

Comment gérer son temps, son stress

Pr. Alain Golay

Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques

Diabète - obésité

Hôpitaux Universitaires de Genève,

Suisse

alain.golay@hcuge.ch

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

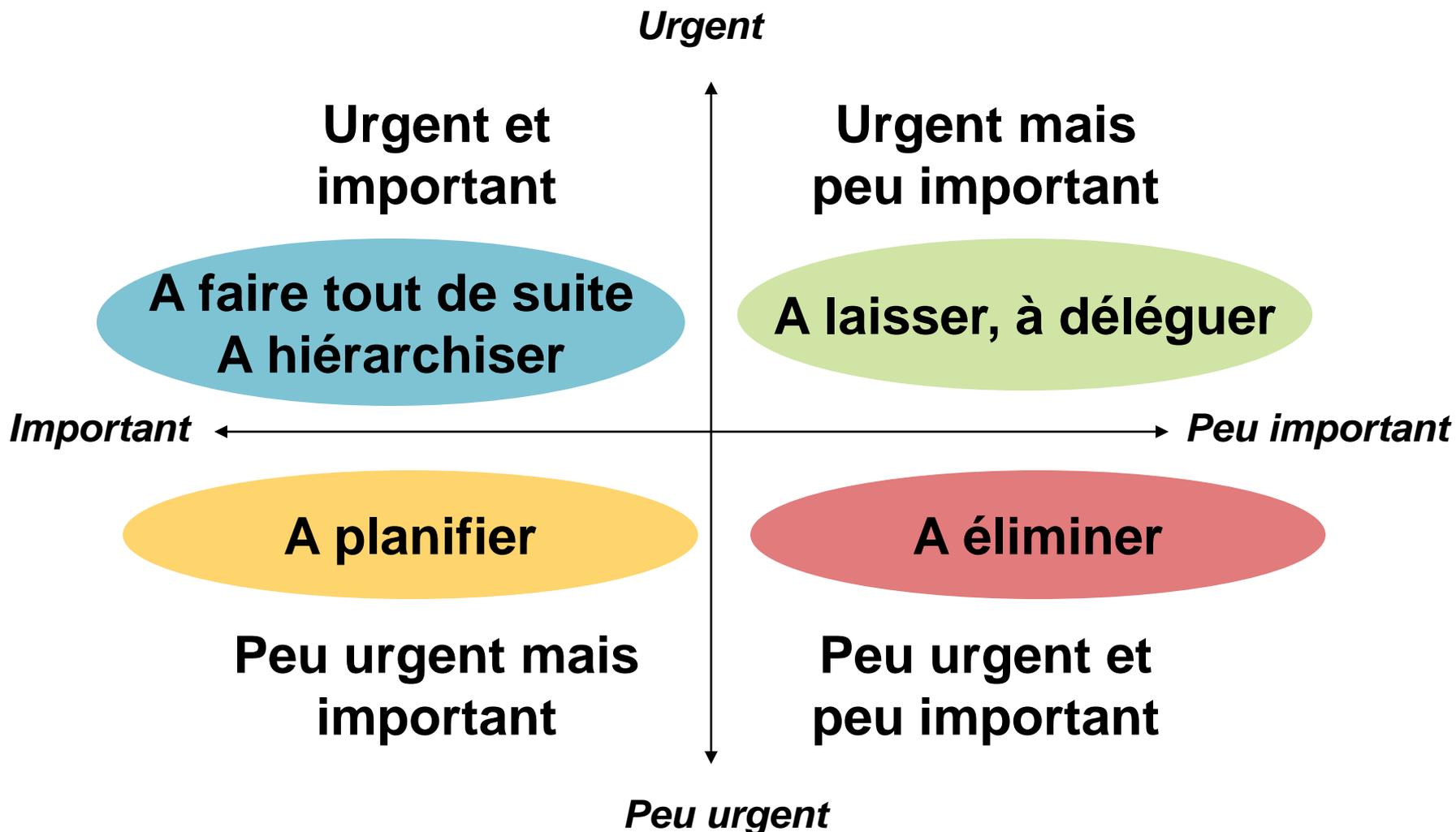
**Minutes
en 3 mois**

**Consultation
médicale
0.02 %**

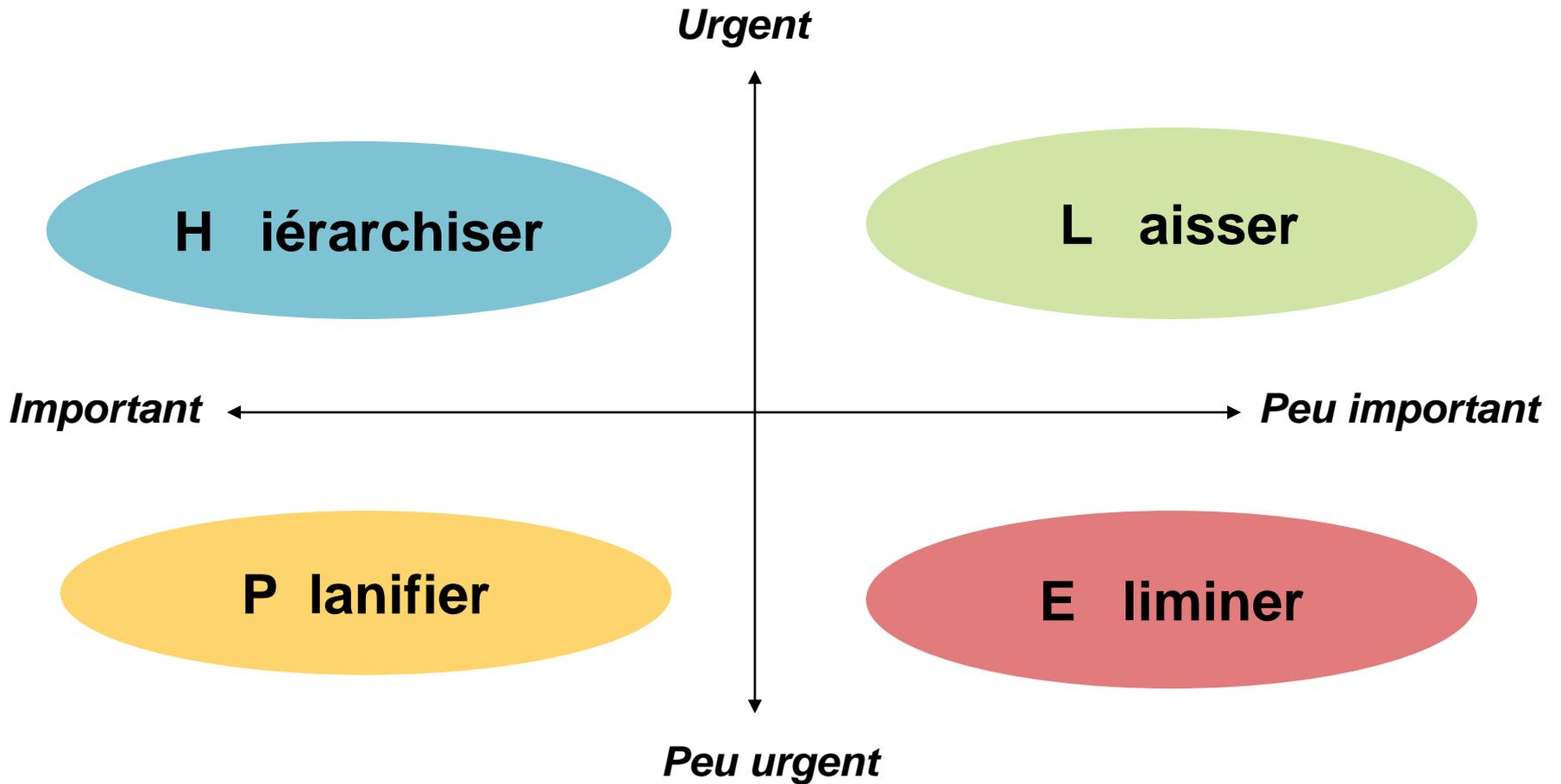
**Vécu du
patient
99.8 %**

**Le soignant doit s'adapter au
tempo du patient**

Comment gérer son temps et ses priorités



HELP



**Une vie qui touche le cœur
peut vivre pour toujours**

Avez-vous beaucoup de stressseurs ? (C. Cungi)

	Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
Note	1	2	3	4	5	6
1. Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)?						
2. Suis-je en train de vivre une situation traumatique (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)?						
3. Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente? -Et/ou suis-je souvent pris dans l'urgence et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi?						
4. Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum, il me déprime.						
5. Ai-je des soucis familiaux importants (couple, enfants, parents, etc.)? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort?						
6. Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci?						
7. Ai-je beaucoup d'activités extraprofessionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions (associations, sports, etc.)?						
8. Ai-je une maladie? Coter la gravité ou l'importance de la gêne occasionnée.						
Total par colonne						
Total général						

**Avez-vous
beaucoup
de stressseurs ?**

- **Très élevé > 30**
- **Elevé 18 – 24**
- **Modéré 14 – 18**
- **Normal 8 - 14**

Etes-vous sensible au stress ? (C. Cungi)

	Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
Note	1	2	3	4	5	6
1. Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui?						
2. Suis-je colérique ou rapidement irritable?						
3. Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait?						
4. Ai-je le cœur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières?						
5. Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général?						
6. Ai-je un problème de sommeil?						
7. Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci?						
8. Ai-je des manifestations corporelles comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma?						
9. est-ce que je suis fatigué?						
10. Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire?						
11. Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou médicaments dans ce but?						
Total par colonne						
Total général						

Etes-vous sensible au stress ?

- **Très sensible** > 45
- **Sensible** 30 – 45
- **Peu sensible** 18 – 30
- **Normal** < 18

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

**Comment
anticiper
et se préparer ?**

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

**Améliorer
l'hygiène
de vie**

**Modifier
les pensées
négatives**

Comment anticiper et se préparer

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

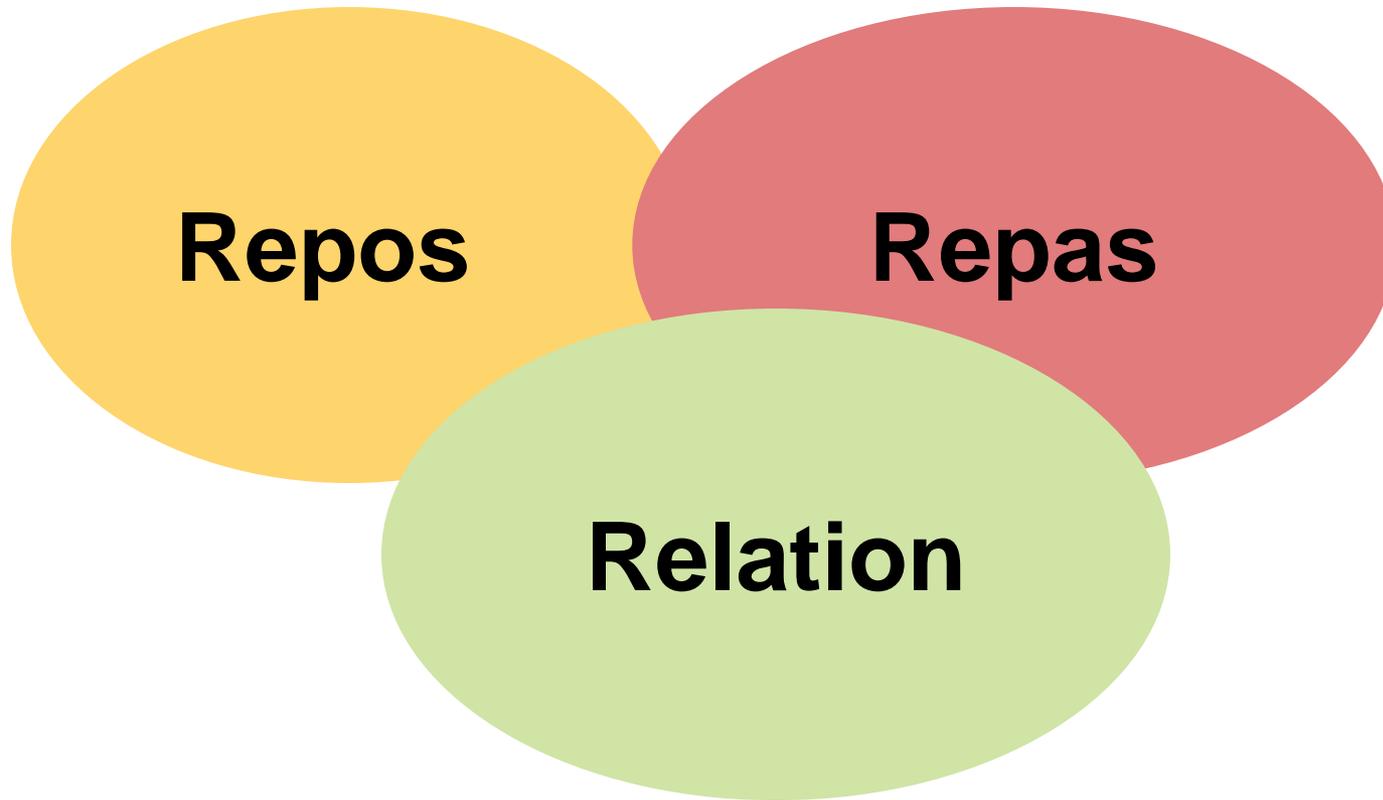
Comment l'entourage peut-il aider?

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

Améliorer l'hygiène de vie

- **Dormir plus**
- **Bouger plus**
- **Manger plus léger**
- **Ne pas utiliser de médicaments calmants**
- **Eviter l'alcool**

Les premiers conseils d'hygiène de vie



Modifier les pensées négatives

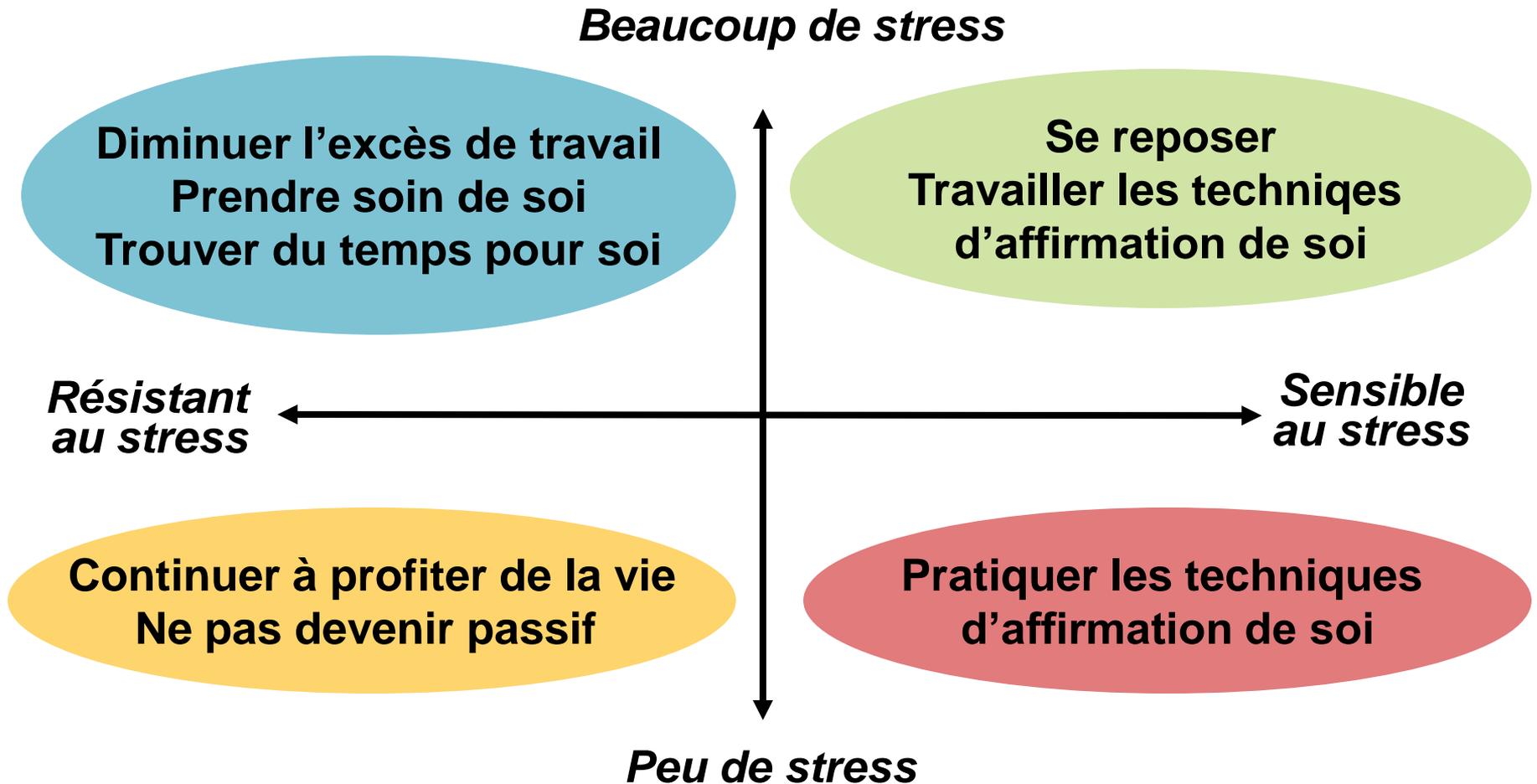
- **Eviter de se mettre la pression**
- **Maîtriser ses propres jugements**
- **Regarder ce qui est déjà accompli**
- **Examiner les pensées négatives avec gentillesse**
- **Réfléchir aux progrès**
- **Savourer les fruits des progrès**
- **Etre impeccable, mais pas parfait !**



**S'occuper de soi,
Se faire plaisir !**

- **Se relaxer**
- **Se faire masser**
- **Choisir un hobby**
- **Chercher les priorités**
- **Essayer de dégager du temps pour soi**

Que conseiller aux patients stressés?



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**

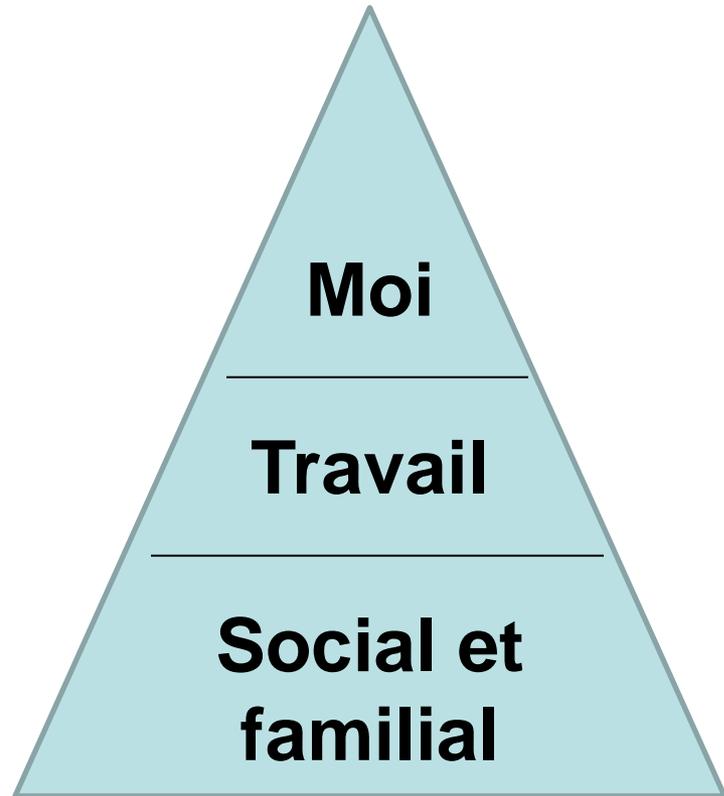
**Personne résistante au stress
avec peu de stress**

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

Peu de stress

Choisissez votre temps

Quel pourcentage



Total 100 %

Valeur	Heures	Energie

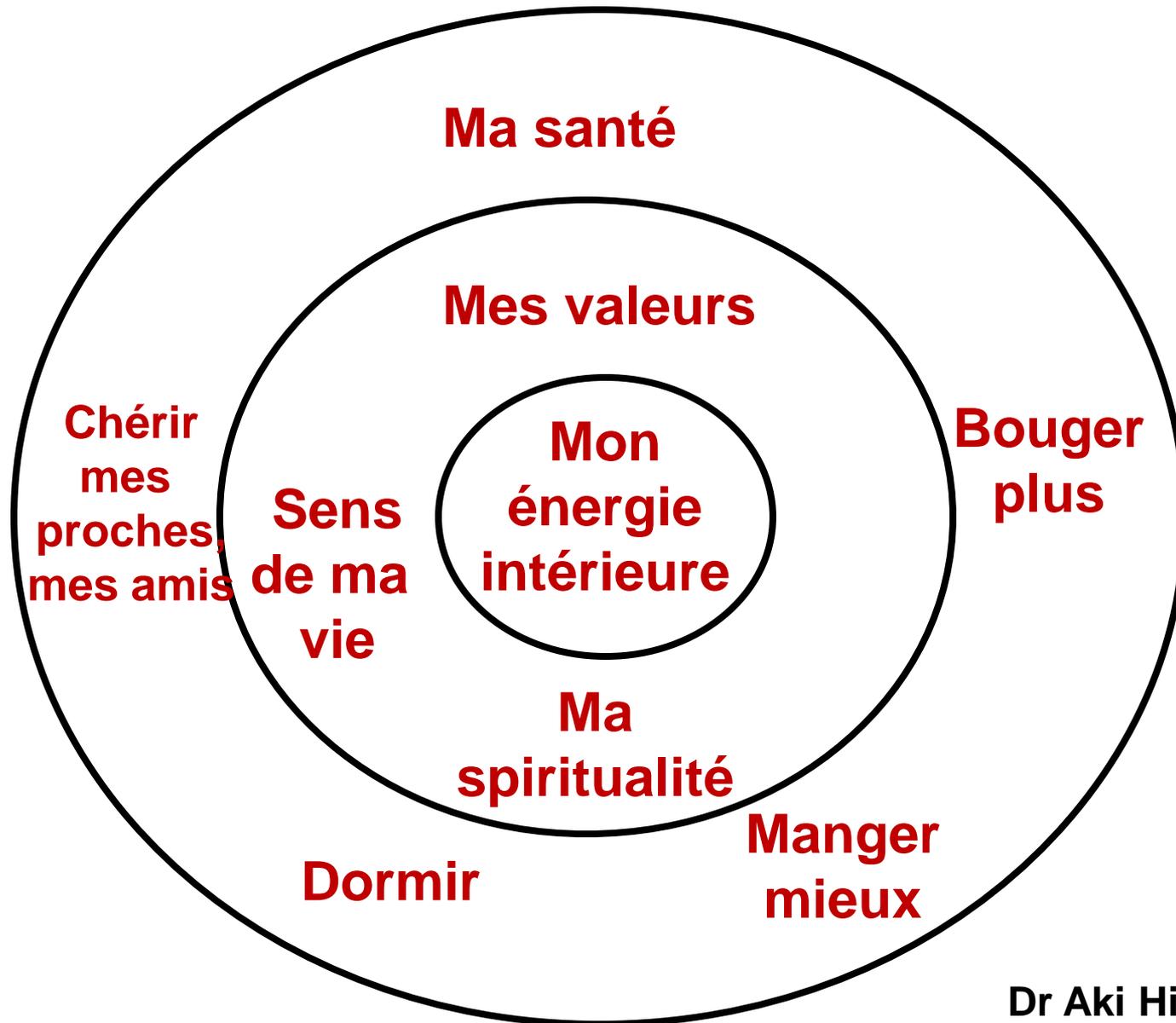
3 questions clés

Qui êtes-vous ?

Que voulez-vous réellement ?

Qui vous contrôle ?

Que puis-je faire pour moi ?



Se reconnecter à ses priorités

« Qu'est-ce qui me porte dans la vie? »

**« Qu'est-ce qui m'habite, me
passionne? »**

**« Qu'est-ce qui me donne un petit
plaisir »?**

Exister comme une personne

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

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 ?**

Revoyez votre journée avec gratitude

- **Qu'est-ce que j'en ai fait?**
- **Comment ai-je utilisé les dons de la vie?**
- **Les ai-je gardés pour moi ?**

56^{ème} séminaire de Zinal

Education Thérapeutique du Patient

« Je suis motivé si ça a du sens pour moi »



16 – 19 juin 2018

Zinal, Valais, Suisse

<http://hug-ge.ch/education-therapeutique>

Merci

À tous

À mes collaborateurs

À tous nos patients

A tous les diplômants

alain.golay@hcuge.ch

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