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.

Mon portrait chinois

SI J'ÉTAIS ...	JE SERAIS ...	QUALITÉS COMMUNES
UN ANIMAL		
UN VÉGÉTAL		
UN PERSONNAGE		

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 27

L'image de soi

Miroir, mon beau miroir...

Durée de l'activité	1h45
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'image de soi
Compétence prioritaire mobilisée	Se représenter l'image de son corps

Note(s) pour l'intervenant	Laisser du temps au démarrage du remplissage de la fiche support participant : « *Mon corps et moi / Mon corps à moi* ». Donner des exemples personnels. Si cela est nécessaire, préciser que cette fiche restera « confidentielle », sauf si des participants souhaitent en partager une partie.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant saura élargir la notion d'image de soi à toutes les qualités et compétences corporelles.

Technique(s) d'animation	Réflexion individuelle
Matériel nécessaire	Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Mon corps et moi / Mon corps à moi »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 27

L'image de soi

Miroir, mon beau miroir...

Mobilisation du groupe

20 min

Pour introduire l'activité, l'intervenant explique au groupe que parler « *d'image de soi* » renvoie généralement au miroir, à l'apparence physique du corps. S'attacher à identifier aussi les forces et fonctions du corps qui participent à la santé et au mieux-être permet d'aller au-delà de cette « *image de soi*» photographique.
L'intervenant peut dire par exemple :
« Nous connaissons tous la phrase de la marâtre de Blanche Neige qui dit chaque jour « Miroir, mon beau miroir... qui est la plus belle d'entre toutes les femmes ? » La suite prouve que répéter trop souvent la question n'a pas que des effets favorables ! De plus, la seule chose que renvoie le miroir, ce sont les contours du visage et du corps, ses couleurs, sa corpulence, sa photo, son apparence... Ce que ne dit pas le miroir, c'est à quoi « est bon » le corps dont il est question... Si le cœur et le cerveau fonctionnent bien, si le sourire est gage du caractère heureux de la personne en question, si elle est sportive, résistante... On a ainsi une « image » incomplète de notre corps .
L'image n'est donc pas que le corps, même si notre société du « paraître » peut nous le faire croire.
Dans son livre « TV lobotomie », le chercheur Michel Desmurget évoque cette population des îles Fidji où, tant que la télé n'était pas là, les jeunes femmes se trouvaient très belles ; 3 ans après l'arrivée de la télé, 74% se trouvèrent soudain trop grosses, et le pourcentage de jeunes au régime passe de 0% à 69%... Nous sommes tous et toutes « victimes » de ces « distorsions » de nos représentations de nous-mêmes...
Dans quels domaines pensez-vous que la « beauté » du corps soit essentielle ? Quelle définition donneriez-vous à ce terme « beauté du corps » ? Que pensez-vous que l'on oublie en résumant son corps à son image ? »

Consignes et déroulement de l'activité

55 min

Temps 1 *(10 min)* **:**

L'intervenant demande à chaque participant de noter en quelques mots sur une feuille blanche comment il décrirait « librement » son corps. Il précise que cette feuille restera « secrète », sauf si quelqu'un veut partager ses annotations à la fin de l'activité.

Temps 2 *(20 min)* **:**

L'intervenant distribue la fiche support participant « Mon corps et moi / Mon corps à moi », et demande à chacun de la découvrir lentement et individuellement, puis d'entourer chaque caractéristique « corporelle » qui semble lui correspondre. L'intervenant laisse au moins 15/20 minutes pour le remplissage, en répondant aux questions, en aidant chaque participant à y répondre.

Temps 3 *(10 min)* **:**

Quand tous les participants ont terminé, l'intervenant demande aux participants de remplir la partie « synthèse », en bas à droite de la feuille, où ils reprennent tous les mots qu'ils ont entourés.

Temps 4 *(15 min)* **:**

L'intervenant demande aux participants leurs sentiments/ sensations au vu de leur synthèse. Il leur propose de faire un comparatif personnel et intime, entre leurs notes spontanées du début d'activité et la synthèse de la fiche support participant « *Mon corps et moi / Mon corps à moi* ».

Verbalisation des raisonnements

15 min

L'intervenant peut questionner les participants de la manière suivante :
« Qu'avez-vous pensé au moment où vous avez pu comparer votre première description de votre corps (feuille blanche du temps 1) à celle de la fiche support participant « Mon corps et moi / Mon corps à moi » du temps 2 ?
« Qu'avez-vous découvert ? » ; « En quoi avez-vous peut-être modifié un peu votre vision de vous-même ? » ; « Quelles conclusions personnelles peut-on tirer de ce travail de réflexion ? »

Transfert des acquis *10 min*

« Comment imaginez-vous que ce type d'activité puisse plus généralement 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 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.

Pour aller plus loin

TV Lobotomie. La vérité scientifique sur les effets de la télévision, Michel Desmurget, Max Milo, 2008

Mon corps et moi / Mon corps à moi

MON CORPS ET MOI / MON CORPS À MOI

ESTHÉTIQUE

ATHLÉTIQUE, BEAU,
BELLE CARRURE, CHARMANT,
DISTINGUÉ, DROIT,
ÉLANCÉ, ÉLÉGANT, FERME,
FÉMININ, GRACIEUX,
GRACILE, GRAND,
JOLI, LÉGER, LONG,
LUMINEUX, MENU,
MIGNON, MINCE,
MUSCLÉ, PLANTUREUX,
POTELÉ, BIEN PROPORTIONNÉ,
PIMPANT, PLAISANT À REGARDER,
RÂBLÉ, RAFFINÉ,
RAVISSANT, RAYONNANT,
TEINT, TIMBRE DE LA VOIX,
VIRIL, VOLUPTUEUX...

QUALITÉS PHYSIQUES GÉNÉRALES

AGILE, ADROIT,
ACROBATE, ACTIF,
BRAVE, BRICOLEUR,
CHATOUILLEUX, COSTAUD,
COURAGEUX, A DU CRAN,
DEXTÉRITÉ, DUR AU MAL,
DYNAMIQUE, ÉNERGIQUE,
FORT, GOURMAND,
HABILE, INCASSABLE,
INTRÉPIDE, MAÎTRISÉ,
MANUEL, PUISSANT,
RÉSISTANT, RAPIDE,
SENT BON, SOUPLE,
SPORTIF, VAILLANT,
VALEUREUX,
PLEIN DE VITALITÉ...

COMPÉTENCES CORPORELLES

CHANTER,
DANSER,
JARDINER,
JOUER DE LA MUSIQUE,
DESSINER,
JONGLER,
FAIRE LA CUISINE,
SCULPTER,
RÉPARER,
ÊTRE VENTRILOQUE,
BRICOLER...

BEAUTÉ SPÉCIFIQUE D'UN OU PLUSIEURS ÉLÉMENTS

VISAGE, YEUX,
BOUCHE, NEZ,
PORT DE TÊTE, REGARD,
CARNATION, PEAU,
CHEVEUX, MAINS, JAMBES...
LIGNE GÉNÉRALE, ALLURE,
FAÇON DE BOUGER...

EN SYNTHÈSE :

Le conflit argumentatif

Durée de l'activité	1h10
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématiques	• L'image de soi • La confiance en soi
Compétences prioritaires mobilisées	• S'affirmer • Identifier ses potentialités, ce que l'on peut faire

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent maîtriser la langue française. Au moins 2 des participants doivent savoir lire et écrire.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront pris conscience de leurs potentialités et sauront s'affirmer dans un groupe.

Technique(s) d'animation	• Réflexion en sous-groupes • Grand groupe
Matériel nécessaire	• Feuilles • Stylos
Support(s) utilisé(s)	

Le conflit argumentatif

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« La maladie chronique vient souvent perturber la confiance en soi. Or, c'est une compétence importante dans la vie quotidienne pour faire face aux difficultés que l'on peut rencontrer et pour vivre mieux avec soi-même. Je vous propose dans cette activité de réfléchir ensemble à une technique pour vous aider à renforcer votre confiance en vous ».

Consignes et déroulement de l'activité

40 min

L'intervenant explique que les participants vont être répartis dans deux groupes.

Temps 1 *(20 min)* **:**
Dans un premier temps, un groupe est invité à rédiger le portrait d'une personne qui semble posséder de nombreuses qualités : c'est le *« portrait positif »* (le portrait d'une personne qui vous serait agréable à tous points de vue) ; tandis que l'autre groupe doit rédiger le portrait d'une personne qui semble présenter plus de défauts que de qualités : c'est le *« portrait négatif »* (le portrait d'une personne qui vous serait totalement désagréable).

L'intervenant passe dans les groupes et cherche à stimuler la créativité pour que les portraits soient suffisamment détaillés (il peut demander aux participants d'intégrer des éléments relatifs à la santé/maladie dans les portraits si cela n'a pas été fait).

Temps 2 *(20 min)* **:**
Après que les participants ont terminé la rédaction de leur portrait, ils les échangent.
Chaque groupe reçoit une consigne différente :
Ceux qui ont le *« portrait positif »* doivent le critiquer en argumentant en défaveur de la personne décrite et ceux qui ont le *« portrait négatif »* doivent le défendre en trouvant des arguments défendant la personne décrite.

Verbalisation des raisonnements

10 min

L'intervenant peut demander aux participants :
« Que pensez-vous des portraits que vous avez écrits ? »
« Pourquoi certains traits de caractère sont négatifs et d'autres positifs pour vous ? »
« Comment avez-vous ressenti le fait de devoir défendre un portrait négatif et de dénigrer un portrait positif ? »
« Comment avez-vous fait pour défendre le portrait négatif et le portrait positif ? »
« Comment vous y êtes-vous pris pour relativiser le jugement porté sur autrui ? »
« Comment avez-vous pu vous affirmer par rapport au groupe ? »

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant synthétise les échanges et relève la capacité des participants à défendre un point de vue, à relativiser un jugement porté sur autrui et à s'affirmer devant un groupe.
Il demande à chaque participant ce qu'il pense de cette activité et ce qu'elle lui a apporté dans sa vie avec la maladie chronique.

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 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.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 29

L'image de soi *La confiance en soi*

Force de caractère

Durée de l'activité	De 1h15 à 1h25
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématiques	• L'image de soi • La confiance en soi
Compétences prioritaires mobilisées	• S'affirmer • Savoir évaluer son sentiment de capacité personnelle

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent maîtriser la langue française. Le contenu de la fiche support participant « *Force de caractère* » est issu des travaux de psychologie positive ; la grille est assez longue, mais simple ; l'impact potentiel de chacune des forces dans la santé est assez facile à trouver. L'intervenant doit être au clair sur les définitions de chaque force de caractère.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant connaîtra mieux les forces de son caractère afin de se sentir plus assuré face aux difficultés.

Technique(s) d'animation	• Brainstorming • Travail individuel
Matériel nécessaire	Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Force de caractère »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 29

L'image de soi *La confiance en soi*

Force de caractère

Mobilisation du groupe

10 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Depuis que la médecine est efficace, les médecins se préoccupent de poser le bon diagnostic pour adapter le meilleur traitement, faire les examens les plus performants, et c'est très bien ainsi. Et à côté de cette attitude, on s'est rendu compte que la plupart du temps on se penche sur ce qui rend les gens malades, mais pas sur ce qui les fait être en bonne santé ! Heureusement, c'est maintenant le sujet de la psychologie positive, qui est l'étude des conditions et situations qui contribuent à notre épanouissement, à notre fonctionnement optimal !
Le créateur de cette psychologie positive, qui s'appelle Martin Seligman, s'est rendu compte un jour que dans les dossiers de ses patients, il n'y avait que des renseignements sur ce qui les rendait malheureux, ou souffrants, et jamais sur ce qui les faisait être heureux, ressentir du bien-être ou qui les aidait à recouvrer la santé.
En avez-vous déjà entendu parler ? Qu'est-ce que vous en pensez ?
Est-ce que ça vous paraît logique de s'intéresser, aussi, à cette part de la vie ?
Dans les découvertes de la psychologie positive, il y a la confiance en soi, l'entourage, il y a aussi les « forces de caractère » qui structurent notre avancée dans la vie. Nous allons nous tourner de ce côté ».

Consignes et déroulement de l'activité

40 - 50 min

Temps 1 :
L'intervenant distribue à chacun la fiche support participant « Force de caractère » et demande, avant de poursuivre, de la lire individuellement jusqu'au bout pour en avoir une idée globale. Il répond ensuite aux questions éventuelles.

Temps 2 :
L'intervenant propose d'analyser ensemble chacune de ces forces, et de répondre à la question : en quoi sont-elles utiles au bien-être, à la santé, aux difficultés face à la maladie ? En quoi sont-elles utiles dans un cadre thérapeutique large, de *« santé globale »* ?
L'intervenant note les notions essentielles au tableau et les synthétise.

Temps 3 :
L'intervenant demande à chacun de noter en bas de page les 3 forces de caractère qui sont les plus évidentes pour lui et qui lui sont le plus aidantes.

Transfert des acquis

20 min

Chaque participant met en évidence à l'oral une ou deux forces en illustrant en quoi elle(s) lui est (sont) utile(s) dans le cadre de sa santé.

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 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.

Force de caractère

1. Sagesse et connaissance :

forces qui favorisent l'acquisition et l'usage de la connaissance

- **Créativité :** penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses
- **Curiosité :** trouver de l'intérêt à toute expérience en cours, aimer explorer
- **Amour de l'apprentissage :** aimer maîtriser de nouvelles habiletés
- **Ouverture d'esprit :** examiner une chose sous tous ses angles ; accepter de changer d'idée à la lumière de nouvelles informations

2. Courage :

forces qui demandent de la volonté pour accomplir ses buts malgré les obstacles internes et externes

- **Authenticité :** se présenter de façon vraie; être sans prétention ; prendre ses responsabilités
- **Bravoure :** ne pas reculer devant la menace, les difficultés ou la douleur; agir selon ses convictions même si c'est impopulaire
- **Persistance :** finir ce qui est commencé; persister malgré les difficultés
- **Enthousiasme :** approcher la vie avec excitation et énergie; ne pas faire les choses à moitié; vivre la vie comme une aventure; se sentir bien vivant

3. Humanité :

forces pour aller vers autrui et lui « venir en aide »

- **Bienveillance :** faire de bonnes actions pour autrui; aider et prendre soin des autres
- **Amour :** valoriser les relations intimes avec les autres, être proche des gens
- **Intelligence sociale :** être conscient des motivations et des émotions des gens et de soi; savoir faire ce qui convient dans différentes situations sociales

4. Justice :

forces pour une vie communautaire saine

- **Honnêteté :** traiter toute personne selon la justice; donner à chacun sa chance
- **Leadership :** encourager son groupe à travailler; s'efforcer de maintenir de bonnes relations dans le groupe; organiser des activités de groupe
- **Collaboration :** bien travailler comme membre d'un groupe; être loyal, faire sa part

5. Transcendance :

forces qui protègent contre les excès

- **Pardon :** pardonner à ceux qui ont mal agi; donner une seconde chance; ne pas se venger
- **Modestie/humilité :** ne pas chercher à être à l'avant-scène; ne pas se considérer comme spécial
- **Prudence :** être attentif dans ses choix; ne pas prendre de risques inutiles; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter
- **Autorégulation :** gérer ses sentiments et ses actions; contrôler ses appétits et ses émotions

6. Transcendance :

forces qui favorisent une ouverture vers quelque chose de plus grand que soi et aident à trouver du sens à sa vie

- **Appréciation de la beauté :** remarquer la beauté, l'excellence et la performance dans tous les domaines de la vie (arts, sciences etc.)
- **Gratitude :** être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui arrivent; prendre le temps d'exprimer des remerciements
- **Espoir :** attendre le meilleur dans l'avenir et travailler à le réaliser; croire qu'un bon avenir est quelque chose qu'on peut atteindre
- **Humour :** aimer rire, sourire aux autres; voir les choses du bon côté; faire des plaisanteries
- **Spiritualité :** savoir où l'on se situe dans un ensemble plus large; avoir des croyances à propos du sens de la vie qui orientent sa conduite et favorisent le bien-être

Référence : *Peterson, Christopher, & Seligman, Martin E. P. (2004). Character Strengths and Virtues. Oxford University Press.*
Keyes et Peterson & Park dans la « revue québécoise de psychologie, 26(1) »

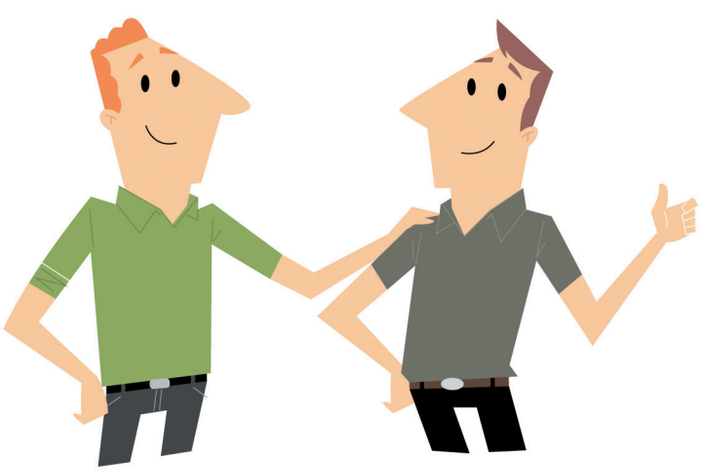
Mieux s'exprimer pour mieux s'affirmer

Durée de l'activité	De 55 min à 1h15
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'image de soi
Compétence prioritaire mobilisée	S'affirmer

Note(s) pour l'intervenant	L'intervenant doit donner du rythme aux jeux de rôle, éventuellement se mettre en scène. L'activité porte essentiellement sur le versant technique de la communication. L'intervenant est vigilant à ne pas laisser penser qu'une bonne communication se limite à une série de règles de communication. Communiquer c'est être en relation / interaction avec des interlocuteurs. Ces derniers peuvent être affectés par divers facteurs psychologiques, cognitifs, sociaux ...

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant aura identifié les éléments de communication essentiels pour s'affirmer.

Technique(s) d'animation	Jeux de rôle
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Langage » • Fiche support participant « Situation / affirmation »



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 30

L'image de soi

Mieux s'exprimer pour mieux s'affirmer

Mobilisation du groupe

5 - 10 min

Pour s'affirmer, il ne suffit pas d'avoir les bons mots ou bien de hausser le ton, il faut aussi avoir la bonne manière de les prononcer, et la bonne manière de se présenter quand on les énonce.
L'intervenant peut dire par exemple :
«Imaginons que vous regardez un débat télévisé sur un sujet qui vous intéresse. Comment ceux qui parlent vont faire pour vous convaincre ? Ils vont donner des arguments, des chiffres, énoncer des faits...
Mais encore ? Cela vous est-il arrivé de regarder un débat sans le son ? C'est souvent instructif, et parfois très drôle... Cela permet d'observer les gestes, les postures, les mimiques... Et cela donne des indications sur l'état d'esprit de la personne qui parle, sur les émotions qu'elle ressent, si elle est en colère, si elle éprouve du mépris pour son interlocuteur... Parfois quand on remet le son on se rend compte que la voix « sonne faux ».
Quand avez-vous pu observer ce genre d'indices ? Et quand avez-vous eu besoin de vous faire entendre, de vous faire comprendre ou faire respecter par quelqu'un ?... Dans notre vie de tous les jours comme dans les métiers de l'information, nous avons besoin de maîtriser quelques notions de communication.
Nous allons les passer en revue et les « jouer » ensemble ».

Consignes et déroulement de l'activité

30 - 40 min

Temps 1 :
En s'appuyant sur la fiche support participant « Situation / affirmation », l'intervenant demande à deux volontaires de jouer les 4 premières saynètes : parler trop loin ou trop près, trop vite ou sans intérêt pour son interlocuteur (on peut échanger les rôles après 2 saynètes).
Les autres participants sont observateurs et doivent noter ce qui favorise la communication ou au contraire ce qui la bloque.
Après le jeu des 4 saynètes (et remerciements aux acteurs), l'intervenant note au tableau et synthétise les observations des participants. Il demande à un autre volontaire de dire « *correctement* » la phrase en tenant compte des remarques précédentes.

Temps 2 :
L'intervenant fait un point sur le langage verbal et le para-verbal en s'appuyant sur fiche ressource intervenant « Langage ».

Temps 3 :
L'intervenant demande à d'autres volontaires de jouer les saynètes 5 et 6 sur le « *non-verbal* ». Les autres participants sont les « *récepteurs* » du message et doivent noter l'effet produit par A et évaluer s'il est crédible ou non.
Après le jeu des saynètes (et remerciements aux acteurs), l'intervenant note au tableau et synthétise les observations des participants.

Temps 4 :
L'intervenant fait une synthèse au tableau du « *non-verbal* », de son impact et de son importance dans la communication

Consolidation des acquis

5 min

L'intervenant demande à 2 ou 3 volontaires de reprendre les « *règles de communication* » et de les présenter au reste du groupe en les « *jouant* ».

Transfert des acquis

10 - 15 min

L'intervenant demande à chacun des participants de penser à une phrase importante à « faire entendre » dans le cadre de sa maladie et de la dire à haute voix en respectant les « règles de communication ».

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 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.

Langage

Le langage « verbal »

Le langage « *verbal* » correspond aux mots que l'on utilise pour transmettre de l'information.

Le langage « para-verbal »

Le langage « *para-verbal* » décrit la voix, la manière dont on prononce les mots :
- la hauteur de la voix (aiguë ou grave)
- le ton de la voix (forte, basse, douce, théâtrale)
- le rythme ou débit de la voix (rapide, lent, avec des pauses, un bégaiement)
- les caractéristiques spécifiques de la voix : accent, voix d'enfant, voix de vieillard

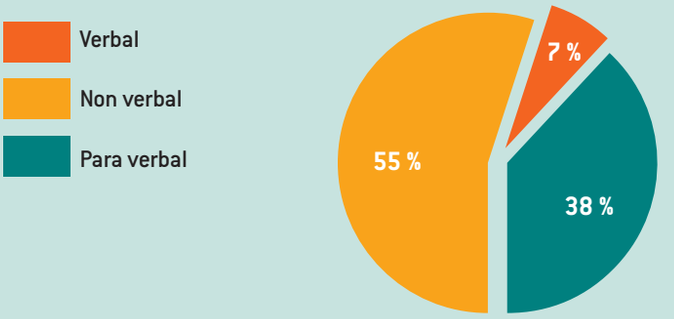
On ne parle pas toujours de la même manière, en fonction du moment, de son état de fatigue, de son état de stress...

Quoi qu'il en soit, en tout premier, pour être entendu, il vaut mieux :
- parler distinctement, articuler, veiller au débit de parole,
- parler à la bonne distance, en étant sûr d'être entendu,
- regarder la personne à qui l'on parle.

Le langage non-verbal

Le langage non-verbal s'intéresse aux attitudes corporelles, aux gestes volontaires ou involontaires, aux mimiques, au regard, aux grimaces.
Celui-ci est très dépendant de l'état émotionnel du sujet, et difficilement maîtrisable. Il est pourtant indispensable de donner une image de « congruence » pour être crédible, c'est-à-dire exprimer avec le para-verbal et le non-verbal la même chose qu'avec le verbal.

D'après Albert Mehrabian[1]



D'après une vieille (et parfois controversée) étude de Mehrabian[1], les mots comptent pour 7 %, le para verbal pour 38 % et le non verbal pour 55 % dans la communication.

[1] A.Mehrabian, M.WienerDecoding of inconsistent communications, Journal of Personality and Social Psychology, 1967
A. Mehrabian, S.R. Ferris Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels, Journal of Consulting Psychology, 1967

Situation / affirmation

Saynètes (1, 2, 3, 4) pour le verbal et le para-verbal

Jeu de rôle : A est « l'émetteur » du message, B le « récepteur ».

A doit dire à B :
« J'ai vraiment besoin que vous m'ameniez au cours de théâtre demain soir, ma voiture est en panne ».

A va prendre différentes postures :
· Il se met loin, et dit la phrase à voix basse.
· Il se met très près, et parle très fort.
· Il parle avec une voix normale, mais en regardant ses pieds, ou ses mains, en tous cas sans regarder B.
· Il parle beaucoup trop vite et mâche ses mots.

B reste à la même place. Il est attentif et peut s'il le souhaite improviser une réponse suivant son ressenti du moment.

Saynètes (5 et 6) pour le non-verbal

A est « l'émetteur » du message, le « récepteur » est le groupe dans sa globalité.
Le principe est de demander à A d'associer ou de dissocier le sens des mots et l'expression corporelle et faciale.

A va dire la phrase *« vous savez, je vous aime vraiment beaucoup »* en ayant d'abord l'air joyeux, puis triste, puis en colère, puis en mimant la peur.

A va dire la phrase *« ça ne me fait pas plaisir du tout »* en ayant d'abord l'air joyeux, puis triste, puis en colère, puis en mimant la peur.

Je peux le faire

Durée de l'activité	De 1h à 1h30
Nombre de participants	De 3 à 4
Thématique	Les projets de vie, l'avenir
Compétence prioritaire mobilisée	Se projeter dans l'avenir

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir écrire.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants seront en mesure de se projeter dans l'avenir et de trouver des motivations pour accomplir leurs projets.

Technique(s) d'animation	
Matériel nécessaire	• Stylos • Paire de ciseaux • Colle
Support(s) utilisé(s)	• Fiche support participant : « Plateau de jeu » • Fiche support participant : « Cartes Ressources/aides » • Fiche support participant : « Cartes Obstacles/freins » • Fiche support participant : « Cartes Solutions »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 31

Les projets de vie, l'avenir

Je peux le faire

Mobilisation du groupe
3 min

Après avoir donné l'objectif de l'activité, l'intervenant explique que pour chaque objectif personnel que l'on se fixe dans la vie, il y a toujours des obstacles, mais aussi des ressources qui peuvent aider à y faire face pour avancer. Dans la vie avec la maladie, il y a des objectifs à atteindre pour chaque personne.

Consignes et déroulement de l'activité
45 - 75 min

Temps 1 *(5 min)* **:**
L'intervenant explique les règles du jeu :
« Après avoir défini un objectif, un projet, quelque chose que vous souhaitez faire dans l'avenir, nous allons essayer de voir quels éléments ressources, que vous avez en vous ou venant de l'extérieur, vous aideraient à l'atteindre ».

Temps 2 *(5min)* **:**
L'intervenant distribue les plateaux et les cartes aux participants :
1 fiche support participant « Plateau de jeu » par personne
3 cartes obstacles/freins par participant (de la fiche support participant « Cartes obstacles/freins »)
3 cartes ressource/aide par participant (de la fiche support participant « Cartes ressources/aides»)

Temps 3 *(5 min)* **:**
Chaque participant définit individuellement quelque chose qu'il aimerait faire dans l'avenir, et le note dans le cadre « projets, objectifs » de la fiche support participant « Plateau de jeu »

Temps 4 *(20 min)* **:**
Chaque participant réfléchit individuellement aux ressources (quelque chose qui vous aide à atteindre votre projet, en vous ou à l'extérieur) dont il dispose, et aux obstacles (quelque chose qui bloque la progression vers le projet). Il les inscrit sur les cartes ressources/aides et obstacles/freins et peut les coller sur son plateau.

Temps 5 *(10 min)* **:**
Un des participants, le participant A, exprime ce qu'il a écrit dans « projets/objectifs » et montre son plateau.
L'intervenant demande au participant A de poser une carte obstacles/freins, puis d'essayer « *d'annuler* » chaque carte obstacles/freins à l'aide d'une carte ressources/aides disponible, en les disposant l'une à côté de l'autre sur le plateau. Il explique son choix aux autres participants.
Lorsqu'il y a une carte obstacles/freins pour laquelle le participant n'arrive pas à trouver de carte ressources/aides, l'intervenant demande aux autres participants de l'aider. Ceux-ci proposent alors des idées en les écrivant sur les cartes « solutions » et en les donnant au participant A.
Si une ressource ne correspond pas à un obstacle, elle peut être simplement valorisée.

Temps 6 : Ce temps 5 sera répété pour les participants le souhaitant.

Transfert des acquis
5 min

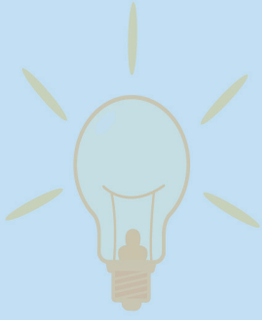
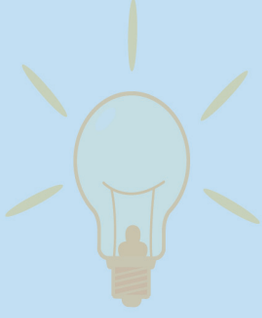
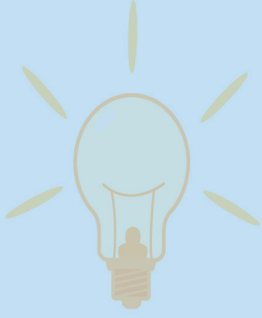
L'intervenant demande, en faisant un tour de table, quelles sont les ressources que chaque participant a découvertes grâce à cette séance et en quoi cela peut l'aider dans sa vie avec la maladie.

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 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.

Plateau de jeu

Projets / Objectifs : .....

RESSOURCES / AIDES	OBSTACLES / FREINS	SOLUTIONS
		
		
		

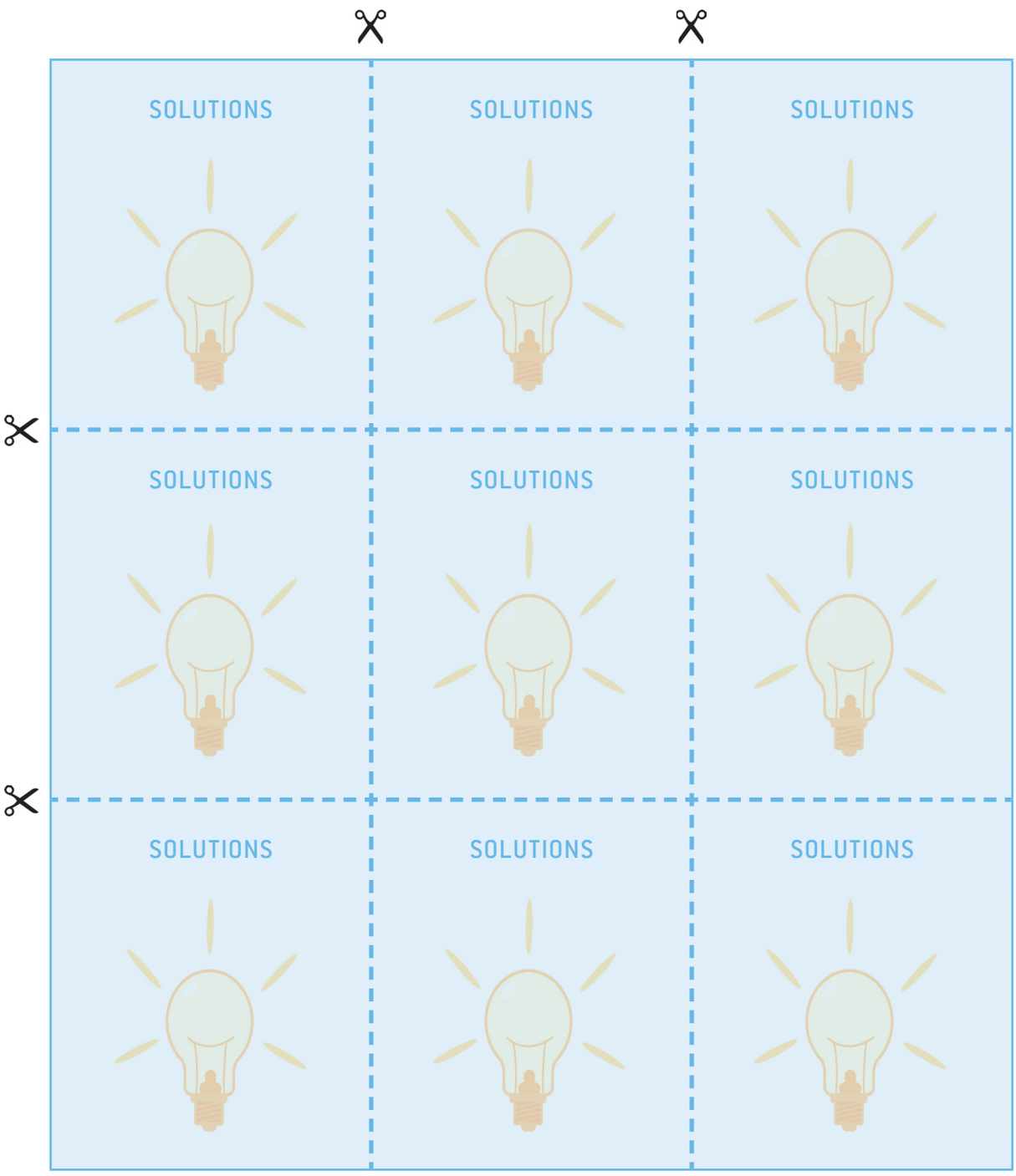
Cartes ressources / aides

RESSOURCES / AIDES	RESSOURCES / AIDES	RESSOURCES / AIDES
RESSOURCES / AIDES	RESSOURCES / AIDES	RESSOURCES / AIDES
RESSOURCES / AIDES	RESSOURCES / AIDES	RESSOURCES / AIDES

Cartes obstacles / freins

OBSTACLES / FREINS	OBSTACLES / FREINS	OBSTACLES / FREINS
OBSTACLES / FREINS	OBSTACLES / FREINS	OBSTACLES / FREINS
OBSTACLES / FREINS	OBSTACLES / FREINS	OBSTACLES / FREINS

Cartes solutions



Construire un projet

Durée de l'activité	De 1h40 à 2h05
Nombre de participants	Jusqu'à 12
Thématique	Les projets de vie, l'avenir
Compétence prioritaire mobilisée	Elaborer des projets

Note(s) pour l'intervenant	Les études de cas sont décontextualisées pour alléger la réflexion, mais le projet commun peut aussi être un « *vrai* » projet choisi par le groupe.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant saura identifier les étapes de mise en place d'un projet.

Technique(s) d'animation	Etude de cas
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres • Feuille • Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche ressource intervenant « Bâtir un projet »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 32

Les projets de vie, l'avenir

Construire un projet

Mobilisation du groupe

10 min

La vie est source de complexité et de projets en elle-même, continuellement. Les problèmes de santé y ajoutent parfois des difficultés qui demandent des efforts supplémentaires pour mener à bien ses projets. Cela mérite encore plus de méthode, de rigueur pour réussir.
L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : « *La vie elle-même est tout un projet à construire… Petit à petit, avec des étapes progressives, des conditions qui évoluent, des partenaires qui changent, qui s'additionnent… Quand une difficulté ou une maladie s'intercale, souvent, il faut encore plus d'attention, de réflexion pour continuer à bâtir ses projets, à les mener à bien, à avancer. Quand avez-vous été confronté à cette situation ? : devoir se poser, mettre tout sur la table, être patient pour aller dans la meilleure voie ?*
Avez-vous des astuces, des trucs liés à votre expérience à nous proposer ?
Finalement, vous allez voir, les recommandations pour élaborer et mener à bien un projet sont semblables dans de nombreux domaines de notre existence, les appliquer nous facilite la vie.
Qui souhaite partager devant le groupe un projet personnel, petit ou grand, qu'il souhaite réaliser ? »

Consignes et déroulement de l'activité

50min - 1h10

Temps 1 :
L'intervenant propose aux participants de se séparer en deux équipes : chacune aura un projet à réaliser. La première devra réaliser un site Internet, la seconde une maison (pas plus de précisions).
A la fin, chaque équipe devra expliquer à l'autre les étapes du développement de son projet.

Temps 2 :
L'intervenant précise aux équipes qu'elles ont 30 minutes pour construire le projet, c'est-à-dire pour indiquer de quelle manière elles vont s'y prendre, quels seront leurs besoins, leurs aides, les moyens dont elles devront disposer.

Temps 3 :
L'intervenant demande aux deux équipes de présenter leur projet à l'autre équipe (5 minutes maximum par équipe).

Temps 4 :
Après les deux présentations, l'intervenant propose aux équipes de critiquer leurs projets, de les enrichir mutuellement pour arriver à deux projets clairement définis (pour qui, pourquoi), dont le déroulement est bâti avec logique et a de grandes chances de parvenir aux résultats, qui devront eux aussi être mesurables.
L'intervenant se sert de la méthodologie proposée dans la fiche ressource intervenant « Bâtir un projet ».

Consolidation des acquis

20 min

L'intervenant reprend en synthèse les principes de la démarche, et propose de construire ensemble un troisième projet d'information santé sur l'équilibre alimentaire dans une classe de primaire.

Transfert des acquis

15 - 20 min

Chaque participant est invité à indiquer en quoi cette activité peut lui servir dans son propre projet thérapeutique.
L'intervenant demande aux participants quel est le premier pas qu'ils vont enclencher pour débuter/poursuivre la réalisation de leur projet.
L'intervenant peut passer plus de temps sur les projets personnels rapportés en début d'activité.

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 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.

Bâtir un projet

Les différentes étapes d'élaboration d'un projet, de quelque nature qu'il soit :

ETAPES	EXEMPLE SITE INTERNET	EXEMPLE MAISON	EXEMPLE ACTION DE PRÉVENTION SANTÉ
BESOINS : pour qui, pourquoi ? quel objectif (précis, réaliste, mesurable), dans combien de temps...	promotion de ses biens par une nouvelle agence immobilière	construire une maison proche de la ville pour une famille avec 3 enfants	• informer une classe de 6ème sur l'équilibre alimentaire • à la demande de l'école
MOYENS : avec qui, avec quels moyens ? (moyens humains, matériels, financiers)	• financement • webmaster	budget ? économies/prêts, trouver terrain, trouver entreprises fiables	• acteur de prévention + infirmière scolaire • financement • matériel de démonstration • salle
DEVELOPPEMENT : comment ça se passe ? partenaires, freins et leviers calendrier de réalisation	• méthodologie de construction du site, son référencement, ses aspects esthétiques et pratiques • analyse de la concurrence • délai bref	• méthode de recherche du terrain adapté • obtention des permis • accord familial sur plans et localisation • accessibilité, commerces, écoles et loisirs à proximité	• leviers : directrice, infirmière scolaire ou profs • freins : les mêmes ? et/ou cantine et/ou parents... • méthodologie d'animation, durée
MESURE DES RESULTATS : quels effets recherchés et atteints, sur qui, comment les mesurer ?	• date de réalisation effective • respect des coûts • nombre de visites, contacts par le site, augmentation des ventes	• entrée de la famille à la date prévue et au coût prévu • durée trajets quotidiens • satisfaction de tous	• augmentation des connaissances • satisfaction des publics (élèves et équipe éducative)

Valeurs personnelles et maladie, ce qui est important pour moi

Durée de l'activité	De 50 min à 1h
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	Les projets de vie, l'avenir
Compétences prioritaires mobilisées	• Conscientiser ses besoins • Trouver ses motivations

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir lire. L'intérêt de cette activité est de favoriser les échanges entre les participants sur la base de valeurs personnelles : l'intervenant doit être vigilant à ce qu'ils puissent s'exprimer sans crainte d'être jugés (par l'intervenant lui-même ou d'autres participants). Il est recommandé de proposer cette activité à un groupe dont les membres se connaissent déjà. L'intervenant est attentif au climat d'écoute et de confiance qu'il instaure au sein du groupe. Le thème peut être jugé trop intime ou intrusif par certains participants. Le nombre de cartes « *Valeurs* » peut être impressionnant pour les patients et leur donner le sentiment d'être « *noyé* ». L'intervenant doit être attentif au temps de présentation des cartes, rassurer les patients et donner du temps pour le choix.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants auront identifié et exprimé les valeurs personnelles qui les représentent. Ils auront fait du lien entre leurs valeurs personnelles et leurs projets de vie avec la maladie.

Technique(s) d'animation	Photo-expression
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Cartes « Valeurs »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 33

Les projets de vie, l'avenir

Valeurs personnelles et maladie, ce qui est important pour moi

Mobilisation du groupe

3 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la façon suivante :
« Vous vivez tous avec une pathologie chronique et vous êtes tous différents. Chacun de vous a des valeurs personnelles qui orientent et guident votre vie. Par exemple, l'amitié, la réussite professionnelle, la famille, la nature… Ces valeurs vous ont été transmises et/ou ont été construites au fil des années (l'intervenant peut donner des exemples). Ces valeurs sont liées à ce que nous sommes, à nos projets de vie (par ex. : projet de vie tourné vers la famille ou le monde professionnel). Ces valeurs peuvent vous aider à faire face à la maladie, à vous motiver à vous prendre en charge. L'amitié peut être une ressource, ou votre goût pour l'ordre, ou votre spiritualité, votre religion… Nous souhaitons ici discuter des choses qui sont importantes pour vous dans votre vie et qui peuvent vous aider face à la maladie ».

Consignes et déroulement de l'activité

30 - 40 min

Temps 1 :
L'intervenant expose les consignes aux participants :
(l'intervenant peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression)
« Vous avez devant vous un jeu de cartes qui représente différentes valeurs personnelles.
Je vous invite à choisir mentalement au moins deux cartes (ou plus) qui représentent une valeur importante à vos yeux ».

L'intervenant peut aussi poser la question *« Qu'est-ce qui vous motive aujourd'hui à vous soigner ? Choisissez 2 cartes pour répondre à cette question ».*
L'intervenant donne les consignes suivantes :
« Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre vos 2 cartes.
Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre.
Chacun montrera ses cartes aux autres participants et exprimera les raisons de son choix ».
L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence.

Temps 2 : Les participants observent et choisissent les cartes.

Temps 3 : L'intervenant fait un tour de table pour que chaque participant puisse présenter ses cartes et expliquer son choix.
L'intervenant favorise l'expression des participants et oriente le débat sur le lien avec le vécu quotidien de la maladie chronique :
« En quoi cette valeur, cet élément important à vos yeux vous aide à vivre avec votre maladie ? »
« Comment, malgré la maladie, vous continuez à prendre soin de vous et à accorder de l'importance à ce qui est vraiment important pour vous, à vos valeurs ? »

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande au groupe :
« En quoi ce temps d'échange a été utile pour vous 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 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.

Ma cible

Durée de l'activité	1h
Nombre de participants	Jusqu'à 12
Thématique	Les projets de vie, l'avenir
Compétence prioritaire mobilisée	Fixer des buts

Note(s) pour l'intervenant	

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant saura définir un objectif précis, réaliste et atteignable.

Technique(s) d'animation	• Travail individuel • Travail en binôme • Travail en grand groupe
Matériel nécessaire	Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Ma cible ».

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 34

Les projets de vie, l'avenir

Ma cible

Mobilisation du groupe

5 min

Les contraintes liées à une pathologie, comme toute décision à prendre dans la vie, nécessitent de *« bien viser »* quand on veut se fixer un but.

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Parfois, on se complique la vie en faisant trop vite, en ne réfléchissant pas assez longtemps, en ne mettant pas tous les éléments sur la table avant de prendre une décision, de se fixer un but. Alors on galère, on recommence, on s'énerve, on accuse (parfois) le monde entier, ou ceux qui sont à nos côtés.
Avez-vous déjà expérimenté ce genre de situation ?
A quelle occasion ?
Pourtant il existe quelques règles simples pour se fixer un objectif et se donner toutes les chances de l'atteindre.
Et ainsi profiter de notre temps à faire des choses agréables, qui augmentent notre bien-être.
Nous allons les explorer aujourd'hui ensemble. Cette activité pourra vous aider lorsque vous aurez à vous fixer des objectifs qui concernent votre vie avec la maladie. »

Consignes et déroulement de l'activité

35 min

Temps 1 :
L'intervenant expose rapidement aux participants le déroulé de l'activité :
« Il s'agit, à partir d'exemples de « cibles » (ou objectifs) prédéterminées, d'identifier celles qui sont « valables », à savoir celles qu'on a le plus de chances d'atteindre. Ainsi, on mettra en évidence les principes généraux pour définir ses propres cibles. L'activité se déroule d'abord en binôme, pour pouvoir échanger, poser des questions si on a des doutes sur les réponses à apporter, puis en grand groupe pour valider les acquis. »
L'intervenant distribue la fiche support participant « Ma cible » et propose aux participants d'y répondre individuellement une fois.

Temps 2 :
L'intervenant demande aux participants de se mettre en binôme pour faire passer le *« contrôle de validité »* à toutes les cibles proposées. Un participant propose sa cible ou son objectif. L'autre participant *« contrôle »* la validité de cette cible à partir des 5 points de la deuxième partie de la fiche support participant « Ma cible ». Les deux participants échangent puis inversent leurs rôles.

Temps 3 :
L'intervenant propose de reprendre le processus de contrôle de validité en grand groupe.

Consolidation des acquis

5 min

- Reprendre en synthèse les 5 principes pour un objectif *« atteignable »* du support participant
- S'aider si besoin d'une représentation sur les 5 doigts de la main

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande à chacun de formuler un objectif simple selon les 5 principes, un objectif qui soit lié à sa santé, sa 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 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.

Ma cible

CONSIGNES

Sélectionnez une cible :

Sélectionnez parmi les (objectifs) cibles suivantes une qui vous convienne ou formulez un objectif plus personnel que vous aimeriez atteindre. Rédigez ou recopiez cet objectif dans l'espace au dessous.
Passez votre objectif au crible des « contrôles de validité ».

Exemples de cibles :
- Je voudrais gagner au loto.
- Je voudrais réussir à perdre 3 kilos en 1 mois.
- Je voudrais ne plus être aussi timide.
- Je voudrais que mon ami(e) m'aime davantage.
- Je ne veux plus arriver en retard.
- Je voudrais aller voir les poissons de plus près.
- Je voudrais partir en voyage en Thaïlande avec toute ma famille.

.....

.....

.....

Controlez sa validité :

LES « CONTRÔLES DE VALIDITÉ »

1. L'objectif dépend de moi et de moi seul
2. L'objectif est réaliste
3. L'objectif est précis et mesurable (comment ? dans combien de temps ?)
4. L'objectif est exprimé en verbes d'action positifs. Il décrit ce que l'on veut obtenir et non ce que l'on veut éviter. Il ne définit pas le problème mais la solution vers laquelle on veut tendre
5. L'objectif est conciliable avec mes autres objectifs

Quels sont les objectifs qui répondent à tous les contrôles ?

.....

.....

.....

Ma motivation à changer

Durée de l'activité	55 min
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	Les projets de vie, l'avenir
Compétences prioritaires mobilisées	• Trouver ses motivations • Evaluer sa motivation à changer

Note(s) pour l'intervenant	

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront identifié un changement qu'ils souhaitent mettre en place dans leur vie. Ils auront également développé leur motivation pour réaliser ce changement.

Technique(s) d'animation	Présentation croisée
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Ma motivation à changer »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 35

Les projets de vie, l'avenir

Ma motivation à changer

Mobilisation du groupe

3 min

L'intervenant introduit de la façon suivante :
« Nous sommes tous ambivalents face au changement. C'est-à-dire que parfois, nous voulons tout et son contraire. Nous avons de bonnes raisons de vouloir changer certaines choses et en même temps de bonnes raisons de vouloir rester comme nous sommes. Par exemple, j'ai envie de reprendre une part de ce gâteau délicieux, mais j'ai aussi envie d'y résister pour garder ma ligne. Il n'est pas facile de changer, de passer de l'idée à l'acte.
Cette activité permet d'exprimer des idées que nous avons en nous, de les organiser, de les partager, de prendre confiance en soi. Ceci pour se donner un peu plus de chances de réussir ces changements ».

Consignes et déroulement de l'activité

25 min

Temps 1 *(2 min)* **:**
L'intervenant demande aux participants de se placer en binôme (si le groupe est impair, un participant prend une place d'observateur dans l'un des binômes).

Temps 2 :
L'intervenant demande à chaque participant de définir un élément, un comportement, une attitude qu'il souhaiterait changer dans sa vie :
« Identifiez un changement que vous envisagez, quelque chose que vous aimeriez et qui pourrait améliorer votre vie avec la maladie, quelque chose de nouveau ».
L'intervenant précise qu'il doit s'agir d'un objectif atteignable, exprimé en termes positifs.

Temps 3 *(10 min)* **:**
L'intervenant distribue la fiche support participant « Ma motivation à changer » à chaque binôme. Il demande à l'un des participants du binôme d'interroger l'autre à partir des 4 questions proposées sur la fiche support :
Qu'est-ce que vous aimeriez faire ? Quel changement aimeriez-vous réaliser ?
Pourquoi aimeriez-vous faire ce changement ?
Racontez-moi une histoire d'un changement personnel (même modeste) que vous avez réussi.
Quelles sont les bonnes raisons de faire ce changement dont vous avez parlé aujourd'hui ?

Temps 4 *(10 min)* **:** L'intervenant demande aux participants de chaque binôme d'inverser les rôles.

Transfert des acquis

20 min

En plénière, l'intervenant demande à chaque participant de décrire en quoi ce jeu l'a aidé, ou non, à réfléchir à son changement.
Exemples de questions pour l'intervenant :
« Que pensez-vous de la discussion que vous avez eue en binôme ?
Que vous a apporté cette discussion ?
Comment cet échange peut 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 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.

Ma motivation à changer

CONSIGNES :

1 Mettez-vous en binôme avec un autre participant.

2 Identifiez un changement que vous envisagez, quelque chose que vous pensez changer dans votre vie et qui pourrait améliorer votre vie avec la maladie, quelque chose de nouveau. Cet objectif doit être atteignable.

3 Posez les questions suivantes à votre binôme à propos de son changement :
Qu'est-ce que vous aimeriez faire ?

a) Quel changement aimeriez-vous réaliser ?

b) Pourquoi aimeriez-vous faire ce changement ?

c) Racontez-moi une histoire d'un changement personnel (même modeste) que vous avez réussi.

d) Quelles sont les bonnes raisons de faire ce changement dont vous avez parlé aujourd'hui ?

4 Répondez aux questions que va vous poser votre binôme à propos de votre changement.

Remarque :

Vous êtes libre de ne pas répondre à toutes les questions.
Signalez-le à votre binôme et il passera à la suivante.
Ce que vous direz dans le binôme ne sera pas dévoilé au reste du groupe (sauf si vous avez envie de le partager).

Les aidants, qui peut m'aider et comment ?

Durée de l'activité	Entre 1h10 et 1h40
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'entourage, les ressources
Compétences prioritaires mobilisées	• Maintenir les liens sociaux • Identifier les aidants

Note(s) pour l'intervenant	Dans cette activité, les participants vont exposer des situations personnelles. L'intervenant doit être vigilant à ne pas les contredire, ne pas remettre en cause la véracité de ce qu'ils expriment, ne pas banaliser ce qu'ils ressentent (ex. : *« ce n'est pas très grave…).* L'intervenant accueille la critique, prend acte du ressenti et demande aux participants de centrer leurs discours sur des faits.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront pu : • Identifier les personnes et situations relationnelles qui peuvent être difficiles • Réfléchir aux moyens d'améliorer des relations difficiles • Identifier les aidants professionnels et naturels qui peuvent les soutenir

Technique(s) d'animation	Photo-expression
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Cartes « Aidants »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 36

L'entourage, les ressources

Les aidants, qui peut m'aider et comment ?

Consignes et déroulement de l'activité

1 h - 1 h 20

Temps 1 *(10 min)* **:**
L'intervenant peut introduire l'activité de la façon suivante :
« Vous vivez tous avec une pathologie chronique et vous êtes tous différents. Chacun de vous est entouré de professionnels, de famille, amis, collègues qui peuvent vous aider à un moment ou un autre de votre maladie. Cette activité va vous aider à identifier, ou à mieux identifier les ressources qui sont présentes autour de vous afin d'améliorer les relations difficiles».

L'intervenant expose les consignes aux participants.
Il peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression.
« Vous avez devant vous un jeu de cartes qui représentent différentes personnes pouvant vous aider, ou non, dans votre vie avec votre maladie.
Je vous invite à choisir mentalement au moins deux cartes qui représentent pour vous :
- *Des personnes vous aidant dans votre vie quotidienne avec votre maladie,*
- *Des personnes avec qui les relations sont difficiles par rapport à votre maladie.*

Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre vos 2 cartes. Si deux personnes choisissent la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre.
Puis chacun montrera ses cartes aux autres participants et exprimera les raisons de son choix ».
L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence.

Temps 2 *(20 à 30 min)* **:**
L'intervenant invite les participants à montrer les cartes choisies et à exprimer les raisons de leurs choix.

Temps 3 *(20 à 30 min)* **:**
L'intervenant réalise une synthèse des difficultés exprimées par les participants, il note au tableau les situations ou difficultés proposées.
Pour chaque situation ou difficulté, il invite les participants à réfléchir et à proposer des solutions ou types d'aides adaptés.
« A partir de cette difficulté qui a pu être rencontrée par plusieurs d'entre vous, vous allez proposer différentes solutions ou types d'aides adaptés, pour améliorer la relation avec cette personne ou cette situation. »
En face de chaque difficulté ou situation, l'intervenant note les différentes solutions ou types d'aides proposés.

Temps 4 *(10 min)* **:**
L'intervenant synthétise les échanges d'idées, de solutions, de types d'aides, d'astuces afin de se décentrer des situations rapportées par chaque participant. Tout est mis en commun et chaque participant peut alors se projeter dans toutes les situations.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant demande aux participants :
« En quoi ce temps d'échange peut-être utile pour vous ?
Qu'allez-vous faire désormais ? »

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 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.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 37

L'entourage, les ressources

Mon carnet d'adresses

Durée de l'activité	1h
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'entourage, les ressources
Compétence prioritaire mobilisée	Maintenir les liens sociaux

Note(s) pour l'intervenant	Faire, à la suite de cette activité, l'activité intitulée « Un filet protecteur » (fiche 40) le plus rapidement possible. Les participants doivent savoir lire et écrire. L'intervenant doit être vigilant à ce que les participants ne comparent pas entre eux les éléments qu'ils vont remplir sur la fiche support participant « Mon carnet d'adresses ».
Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant aura été sensibilisé à l'importance du soutien social, et aura pu identifier, dans son entourage, qui peut le soutenir et comment.
Technique(s) d'animation	• Étude de cas • Réflexion individuelle • Réflexion en groupe
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres • Feuilles • Stylos
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Soutien social et qualité de vie des malades » • Fiche support participant « Mon carnet d'adresses »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 37

L'entourage, les ressources

Mon carnet d'adresses

Mobilisation du groupe

10 min

Faire le point sur sa santé, sa vie, c'est aussi s'interroger sur les interactions avec son entourage, pour identifier sur qui s'appuyer.
L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : *« Lors d'une formation professionnelle, j'ai dû faire le tour des personnes qui m'entourent dans ma vie personnelle, et dû me poser pour chacune d'elles la question « à quoi chaque personne me sert-elle dans la vie ? » ... Drôle de question, n'est-ce pas ?... Pensez-vous que ce soit une question horrible ?... Et en quoi pensez-vous que ce soit une question pertinente ?... Après l'exercice, je me suis rendu(e) compte que ce n'était pas si insensé, les personnes à qui j'ai pensé en premier, c'est celles qui étaient là, pour moi, pour m'aimer, pour que je les aime, pour me remplir de belles émotions. D'autres m'étaient utiles, comme l'instituteur qui m'a donné des pistes pour aider mon fils à se concentrer. Et puis, il y avait une personne qui me servait juste quand j'avais envie de me détendre, elle me faisait du bien, elle me faisait rigoler, et après on ne se voyait plus pendant un ou deux mois...*
Je me suis rendu(e) compte qu'autour de moi, il y avait tout un réseau, un réseau social, qui m'aidait, me soutenait, me faisait faire un pas... C'est vrai qu'à part quelques ermites, quelques maîtres spirituels qui vivent seuls, on a tous besoin de compagnie, d'affection, de sollicitude... Quand je dis ça, on a déjà tous en tête ceux qui nous sont les plus chers... Bien sûr, ce réseau est aussi important quand on a une maladie, aigüe ou chronique : on sait même aujourd'hui, au plan scientifique, qu'un « bon » réseau social nous aide à nous maintenir en forme, agit sur notre santé, voire renforce notre immunité !
Je vous propose de réfléchir ensemble à ce thème, aujourd'hui : parler ensemble de réseau social, découvrir ce qu'il nous apporte, comment on le vit et comment on peut sans doute l'utiliser encore mieux ».

Consignes et déroulement de l'activité

25 min

Temps 1 :
L'intervenant demande tout d'abord à chacun, très vite (1 min.) d'évaluer sa confiance en lui, de la noter, entre 1 et 10, et de garder le chiffre en tête (1 est la plus faible note, 10 la plus élevée). Il propose ensuite de réfléchir individuellement au cas suivant : *« Vous êtes dans le métro parisien, il est très tard, sur le quai il n'y a qu'une jeune fille au bord des larmes, avec un plan de Paris dans la main. Elle se précipite vers vous et vous dit avec un accent anglais qu'elle est perdue. Comment pouvez-vous (allez-vous) l'aider ? De quelles manières différentes ? »*

Temps 2 :

L'intervenant laisse chacun réfléchir seul quelques minutes puis passe la parole au groupe. Il note les suggestions de chacun au paperboard, relance par des exemples comme : lui dire le nom de la station, lui montrer le trajet sur son plan, lui proposer de l'accompagner, la rassurer, lui dire que ça arrive à tout le monde, la faire rire... L'intervenant peut rajouter des idées si le groupe ne produit pas assez.

Temps 3 :

L'intervenant propose ensuite au groupe de ranger tous ces éléments dans les 4 catégories :

- écouter et réconforter,
- s'occuper de la personne et apporter une aide matérielle,
- donner des conseils et des infos,
- redonner confiance.

L'intervenant peut entourer les idées avec des codes couleurs pour en faciliter la reconnaissance. Ex. : en vert tout ce qui relève de la catégorie *« écouter et réconforter »*.

Temps 4 :

L'intervenant reprécise les 4 catégories d'aide possibles et indique au groupe qu'il va travailler maintenant à repérer les personnes pouvant apporter l'une ou l'autre de ces aides.
L'intervenant distribue ensuite à chacun la fiche support participant « Mon carnet d'adresses » et demande de la remplir individuellement. Il passe entre les participants et les aide si besoin.
L'intervenant est vigilant pour les participants qui rempliraient très peu voire pas du tout le tableau. Il peut dans ce cas-là donner la consigne individuelle *« Identifiez dans votre entourage les personnes dont vous aimeriez qu'elles soient là quand vous en avez besoin »*.

Consolidation des acquis *10 min*

L'intervenant demande à chaque participant de donner au moins un nom dans l'une des catégories ou une indication plus générale sur ce que le tableau lui a apporté.

Transfert des acquis *10 min*

L'intervenant demande à chacun de noter à nouveau la confiance qu'il a en lui à la fin de l'activité, quand il revoit l'ensemble de sa fiche support participant « Mon carnet d'adresses ».

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 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.

Soutien social et qualité de vie des malades

Extrait de « Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé », Fischer et Tarquinio, éditions Dunod, 2006, p. 151-155

Le soutien social est un facteur essentiel des relations humaines dans la vie habituelle. En situation de maladie, il revêt une importance et un relief particuliers.

Le soutien définit « *un ensemble de ressources fournies par les autres (Cobb, 1976). De façon plus précise, le soutien social désigne une ressource psychologique liée à l'évaluation réalisée par un individu de la qualité de ses relations. Il existe deux composantes dans le soutien : l'aide objective apportée par à quelqu'un, appelée* ***soutien social reçu****, et la qualité de réconfort qu'elle représente pour lui, appelée* ***soutien social perçu****. Ces éléments ont permis de dégager quatre formes de soutien (Cohen et Syme, 1985) :*

- **le soutien émotionnel,** qui est l'expression de son affection pour quelqu'un : elle constitue une aide dans des situations éprouvantes à travers le réconfort et la consolation qu'on lui apporte
- **le soutien d'estime** qui consiste à donner ou à redonner confiance à quelqu'un en sa propre valeur et ses capacités
- **le soutien informatif** qui fournit un ensemble de suggestions et de conseils pour permettre de faire face à une situation
- **le soutien matériel** qui s'exprime par des aides concrètes et pratiques

Parmi ces différents types de soutien, c'est le soutien émotionnel qui est perçu comme le plus important et le plus efficace…
Pour les personnes malades, le soutien émotionnel est d'autant plus important qu'il provient de quelqu'un de proche et d'intime, alors que le soutien informatif est d'autant plus fort qu'il provient du médecin ou d'un personnel soignant.

L'évaluation du soutien social a donné lieu à divers types de mesures qui se présentent sous forme d'échelles et portent sur les 3 grandes formes de soutien : le réseau social, le soutien reçu et le soutien perçu.

Un exemple d'échelle :
Questionnaire de soutien social perçu de Bruchon-Schweitzer (2002)

Introduction : Y a-t-il actuellement dans votre entourage des personnes qui peuvent (…) quand vous en avez besoin ?

	famille	amis	collègues	soignants
1. Vous réconforter et vous écouter ?				
Combien de personnes ?				
En êtes-vous satisfait ? *1 : pas du tout, 5 : tout à fait*				
2. S'occuper de vous et vous aider matériellement ?				
Combien de personnes ?				
En êtes-vous satisfait ?				
3. Vous donner des conseils, des informations, des suggestions ?				
Combien de personnes ?				
En êtes-vous satisfait ?				
4. Vous redonner confiance en vous-même ?				
Combien de personnes ?				
En êtes-vous satisfait ?				

Mon carnet d'adresses

CONSIGNES : **Identifiez dans votre entourage des personnes qui peuvent être là quand vous en avez besoin pour :**

	famille	amis	collègues / voisins / relations	soignants
1. Vous réconforter et vous écouter ?				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Évaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				
2. S'occuper de vous et vous aider matériellement ?				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Évaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				
3. Vous donner des conseils, des informations, des suggestions ?				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Évaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				
4. Vous redonner confiance en vous-même ?				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Évaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				

Communiquer avec son professionnel de santé

Durée de l'activité	De 1h à 1h20
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'entourage, les ressources
Compétences prioritaires mobilisées	• Savoir s'allier avec un soignant • Savoir demander de l'aide

Note(s) pour l'intervenant	Dans cette activité, les participants vont exposer des situations personnelles : l'intervenant est vigilant à ne pas les contredire, ne pas remettre en cause la véracité de ce qu'ils expriment, à ne pas banaliser ce qu'ils ressentent (par ex. : « *Ce n'est pas très grave* »…). L'intervenant accueille la critique, prend acte du ressenti et demande aux participants de centrer leurs discours sur des faits et ne pas citer les noms de soignants. L'intervenant est attentif à ce que l'activité ne déborde pas vers un « *bureau des plaintes* » des participants à l'encontre des soignants. Dans cette activité, les participants peuvent développer des compétences en communication. Ne pas omettre que la réussite d'une consultation ne dépend pas que du patient. L'aspect caricatural de la première scène (fiche support participant) est un choix délibéré pour renforcer la dimension ludique et ne pas se placer dans une critique trop directe des professionnels de santé.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants auront pu : • exprimer les difficultés de communication qu'ils rencontrent avec les professionnels de santé • améliorer leur capacité à formuler clairement leurs demandes aux professionnels de santé

Technique(s) d'animation	• Analyse de situation • En option : Jeu de rôle
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Communiquer avec son professionnel de santé »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 38

L'entourage, les ressources

Communiquer avec son professionnel de santé

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant introduit l'activité de la façon suivante :
« Parler avec les professionnels de santé n'est pas toujours facile, il est fréquent que l'on ne comprenne pas tout ce qu'ils nous racontent. Est-ce que quelqu'un souhaiterait partager en grand groupe une expérience dans laquelle il n'a pas bien compris les échanges qu'il a eus avec un professionnel de santé ou une expérience où il avait prévu de lui parler de telle ou telle chose, et s'est rendu compte après coup qu'il avait oublié ? Est-ce que cela vous est déjà arrivé de sortir d'une consultation avec un professionnel de santé en vous disant : « mince, j'avais prévu de lui parler de ceci et j'ai oublié » ? L'intervenant permet aux participants qui le souhaitent de s'exprimer puis constate que les situations exposées présentent des points communs et/ou des différences.

Consignes et déroulement de l'activité

40 min - 1h

Temps 1 *(5 min)* **: Découverte**
Deux intervenants jouent une scène représentant un professionnel de santé et un patient (s'il n'y a qu'un intervenant, le rôle du patient peut être joué par un participant en lui donnant le texte de la fiche support participant « Communiquer avec son professionnel de santé »).
« Vous allez assister à une scène un peu caricaturale entre un professionnel de santé et un patient. Vous serez invité à réagir ensuite ».

Temps 2 *(10 min)* **: Analyse des problèmes**
L'intervenant invite les participants à réagir sur ce qu'ils ont constaté et ressenti.
Puis, en soulignant l'aspect caricatural de la scène, il élargit sur la communication entre les professionnels de santé et les patients :
« Est-ce que vous avez des difficultés de communication avec les professionnels de santé ? quelles sont-elles ? »

Temps 3 *(25 min)* **: Recherche de solutions**
La recherche de solutions se centre sur le participant.
L'intervenant précise que les pratiques des professionnels de santé sont travaillées dans leur formation, et que même si la réussite d'une consultation ne dépend pas des patients, dans cette activité, il est intéressant de réfléchir sur ce que peut faire le patient pour améliorer cette situation.
L'intervenant invite les participants à réfléchir en petits groupes (2 ou 3 participants) : *« Quels conseils donneriez-vous à ce patient ? comment devrait-il s'y prendre pour favoriser la communication ? »*
Chaque groupe restitue une proposition à tour de rôle. Quand une proposition est faite, l'intervenant demande aux autres groupes s'ils avaient identifié la proposition et s'ils veulent compléter.
L'intervenant synthétise les conseils proposés (par exemple : préparer ses questions à l'écrit avant la consultation, ou encore demander au professionnel d'expliquer un mot non compris ...)

Temps 4 (option) *(20 min)* **: Mises en situation**

Option a
L'intervenant invite 2 participants à rejouer la scène en y apportant leurs améliorations.
Les participants jouent la scène.
Une fois la scène jouée, l'intervenant invite ces deux participants à exprimer quelles étaient leurs intentions.
Les autres participants réagissent ensuite.
L'intervenant peut reproduire la saynète si d'autres participants veulent s'y exercer.

Option b
L'intervenant invite un participant à jouer le patient pendant que lui-même tient le rôle du professionnel de santé.
A partir des propositions identifiées en temps 3, le participant doit essayer d'améliorer la communication.
Une fois la scène jouée, l'intervenant invite le participant qui a joué à s'exprimer en premier, puis donne la parole aux autres participants observateurs.
L'intervenant peut reproduire la saynète si d'autres participants veulent s'y exercer.

Transfert des acquis

10 min

L'intervenant invite les participants à se projeter dans les prochaines rencontres qu'ils vont avoir avec leurs professionnels de santé. *« Choisissez une chose que vous pourriez faire pour que ce prochain rendez-vous se passe mieux et dites-nous comment vous allez vous y prendre. Par exemple, une question à poser, l'expression de votre incompréhension... ».*

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 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.

Communiquer avec son professionnel de santé

Scène caricaturale entre un professionnel de santé et un patient

PROFESSIONNEL DE SANTÉ :
- Bon vous avez déjà vu mes collègues, je pense que c'est bon, vous avez les informations suffisantes sur votre maladie, n'est-ce pas ?

PATIENT :
- Oui... (Hésitant)

PROFESSIONNEL DE SANTÉ :
- Bon, parfait, parce que je commençais à m'inquiéter en voyant vos résultats ! En regardant ces chiffres-là, on pourrait croire que vous n'avez rien écouté à ce qu'on vous dit depuis plusieurs mois !

PATIENT :
- Si... mais c'était pas facile... Avec mon fils, il y a eu des soucis.

PROFESSIONNEL DE SANTÉ :
- J'entends bien, mais nous sommes ici pour parler de vous et de votre santé. Vous avez une maladie sérieuse, vous le savez ? Alors il faut arrêter de faire l'enfant et prendre vos responsabilités !

PATIENT :
- Oui, oui je vais faire des efforts.

PROFESSIONNEL DE SANTÉ :
- À bon entendeur ! Et ces médicaments, là, comment ça se passe, vous les prenez bien ? Pas de problèmes ?

PATIENT :
- Oui, euh non, euh ça va...

PROFESSIONNEL DE SANTÉ :
- Bien, bien, je crois qu'on a fait le tour de tout ce qu'on devait voir. Vous avez des questions ?

PATIENT :
- Euh...

PROFESSIONNEL DE SANTÉ :
- Bien, on se revoit à votre prochaine visite, voyez ça avec la secrétaire pour le rendez-vous.

Demander de l'aide

Durée de l'activité	1h
Nombre de participants	De 8 à 10
Thématique	L'entourage, les ressources
Compétence prioritaire mobilisée	Savoir demander de l'aide

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir lire et écrire.

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, chaque participant aura identifié ce sur quoi il aimerait être aidé, à qui et comment le demander.

Technique(s) d'animation	• Travail individuel • Brainstorming
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Demander de l'aide »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 39

L'entourage, les ressources

Demander de l'aide

Mobilisation du groupe *10 min*	Demander de l'aide ou des conseils aux autres peut être quelque chose de difficile, d'autant plus lorsque c'est en lien avec la maladie chronique (ne pas savoir à qui demander, peur de déranger, crainte du regard des autres…). Pour amorcer cette activité et après avoir annoncé l'objectif de l'activité, l'intervenant demande à quelques participants de raconter un moment (en lien avec la maladie) où ils n'ont pas pu, pas voulu ou pas su demander de l'aide. Si personne ne prend la parole, l'intervenant raconte une situation qui lui est propre. L'intervenant résume rapidement ce qui a été rapporté par le groupe et indique que les raisons pour lesquelles les personnes n'ont pas demandé de l'aide sont multiples et propose au groupe de travailler sur ce sujet.
Consignes et déroulement de l'activité *20 min*	**Temps 1 :** L'intervenant demande aux participants, individuellement, de noter sur la fiche support participant « Demander de l'aide » toutes les situations/aspects/domaines dans lesquels ils aimeraient demander de l'aide, bénéficier d'un conseil ou encore être accompagné… L'intervenant précise que les participants ne voulant pas évoquer en grand groupe les éléments inscrits sur la fiche, n'y seront pas obligés. Les participants n'ayant pas d'idée peuvent noter des situations dans lesquelles ils ont déjà demandé de l'aide. **Temps 2 :** L'intervenant demande aux participants sous la forme d'un brainstorming, de lister l'ensemble des personnes à qui ils ont déjà demandé de l'aide ou un conseil. L'intervenant note « *à la volée* » sur le paperboard. L'intervenant demande si au moins une des personnes citées peut les aider dans les situations inscrites sur la fiche « Demander de l'aide ». Si tel n'est pas le cas, il demande aux participants de faire d'autres propositions.
Transfert des acquis *25 min*	A l'aide d'un tour de table, l'intervenant demande aux participants de rapporter la ou les situations dans lesquelles ils souhaiteraient de l'aide et d'expliquer au groupe qui est (sont) la (les) personne(s) identifiée(s). L'intervenant demande alors à chaque participant d'imaginer comment il pourrait s'y prendre pour demander de l'aide ou bénéficier d'un conseil. L'intervenant est vigilant à ce que les participants puissent bien développer la manière dont ils vont s'y prendre pour demander de l'aide (à quel moment, de quelle manière, pendant combien de temps …). L'intervenant est vigilant à pouvoir laisser s'exprimer la personne concernée en premier puis dans un second temps demande au groupe s'ils ont des suggestions à faire.
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 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.

Demander de l'aide

CONSIGNES :

Temps 1 (individuel) :

Je liste les situations/aspects/domaines où j'aimerais demander de l'aide, bénéficier d'un conseil, être accompagné...

1) .....

.....

2) .....

.....

3) .....

.....

4) .....

.....

5) .....

.....

Temps 2 (en groupe) :

Je cite les personnes susceptibles d'apporter une aide, un conseil, un accompagnement...

1) .....

.....

2) .....

.....

3) .....

.....

4) .....

.....

5) .....

.....

Un filet protecteur

Durée de l'activité	1h15
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'entourage, les ressources
Compétence prioritaire mobilisée	Accepter l'aide de l'entourage

Note(s) pour l'intervenant	L'exemple donné dans la partie « *Mobilisation* » peut être modifié si l'intervenant n'est pas à l'aise avec ce fait d'histoire. A l'intervenant de déterminer le degré d'information théorique ou de lectures complémentaires à recommander aux participants sur les thèmes évoqués (en particulier résilience). L'intervenant peut proposer des lectures aux participants le souhaitant (par exemple : Boris Cyrulnik, Un merveilleux malheur, Odile Jacob, 1999).

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant comprendra mieux l'intérêt du soutien social, le fait de l'accepter, voire le rechercher.

Technique(s) d'animation	Étude de cas
Matériel nécessaire	• Feuilles • Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Rebondissements »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 40

L'entourage, les ressources

Un filet protecteur

Mobilisation du groupe

10 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« L'histoire médicale ou même l'Histoire avec un grand H montre que parfois le soutien affectif ou moral est essentiel dans l'amélioration du mieux-être, l'évolution de la maladie.
Je ne sais pas si vous vous souvenez de ces enfants dans les orphelinats roumains quand le tyran Nicolae Ceausescu a été destitué ? Ces enfants qu'on croyait autistes et qui en fait avaient été négligés affectivement. Faute d'amour, faute d'attention, ils s'étaient repliés sur eux-mêmes et avaient arrêté de se développer, de grandir. Ceux d'entre eux qui n'étaient pas trop atteints ont pu récupérer, reprendre vie et espoir, et se développer à nouveau comme tous les enfants normalement choyés.
Connaissiez-vous cette histoire ? En connaissez-vous d'autres du même genre ?
Comment pensez-vous que l'on puisse, de manière active, chercher ce soutien affectif ? »

Consignes et déroulement de l'activité

45 min

Temps 1 :
L'intervenant distribue aux participants la fiche support participant « Rebondissements » et leur demande de la lire attentivement, puis de lui indiquer quelles conclusions ils tirent de sa lecture.
Un recueil *« à la volée »* des remarques libres de chacun permet à l'intervenant d'appuyer, d'insister et de renforcer les remarques comme *« Rien n'est joué, il y a toujours de l'espoir, on peut aussi voir le côté positif des choses, le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide… »*.

Temps 2 :
L'intervenant demande ensuite aux participants pourquoi, d'après eux, les personnages de ces histoires ont pu *« résister, rebondir, se reconstruire »*, malgré des évènements fâcheux, difficiles. L'idée est de retrouver ensemble les facteurs de résilience pouvant être intégrés dans les 5 catégories de facteurs classiquement admis, à savoir :

- l'amour et l'attention d'au moins une personne de son entourage,
- le soutien d'un réseau de personnes,
- des responsabilités,
- une bonne estime de soi,
- un projet de vie.

L'intervenant peut éventuellement évoquer ici le terme de *« résilience »* et en donner la définition : capacité à rebondir ou à se reconstruire malgré les difficultés physiques, psychiques ou sociales et aléas de la vie. Les Canadiens parlent de *« ressort psychologique »*.

Transfert des acquis

15 min

L'intervenant demande à chaque participant de faire un parallèle avec sa propre vie et la maladie, et d'envisager comment il répond aux 5 catégories de facteurs énoncés.
Il demande également dans quelle catégorie il serait le plus facile de progresser.
L'intervenant propose une solution pour majorer l'impact du *« réseau social »* ; il s'agit des *« exercices de gratitude »*. Le principe en est très simple : chaque soir se demander avant de s'endormir grâce à qui on a passé de bons moments dans la journée, et avoir une pensée de gratitude, de remerciement pour cette ou ces personnes. (Une fois encore, on cherche simplement des *« petits moments de bonheur »*, comme le coup de fil d'un ami ou parent, la venue de l'infirmière, ou encore, sentir l'odeur du pain chez le boulanger…).

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 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.

Rebondissements

Des souris et des femmes :

Plusieurs chercheurs[1] s'intéressent au lien évident entre les soins maternels et le développement des enfants. De nombreux travaux sur les rongeurs ont montré un effet net entre la « qualité » de maternage des souris et la résistance au stress de leurs petits. Comme chez les humains, certaines mères s'occupent plus de leurs petits que d'autres. Elles lèchent, touchent et soignent leurs petits plus souvent. Un chercheur a donné aux filles de ces deux types de mères le choix entre de l'eau ordinaire et de l'eau légèrement sucrée. Normalement, les rats préfèrent l'eau sucrée et en boivent plus s'ils ont l'opportunité. Ceci s'est confirmé pour 90% des filles choyées, mais ce n'était pas vrai pour les rats qui avaient reçu moins de soins. Ils n'ont pas préféré l'eau sucrée. Plus encore, après un stress chronique l'absorption de sucre a même baissé chez ces rats. Alors que les filles de mères « attentives » n'ont pas modifié leur consommation.

L'épanouissement malgré tout :

La psychologue Emmy Werner a réalisé une étude[2] hors du commun : elle a suivi pendant 30 ans environ 200 enfants d'une petite île de l'archipel d'Hawaï, dont on prédisait qu'ils étaient « fichus » ; en effet, ils vivaient dans des conditions terribles de pauvreté, de violence, d'alcoolisme, de toxicomanie. Elle a démontré, contre les prédictions les plus noires, que même dans ces conditions, 30% des enfants devenus adultes menaient une vie heureuse et épanouie, avaient un métier, une famille, des amis ...

Un physicien très spécial :

Stephen Hawking[3] est une légende dans le monde des physiciens de notre époque, il a notamment travaillé sur la compréhension des « trous noirs ». Né en 1942, on lui a diagnostiqué à 21 ans une forme terrible de sclérose latérale amyotrophique dont il devait mourir en moins de trois ans. La même année, il rencontre celle qui est toujours sa femme aujourd'hui. Au début de son invalidité, des amis lui fabriquent un ordinateur spécial pour l'aider à communiquer. Aujourd'hui en fauteuil roulant depuis de nombreuses années, il continue de réfléchir aux thèmes qui le passionnent.

[1] *Variations in maternal care in infancy regulate the development of stress reactivity* C.Caldi, J.Diorio, M.J Meaney Biological Psychiatry, 2012

[2] *Emmy Werner, Children of the Garden Island,* in : *Scientific American*, April 1989, pp 76-81

[3] *Ces enfants qui tiennent le coup,* Boris. Cyrulnik, Hommes et perspectives, 2002

Impliquer son entourage

Durée de l'activité	De 1h à 1h25
Nombre de participants	De 8 à 10
Thématique	L'entourage, les ressources
Compétence prioritaire mobilisée	Savoir impliquer son entourage

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité peut être prolongée par l'activité de la fiche 22 « Relations difficiles, comment réagir ? ». Les 7 études de cas proposées dans la fiche support participant « Situations sociales - études de cas » sont également utilisées dans fiche 20 « Moi et le regard des autres » et dans la fiche 22 « Relations difficiles, comment réagir ? ».

Objectif(s) spécifique(s)	A la fin de l'activité, les participants auront réfléchi sur des situations sociales particulières et identifié des moyens d'impliquer leur entourage.

Technique(s) d'animation	• Étude de cas • Travail en grand groupe
Matériel nécessaire	
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Situations sociales - études de cas »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 41

L'entourage, les ressources

Impliquer son entourage

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Vous vivez tous avec une pathologie chronique et cela peut avoir une influence sur certaines de vos relations avec les autres (conjoint, enfants, amis, collègues de travail...). Nous sommes ici pour parler de ces situations agréables ou désagréables afin de mieux vivre avec la maladie.
Qui souhaiterait partager ici une expérience dans laquelle la maladie a eu une influence sur ses relations ? »
L'intervenant permet aux participants qui le souhaitent de s'exprimer. Il constate ensuite que les situations exposées présentent des points communs et/ou des différences.

Consignes et déroulement de l'activité

35 - 60 min

Temps 1 :
L'intervenant distribue la fiche support participant « Situations sociales - études de cas » et explique que l'on va se centrer désormais sur les cas proposés dans ce support. Il demande à un participant de bien vouloir lire à haute voix une situation. L'intervenant peut éventuellement lire lui-même le cas.

Variante : Si les cas proposés ne sont pas adaptés, l'intervenant peut en créer de nouveaux.

Temps 2 :
L'intervenant invite les participants à réagir en rappelant qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, de bonnes ou de mauvaises réactions, mais que le groupe est là pour échanger sur le rôle de l'entourage dans ces situations.

Exemple de questions pour l'intervenant :
« Nous allons parler de l'entourage de chaque personnage. Selon vous, comment l'entourage pourrait l'aider dans cette situation ? Comment le personnage devrait-il solliciter son entourage pour l'impliquer, lui demander du soutien ? Quelle serait alors sa réaction ?».

Temps 3 :
L'intervenant synthétise avec le groupe les propos échangés, les différents moyens/stratégies à mettre en œuvre pour favoriser l'implication de son entourage.

Retour au temps 1.
L'intervenant choisit une autre situation et relance la discussion. L'intervenant peut aborder 3 ou 4 cas en fonction du temps disponible.

Transfert des acquis

15 min

L'intervenant demande aux participants :
« En quoi cette activité peut-elle vous aider par rapport aux situations que vous avez rapportées au début de l'activité ? Quel rôle peut jouer votre entourage dans votre quotidien avec la maladie ? Comment est-il possible, si vous le souhaitez, de l'impliquer davantage ? »

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 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.

Situations sociales - études de cas

Situation 1 : Au travail

Alain a appris qu'il avait cette maladie chronique il y a 8 mois. La semaine prochaine, il doit passer sa visite médicale du travail. Il doit également prochainement rencontrer son employeur pour son entretien annuel et il espère pouvoir évoluer dans son poste. Il sait qu'il peut bien gérer sa maladie, mais il a peur pour son emploi. Il préfère ne pas dire qu'il a une maladie chronique au médecin, ni à son employeur.

Situation 2 : Avec les amis (1)

Eric a une maladie chronique depuis 2 ans. Sa vie n'avait pas trop changé jusqu'à maintenant, mais les derniers résultats sont un peu moins bons. Il se dit qu'il va devoir être plus attentif au contrôle de sa maladie. Il doit sortir ce soir avec ses amis pour aller faire un billard. C'est une sortie hebdomadaire, très conviviale où l'on joue, prend l'apéritif, fume quelques cigares et grignote des tapas. Eric tient beaucoup à ces moments, mais il pense que ses copains ne comprendront pas s'il est plus mesuré. Pour lui-même également, la tentation sera très forte et il ne sait pas comment gérer la soirée.

Situation 3 : Avec les amis (2)

Yolande n'est pas très bien en ce moment. Elle vient d'apprendre que ses enfants ont un problème financier important et elle veut leur venir en aide. Du coup, elle ne se sent pas de dépenser de l'argent pour aller aux rendez-vous avec ses amies, ni de leur raconter ses difficultés financières. Cependant, elle sait que cela risque de durer un long moment et si elle refuse tout le temps, elle risque de ne plus les voir.

Situation 4 : Avec la famille

Julie est à la retraite et a une grande famille. Elle a cette maladie chronique depuis 5 ans et doit faire attention à ce qu'elle mange. Mais tous les week-ends sont pris par des rassemblements familiaux chez les uns et les autres. De plus, ses fils passent régulièrement manger chez elle le midi en semaine et le repas est sacré dans la famille ! Si elle arrive à peu près à gérer son alimentation chez elle, elle a du mal à dire non et à ne pas se laisser aller lorsqu'elle se retrouve avec ses enfants et petits-enfants. Elle culpabilise après chaque repas et ne sait plus comment faire !

Situation 5 : Le tabac

Edith fume depuis au moins 15 ans. On lui a diagnostiqué une maladie chronique il y a quelques temps et bien sûr, les médecins lui ont recommandé d'arrêter le tabac. Elle a fait des efforts et diminué sa consommation, mais elle n'est pas encore prête à arrêter totalement. Son mari et ses enfants lui rappellent et insistent régulièrement sur la nécessité d'arrêter. Ils le lui disent à chaque fois qu'elle prend une cigarette. Edith réagit parfois de manière agressive aux préoccupations de son entourage.

Situation 6 : Avec l'administration

Antonia, qui est d'origine espagnole, a besoin de solliciter sa mutuelle pour bénéficier d'une prestation à laquelle elle aimerait bien avoir droit. Une de ses amies qui a un problème similaire a réussi à obtenir cet avantage grâce à son fils. Les enfants d'Antonia habitent à l'étranger et elle pense donc effectuer cette démarche seule. Premier écueil : le standard automatique : « *Tapez sur la touche #, puis prononcez le nom du service* » (Antonia a un fort accent espagnol) … Deuxième écueil, le coût de la communication la décourage rapidement. Mais elle retente, réussit enfin et parle finalement à une employée pressée qui dit ne rien comprendre à son problème. Que faire ?

Situation 7 : Avec le médecin

Lucienne est angoissée. Dès qu'elle a une douleur au ventre, au dos, à la tête, elle se demande ce qu'elle a et rumine alors toute la nuit. Pourtant quand elle voit le Docteur, il lui dit que « *pour son âge elle est très en forme !* ». Elle n'ose pas lui dire ce qu'elle ressent, que ces douleurs l'angoissent horriblement. Le jour elle y pense moins. Mais la nuit elle ne pense qu'à ça. Elle a un peu honte et n'en parle pas.

Comment oser demander ?

Durée de l'activité	De 50 min à 1h
Nombre de participants	De 6 à 10
Thématique	La confiance en soi
Compétence prioritaire mobilisée	Oser demander

Note(s) pour l'intervenant	Cette activité fait partie d'un ensemble de fiches qui abordent la communication, avec « Fiche 34 - Ma cible », « Fiche 30 - Mieux s'exprimer pour mieux s'affirmer » et « Fiche 43 - Savoir s'affirmer ». Les participants doivent savoir écrire. Cette activité demande des capacités d'attention et de concentration de la part des participants.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront identifié les principales raisons pour lesquelles ils n'osent pas demander ce dont ils ont besoin, et trouvé une stratégie pour y remédier.

Technique(s) d'animation	• Réflexion individuelle • Brainstorming
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Communication non violente » • Fiche support participant « Oser demander »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 42

La confiance en soi

Comment oser demander ?

Mobilisation du groupe

5 - 10 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Certains d'entre nous rencontrent des difficultés à « demander » ce dont ils ont besoin ; ils sont parfois bloqués par des idées ou des émotions inappropriées.
En effet, il y a certaines choses que l'on peut ne pas arriver à demander, ou mal, par exemple un prêt à son banquier, des bises à un proche, ou encore, demander à ses enfants d'enfin ranger leur chambre !...
Et vous, qu'avez-vous du mal à demander ? Et dans le cadre de votre maladie ?
On peut remarquer que l'on a parfois des « idées paralysantes » qui nous font parfois réagir de travers, ne pas oser demander du tout ou se débrouiller pour ne pas être entendu. Si on reprend l'exemple des enfants, un parent n'ose peut-être pas (trop) demander parce qu'il a « peur » que ses enfants ne l'aiment plus s'il est trop exigeant.
Qu'en pensez-vous ?
Je vous propose de faire le bilan de ce qui nous « bloque » quand nous avons besoin de demander quelque chose, dans le cadre de la maladie, puis d'envisager ensemble des moyens d'y remédier ».

Consignes et déroulement de l'activité

30 min

Temps 1 :
L'intervenant distribue la fiche support participant « Oser demander » et propose aux participants de remplir d'abord la rubrique « *A* », c'est-à-dire : décrire une situation de blocage déjà vécue ou une demande que l'on aimerait réussir. Cette situation ou cette demande sont préférentiellement en lien avec la santé/la maladie.

Temps 2 :
L'intervenant demande aux participants de « *se questionner* », rubrique « *B* », sur les freins éventuels qu'ils pourraient rencontrer. Il demande aux participants lesquels de ces freins ils avaient déjà identifiés et comment ils parviennent à y faire face.
L'intervenant peut éventuellement (si c'est pertinent) faire le lien avec les autres compétences de communication déjà vues ou en projet.

Temps 3 :
L'intervenant invite le groupe à la réflexion à partir de la rubrique « *C* » et de l'exemple donné. Il demande aux participants quels autres sentiments et besoins ils pourraient exprimer dans ce cas.

Temps 4 :
L'intervenant invite les participants à « *s'entraîner* » avec la rubrique D.

Temps 5 :
L'intervenant invite les participants à rédiger maintenant une demande « *efficace* » par rapport à la situation qu'ils ont décrite dans « *A* ».

Transfert des acquis

10 - 15 min

A l'aide d'un tour de table, l'intervenant demande aux participants de rapporter la situation en lien avec la maladie dans laquelle ils pourraient utiliser les éléments envisagés dans l'animation. L'intervenant sera vigilant à pouvoir laisser s'exprimer la personne concernée en premier puis dans un second temps demande au groupe s'ils ont des suggestions à faire.

Conclusion

5 min

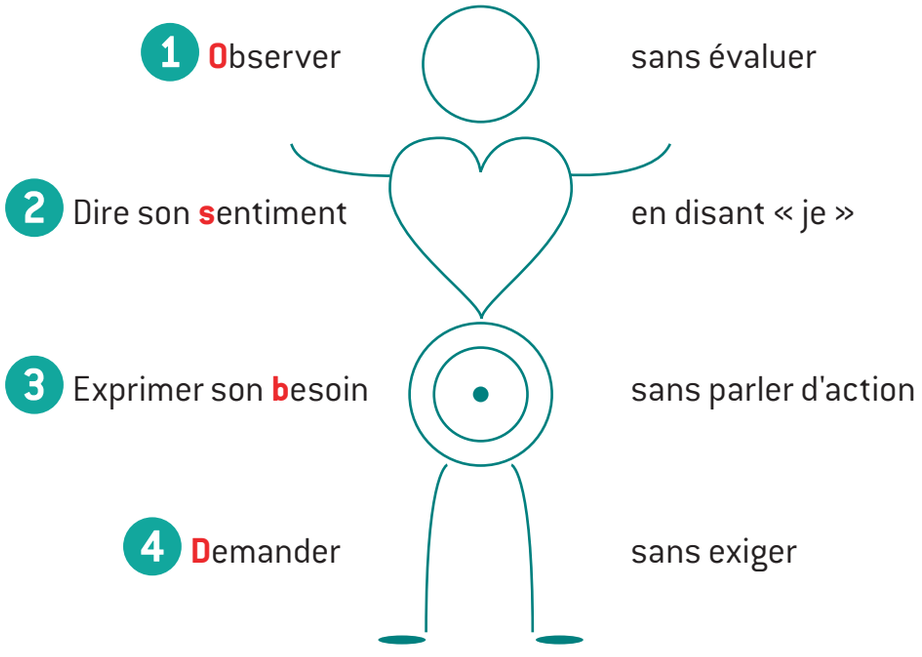
L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes.
Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.
Pour finir, l'intervenant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

Communication non violente

Les techniques utilisées dans cette animation se réfèrent à la « *Communication Non Violente* » ou CNV, théorisée par Marshall Rosenberg.
(Références : « *La communication Non-violente au quotidien* », éditions Jouvence. « *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) » : Introduction à la Communication Non-violente*, éditions La Découverte, 1999).

Les quatre étapes de la CNV : personnage symbolisant le cheminement

Le bonhomme « O S B D »



Pour clarifier ce qui se passe en soi ou communiquer avec d'autres, la méthode de la CNV peut être résumée comme un cheminement en quatre temps :

- **Observation (O) :** décrire la situation en termes d'observation partageable
- **Sentiments et attitudes (S) :** exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation
- **Besoin (B) :** clarifier le(s) besoin(s)
- **Demande (D) :** faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement. Si cela est possible, que l'action soit faisable dans l'instant présent. Le fait que la demande soit accompagnée d'une formulation des besoins la rend négociable.

Dans une situation de communication, l'ordre de présentation des étapes est indifférent : on peut très bien commencer par exprimer ses sentiments (S), générés par une situation (O), puis parler de ses besoins (B) pour présenter une demande (D). L'important est de présenter toutes les étapes.

Oser demander

CONSIGNES :

A **Décrire :** une situation de blocage rencontrée ou une demande que je voudrais pouvoir faire

B **Se questionner :** dans cette situation, ce qui me pose problème, c'est plutôt de :

- Connaître et formuler précisément mes besoins
- Trouver les bons mots pour le dire
- M'exprimer de manière « *crédible* »
- Reconnaître et gérer l'émotion qui me bloque
- Autre

C **Réfléchir :** avant de formuler sa demande, il est important de penser à la situation sous la forme suivante :

- Dans cette situation, je me sens..., je suis...
- C'est parce que j'ai besoin de..., c'est parce que j'aime...
- On peut alors intégrer ces éléments dans la formulation de sa demande, ce qui la rend plus adaptée à ses besoins et dans une certaine mesure plus facile à dire.

Exemple : Il est 2 heures du matin quand mon fils de 15 ans rentre, sans avoir prévenu...

- Je suis effrayé... (derrière ma colère il y a de la peur)
- Parce que j'ai besoin de sécurité pour mon enfant, je l'aime tant...
- Je peux alors formuler ma demande à mon fils de la manière suivante : *« Mon rôle de parent qui t'aime est d'assurer ta santé et ta sécurité, pour cela j'ai besoin que tu me préviennes de ton heure de rentrée avec précision, peux-tu m'en assurer à l'avenir ? »*

D **S'entraîner :**

1. **Je n'ai pas compris les explications du médecin pour mon changement de traitement**
   - Dans cette situation, je me sens..., je suis...
   - Parce que j'ai besoin de...
   - Je formule ma demande de la manière suivante :

2. **Je dois aller à l'hôpital accompagné, car je ne pourrai pas rentrer seul**
   - Dans cette situation, je me sens..., je suis...
   - Parce que j'ai besoin de...
   - Je formule ma demande de la manière suivante :

E **Formulez** à présent la demande relative à la situation décrite en **A**.

Savoir s'affirmer

Durée de l'activité	De 1h10 à 1h45
Nombre de participants	De 6 à 12
Thématique	La confiance en soi
Compétence prioritaire mobilisée	Savoir s'affirmer

Note(s) pour l'intervenant	Cette fiche fait partie d'un ensemble sur la communication, avec la fiche 30 « Mieux s'exprimer pour mieux s'affirmer », la fiche 34« Ma cible » et la fiche 42 « Comment oser demander ? ».

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, les participants auront été sensibilisés aux stratégies efficaces pour l'affirmation de soi (intention et attitude).

Technique(s) d'animation	• Brainstorming • Réflexion individuelle • Jeux de rôle
Matériel nécessaire	• Paperboard • Feutres • Stylos
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Savoir s'affirmer » • Fiche support participant « Savoir s'affirmer »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 43

La confiance en soi

Savoir s'affirmer

Mobilisation du groupe

5 à 10 min

S'affirmer, c'est à la fois prendre en compte ses besoins, ses opinions et les dire sans braquer ou blesser son interlocuteur. C'est savoir dire oui, ou non, sans crainte des « *conséquences* ».

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :
« Un de mes collègues a récemment fait un stage de communication dont le titre était « S'affirmer ou réussir à s'imposer en toutes circonstances », et j'ai trouvé ça un peu agressif. Qu'en pensez-vous ?
A quelle occasion avez-vous eu besoin récemment de donner votre point de vue, ou de demander un service, de l'aide ? Comment avez-vous ressenti cette situation ? C'était plutôt facile, plutôt difficile ?
Dans votre parcours de santé, quand avez-vous besoin (ou ressenti le besoin) de vous « affirmer » ? »

Consignes et déroulement de l'activité

40 à 50 min

Temps 1 :
L'intervenant propose aux participants de donner leur définition de « *savoir s'affirmer* ». Il les note au tableau, et fait avec le groupe une synthèse acceptable par tous.

Si le groupe n'a pas d'idée, il peut proposer par exemple : « *Donner son point de vue sans crainte des conséquences, savoir mettre des limites dans le respect des autres, se faire respecter en respectant les autres.* » (l'intervenant a pour objectif d'adopter celle-ci dès le début si possible, sinon cela se fera au cours de l'animation).

Temps 2 :
A l'aide de la fiche support participant « Savoir s'affirmer », l'intervenant propose aux participants de remplir individuellement le questionnaire A « *mes intentions quand je m'affirme* », puis de caractériser chaque comportement à l'aide du questionnaire B.
Puis, l'intervenant dialogue avec les participants pour trouver un accord sur la définition « *prendre en compte ce que veut l'autre autant que ce que je veux* ».

Temps 3 :
L'intervenant propose un jeu de rôle pour confirmer l'intérêt de cette définition :
4 personnes du groupe vont aller serrer la main d'un autre participant en lui demandant un service, de l'aide, en ayant une attitude verbale et non verbale égale aux attitudes décrites dans le paragraphe C de la fiche support participant « Savoir s'affirmer ».
Les participants observent chaque interaction et analysent leur « *ressenti* » après chaque passage. Ont-ils envie de répondre à la demande ? Si oui, pourquoi, si non, pourquoi ?
L'intervenant note au tableau les différentes remarques, fait avec les participants une synthèse sur les différentes attitudes.

Temps 4 :
Les participants, aidés par l'intervenant, trouvent une formulation pour la demande d'aide ou service adapté à l'attitude affirmée. Les participants sont invités à la tester avec leur voisin, à vérifier leurs ressentis en tant qu'émetteur et leurs ressentis en tant que récepteur.

Consolidation des acquis

10 à 20 min

Chaque participant est invité à trouver puis « *jouer* » une situation personnelle.
L'intervenant et le groupe peuvent suggérer des situations et aider à trouver la formulation adaptée.

Verbalisation des raisonnements

10 à 20 min

Chaque participant est invité à exprimer comment cette activité a pu lui permettre de prendre conscience de son positionnement quand il doit « *s'affirmer* », donner son opinion ou demander un service ou de l'aide dans sa vie quotidienne 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 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.

Savoir s'affirmer

■ **« Savoir s'affirmer » c'est réussir à poser son point de vue sans l'imposer, ce qui implique :**

- de réfléchir à son positionnement psychologique avant une interaction : comme dans la communication non-violente (cf. fiche 42 « *Comment oser demander* »), une relation équilibrée qui prend en compte les besoins des deux interlocuteurs est seule propice à une communication apaisée et efficace, c'est-à-dire qui atteint son but sereinement.
  - ➜ une forme d'agressivité ou de manipulation peut tendre la relation et/ou contrecarrer la demande d'aide,
  - ➜ une forme défensive peut sous-tendre l'incapacité de la personne à dire ses besoins et en corollaire à accepter n'importe quoi,
  - ➜ dans les deux cas, c'est le stress qui gagne.
- une mise en scène physique peut aider à conforter cette hypothèse grâce à l'expression des ressentis de l'émetteur et du récepteur face à ces différentes attitudes
- l'entraînement à partir d'éléments concrets parachève l'expérience

■ **Aide pour les paragraphes A et B de la fiche support participant « Savoir s'affirmer » :**

MES INTENTIONS	CARACTÉRISTIQUE
Avoir raison !	Agressif
Trouver les arguments pour me faire respecter	Manipulateur
Rester en bonne relation avec mon interlocuteur, quoi qu'il m'en coûte	Défensif
Obtenir ce que je veux, c'est tout	Agressif ou manipulateur
Prendre en compte ce que veut l'autre autant que ce que je veux	Affirmé

Savoir s'affirmer

CONSIGNES :

A **Quelles sont mes intentions quand je m'affirme ?**

Avoir raison !

Trouver les arguments pour me faire respecter.

Rester en bonne relation avec mon interlocuteur, quoi qu'il m'en coûte.

Obtenir ce que je veux, c'est tout.

Prendre en compte ce que veut l'autre autant que ce que je veux.

Autre : .....

B **Comment pourrait-on caractériser ces différentes intentions ?**

Agressive

Défensive

Manipulatrice

Affirmée

C JEU DE RÔLE : **Vous allez serrer la main pour dire bonjour à quelqu'un et lui demander un service ou de l'aide.**
Vous allez mimer une attitude au choix :

- Agressive (avec une poignée de main écrasante par exemple)
- Défensive (avec une poignée de main automatique et inconsciente)
- Manipulatrice (avec une poignée de main molle et sans conviction)
- Affirmée (avec une poignée de main ferme et confiante)

Les services à demander ; par exemple :

- Pouvez-vous m'accompagner à l'hôpital ? ...
- Pouvez-vous aller acheter mes médicaments ?...

D **Quelle serait la « meilleure » attitude et formulation ?**
C'est-à-dire celle qui permet d'atteindre son but sereinement .

E **Entraînez-vous avec des exemples de votre quotidien.**

Mon blason gagnant

Durée de l'activité	De 1h30 à 1h55
Nombre de participants	De 4 à 8 maximum
Thématique	La confiance en soi
Compétence prioritaire mobilisée	Se faire confiance dans ses capacités à gérer sa maladie

Note(s) pour l'intervenant	Les participants doivent savoir écrire et lire. L'élaboration du blason peut être lente, voire laborieuse, mais le résultat est un vrai « *panorama* » des forces face à la maladie. Patience et croyance dans la réussite de tous sont les qualités essentielles à son animation… Elle peut être associée à l'activité de la fiche 29 « Force de caractère ».

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant saura identifier les différents soutiens de sa vie face à la maladie

Technique(s) d'animation	Travail individuel
Matériel nécessaire	Stylos
Support(s) utilisé(s)	• Fiche ressource intervenant « Aide au remplissage du blason » • Fiche support participant « Mon Blason »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 44

La confiance en soi

Mon blason gagnant

Mobilisation du groupe

5 - 10 min

Pour introduire l'activité et permettre aux participants d'identifier leurs soutiens et leurs forces pour mieux faire face à la maladie, l'intervenant peut dire par exemple :
« Vous savez sans doute ce qu'est un « blason », l'ensemble des signes distinctifs d'une famille, ou aujourd'hui d'une collectivité. Le blason rassemble ses origines, ses forces, son identité. Dans le blason de notre région, par exemple, il y a... Peut-être en connaissez-vous d'autres ?...
Peut-être connaissez-vous, par exemple, des citations, des devises qui peuvent caractériser un individu, une personnalité, une ville ?... (Ex. : la devise de Paris est Fluctuat nec mergitur – battu par les flots mais ne sombre pas)
Chacun d'entre vous va construire son blason personnel, son « étendard », celui qui vous ressemble, qui vous résume, qui vous protège, vous indique comment vous avez la force ou la ruse de vous comporter face à une difficulté, que ce soit la maladie ou tout autre chose. »

Consignes et déroulement de l'activité

40 - 50 min

Temps 1 :
L'intervenant distribue la fiche support participant « Mon blason » et dessine le même au paperboard pour expliquer comment remplir les différentes cases (cf. fiche ressource intervenant « Aide au remplissage du blason »). L'idéal est de donner un exemple :

- Case en haut à gauche : c'est la case du passé, celle où l'on inscrit le nom d'un personnage marquant de la vie, celui en qui on puise de l'espoir, de la volonté, de l'amour ou toute autre force
- Case en haut à droite : on y dessine ou inscrit le nom d'un objet qui symbolise sa personnalité, sa résistance, son tonus, sa puissance
- Case en bas à gauche : on y inscrit tous ses soutiens actuels, humains, spirituels, matériels
- Case en bas à droite : on y inscrit un projet personnel qu'il nous tient à cœur de réaliser dans les mois ou les années à venir
- Le bandeau en haut, quand on a rempli les 4 autres cases, « *résume* » notre « *devise* » face à la maladie

L'intervenant laisse ensuite les participants réfléchir et remplir les cases, répond aux questions, aide à la formulation etc.

Temps 2 :
Chaque participant est invité à présenter son blason aux autres, qui peuvent l'aider si nécessaire à le compléter, à trouver la « *devise* » si besoin.

Transfert des acquis

20 min

L'intervenant invite les participants à exprimer comment ils ont vécu cette activité, et ce qu'ils en retirent pour les aider à vivre avec la maladie.
L'intervenant félicite chacun pour le blason réalisé et l'invite à le reprendre, le relire et l'affiner avec un proche

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 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.

Aide au remplissage du blason

MA DEVISE FACE À LA MALADIE	
CASE DU PASSÉ Un personnage marquant de mon histoire, familiale ou personnelle, dans lequel je puise de l'espoir, de la volonté, de la force, de l'amour	**OBJET EMBLÉMATIQUE** De ma personnalité, de ma résistance, de ma force
CASE DU PRÉSENT Tout ce qui m'aide et me soutient : ressources personnelles, humaines, matérielles, spirituelles	**CASE DE L'AVENIR** Un projet personnel qui me tient à coeur

Exemples :

- **Devises :**
  à cœur vaillant rien d'impossible, plie mais ne rompt pas, l'espoir (en une divinité) n'est pas vain, ma marche est lente mais sûre, tant que je respire j'espère, aide-toi le ciel t'aidera, sans vanité ni faiblesse, hâte-toi lentement, croire et oser, en avant toujours en avant, qui s'y frotte s'y pique, sans peur et sans reproches, just do it, yes I can...
- **Personnages marquants :**
  parents ou amis courageux, déterminés dans une situation particulière, inspirants, rassurants (éventuellement personnage historique)
- **Objets emblématiques :**
  une lettre, une photo, un souvenir de voyage ou de famille
- **Soutiens :**
  · humains et spirituels : parents ou amis, croyances, réseau social, professionnel
  · matériels : qui vient en visite, qui sert de chauffeur, fait à manger, soutient dans les activités matérielles du quotidien
- **Projets :**
  familial ou personnel, professionnel ou créatif,...

Mon blason

.....

.....

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 45

La confiance en soi

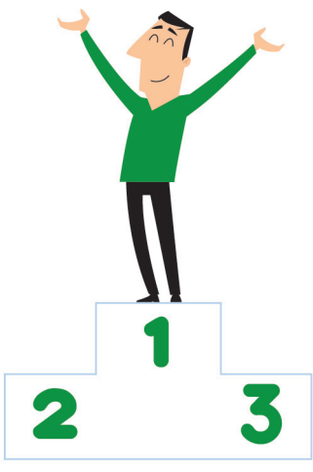
Un héros du quotidien

Durée de l'activité	De 1h20 à 1h25
Nombre de participants	De 4 à 8
Thématique	La confiance en soi
Compétence prioritaire mobilisée	Identifier ses potentialités, ce que l'on peut faire

Note(s) pour l'intervenant	Préciser aux participants qu'on ne demande pas des situations exceptionnelles, mais des événements simples, comme avoir vraiment aidé quelqu'un, avoir mené à bien une tâche professionnelle spécifique. Par exemple : s'être lancé dans la pratique du piano ou la pratique d'un sport, d'un loisir... Donner des exemples personnels si besoin, et laisser du temps à la réflexion en encourageant les participants sur leur capacité évidente à réussir l'exercice.

Objectif(s) spécifique(s)	À la fin de l'activité, chaque participant saura identifier ses forces et compétences au travers de situations du quotidien.

Technique(s) d'animation	• Travail en binôme • Restitution en grand groupe
Matériel nécessaire	• Feuilles • Stylos
Support(s) utilisé(s)	Fiche support participant « Un héros du quotidien »



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 45

La confiance en soi

Un héros du quotidien

Mobilisation du groupe

5 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Nous avons tous des qualités sans même penser que ce sont des qualités, parce que nous les utilisons tous les jours. Mieux se connaître, mieux les connaître, c'est pourtant être plus fort face aux difficultés.
Très souvent nous utilisons de nombreuses compétences sans nous en rendre compte, dans notre vie privée ou professionnelle. Nous les qualifions de « normales » tant elles nous ressemblent. Néanmoins, les mettre au jour plus précisément peut nous aider à les transférer dans des domaines différents, comme faire face à la maladie »

Consignes et déroulement de l'activité

60 min

Temps 1 :
L'intervenant donne la consigne suivante :
« Vous allez vous mettre 2 par 2, avec une personne que l'on appellera « A » et une personne que l'on appellera « B ». Vous allez réfléchir à une situation de votre vie dont vous êtes fiers, où vous pouvez dire que « vous vous en êtes bien tiré ». Ne cherchez pas la lune, une situation du quotidien est parfaite ».

Temps 2 :
A va raconter à B cette situation puis ensemble ils vont en *« extraire »* les qualités mises en œuvre par A lors de cette réussite. B les note.

Temps 3 :
Lorsque tous les A ont terminé, on inverse les rôles.

Temps 4 :
Pour chaque binôme, A raconte brièvement l'histoire de B et les qualités mises en évidence. L'intervenant les note au paperboard et en ajoute, si besoin, avec le groupe. Puis c'est le tour de B.

Temps 5 :
L'intervenant les résume ensuite sur la fiche support participant « Un héros du quotidien » qu'il remet solennellement à chaque participant.

Transferts des acquis

10 - 15 min

Chaque remise *« d'attestation »* est assortie de la demande au participant de faire le lien entre les qualités mises en évidence et ses stratégies face à la maladie.
Chacun, si possible, verbalise en quoi il peut utiliser les qualités mises en évidence face à la maladie (et précise dans quel cadre : confiance en soi, force, résistance, observance, volonté à faire face, capacité à évoluer…).

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 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.

Un héros du quotidien

Un héros au quotidien

Attestation attribuée à :

Qualités/compétences mises en évidence :

-
-
-
-
-
-

Transposables pour …

Conseils méthodologiques

FICHE 46

Aide à la construction du bilan éducatif partagé final

Exemples de questions dans le domaine psychosocial pour élaborer son guide d'entretien

Note(s) pour l'intervenant

Cette fiche d'aide au bilan éducatif partagé final est une liste non exhaustive de questions pouvant agrémenter votre propre guide de bilan éducatif partagé final. Ces questions sont réparties dans les 8 thématiques. Certaines questions reviennent dans plusieurs thématiques.
Les propositions de questions sont du domaine psychosocial. Leur utilisation n'est en aucun cas obligatoire, ni soumise à un ordre particulier. Il est à noter que le travail sur les compétences psychosociales n'exclut en aucun cas le travail et un bilan sur les compétences d'autosoins ainsi que sur le déroulement du programme.
Avant de commencer cet entretien, il est important de poser le cadre et de présenter les objectifs au patient.
Utilisez uniquement les questions avec lesquelles vous êtes à l'aise pour constituer votre propre guide d'entretien.
Pour information, les questions choisies dans le bilan éducatif partagé de fin de programme font le plus souvent écho à celles du bilan éducatif partagé initial. Cela permet de comparer avant-après.

Objectif(s) spécifique(s)

- Faire le point sur le vécu et l'adaptation à la maladie chronique du patient
- Permettre une actualisation du bilan éducatif partagé intial
- Permettre au patient de développer ses compétences d'autoévaluation

Conseils méthodologiques

FICHE 46

Aide à la construction du bilan éducatif partagé final

Chaque proposition ci-dessous peut être introduite par « A ce jour… », « Aujourd'hui… », « Suite à ce programme… », « Comparé au début du programme… ».

THÉMATIQUES	EXEMPLES
 1. L'APPROPRIATION DE LA MALADIE	SANTÉ : Parlez-moi de votre santé Où en êtes-vous avec votre état de santé ? Sur une échelle de 1 à 10 quelle note donneriez-vous à votre santé ? Parlez-moi de ce qui vous préoccupe le plus en ce moment… Qu'est-ce qui vous gêne le plus en ce moment ? Qu'est-ce qui réussit bien en ce moment ? En quoi ces ateliers vous ont-ils aidé à vous impliquer dans votre santé ? Maintenant, comment envisagez-vous votre suivi médical ? VIE QUOTIDIENNE : Comment gérez-vous votre temps libre ? Quelles difficultés rencontrez-vous ? Comment surmontez-vous ces difficultés ? En quoi ces ateliers ont-ils modifié vos habitudes de vie ? Qu'est-ce que vous avez changé dans vos habitudes ? Que faites-vous de plus pour vous aujourd'hui ? Comment arrivez-vous à prendre soin de vous aujourd'hui ? VÉCU DE LA MALADIE : Comment vivez-vous votre maladie au quotidien ? Que pouvez-vous me dire de vos soucis de santé ? Comment les vivez-vous ? Comment vivez-vous votre maladie ? Parlez-moi de ce qui vous préoccupe en ce moment. Imaginons que vous deviez décrire votre maladie à vos proches, que diriez-vous ? Que pensez-vous de votre maladie ? Comment vous informez-vous sur votre maladie ? Quels sont les aspects de la maladie qui vous font peur ? Comment ça se passe cette maladie dans votre travail ? Quelle place prend la maladie dans votre travail ? Quelle place prend la maladie dans vos activités de loisirs ? Quels liens faites-vous entre vos traitements et votre qualité de vie ? Comment surmontez-vous les exigences des soins au quotidien ? Quels sont les changements constatés depuis le programme ? Qu'est-ce qui reste encore difficile à ce jour ? Comment a évolué votre regard sur votre maladie ? GESTION DE LA MALADIE : Comment gérez-vous votre maladie au quotidien ? Comment gérez-vous votre maladie au travail ? Comment gérez-vous vos activités professionnelles et vos activités sportives ? Parlez-moi de vos trucs et astuces que vous avez trouvés pour vous adapter à la maladie ? Comment évaluez-vous votre autonomie face à la maladie suite aux ateliers ?

Conseils méthodologiques

FICHE 46

Aide à la construction du bilan éducatif partagé final

THÉMATIQUES	EXEMPLES
 1. L'APPROPRIATION DE LA MALADIE (SUITE)	REPRÉSENTATIONS DE LA MALADIE : Quelle image avez-vous de votre maladie ? Que signifie pour vous votre maladie ? Que représente pour vous votre maladie ? CHANGEMENTS DUS À LA MALADIE : D'un point de vue général, qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui a changé dans la gestion de votre maladie depuis notre première rencontre ? Qu'est-ce qui a changé dans votre vie depuis notre première rencontre ? Qu'est-ce que vous avez mis en place pour vivre avec votre maladie ? Comment voyez-vous les conséquences de votre maladie ? Que ne faisiez-vous plus avant, que vous refaites aujourd'hui ? PROBLÈMES ENGENDRÉS PAR LA MALADIE : Quels sont les problèmes de santé que vous aviez avant notre première rencontre auxquels vous avez trouvé une solution adaptée ? Quelles difficultés avez-vous réussi à surmonter depuis notre première rencontre ? Quelles difficultés se présentent toujours à vous aujourd'hui ? Quelles nouvelles difficultés sont survenues depuis notre première rencontre ? En quoi votre maladie est-elle un frein à votre vie de tous les jours ? Quelles sont les répercussions de votre maladie sur vos activités ? Quelles difficultés rencontrez-vous au travail ? Qu'avez-vous mis en place ? Qu'avez-vous modifié dans vos activités depuis l'apparition de vos problèmes ? Comment avez-vous adapté votre environnement professionnel ? Quels signes de la maladie avez-vous su rendre moins contraignants ? CHANGEMENTS SUITE AUX SÉANCES : Quels bénéfices avez-vous tirés des changements opérés ? Qu'est-ce que ces ateliers vous ont apporté de plus dans la gestion de la maladie ? Quels sont les objectifs que vous avez réussi à atteindre ? Quelles sont les informations qui vous ont le plus marqués ? Qu'avez-vous découvert ? Qu'avez-vous changé dans vos comportements ? Quelle est pour vous votre plus belle réussite en termes de changements ? Qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien ?
2. LES ÉMOTIONS	VIE EN GÉNÉRAL : Comment allez-vous en ce moment ? Parlez-moi de ce qui vous préoccupe en ce moment Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous en ce moment ? Qu'est-ce qui réussit bien en ce moment ?

Conseils méthodologiques

FICHE 46

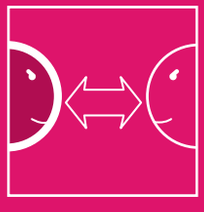
Aide à la construction du bilan éducatif partagé final

THÉMATIQUES	EXEMPLES
2. LES ÉMOTIONS (SUITE)	VIE AVEC LA MALADIE/LES TRAITEMENTS : Comment ressentez-vous votre maladie ? Ressentez-vous une différence depuis notre première rencontre ? Comment vivez-vous le quotidien avec votre maladie ? Qu'est-ce qui, aujourd'hui, représente une difficulté pour vous dans votre vie avec votre maladie? Quel est votre ressenti sur votre maladie et vos traitements ? Quels sont les aspects de la maladie qui vous font peur ? Avez-vous ressenti une diminution de vos peurs, de vos craintes depuis notre première rencontre ? Qu'est-ce qui vous gêne le plus en ce moment ? Quels sont les signes de votre maladie qui vous gênent le plus ? Avez-vous ressenti une amélioration des signes de votre maladie depuis notre première rencontre ?
3. L'IDENTIFICATION ET LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES	PRÉOCCUPATIONS EN GÉNÉRAL : Avez-vous trouvé des leviers pour éliminer les freins de vos projets ? Quelle est votre priorité aujourd'hui ? A-t-elle changé depuis notre première rencontre ? Qu'est-ce qui vous permettrait de mieux vivre votre quotidien ? MODIFICATION DE LA VIE : Qu'est-ce que vous avez mis en place pour vivre avec votre maladie depuis notre première rencontre ? Quels sont les freins que vous avez levés ? Quels sont les obstacles que vous avez surmontés ? Quels progrès pensez-vous avoir réalisés ? AMÉLIORER SON ÉTAT DE SANTÉ (QUELLES SOLUTIONS ?) : D'après vous, comment pourrait-on améliorer votre maladie/votre vie ? Que pouvez-vous faire, à ce jour, pour améliorer votre état de santé ? PROBLÈMES ENGENDRÉS PAR LA MALADIE : En quoi votre maladie vous gêne-t-elle actuellement ? Avez-vous observé une diminution de ces gênes depuis notre première rencontre ? Aujourd'hui de quoi avez-vous besoin pour mieux vivre avec votre maladie ? Quelles sont les difficultés auxquelles vous êtes encore confronté ? Quelles sont les solutions que vous pourriez envisager pour les dépasser ? De quelle manière gérez-vous les situations imprévues ? Comment réagissez-vous face à un imprévu ? GESTION DE LA MALADIE : Avez-vous, depuis notre première rencontre, changé votre façon de gérer votre maladie au quotidien ? Avez-vous observé un changement quant à vos relations avec les autres ? votre attitude envers les autres ? Comment gérez-vous les imprévus depuis le programme ?

Conseils méthodologiques

FICHE 46

Aide à la construction du bilan éducatif partagé final

THÉMATIQUES	EXEMPLES
 **4. LE RAPPORT AUX AUTRES**	D'un point de vue général, qu'est-ce qui a changé ? PARTAGE AVEC LES AUTRES : Qu'est-ce que vous avez pu partager avec les autres ? Que vous ont apporté les échanges avec les autres personnes du groupe ? Qu'est- ce que le groupe vous a apporté ? En quoi le groupe vous a-t-il permis d'apprendre ? Qu'avez-vous pu échanger avec les autres participants ? Quels éléments avez-vous pu échanger ou partager avec le groupe ? Qu'avez-vous appris avec nous ? Que vous a apporté la mise en commun des expériences ? Quels sont les trucs et astuces que vous avez pu partager avec les autres participants ? En quoi les ateliers vous ont permis de réfléchir sur des idées reçues ? De quelle manière le groupe vous a-t-il aidé ? Et vous, que pensez-vous avoir apporté ? Quels sont les changements constatés par votre entourage ? VÉCU DE LA MALADIE PAR LES AUTRES : Comment cela se passe dans votre travail avec la maladie ? Avez-vous observé des changements, dans votre travail, depuis notre première rencontre ? Comment a évolué votre rapport aux autres ? MA MALADIE ET LES AUTRES : Imaginons décrire votre maladie à vos proches, que diriez-vous ? Comment expliquez-vous votre maladie à votre entourage ? Comment envisagez-vous de faire partager votre expérience aux autres ? Qu'est-ce que votre entourage a vu comme changement chez vous ? Quelles sont les répercussions des ateliers sur votre entourage ? Comment votre famille/entourage vit-elle ces changements ?
 5. L'IMAGE DE SOI	CHANGEMENTS : D'un point de vue général, qu'est-ce qui a changé ? Avez-vous observé un changement de la vision que vous aviez de vous-même ? IMAGE DE SOI : Quelle image avez-vous de vous-même ? Qu'est-ce que vous aimez chez vous ? Décrivez-moi 3 choses que vous aimez bien chez vous. Quels bénéfices tirez-vous des ateliers ? Quels bénéfices sur votre qualité de vie avez-vous obtenus ? Quelles sont les répercussions des ateliers sur votre qualité de vie ?

Conseils méthodologiques

FICHE 46

Aide à la construction du bilan éducatif partagé final

THÉMATIQUES	EXEMPLES
 6. LES PROJETS DE VIE, L'AVENIR	ELABORATION DE PROJET : Quel regard portez-vous sur votre avenir ? Comment voyez-vous l'avenir ? Quels sont vos projets ? Qu'est-ce qu'il vous paraît important de mettre en place dans votre projet de vie ? Comment pourriez-vous le mettre en place ? Eprouvez-vous plus de facilités à mettre en place vos projets depuis notre première rencontre ? Quelles sont vos priorités de manière générale ? Qu'avez-vous amélioré dans votre quotidien ? Quel projet aimeriez-vous accomplir ? Quelles sont vos envies ? Quels sont vos besoins ? Quelles sont vos priorités ? Quelles décisions avez-vous prises suite à ces ateliers ? Quelles sont celles que vous avez pu réaliser ? Quelles sont les habitudes que vous avez abandonnées et celles que vous avez mises en place ? Qu'envisagez-vous de mettre en place ? Comment les ateliers vous permettent-ils d'envisager l'avenir ? RÉPERCUSSIONS DE LA MALADIE SUR LES PROJETS : Quelles sont les répercussions de votre maladie sur vos activités ? Quels freins pensez-vous rencontrer dans vos projets ? En quoi votre santé est-elle un frein à la réalisation de vos projets ? Qu'est-ce que vous n'osez pas encore faire ? Qu'avez-vous envie de faire ? et de ne plus faire ? Comment pensez-vous opérer ces changements sur le long terme ?
 7. L'ENTOURAGE, LES RESSOURCES	VÉCU DE LA MALADIE AVEC LES AUTRES : Est-ce que vous avez le sentiment d'être plus soutenu au quotidien ? Que fait/comment réagit votre entourage en cas de crise ? Votre comportement a-t-il changé avec votre entourage ? Votre entourage a-t-il changé ? AIDE/SOUTIEN PAR LES AUTRES : Avez-vous toujours besoin d'aide et de soutien ? Avez-vous réussi à trouver du soutien et de l'aide ? Quand vous avez un problème, savez-vous sur qui compter ? Quelles sont les personnes sur qui vous pouvez vous appuyer ? En quoi le fait de partager avec d'autres patients vous a-t-il donné envie de changer ?
 8. LA CONFIANCE EN SOI	En quoi cette maladie vous a-t-elle permis de mieux vous connaître ? La dernière fois que vous avez douté, comment avez-vous réagi ? Quelle confiance avez-vous en vous-même pour mettre en place des changements dans votre mode de vie ? Cette confiance a-t-elle varié depuis notre première rencontre ?

Aide à l'évaluation de l'évolution des compétences psychosociales

Introduction

Cette fiche méthodologique a vocation à accompagner les équipes soignantes dans l'évaluation de l'évolution des compétences psychosociales d'un patient qui participe à un programme d'ETP. La diversité des thèmes et des compétences abordés dans les ateliers ne permet pas d'utiliser un outil unique et standard. Ainsi, vous trouverez dans cette fiche des conseils pour élaborer votre démarche d'évaluation et vos propres outils.

Cette fiche se concentre sur l'évolution des compétences psychosociales du patient au cours du programme. Si vous souhaitez seulement « *évaluer* » les compétences psychosociales en début de programme, vous pouvez vous reporter à la fiche 1 « Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial ».

Pour aller plus loin sur la démarche globale de l'évaluation ou pour découvrir des outils existants, nous vous invitons à vous appuyer sur la rubrique « *Évaluation* » de la partie « *Référence – pour aller plus loin* » dans le livret de l'utilisateur.

En évaluation, tout est une question de choix de critères et de qui opère ces choix. Le professionnel de santé peut privilégier un critère clinique, le patient peut choisir un critère témoignant de la qualité de son quotidien. Il est donc important de croiser les regards pour s'approcher un peu plus de la réalité de la situation. Le choix des critères dépend également de la finalité de l'évaluation (est-ce que l'évaluation vise à aider les intervenants à améliorer le programme ou vise-t-elle à développer les compétences du patient à s'auto-évaluer ?). Ainsi, l'évaluation doit être élaborée par une équipe pluri professionnelle avec, si possible, la participation de représentants de patients. L'implication de différents professionnels ne doit pas se résumer à la juxtaposition des différents critères d'évaluation proposés par chacun (des critères médicaux plus des critères diététiques plus des critères sur la capacité physique…) mais aboutir à une approche globale du patient en lien avec sa vie quotidienne avec la maladie.

Les questions à se poser en amont de l'évaluation

Pour élaborer votre protocole et vos outils d'évaluation, nous vous invitons à vous poser les questions suivantes.

À QUOI SERT L'ÉVALUATION ?

1/ Pour le patient :

L'évaluation lui permet de porter un regard sur son parcours, son évolution, les progrès qu'il a réalisés, les manques qu'il ressent. Amener le patient à être auteur de sa prise en charge implique qu'il participe également à l'évaluation. Le temps de l'évaluation est aussi un temps éducatif. L'évaluation, en menant le patient à s'exprimer sur son parcours, sur son évolution, participe au développement de ses compétences psychosociales. Elle fait partie de la démarche éducative et doit être conçue avec le même esprit collaboratif.

« L'évaluation ne devrait pas être utilisée comme une sanction médicale, éducative, institutionnelle ou sociale, ni être l'expression de toute autre forme de rapport excluant le patient de la situation d'évaluation » (D'Ivernois, Gagnayre).

2/ Pour les intervenants :

L'évaluation leur permet de mieux connaître les effets du programme sur les compétences psychosociales d'un patient ou d'un groupe de patient. L'objectif est bien d'améliorer le programme.

QU'EST-CE QUE J'ÉVALUE ?

Choisir la ou les compétences à évaluer.

Vous pouvez vous reporter à la rubrique *« Pour accéder aux fiches »* p. 4 du livret de l'utilisateur. La liste des compétences n'est pas exhaustive et vous pouvez choisir des compétences psychosociales plus adaptées à votre programme.

Les compétences évaluées devront bien sûr être celles identifiées avec le patient lors du bilan éducatif partagé initial et celles travaillées lors des différents ateliers. Une vigilance particulière doit être portée sur la cohérence entre les différentes étapes du programme d'ETP.

On peut évaluer l'évolution des compétences psychosociales de deux façons :

- **Un seul temps de recueil de données :** une estimation ou un jugement sur l'évolution des compétences psychosociales à un moment donné.
- **Deux temps de recueil de données :** une comparaison entre des estimations des compétences psychosociales à deux moments différents.

QUEL EST LE POINT DE VUE EXPLORÉ?

- **Celui du patient sur lui-même :** le patient exprime ce qu'il pense de son évolution, du développement de ses compétences psychosociales au cours du programme qu'il a vécu.
- **Celui du soignant sur le patient :** le soignant, en échangeant avec le patient, analyse et estime l'évolution des compétences psychosociales du patient.
- **Celui du proche, de l'entourage sur le patient :** une personne de l'entourage exprime ce qu'elle pense de l'évolution des compétences psychosociales du patient.

Aide à l'évaluation de l'évolution des compétences psychosociales

QUI REMPLIT L'OUTIL DE RECUEIL DE L'ÉVALUATION ?

- Le patient remplit seul un document (questionnaire, passeport, journal ...).
- Le soignant remplit un questionnaire avec le patient ou, à partir des échanges avec le patient, rédige une synthèse.

A QUEL MOMENT J'UTILISE L'OUTIL D'ÉVALUATION ?

- Au cours d'une activité, à la fin d'un atelier de groupe ou individuel.
- Lors d'un entretien individuel spécifique de bilan intermédiaire ou final.
- A distance (1 mois, 3 mois, 6 mois... après la fin du programme d'ETP), lors d'un entretien ou via un courrier ou un message électronique.

QUELLE EST LA NATURE DES DONNÉES QUE JE SOUHAITE RECUEILLIR ?

1/ Données de nature qualitative

Il s'agit de discours, d'éléments verbaux et non verbaux.

En éducation du patient, l'entretien individuel et de groupe sont deux méthodes de recueil qualitatives. Il y a ensuite une analyse et une synthèse de ces données par l'intervenant (en collaboration avec le patient).

2/ Données de nature quantitative

Il s'agit de données mesurables.

Les échelles de mesure :

- Echelle à modalités de réponses binaires. Par exemple : "oui/non", "présent/absent", "d'accord/pas d'accord".
- Echelle à modalités de réponses ordinales. Par exemple "tout à fait d'accord, d'accord, moyennement d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord ».
- Items visuels-analogiques : on situe la réponse sur une ligne continue allant en général de 0 à 10 (absent à maximum). Parfois, certaines valeurs sont repérées par des exemples ou des descriptions.

QUELS OUTILS D'ÉVALUATION ?

Exemples d'outils de recueil des données d'évaluation

L'outil	Le moment	Le point de vue	Qui le remplit	Exemple	Remarques
Grille d'observation	Pendant une séance collective	Le patient ou l'intervenant	L'intervenant ou un patient	Si la compétence visée dans la séance est « *Exprimer ses émotions* », la grille d'observation peut comprendre : • des éléments qualitatifs : prises de notes des mots relatifs aux émotions exprimées par les patients • des éléments quantitatifs : échelle allant de « *pas d'émotions exprimées* » à « *grande expression d'émotions* »	Si plusieurs professionnels différents utilisent le même outil, il est nécessaire qu'un travail préalable permette de s'entendre sur ses modalités de remplissage. L'outil peut être utilisé pour évaluer un groupe ou un seul patient. Un patient du groupe peut être invité à remplir le document.
Fiche de suivi individuel	Pendant et fin de programme	Le patient ou l'intervenant	L'intervenant	Une même compétence peut être évaluée à plusieurs étapes pendant le déroulement d'un programme.	Le professionnel qui réalise cette évaluation doit être, si possible, le même du début à la fin.
Journal de bord, passeport...	Au cours du programme	Le patient	Le patient	Carnet avec des exemples sur des situations de sa vie quotidienne, des estimations des compétences qu'il a développées.	Cet outil est conservé par le patient tout au long du programme. Il peut le remplir quand il en a envie. Les intervenants peuvent également inviter les patients à le remplir à des moments particuliers. Il peut comporter des questions ouvertes ou fermées.
Synthèse d'entretien individuel	Lors d'un entretien individuel spécifique de bilan intermédiaire ou final	Le patient ou l'intervenant	L'intervenant	L'intervenant écrit une synthèse sur les évolutions des compétences psychosociales du patient.	La forme du document doit être structurée et commune à toute l'équipe des intervenants. Le contenu est personnalisé pour chaque patient.

Aide à l'évaluation de l'évolution des compétences psychosociales

QUELS OUTILS D'ÉVALUATION ? (SUITE) Exemples d'outils de recueil des données d'évaluation

l'outil	le moment	Le point de vue	Qui le remplit	Exemple	Remarques
Questionnaire accompagné	Au cours du programme ou à distance	Le patient ou l'intervenant	L'intervenant	**Exemple de question :** *« Est-ce que vous arrivez à exprimer vos besoins concernant la maladie ? »* *« Si « 0 »* correspond à *« vous n'arrivez pas du tout à exprimer vos besoins concernant la maladie »* et *« 10 »* correspond à *« vous arrivez tout à fait à exprimer vos besoins concernant la maladie »*, quelle note vous donneriez-vous ? » 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Pas du tout* *Tout à fait*	L'intervenant pose la question dans la conversation et demande au patient de se situer sur l'échelle. Il remplit le questionnaire.
Auto questionnaire	Au cours du programme ou à distance	Le patient	Le patient	Plusieurs questions fermées ou ouvertes Vous pouvez utiliser des échelles de perception **Par exemple :** J'arrive à faire face au regard des autres 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Pas du tout* *Tout à fait* Il peut utiliser d'autres outils visuels (toile d'araignée, thermomètre).	
Entretien de groupe	Au cours ou en fin de programme	Le patient ou l'intervenant	L'intervenant	Carnet avec des exemples sur des situations de sa vie quotidienne, des estimations des compétences qu'il a développées.	Il ne s'agit pas d'évaluation individuelle. La synthèse de l'entretien de groupe est réalisée par l'intervenant.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE 47

Conseils méthodologiques

Aide à l'évaluation de l'évolution des compétences psychosociales

QUELLES ÉTAPES POUR CONSTRUIRE SON OUTIL D'ÉVALUATION ?

	1. Choisir la compétence que vous souhaitez évaluer	2. Choisir le critère qui va rendre observable cette compétence	3. Choisir le point de vue privilégié	4. Choisir qui remplit le document	5. Choisir le moment	6. Outil sélectionné
EXEMPLE 1	Se projeter dans l'avenir	Expression de projets, de vision de soi dans l'avenir	Le patient	L'intervenant	Lors d'un entretien	Le patient arrive se projeter dans l'avenir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Pas du tout* *Tout à fait*
EXEMPLE 2	Se projeter dans l'avenir	Expression de projets, de vision de soi dans l'avenir	L'intervenant	L'intervenant	Lors d'un entretien	Commentaires libres de l'intervenant pour rendre compte de la compétence chez le patient.
EXEMPLE 3	Savoir faire face au regard des autres	Sentiment personnel du patient sur sa capacité à faire face au regard des autres	Le patient	Le patient	Au cours ou à la fin du programme	Je me sens capable de faire face au regard des autres sur moi et ma maladie 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Pas du tout* *Tout à fait*

AVEC QUI VAIS-JE PARTAGER ET ÉCHANGER SUR LES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION ?

- Avec le patient.
- Avec l'équipe des intervenants.
- Avec les professionnels du parcours de soin.
- Avec l'ARS.

Pour chacun de ses interlocuteurs, je peux me poser les questions suivantes

- En quoi les résultats recueillis vont lui être utiles ?
- Sous quelle forme vais-je lui présenter les résultats ?

À LIRE :

Voir les recommandations du GUIDE METHODOLOGIQUE :

Évaluation quadriennale d'un programme d'éducation thérapeutique du patient : une démarche d'autoévaluation. HAS, mai 2014.

Notes

Notes