



Comment gérer son temps, ses priorités

Pr. Alain Golay

**Service d'enseignement thérapeutique
pour maladies chroniques**

Diabète obésité

**Hôpitaux Universitaires de Genève,
Suisse**

Alain.Golay@hcuge.ch

Le soignant doit s'adapter au temps du patient



L'éducation thérapeutique du patient et la gestion du temps

**Ecouter la
musique interne
du patient**



**Respecter
le rythme,
le temps du
patient**



**Suivre et
guider
le patient**



Le temps du soignant et celui du patient

30

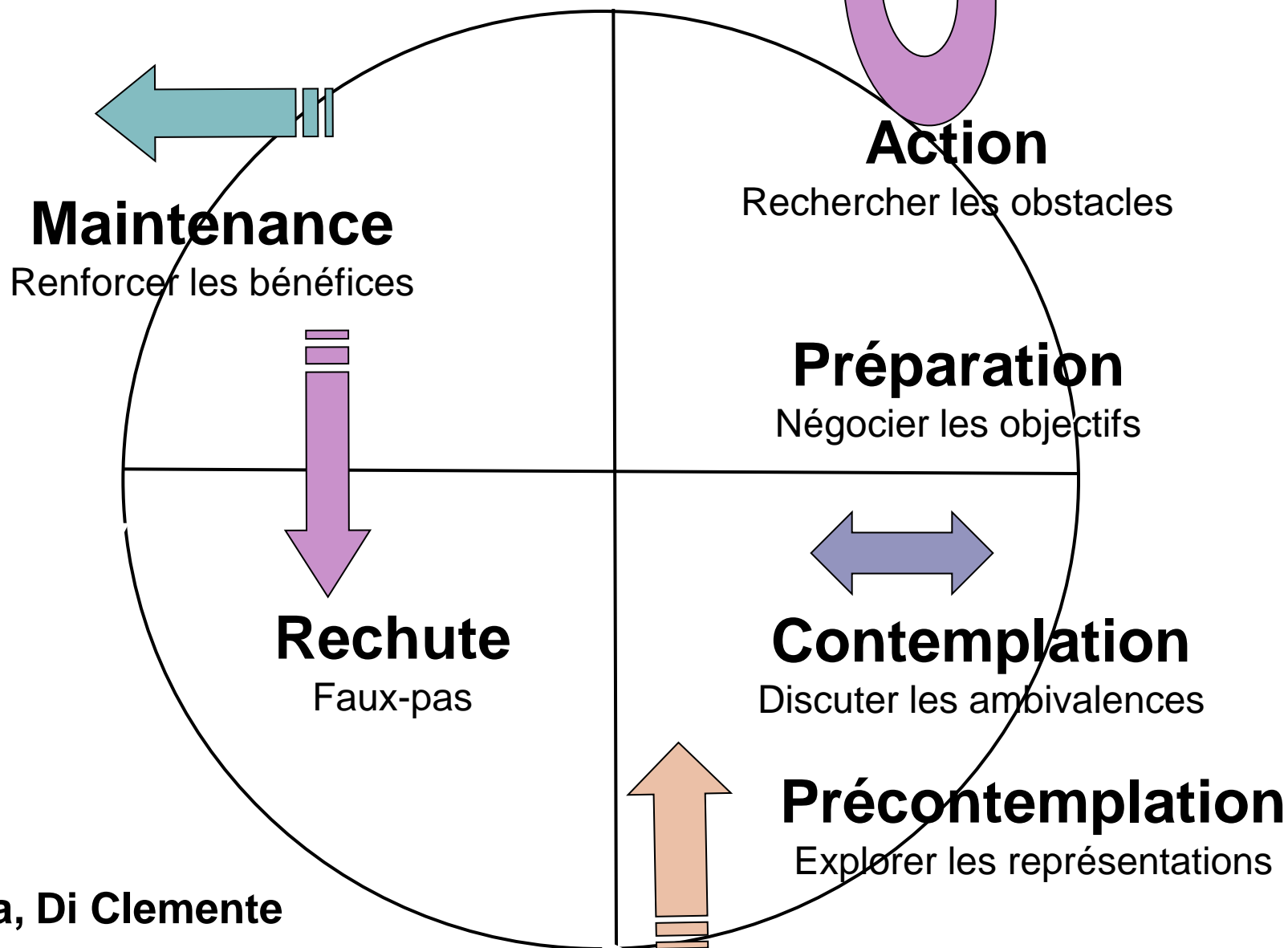
129 600

**Minutes
en 3 mois**

**Consultation
médicale
0.02 %**

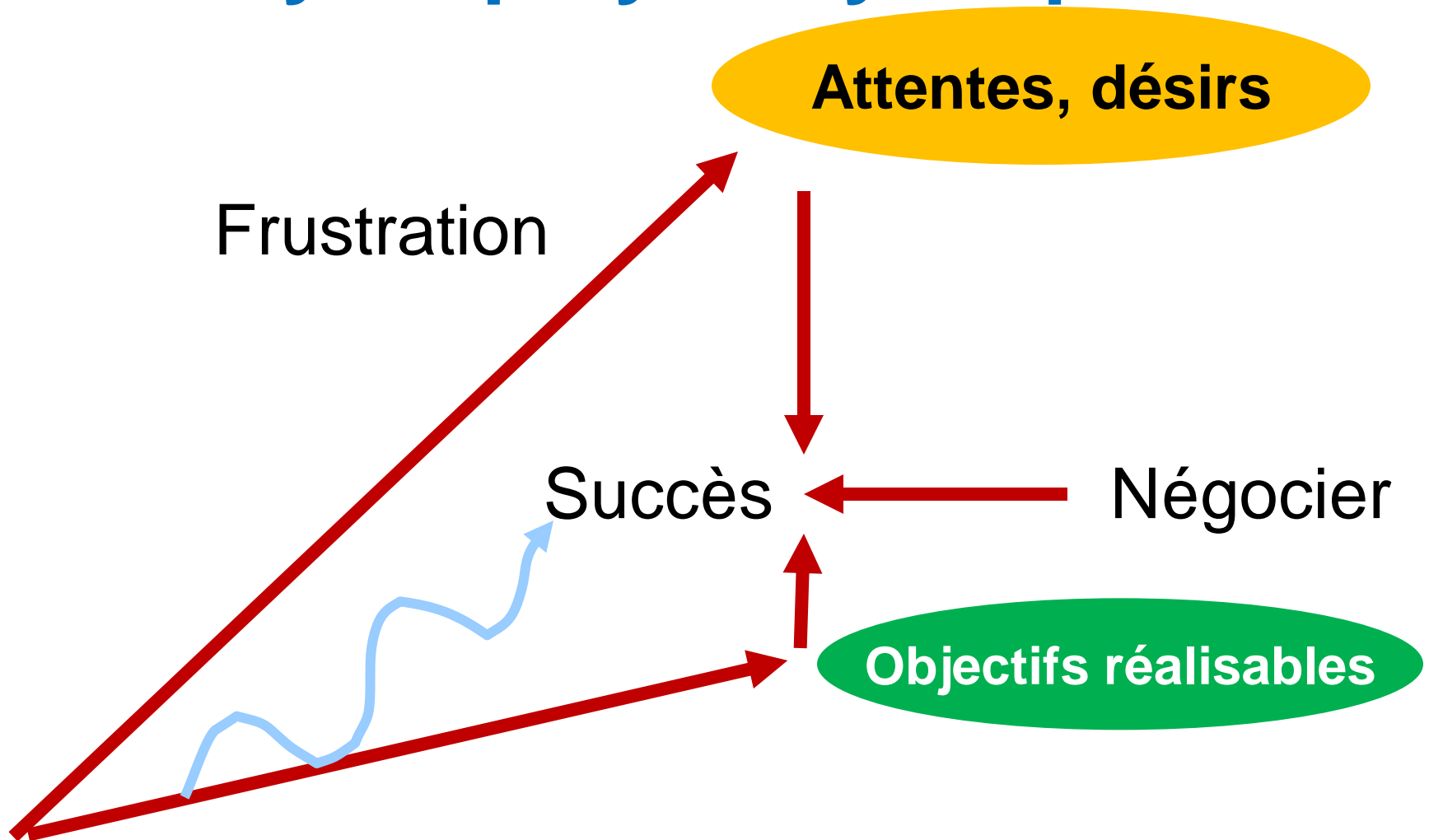
**Vécu du
patient
99.8 %**

Le temps pour changer de comportement



Négocier des objectifs

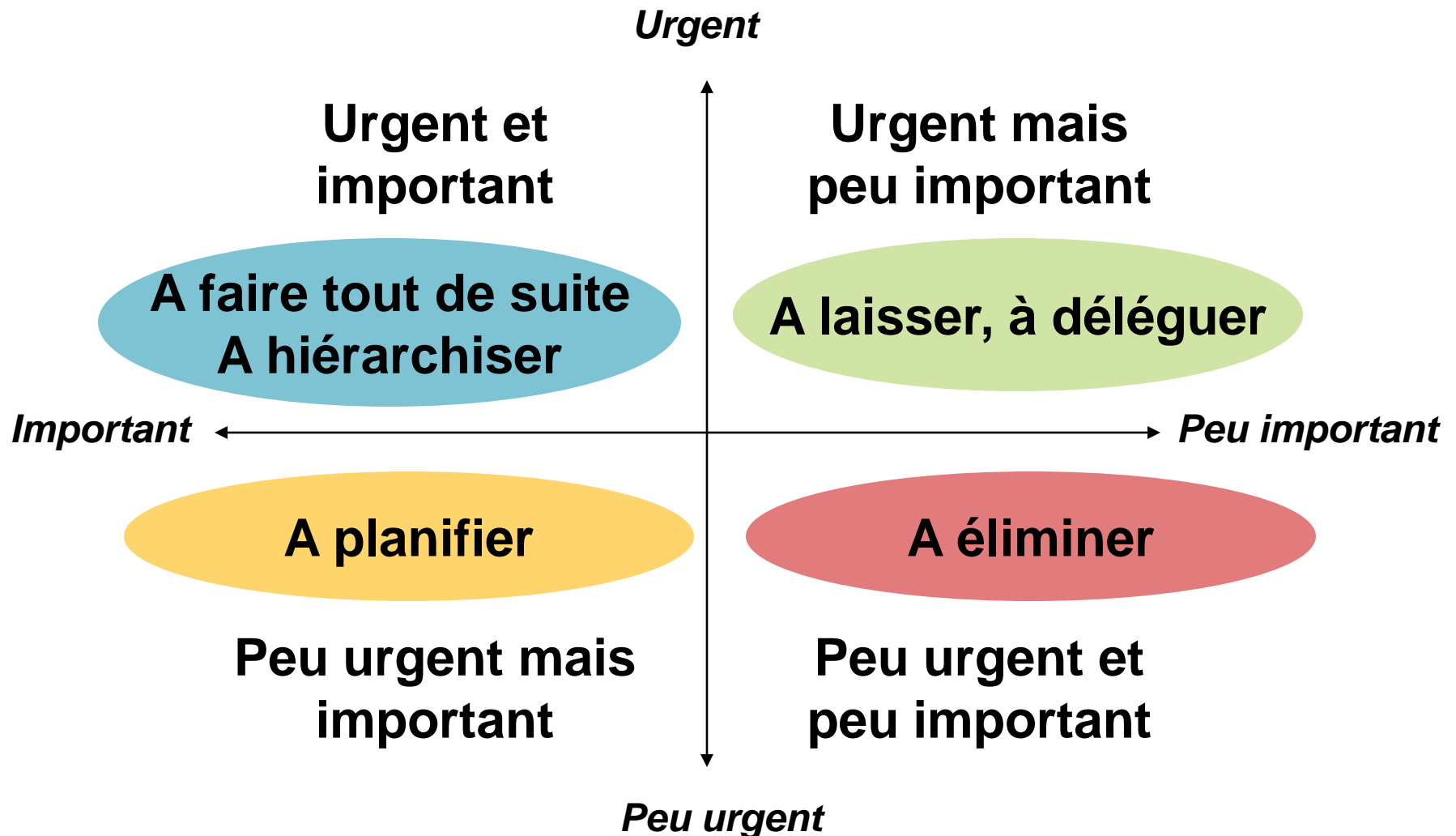
« baby step by baby step »



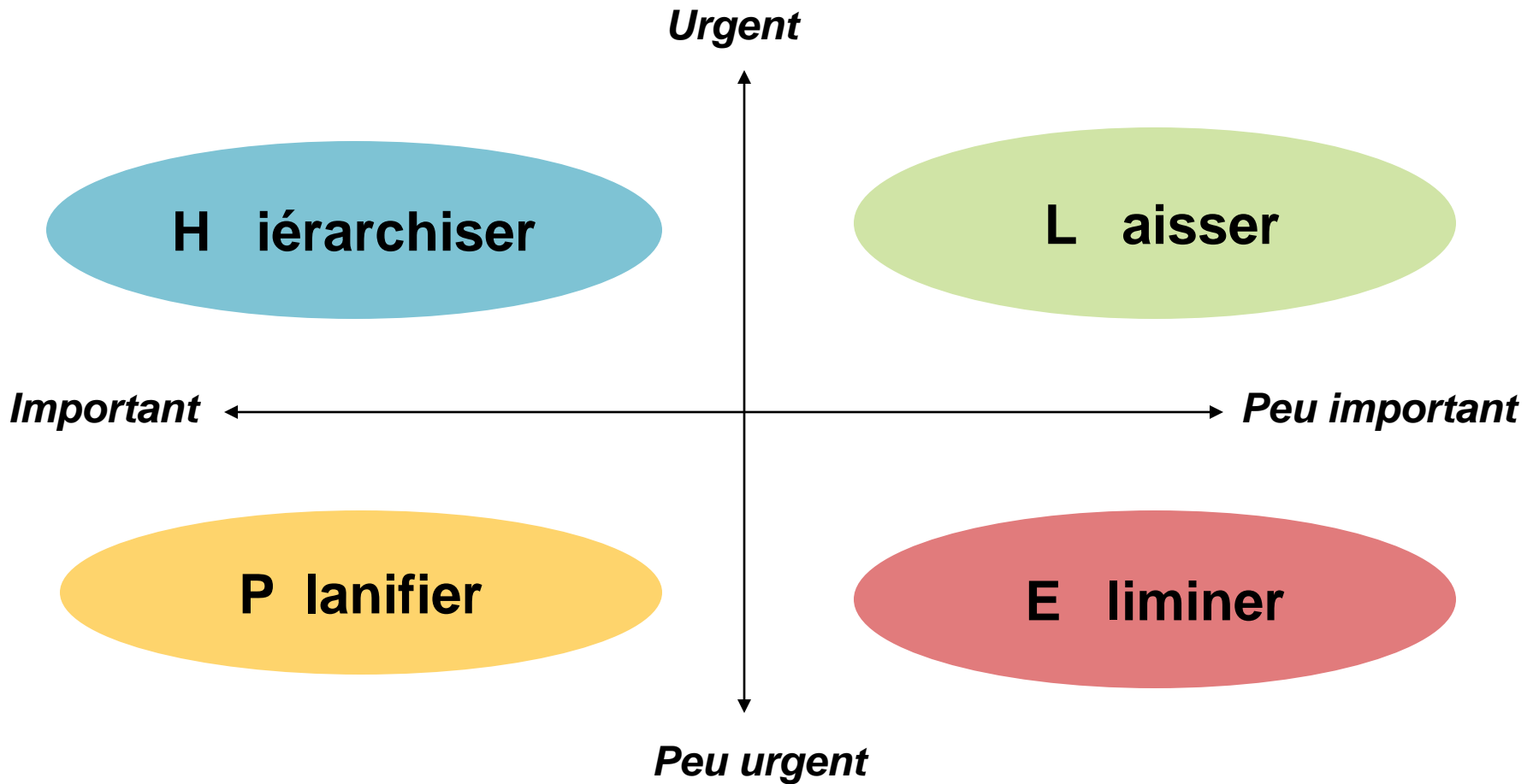


**Gérer
son temps**

Comment gérer son temps et ses priorités



HELP



Gérer son stress pour gagner du temps ...pour soi

**Comment
anticiper
et se préparer ?**

**Comment
l'entourage
peut-il aider ?**

**Améliorer
son hygiène
de vie**

**Modifier
ses pensées
négatives**

Comment anticiper et se préparer

- **Anticiper à l'avance**
- **Pratiquer au maximum**
- **Travailler les détails**
- **S'exposer pour pratiquer**
- **Eviter une surcharge de travail**

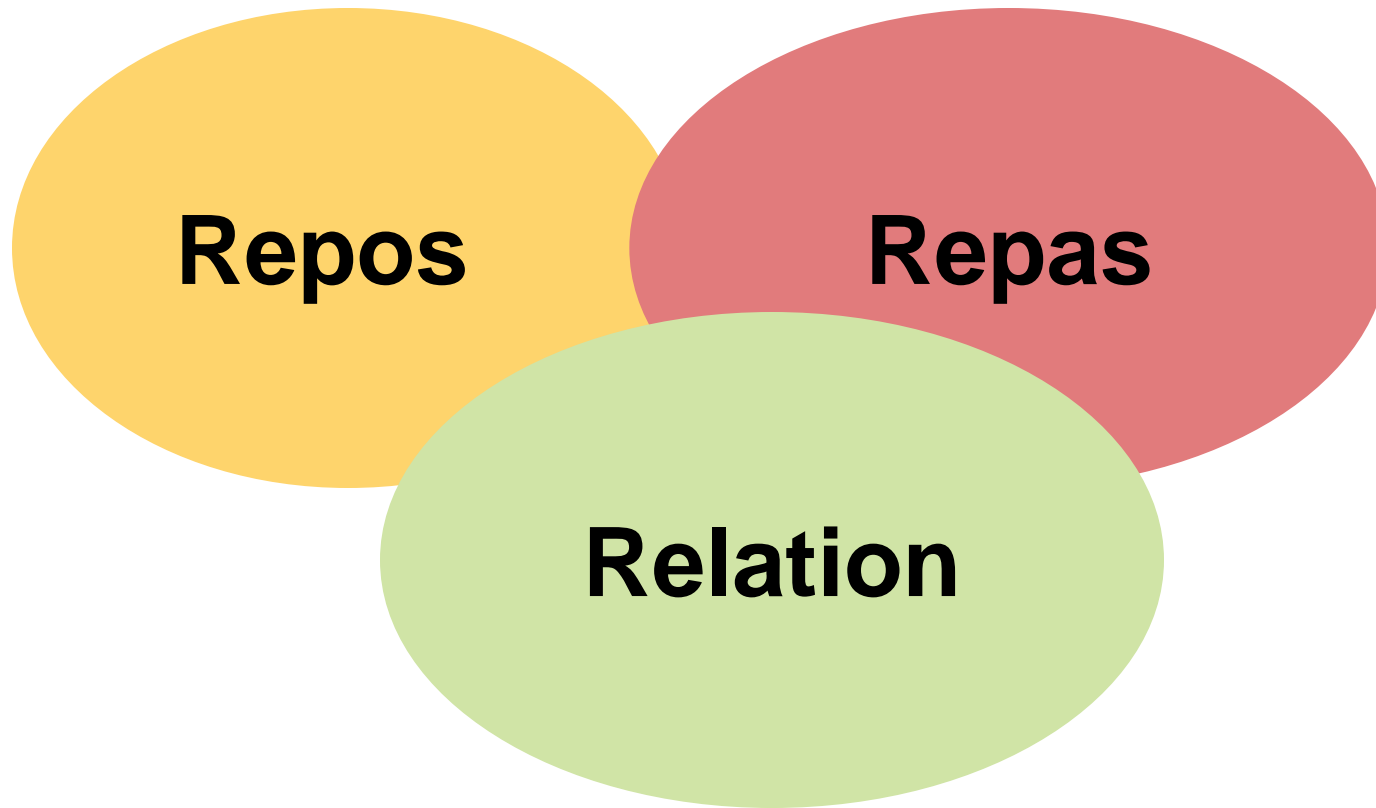
Comment l'entourage peut-il aider?

- **Demander de l'aide**
- **Chercher un soutien**
- **Se protéger d'un entourage stressant**
- **Eviter la pression de la famille**

Améliorer son hygiène de vie

- **Dormir plus**
- **Bouger plus**
- **Manger plus léger**
- **Eviter l'alcool**

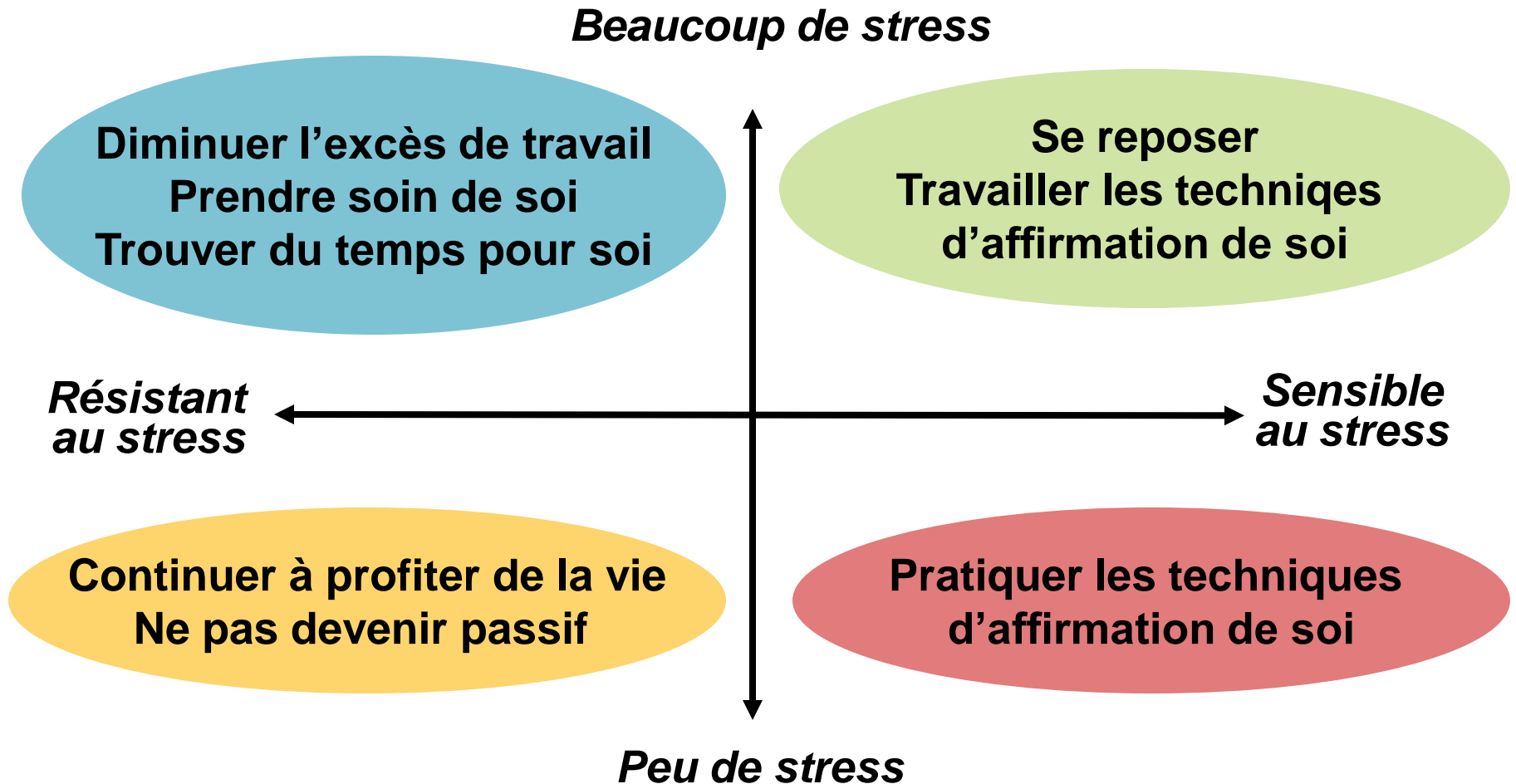
Les premiers conseils d'hygiène de vie



Modifier les pensées négatives

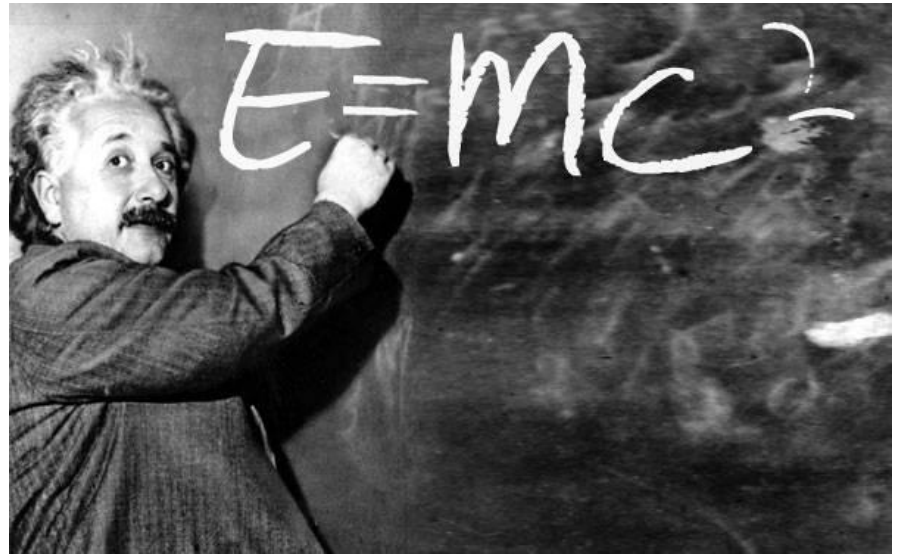
- **Eviter de se mettre la pression**
- **Regarder ce qui est déjà accompli**
- **Examiner les pensées négatives avec gentillesse**
- **Savourer le fruit des progrès**
- **Etre impeccable, mais pas parfait !**

Que conseiller aux patients stressés?





**Choisissez votre
temps**



$$E = mc^2$$

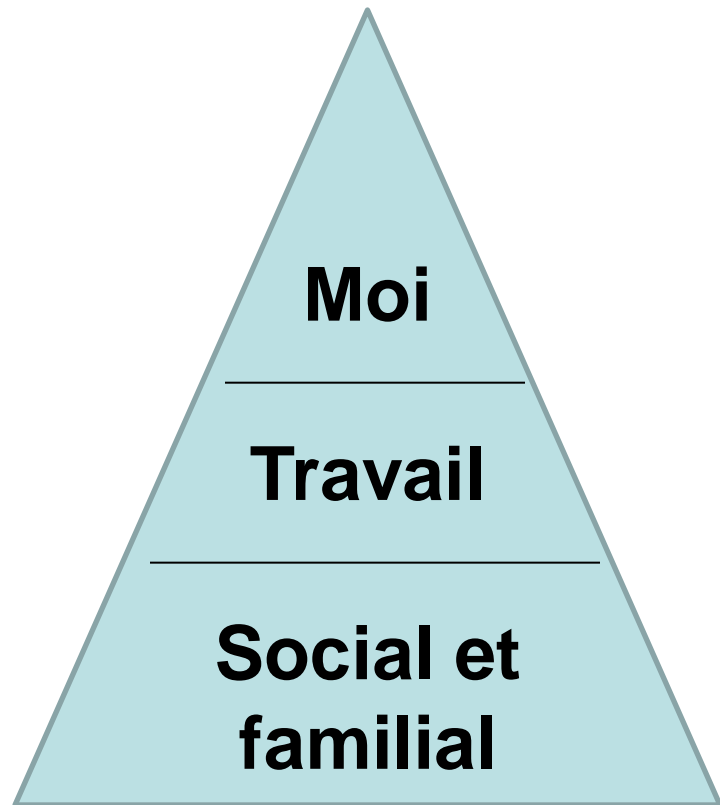
Energie = Masse x vitesse de la lumière

$$E = V \times H^2$$

Energie = Valeur x temps efficient

Choisissez votre temps

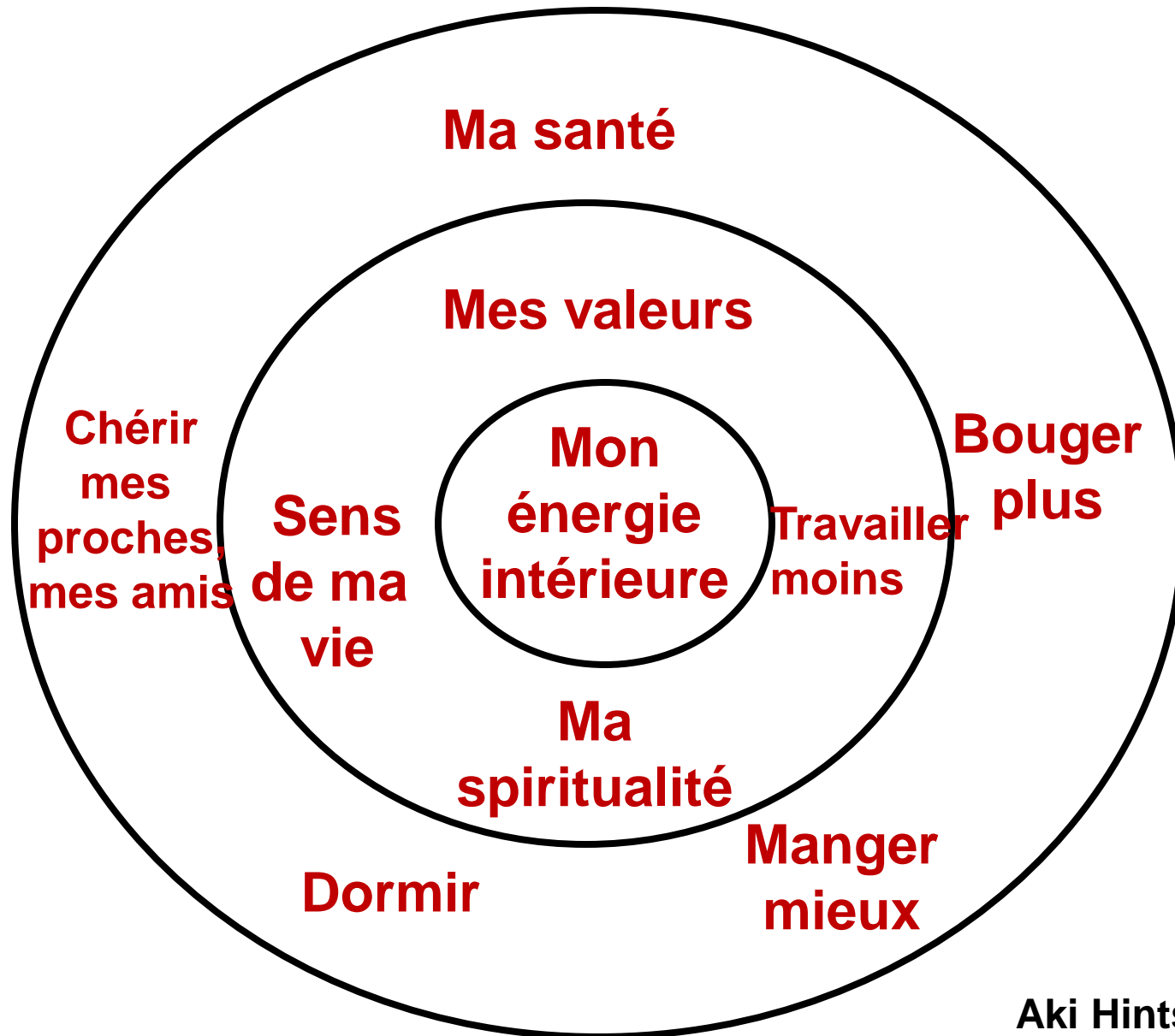
Quel pourcentage



Total 100 %

Valeur	Heures	Energie

Que puis-je faire pour moi ?



Instituer

- **Qu'est-ce que je peux instituer, écarter ou changer dans ma vie ?**
- **Exiger avec bienveillance (petit pas)**
- **S'engager, réaliser ce qui est bon (sens)**
- **Réaliser avec précision et réalisme (objectifs)**
- **S'entourer, se faire aider (soutiens)**

Résumé : le temps du patient

- **Respecter son rythme**
- **Tenir compte de son vécu à long terme**
- **Il faut du temps pour changer**
- **Négocier par baby step**
- **Gérer son temps, son stress**
- **Choisir son temps, ses valeurs**
- **Que puis-je faire pour moi ?**

Exister comme une personne

- **S'accepter comme une personne**
 - **Se détacher des faire**
- **Se dépouiller des superflus, des futilités**
 - **Chercher le fond du fond de l'être**
 - **Rechercher la parfaite humilité**
- **Souffler sur nos braises de spiritualité**

Merci
A tous
mes collaborateurs
A tous nos patients

Alain.Golay@hcuge.ch

[www.hug-ge.ch/
education-therapeutique](http://www.hug-ge.ch/education-therapeutique)



Quantité et sensibilité au stress

Beaucoup de stress

**Personne résistante au stress
avec beaucoup de stress**

**Personne sensible au stress
avec beaucoup de stress**

**Accepte trop de stress et
finit par craquer**

**Subit le stress et tombe
malade rapidement**

*Résistant
au stress*

*Sensible
au stress*

Personne en harmonie

**Doit chercher le calme
et éviter le stress**

**Personne résistante au stress
avec peu de stress**

**Personne sensible au stress
avec peu de stress**

Peu de stress