

Apprendre à apprendre pour mieux interagir avec son patient niveau 2



André Giordan,
Université de Genève

Pourquoi s'intéresser à
l'apprendre à apprendre ?

L'éducation thérapeutique : 40 ans de pratiques...

- premiers programmes éducatifs sur le diabète et la tuberculose : fin années 40
- 1972 - Miller, Los Angeles, premier article sur les patients diabétiques
- 1975 - Assal, Genève, première unité de traitement et d'enseignement du diabète
- 1987 – première recherche sur les « représentations » des patients
- 1996 – OMS promotion de l'ETP



Résultats remarquables (diabète)

- « diminution de 80 % des cas de coma diabétique,
- réduction de 75 % des amputations des membres inférieurs
- diminution de 90 % de l'apparition ou de la progression des cas de cécité »

Plus important encore

- « amélioration de la qualité de vie
- diminution des complications »

Prof. Alain Golay, responsable du service d'éducation thérapeutique du patient aux Hôpitaux universitaires de Genève,

transposition aux autres maladies chroniques

20 % de la population européenne



Mais l'ETP rencontre un certain nombre de limites

non-observance,
démotivation,
contre-attitude,
rechutes,
non persistance des acquis dans le temps
peu de transfert hors du lieu de formation, etc..

- améliorer son efficacité...
- éviter de décourager nombre de soignants

Non-observances fréquentes

30 à 60 % des patients avec une maladie chronique peuvent être catégorisés comme étant peu ou non-observants (suivant les auteurs)

Pas limitée au diabète/obésité
VIH – psychiatrie – addictions
-maladies cardiovasculaires
- dermatite atopique

Causes

ETP pas toujours développée

mais formation limitée des soignants

notamment

➤ qq. illusions sur les pratiques pédagogiques

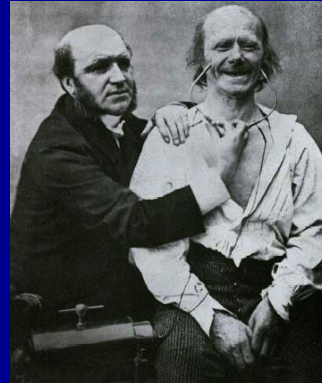
➤ non-prise en compte du patient

ou une prise en compte limité ou

peu pertinente

Historiquement la thérapie était dans l'injonction

Le soignant ordonner...
il faisait une ordonnance,
le patient n'avait qu'à « suivre »...



L'ETP ne se limite plus à obtenir l'observance...
elle met l'accent :

- sur le changement de comportement
- sur la qualité de vie
- sur une reformulation de la vie du patient avec parfois une clarification de ses valeurs

**Le patient apprend à vivre en
santé avec sa maladie**

Le patient n'est plus sujet de soins...

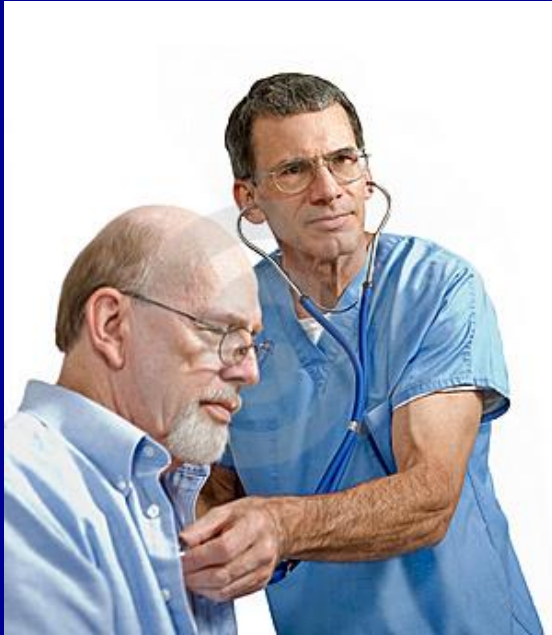
L'appropriation par le malade de sa maladie est supposée indispensable au traitement.

il apprend à :

- s'approprier son corps
- changer de comportement
- clarifier ses valeurs
- savoir faire des choix

**Le patient apprend à devenir
« auteur » de sa santé**

sur tous ces plans, le patient doit...
apprendre...



... difficile d'apprendre seul

Comment interagir pour
l'accompagner à apprendre
?

Quels sont les obstacles les
plus fréquents ?

Les conceptions pédagogiques à dépasser

- 1. pour faire apprendre, il suffit d'enseigner ...*
- 2. il suffit de promouvoir des activités ou des projets...*
- 3. si la personne n'apprend pas, les obstacles sont d'ordre psychologique...*
- 4. une « bonne » méthode permet de faire changer...*

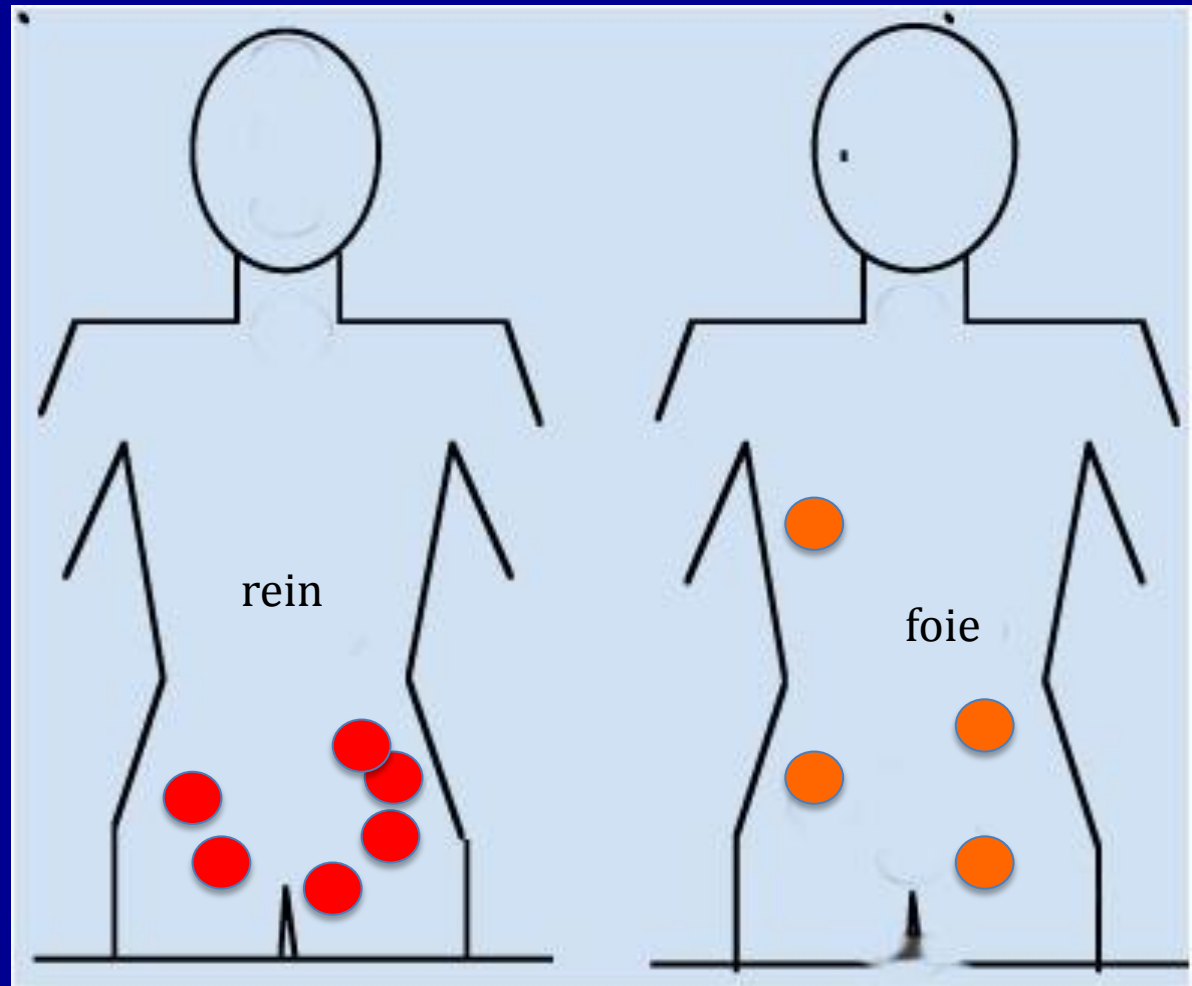
1. Pour faire apprendre, il suffit d'enseigner...

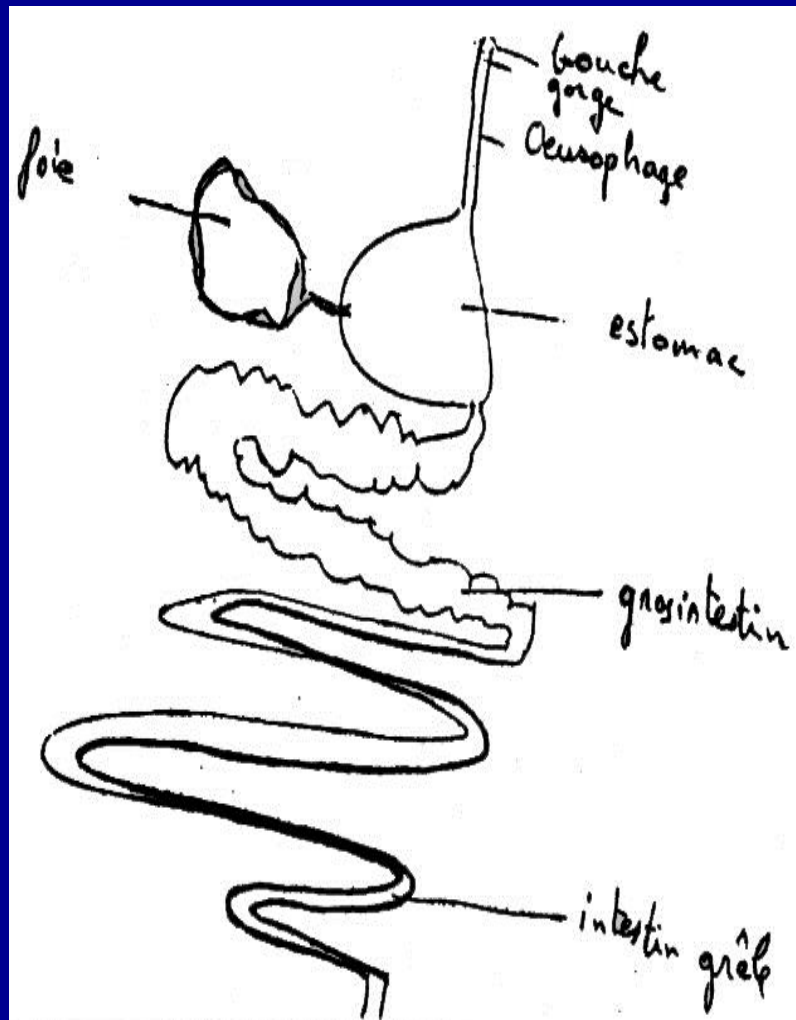


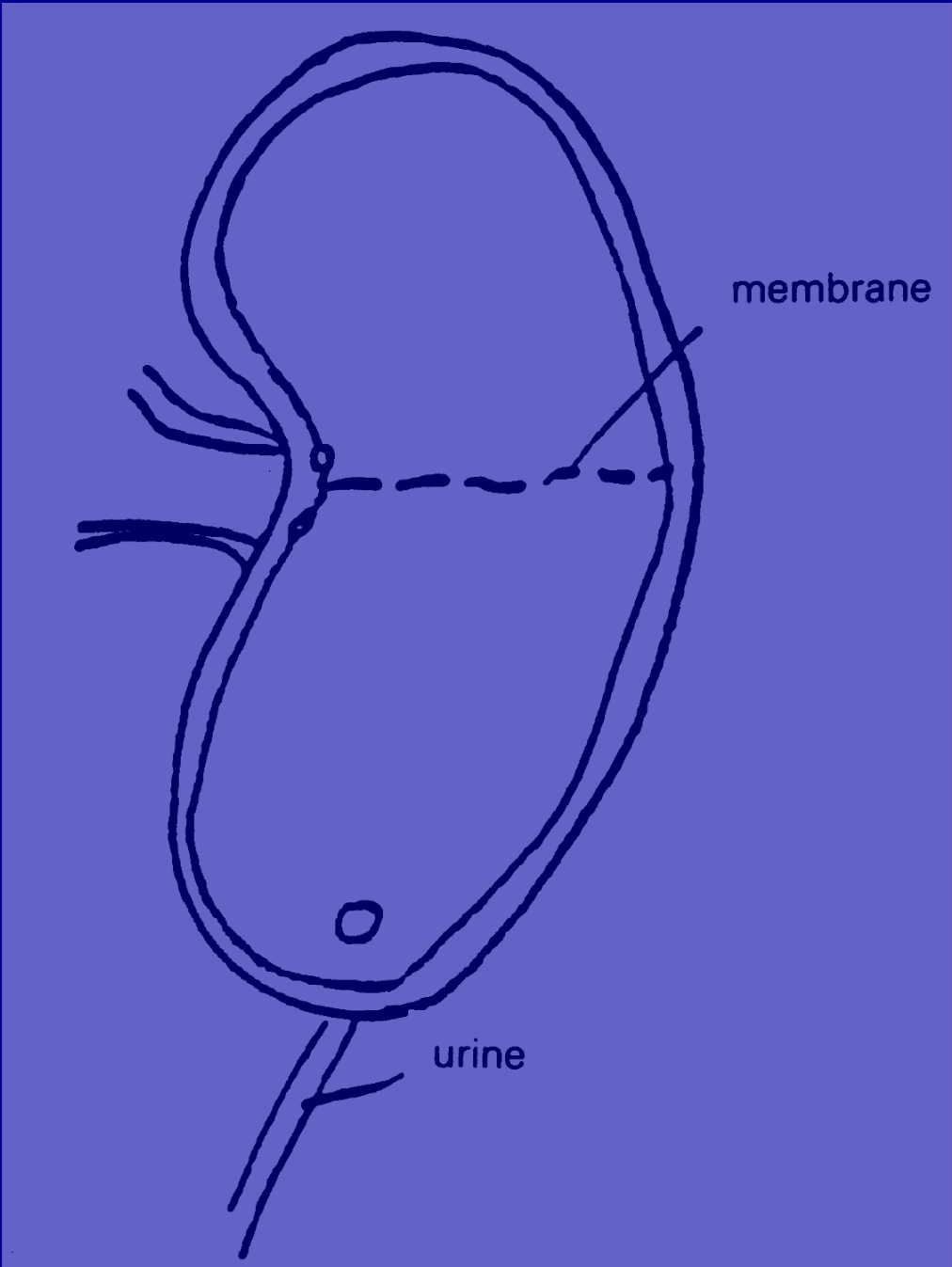
Le patient n'entend, ne voit
que ce qui est attendu...

Le docteur: « Bon, pour votre
fatigue sexuelle, vous allez
prendre des ampoules de Surelen »
Monsieur Durand: « Ca tombe bien,
ma femme s'appelle Hélène »

Attention aux distances avec le patient !..







le patient interprète vos
propos à travers ce qu'il
est, ce qu'il sait...

L'apprendre transmission-réception

- transmission linéaire et frontale entre un émetteur et un récepteur
- simple mécanique de réception et d'enregistrement



4 conditions...

même cadre de référence

même questionnement

même façon d'inférer

même production de sens

Problème de cadre de référence

Docteur ! C'est dramatique, j'en dors plus, je suis foutu... Toutes mes analyses sont négatives...

NUMERATION GLOBULAIRE

HEMATIES _____	3.93	Millions/mm ³	(4.00 à 5.50)
Hémoglobine _____	11.2	g/100ml	(11.5 à 15.5)
Hématocrite _____	32.2	%	(35.0 à 45.0)
- VGM _____	82	µ ³	(75 à 95)
- TGMH _____	28.5	pcg	(24.0 à 30.0)
- CGMH _____	34.8	%	(32.0 à 36.0)
- IDR _____	12.6		(10.0 à 17.0)
LEUCOCYTES _____	3 700	/mm ³	(4 500 à 15 000)

FORMULE LEUCOCYTAIRE

Polynucléaires Neutrophiles _____	52.4	%	
soit _____	1 939	/mm ³	(1 500 à 8 500)
Polynucléaires Eosinophiles _____	6.6	%	
soit _____	244	/mm ³	(< à 500)
Polynucléaires Basophiles _____	1.0	%	
soit _____	37	/mm ³	(< à 200)
Lymphocytes _____	29.4	%	
soit _____	1 088	/mm ³	(1 500 à 8 000)
Monocytes _____	10.6	%	
soit _____	392	/mm ³	(200 à 1 000)

NUMERATION PLAQUETTAIRE

PLAQUETTES _____	285 000	/mm ³	(150 000 à 400 000)
------------------	---------	------------------	---------------------

*« L'énergie c'est... la force,
... avoir des muscles
... le peps »*

*« la
concentration
c'est une
quantité »*



Pb de sens

Les soignants mettent en avant :

- l'efficacité, la technologie et la cohérence d'équipe
- les risques de morbidité...

Le patient réclame :

- une action simple et immédiate,
« le traitement est trop contraignant », « trop long pour peu d'effets »
- la qualité de présence, de la disponibilité, des compétences.

Résultat ?..

4 conditions...

même cadre de référence

même façon d'inférer

même questionnement

même production de sens

*2. il suffit de promouvoir des
activités ou des projets...*

**Apprendre par
construction**



L'apprendre par construction

Aspects +

- importance pour la dynamique de la personne (action/expression,...)
 - stimule la motivation
- permet d'assimiler ce qui est attendu

L'apprendre par construction

Aspects –

ne transforme pas les conceptions enracinées
ne permet pas un changement
de comportement



Le patient construit le savoir à partir des conceptions qu'il sait mobiliser,

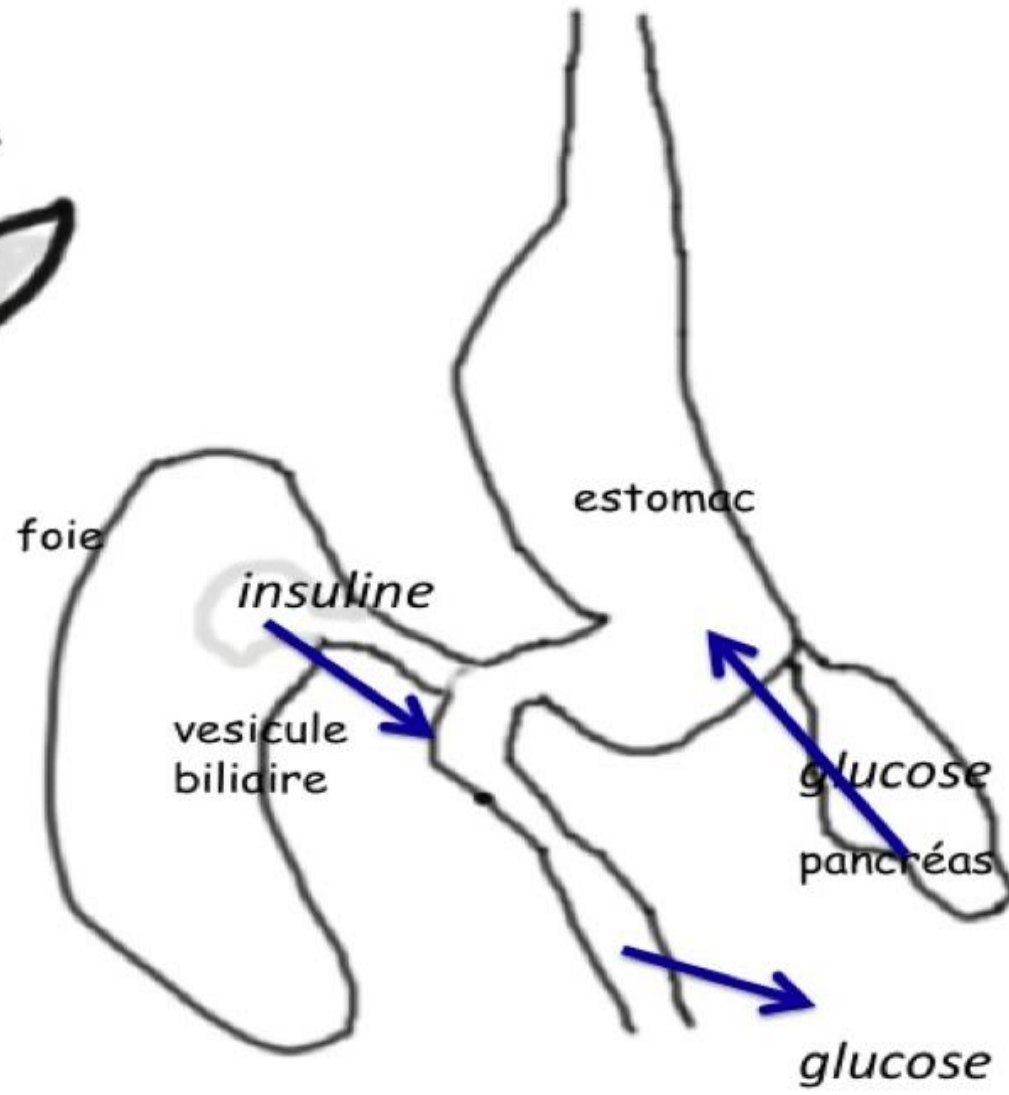
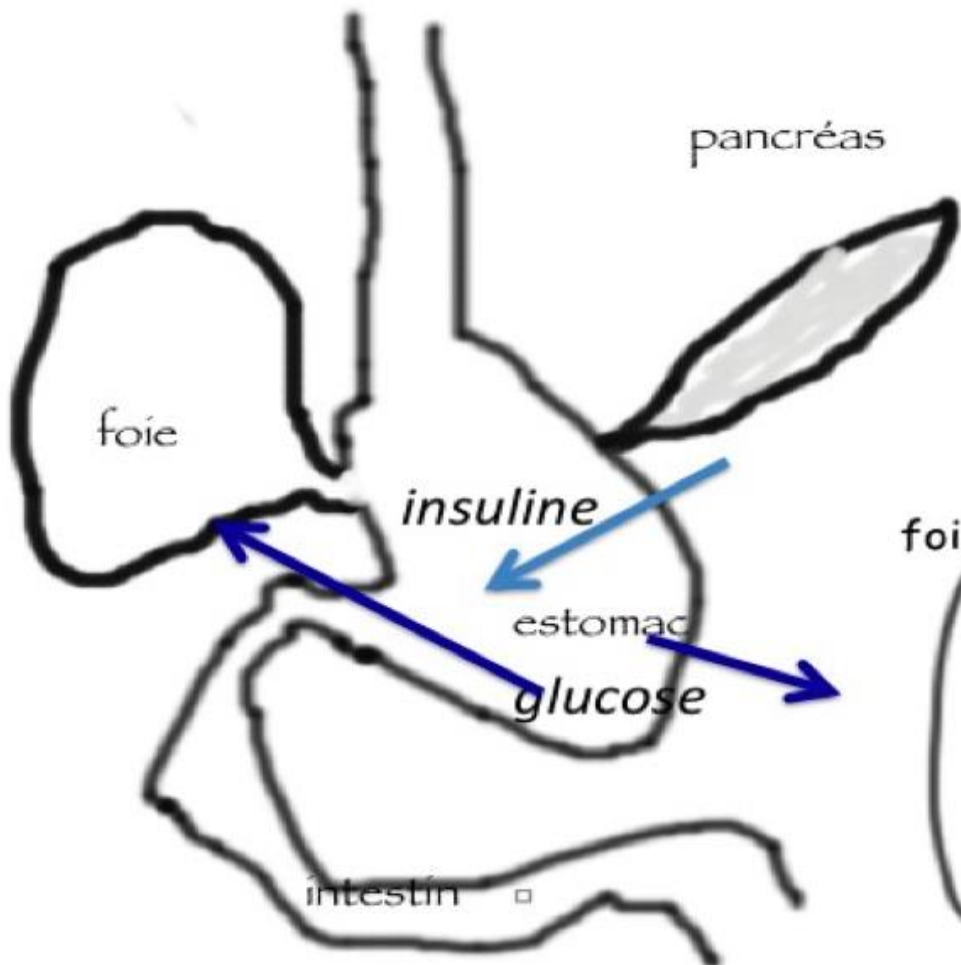
... mais celles-ci peuvent être un obstacle

1. connaître les conceptions
des patients

« le pancréas sécrète du sucre »

« l'insuline est un chromosome »

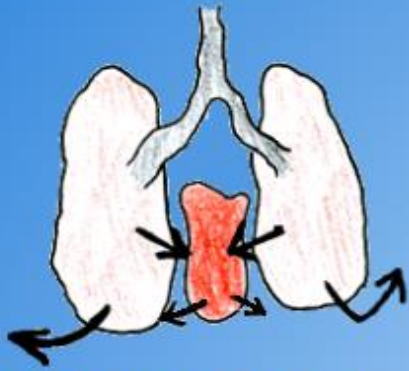
*« hypo... c'est quand on a trop de
sucre... »*



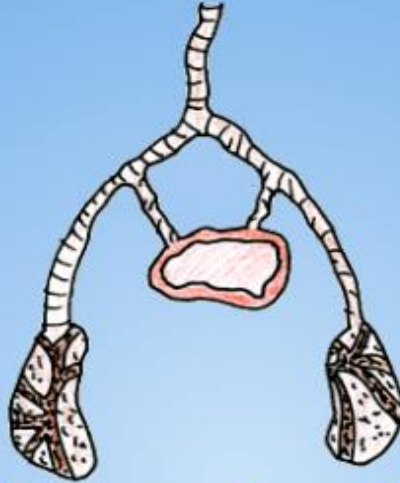
... 2. déconstruire

connaître les conceptions ... pour
accompagner à les déconstruire

"Les poumons sont un sac d'air...
qui entoure le coeur ;
l'air passe (diffuse)
dans le coeur."



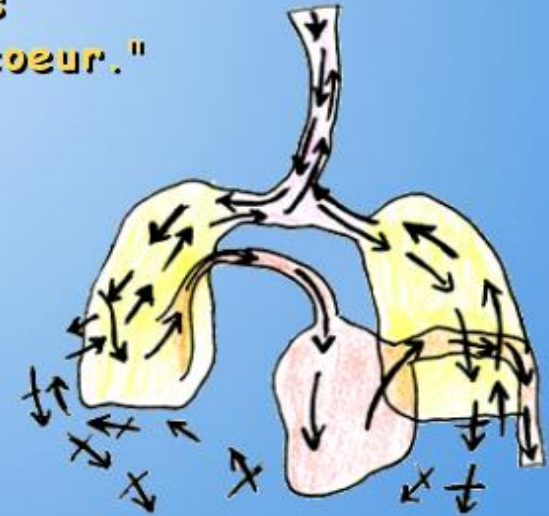
"Les poumons font
battre le coeur."



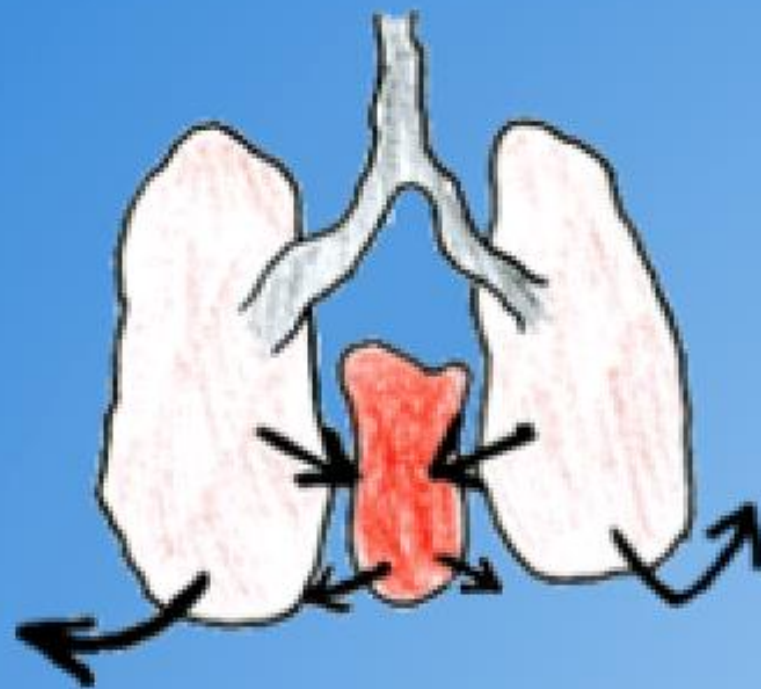
"L'air entre dans les
poumons et dans le coeur."



"L'air est décomposé dans les
poumons et rejoint (directement)
le coeur (sous forme de gaz)."



"L'air passe dans le sang
et rejoint le coeur."



**"Les poumons font
battre le coeur."**



Le patient n'est jamais "vierge" de toute croyance de santé

« ça fait gonfler »
« ça fait prendre du poids »

« ça donne de l'asthme »

corticoïdes

« ça abime les reins »

« ça me donne de la tension »

« ça fragilise les os »

« ça donne du diabète »

> travailler avec ses conceptions pour
« aller » contre...

Le patient n'est pas toujours
disponible pour changer de
comportement...

3. si la personne ne change, les obstacles sont d'ordre psychologique...

Un médicament, qu'est-ce ?

C'est l'élément «boisson, pilule, substance,..» pris «à heure fixe», suivant une prescription précise.

Pour être jugé comme "efficace", il doit agir presque instantanément.



La relation patient/médicament est très ambigu, c'est “*le sauveur*”, le “*truc magique*” qui “*expulse le mal*”.

➤ Dans ce cas, le malade est toujours prêt à augmenter les doses: “*plus c'est mieux*”!

➤ obstacle infracognitif



Dans même temps, le médicament est perçu comme le “produit chimique”, le “poison” qui entre insidieusement.

➤ Le patient est prêt à mettre en place des stratégies d'évitement si son efficacité n'est pas immédiate.



60 millions de consommateurs

EXCLUSIF ! LA LISTE DES MÉDICAMENTS DANGEREUX

PRÉVENIR & GUÉRIR

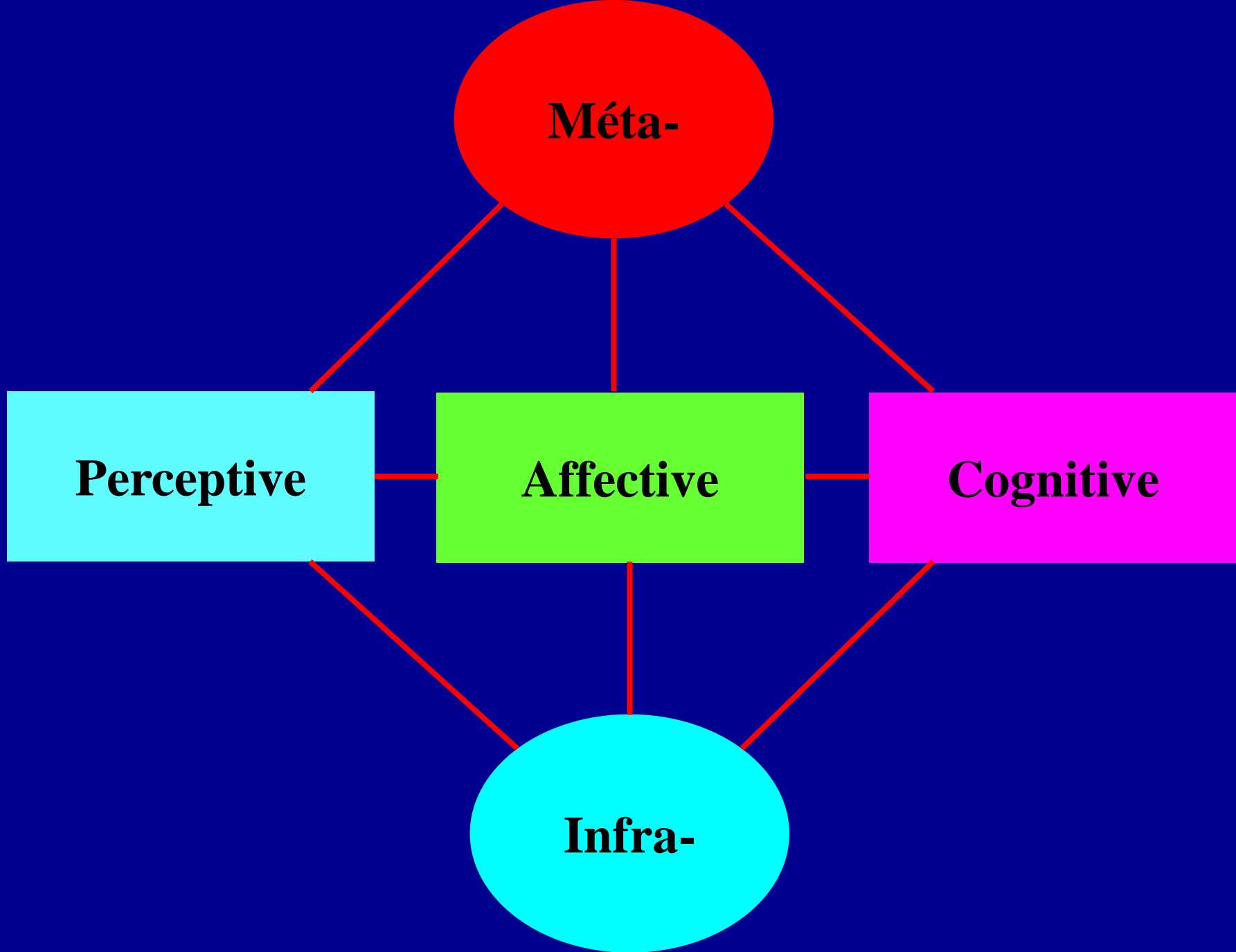
Renforcer ses défenses immunitaires

Utiliser les huiles essentielles, les plantes et les remèdes naturels

SÉRIE >>> SE SOIGNER SOI-MÊME

The advertisement features a woman wearing a grey knit hat and a dark scarf, holding a white tissue to her nose as if sneezing. To her left, there are two green capsules. The background is a light blue gradient.

acognitif



« Apprendre c'est anchi et relou ! »

« Je n'ai pas appris à l'école, c'est pas à cinquante ans que je vais commencer »

« Le fonctionnement du corps ?.. avec tous ces systèmes, je n'ai jamais rien compris... »

« Il faut se faire mal pour maigrir »

>Obstacle métacognitif

« Le sucre me fait mal, j'en prends plus du tout »

➤ un produit est bon ou mauvais

➤ obstacle infracognitif

Obstacles infracognitifs

- raisonnement dichotomique

- bon/mauvais
- vrai/faux
- si A... pas B

- volonté de trouver une cause mais... une seule

l'eczéma est « *seulement dû à un problème psychologique* »
l'eczéma vient forcément d'un aliment, « *sûrement le lait* »
l'eczéma est dû à « *une allergie* »

- raisonnement linéaire

- pas d'optimum

- « *ce médicament me fait du bien, j'en prends plus* »

- résultat immédiat

- « *ce produit n'agit pas tout de suite, il n'est pas efficace* »

- évidences premières

- « *Je mets des essences naturelles... pas de problème !* »

- « *je mange bio... je peux manger autant que je veux !* »

Etre gros, c'est :

- « être fort »
- « être fier », « être important », « être imposant »
- « être en bonne santé », « ne pas être malade », « ne pas avoir le SIDA »
- « être sympathique », « être jovial », « être convivial »,
- « être tendance », « ne pas être comme les autres », «ne pas être à la mode ».

Etre gros « protège de certaines maladies »

Les bénéfices à être obèse

- C'est une manière d'exister
 - obèse jovial, inoffensif, dévoué, aimable...
 - pas malade.
- C'est une manière de justifier
 - mal-être, maladresse relationnelle ou corporelle
- C'est une manière de se protéger
(traumatisme sexuel...)

L'embonpoint traduit :

- « la richesse »,

- « la réussite sociale ».

« Il vaut mieux être gros que faire pitié ».

rapport à son corps
désagrément

traitement
contraignant
temps quotidien

Peur des corticoïdes

rapport aux autres
visibilité de la maladie
pb relationnel
crainte de la contagiosité

peur des chiens
du lait
des allergènes

Cherté des émoullients
+ gel douche
+ vêtements en coton

non-cohérence
des soignants

Difficultés à
comprendre la
maladie

Dermatite atopique

Perte de confiance

Perte de la motivation
pour le traitement
> découragement si
récidive

Non observance

... et des peurs...

« *L'insuline
est le
diabète le
plus
grave... »*

Ne pas accepter une pompe à insuline

Meta conception

« L'insuline est le diabète le plus grave... »

« ma grand-mère a pris de l'insuline, 3 mois après elle est morte »

Infracognitif

Image du corps > rapport à la technologie

« je suis pas une femme bionique »

Liens avec la sexualité et l'entourage

« je ne peux plus faire l'amour.. »

dimension émotionnelle + affective

affects, émotions
dont peurs

dimension métacognitive

savoirs sur...

dimension ressentis

sensations
vécu dont souffrances

**Je change mon
comportement si ...**

dimension infracognitive

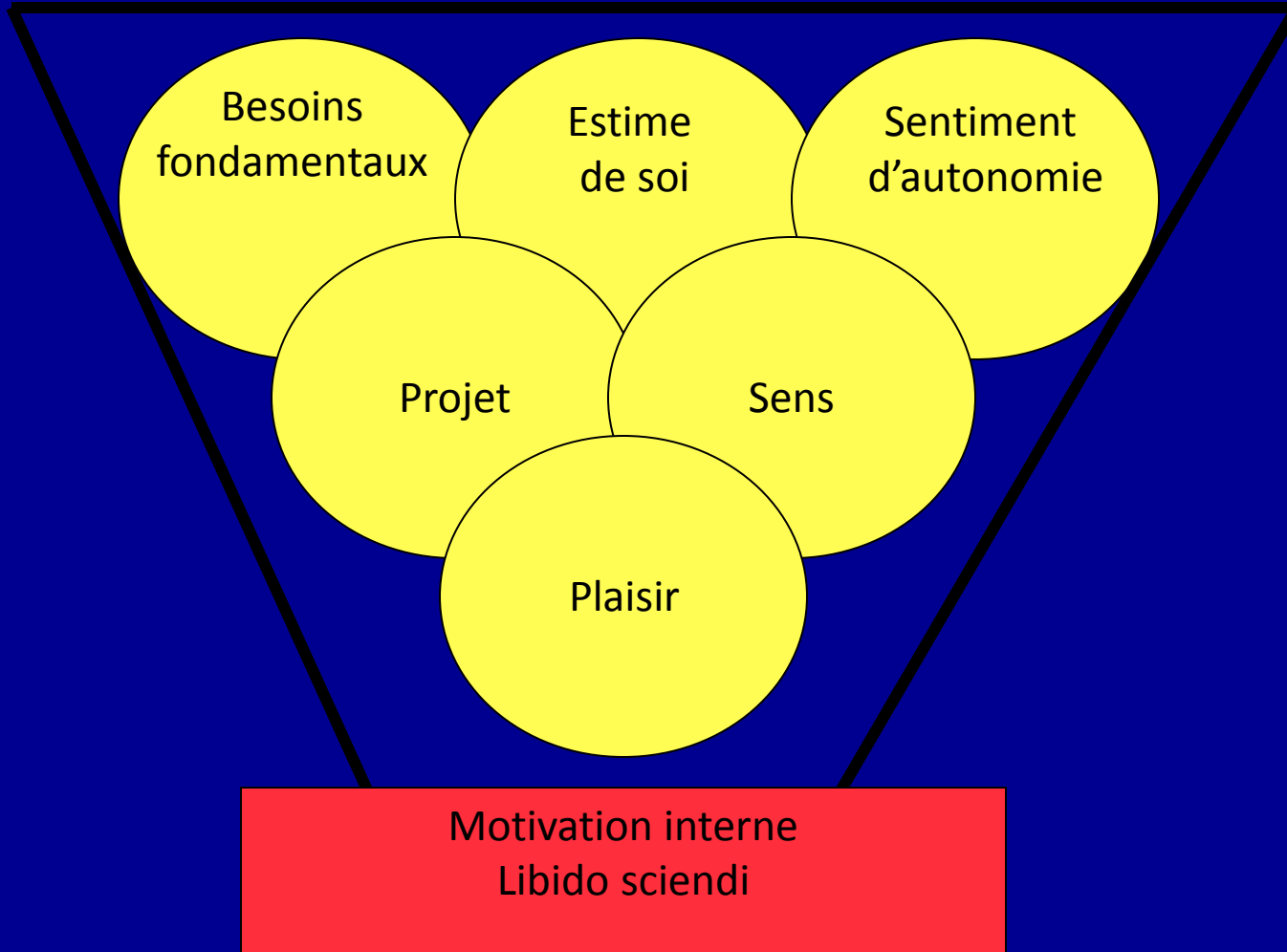
raisonnements intimes
distorsions cognitives

dimension cognitive

savoirs, compétences,
conceptions

Le patient apprend, change de
comportement... s'il est motivé

Encore faut-il prendre en compte son désir... de changer



Facteurs internes influençant la motivation

ETP considère le patient est comme un sujet « responsable », c'est-à-dire intentionnellement et potentiellement en position de faire des choix de santé.

> On lui octroie des droits en tant que malade,

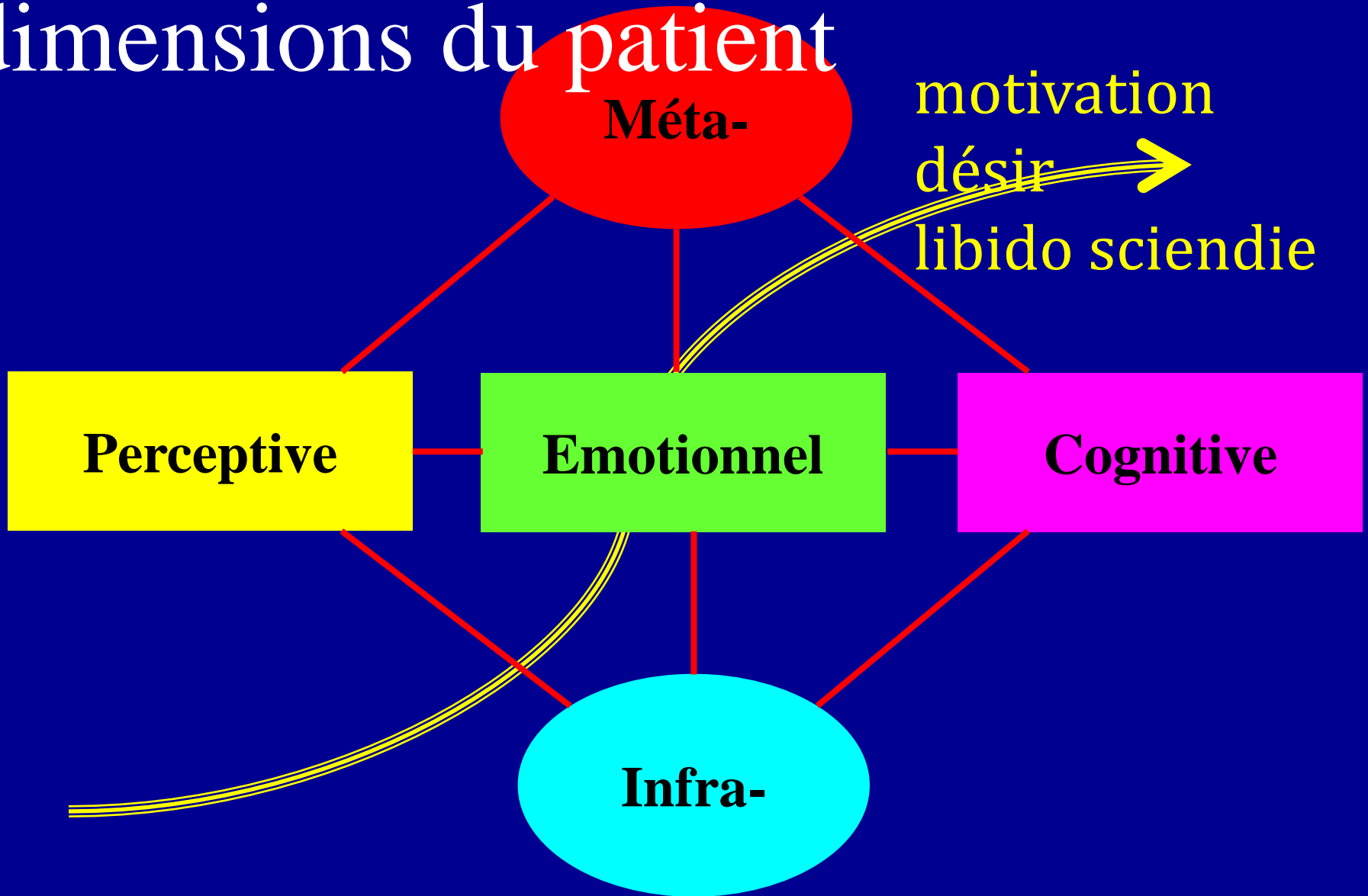
> On lui confère des capacités de décision...

La personne malade est-elle toujours :

- transparente à elle-même,
- libre d'agir rationnellement et
- cherchant en permanence son propre bien.

Ne pas oublier que la maladie peut être une forme de reconnaissance, de choix de vie (y compris d'excuse pour le travail ou la famille, voire de suicide indirect),

Convoquer en ETP les 5 dimensions du patient



Apprendre pour changer
ce n'est pas que du cognitif, du
désir... de l'émotion...

Chaque émotion est porteuse d'un message particulier.

À chaque moment, les réactions émotives indiquent dans quelle mesure les besoins sont satisfaits ou insatisfaits.

Elles montrent jusqu'à quel point la situation ou les événements conviennent ou pas...

Les émotions ont joué
un rôle majeur dans
l'évolution de l'Homme
depuis la nuit des temps
:

- la peur pour se
protéger du danger,
- la colère pour
mobiliser l'énergie...

A l'origine, système de guidage

chaque émotion donne un message précis à propos des besoins de la personne et de l'équilibre intérieur.

... puis système d'adaptation,

la colère indique la présence d'un obstacle.

la tristesse est présente lorsque la personne subit une perte ou lorsque elle souffre d'un manque.

Nos émotions nous parlent de nous-même :

- ce qui nous plait et nous déplaît,
- ce qui nous réjouit ou nous attriste,
- ce qui nous effraie et nous irrite.



Elles nous rappellent qui nous sommes, sous le vernis de notre éducation et nous fournissent de précieuses indications sur les chemins à prendre ou à éviter.

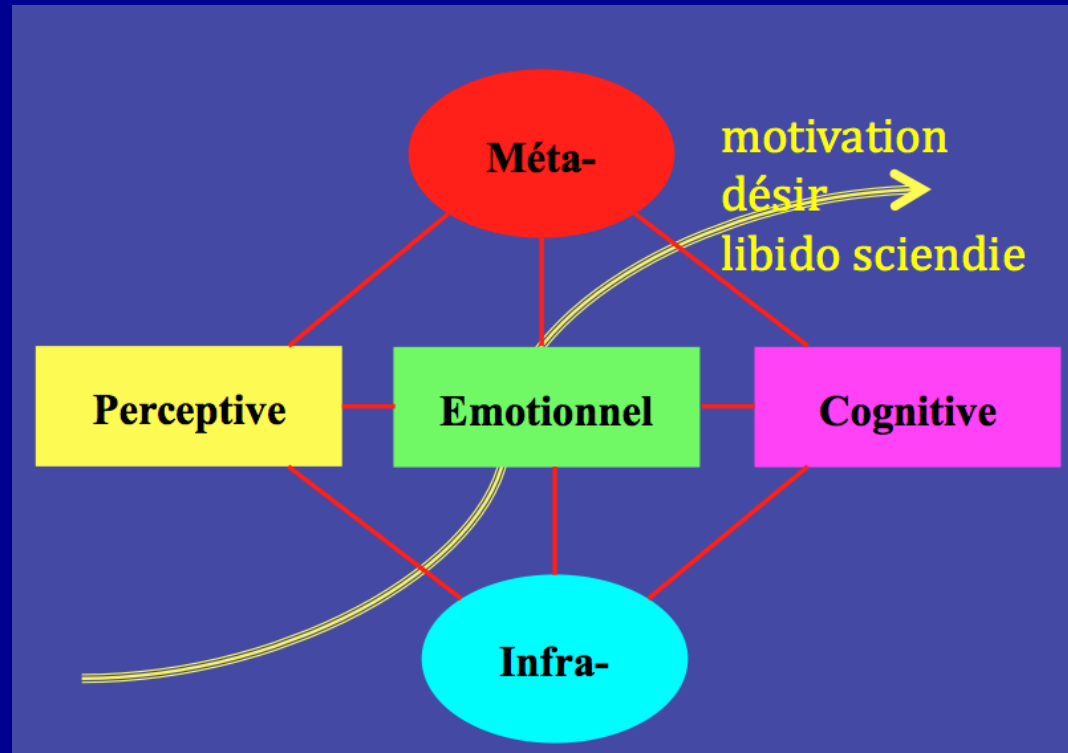
D'où la nécessité de prendre en compte les émotions, plutôt que de les canaliser.

Il n'est pas « mauvais » de ressentir, d'être touché par une situation, bien au contraire, c'est le propre de notre humanité !



... mais tout est affaire de dosage.

Prendre conscience des émotions en ETP pour en faire un allié qui fasse grandir ?



C'est un leurre de penser que l'on peut s'en passer. Elles sont comme une « respiration », une « énergie de vie » qui « habite » la personne en permanence.

émotions

conceptions

état

ressentis

sentiment

affects

humeurs

déprime

pathologies



comportement

- Les émotions peuvent être un frein ou un « plus » à l'apprentissage
- Les émotions influencent les comportements des patients
- Les émotions interfèrent dans la relation soignant/patient

1. Repérer les émotions

Apprendre à lire les émotions... chez son patient

6 émotions
de base

la tristesse

➤ le chagrin, la mélancolie, le désespoir, la dépression, le spleen

la peur :

➤ de l'anxiété à la phobie

la joie :

> du plaisir à la passion



Ces émotions de base donnent naissance à d'autres émotions lorsqu'elles sont associées ou à des sentiments...

la jalousie par exemple n'est-elle pas un mélange de peur et de colère ?



Ne pas les évacuer sous prétexte que
les émotions sont de l'ordre du
psycho...

De la psychanalyse, à la psychologie comportementaliste,
en passant par la psychologie cognitive, les TCC
(thérapies cognitivo-comportementales), l'analyse
transactionnelle, les thérapies brèves, les thérapies
existentielles, les thérapies humanistes...

+ l'entretien motivationnel

Attention aux effets collatéraux...

- sources de stigmatisation et d'enfermement,
- culpabilisation ou
- inhibitions

La plupart des patients, classés «difficiles», « non-observants » ou « démotivés » sont très souvent devenus des « anti-psy ».

- Ils sont « fatigués » d'être « psycholo-disséqués, analysés et diagnostiqués »

Apprendre aux patients à lire leurs propres émotions

- à ressentir,
- à prendre conscience,
- à mettre des mots



Les Productions
Dans La Vraie Vie

Le jeu des émotions

Utilisez « Le jeu des émotions » pour :

- Développer la mémoire et le sens de l'observation;
- Apprendre à nommer et à reconnaître 30 émotions;
- Développer de l'empathie;
- Régler des conflits;
- Vivre de beaux moments de complicité;
- Améliorer la connaissance du français;
- Enrichir le vocabulaire;
- Favoriser l'expression et l'affirmation;
- S'exercer au jeu théâtral;
- Déployer l'imagination et la créativité;
- S'amuser!

Savoir exprimer ses émotions pour mieux communiquer !

Conçu par
Danielle Malenfant

La Plume Bleue



Plastifié pour une utilisation durable.

CONTIENT:
- 60 cartes, soit 2 cartes de chacune des 30 émotions
- Un guide de 16 pages de jeux, incluant plusieurs méthodes d'intervention

Pour tous

JJEM01
24,99\$

Fabriqué et distribué par Les Productions Dans La Vraie Vie, Montréal, Québec, Canada
www.leproductionsdanslavraievie.com

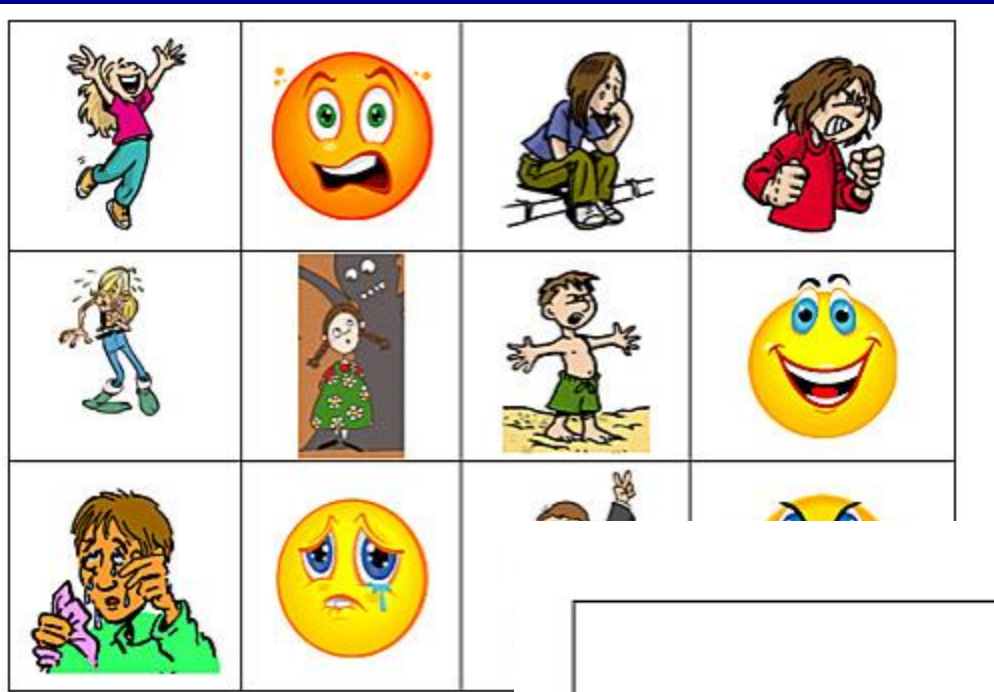
2. Apprendre à les exprimer , à les interroger

5 W des journalistes :

- qui ?
- quoi ?
- où ?
- quand ?
- pourquoi ?



journal de bord



HAUT DU VISAGE

ÉMOTIONS :	HAUT DU VISAGE								
	Pils sur le front	Plissement entre les yeux	Froncement des sourcils	Sourcils inclinés vers le bas	Haussement de l'arcade sourcilière	Pils aux commissures des yeux	Yeux grands ouverts	Yeux fixes	Pleurs - larmes
Jolie						●			
Tristesse		●		●		●			●
Colère		●	●						
Peur	●	●			●		●		

Les émotions sont l'expression de l'histoire de la personne

- les reconnaître,
 - les accepter et
 - leur permettre de s'exprimer
- au bon moment peut faire le plus grand bien.

Pleurer quand on se sent triste,
crier quand on a peur,
manifester une juste colère...
sont autant de moyens de libérer
les tensions qui s'accumulent en nous.

Les émotions étouffées sont coûteuses :

- « *je suis de plus en plus insatisfait* »,
- « *je crois de moins en moins à la possibilité de parvenir à une solution* ».

➤ plutôt que de continuer à ressentir la colère qui monte en moi et qui pourrait servir à briser le cercle vicieux, je choisis de l'étouffer.

3. Apprendre à les travailler en ETP

- essayant d'identifier la situation qui provoque l'émotion perturbatrice,
- en prenant conscience de l'émotion qui envahit
- en cherchant si cette émotion est récurrente dans d'autres situations similaires
- en cherchant s'il s'agit d'une émotion simple ou si elle est rattachée à d'autres émotions
- en faisant appel à notre capacité de raisonnement pour la calmer.

Carte des émotions



je me sens ...



cette émotion m'empêche de...

cette émotion provoque chez moi...

cette émotion me renvoie à...

cette émotion est due à...

J'aimerais...

Le coaching en groupe, est :
un lieu privilégié pour l'exploration de soi et
l'apprentissage de comportements nouveaux



lieu de rencontres dans climat de confiance et de
respect mutuel

lieu de parole

↳ comparer leurs expériences respectives,
les conséquences au quotidien

... déconstruire

prendre en compte les émotions et
accompagner à les déconstruire

art thérapie



danse thérapie
atelier d'écriture



jardinothérapie/hortithérapie



Qui plante un jardin, plante le bonheur.

Proverbe chinois

bricolothérapie cuisinothérapie



-jeux de rôle



- jeux de masque



- théâtre interactif
- théâtre de l'opprimé



4. *Une « bonne » méthode*
permet de faire changer...

le problème

Le patient ne sait pas....

Il ne voit pas

Il ne sait pas comment
faire

la solution

L'éducation

s'il sait il changera

La prise de conscience

s'il voit il changera

La méthode

s'il sait comment faire
il changera

le problème

la solution

Il ne se rend pas compte

La peur
s'il a peur il changera,

Il ne se souci pas assez

La panique
s'il touche le fond il
changera....

Nos modèles

> les conséquences

la confrontation

> augmentation de la
résistance

dire ce qu'il faut faire

> parfois une fausse
adhésion

utilisation de la peur

> le soignant s'épuise

expliquer les avantages

> le client reste souvent

les inconvénients...

passif

➤ le changement est souvent éphémère

➤ rechute, culpabilité (réciproque),

découragement, aggravation

croyances
sur sa santé, sur
son corps, sur la
maladie, sur le
traitement

raisonnements intimes
(des évidences)

ressentis

**Je change
si je travaille mes...**

désirs

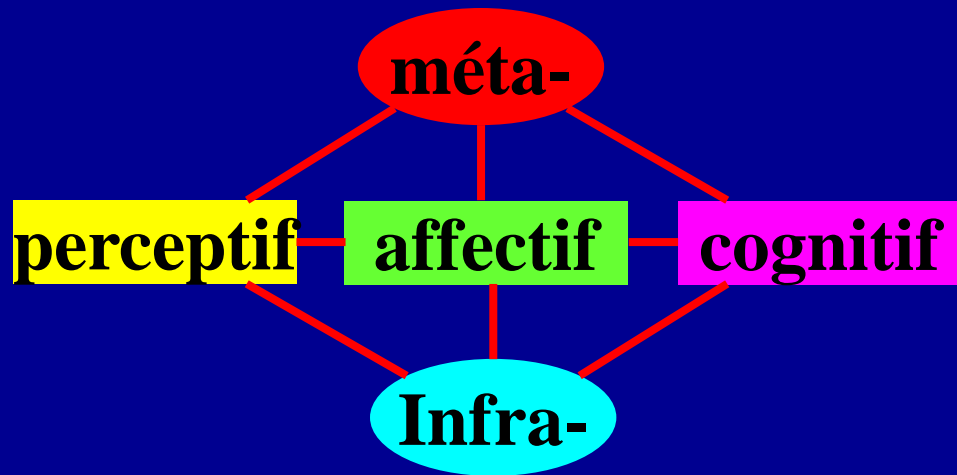
affects

résistances

émotions

croyances
sur le système
de soin/ sur
apprendre

Travailler son stress



les conséquences
les symptômes significatifs,
les déclencheurs,
les situations de stress,
les stresseurs, y compris les personnes
source de stress (patron, chef, famille,...).

hygiène de vie (alimentation, activités
physiques, alcool/tabac)

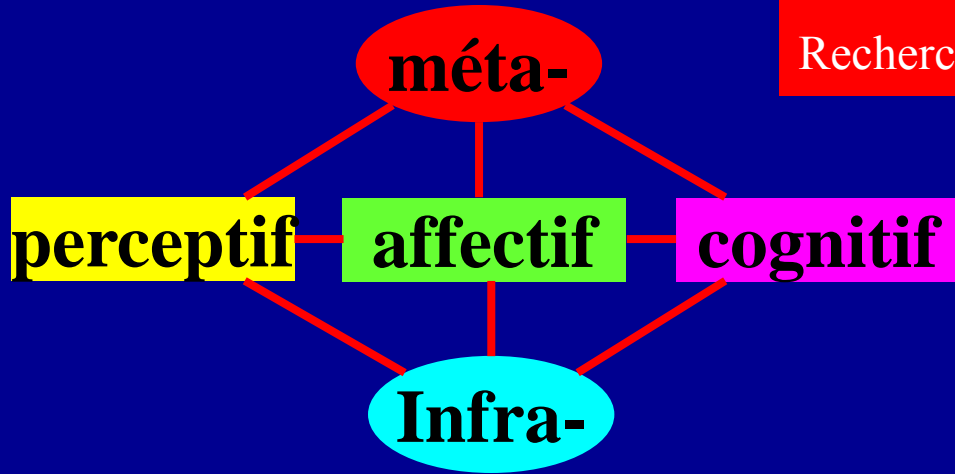
importance d'un certain niveau de plaisir
chaque jour

Travailler son stress

Effectuer un zoom arrière sur :

- les pensées négatives polluent nos
- les décalages,
- les pressions jamais analysées (origines, valeurs,..)

Rechercher les structures de soutien, ...

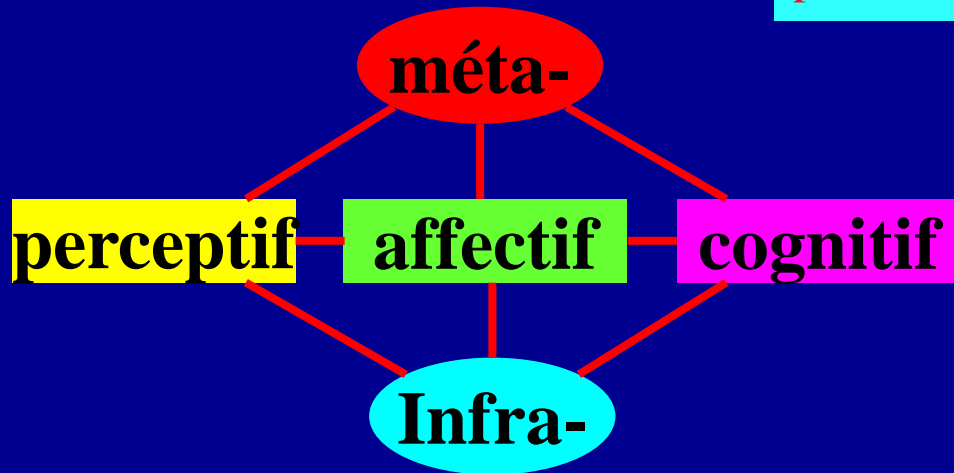


Travailler son stress

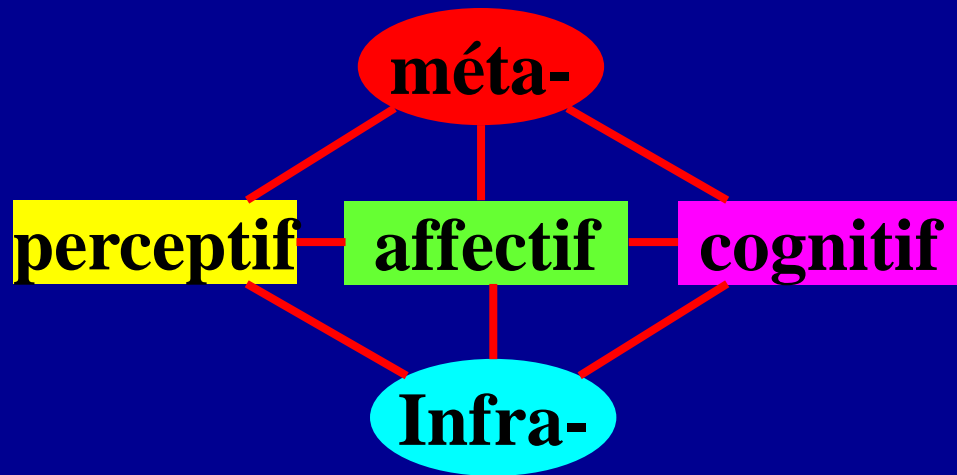
> travailler

- les soubassements de son comportement, les pensées automatiques (« je suis nul, je suis moche, je n'y arriverai jamais »)
- les émotions pernicieuses, souvent d'origine extérieure, mais totalement intégrées
- les distorsions d'avec la réalité

> interroger le positionnement dans la vie, à la base de ces émotions. La volonté de plaire, l'importance d'exister aux yeux des autres, le désir d'être lisse ou parfait



Travailler son stress

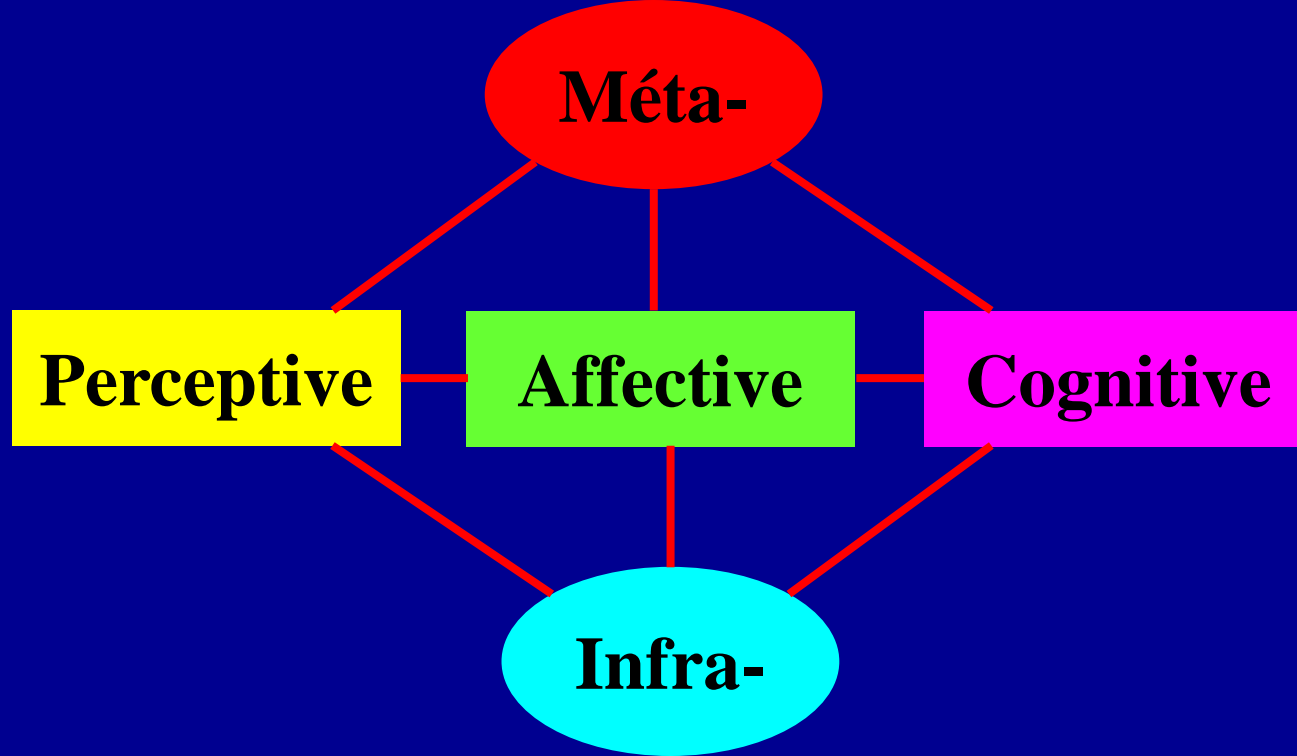


> sentir de l'intérieur ses zones de tension, ses contractions ou ses malaises.

détecter les autres ressentis désagréables liés au stress et les situer dans son corps.

> apprendre à se sentir apaisé,

> s'occuper de soi, à rechercher un début de plaisir



Séquence. Rechercher des stresseurs avec un photolangage

Séquence. Comment je ressens le stress ?

Restitution (20 minutes)



Séquence. A quoi reconnaît-on qu'on est stressé ? (20 mn) Quels sont les symptômes, les maladies indiquant un stress ?

Séquence. Approche par la relaxation (40 mn)

Stress = un concept fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise ou vrai problème à traiter ?..

Et pourtant il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle.

Plus précisément, c'est un quasi-réflexe qui se décompose en trois phases :

- alarme,
- résistance,
- épuisement.

Les réactions du corps au stress

réactions physiologiques immédiates - comme

- augmentation du rythme cardiaque,

- constriction des vaisseaux sanguins, des muscles

- montée d'adrénaline et de cortisol

pour que le corps puisse réagir à la situation.

Echelle de tension du corps (Echelle de Bernard Avron)

Niveau 1 : pas de tension, type évanouissement

Niveau 2 : tout est relâché dans le corps, à commencer par les épaules.

On arrive juste à marcher en titubant.

Niveau 3 : marche et tenue décontractées.

Niveau 4 : tension supposée normale, marche normale, tenue droite mais sans tension apparente.

Niveau 5 : petite tension, petite crispation dans les épaules et les mâchoires, début de marche tendue.

Echelle de tension du corps (Echelle de Bernard Avron)

Niveau 5 : petite tension, petite crispation dans les épaules et les mâchoires, début de marche tendue.

Niveau 6 : La tension monte dans le visage et dans les membres, le visage devient rouge.
La marche devient rapide et rigide.

Niveau 7. Tension extrême,
le corps va dans tous les sens.

Niveau 8. La chute car tout se rigidifie (à évoquer, ne pas faire jouer !).



Séquence théâtre interactif

- interroger le positionnement dans la vie, à la base de ces émotions (volonté de plaire, exister, reconnaissance, désir d'être lisse ou parfait)

Séquence Rechercher des stratégies anti-stress (45 mn)

Séquence Comment anticiper et se préparer (30 mn)

Séquence Gérer son entourage stressant (30 mn)

Séquence Sortir du cercle vicieux du stress (45 mn)



À essayer pour se déstresser

- Penser à quelque chose de positif : un bon souvenir, un fou rire, une blague, une personne qu'on aime...
- Respirer profondément.
- Pratiquer un exercice de relaxation.
- Écouter de la musique.
- Lire un livre ou une BD.
- Faire du sport.
- Pratiquer une activité extra-universitaire.
- Faire une sieste.
- Parler de ses soucis à quelqu'un.
- Jouer avec son animal de compagnie, si on en a un.
- Rire !

Les examens

- Travailler régulièrement évite le stress de dernière minute.

Les fiches sont un bon moyen de travailler tous les soirs.

- Anticiper les questions du prof.



Séquence Rechercher les stressseurs au quotidien (20mn) à partir de l'échelle de Holmes

Séquence jeu de rôle Mon stress dans son travail/ en famille

Séquence Autorelaxation Autohypnose...

Quel est votre niveau de stress?

- Décès du conjoint (100)
- Divorce (73)
- Séparation (65)
- Séjour en prison (63)
- Décès d'un proche parent (63)
- Maladies ou blessures personnelles (53)
- Mariage (50)
- Perte d'emploi (47)
- Réconciliation avec le conjoint (45)
- Retraite (45)
- Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44)
- Grossesse (40)
- Difficultés sexuelles (39)
- Ajout d'un membre dans la famille (39)
- Changement dans la vie professionnelle (39)
- Modification de la situation financière (38)
- Mort d'un ami proche (37)
- Changement de carrière (36)
- Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35)
- Hypothèque supérieure à un an de salaire (31)
- Saisie d'hypothèque ou de prêt (30)
- Modification de ses responsabilités professionnelles (29)
- Départ de l'un des enfants (29)

Départ de l'un des enfants (29)
Problème avec les beaux-parents (29)
Succès personnel éclatant (28)
Début ou fin d'emploi du conjoint (26)
Première ou dernière année d'études (26)
Modification de ses conditions de vie (25)
Changements dans ses habitudes personnelles (24)
Difficultés avec son patron (23)
Modification des heures et des conditions de travail (20)
Changement de domicile (20)
Changement d'école (20)
Changement du type ou de la quantité de loisirs (19)
Modification des activités religieuses (19)
Modification des activités sociales (18)
Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17)
Modification des habitudes de sommeil (16)
Modification du nombre de réunions familiales (15)
Modification des habitudes alimentaires (15)
Voyage ou vacances (13)
Noël (12)
Infractions mineures à la loi (11)

Faire travailler sur le méta

Est-ce que vous vous considérez comme malade ?

Quelle place prend la maladie dans votre vie / son traitement ?

Comment vivez-vous avec cette maladie / ce traitement ?

Que représente pour vous la maladie ?

Quels sont les changements dans votre vie occasionnés par ce traitement ?

Faire « travailler » sur la personne

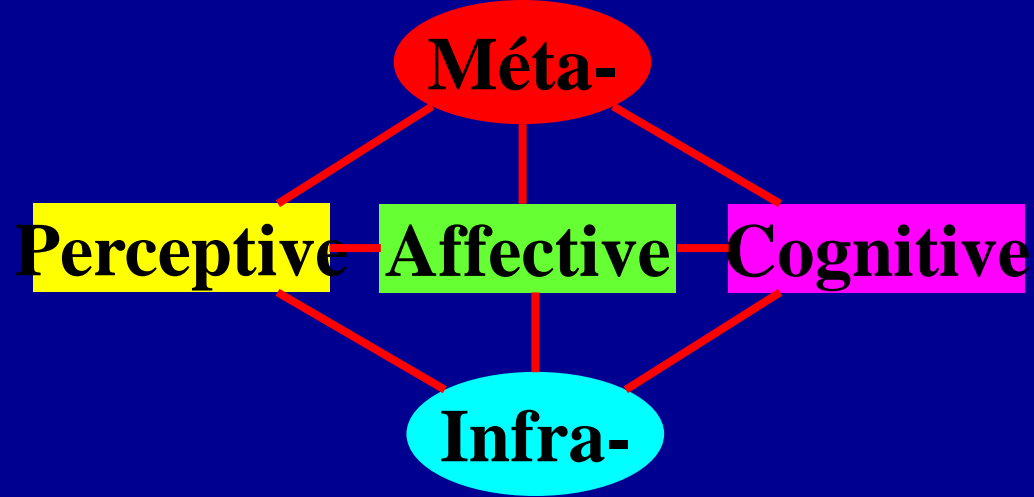
Importance de la personne au même titre que le
microbe, la génétique et l'environnement

- dans l'origine de la maladie.
- dans le traitement et la qualité de vie.

Un vrai changement se fait de l'intérieur... part de
la personne ...

Le médecin dépossède, inhibe parce qu'il sait et ordonne.
+ le patient attend un miracle du médecin...

➤ Importance d'un changement de rapport à soi, à
la maladie, au savoir, au soignant...



ETP dans 4 directions

Devenir conscient
de ses ressentis

Mettre en place un projet

Faire émerger
la personne

Mobiliser au
quotidien

Je vous remercie...

andre.giordan@unige.ch
<http://www.andregiordan.com/>
[@AndrGiordan](#)

MOOC sur les sciences de
l'apprendre...L'inscription est
gratuite...<https://www.unige.ch/fapse/ldes/apprendre/>

