

Le psycho social en pratique

De la théorie à la pratique : le B.A.-BA

Dr Lucie Cabrejo

PH neurologue Service de neurologie Hôpital Bichat

Responsable médical UTEP ENVOL

contexte

- 2 programmes ETP : STOP AVC (2011) et SEPOSSIBLE (2018)
 - Ateliers classiques biomédicaux : gestion des médicaments, signes d'alerte, FDR CV, alimentation après AVC
 - Ateliers psychosociaux en fonction des intervenants : « Labyrinthe administratif » par assistante sociale, « Gestion des émotions » par psychologue, « Atelier bonheur » par PP et philosophe, « Sea sex and sonde » par sophrologue/sexologue
- Responsable médicale de UTEP depuis 2019
 - Autres équipes
 - Congres
 - Formation
- Comment je fais du psychosocial? Changement de paradigme ? Changement des pratiques ?



Du concret avec des ateliers et outils clefs en main

I les malettes



COMETE



PLANETE










KOMPAS



Livret pédagogique COMETE

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
 <p>L'appropriation de la maladie</p>	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	21
		FICHE 6 - Représentations de sa maladie	24
 <p>Les émotions</p>	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
 <p>L'identification et la résolution de problèmes</p>	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 ?	37
		FICHE 13 - Quel problème ?	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	35
		FICHE 15 - L'île déserte	48
FICHE 12 - Faire face... comment ?		37	
Prendre une décision	FICHE 8 - Gérer les plaisirs face aux frustrations / privations alimentaires FICHE 16 - Le voyage imaginaire	28 51	
 <p>Le rapport aux autres</p>	Exprimer le vécu ou ressenti du regard des autres	FICHE 20 - Moi et le regard des autres	66
		FICHE 21 - Moi et les autres, gérer les situations difficiles	69
	Savoir faire face au regard des autres	FICHE 22 - Relations difficiles, comment réagir ?	71
		FICHE 21 - Moi et les autres, gérer les situations difficiles	69
		FICHE 23 - Dis-moi, qui es-tu ?	74
		FICHE 25 - Je me présente, je suis	79
 <p>L'image de soi</p>	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
 <p>Les projets de vie, l'avenir</p>	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	102
		FICHE 19 - Scénario catastrophe	63
	Conscientiser ses besoins	FICHE 33 - Valeurs personnelles et maladie, ce qui est important pour moi	105
	Fixer des buts	FICHE 34 - Ma cible	107
		FICHE 19 - Scénario catastrophe	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	
 <p>L'entourage, les ressources</p>	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

Livret pédagogique COMETE



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

Mallette COMETE

COMETE

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
EN EDUCATION DU PATIENT

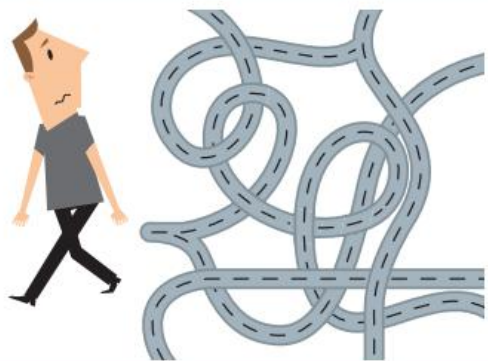
CARTES
STRATÉGIES D'ADAPTATION



JE PENSE QUE C'EST LE DESTIN



JE SUIS TOTALEMENT SUBMERGÉ(E)
PAR MES ÉMOTIONS



JE FUIS LE PROBLÈME



JE ME DIS QUE CE N'EST PAS SI GRAVE



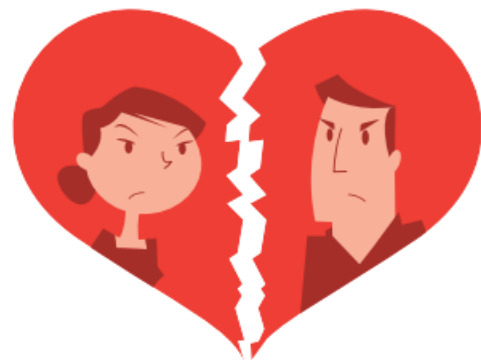
JE ME CRITIQUE

MALLETTE COMETE

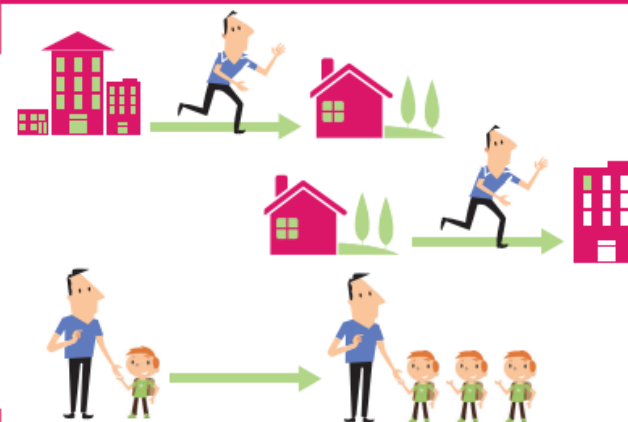
COMETE

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
EN ÉDUCATION DU PATIENT

CARTES
ÉVÉNEMENTS



DIVORCE OU SÉPARATION



CHANGEMENT DES CONDITIONS DE VIE



INSTAURATION D'UN TRAITEMENT



RETRAITE



PROMOTION PROFESSIONNELLE

MALLETTE PLANETE

COMETE

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
EN EDUCATION DU PATIENT

CARTES AIDANTS



MÉDECIN DU TRAVAIL



COLLÈGUES DE TRAVAIL



PROFESSIONNELS DE SANTÉ



MEMBRES DE LA FAMILLE



ANIMAUX DE COMPAGNIE

Livret pédagogique PLANETE



IDENTIFIER LES FREINS
ET SE MOTIVER
À LA PRATIQUE D'UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE

▶ Identifier les freins et leviers	FICHE 1 - Tout est possible	9
	FICHE 2 - Activité physique en scène	11
	FICHE 3 - Freins et leviers à la pratique d'une activité physique	17
▶ Trouver comment se motiver	FICHE 4 - Mes représentations sur l'activité physique	18
	FICHE 5 - Évaluer ma motivation	22
	FICHE 6 - Mes motivations pour pratiquer	25
▶ Identifier ses qualités	FICHE 7 - Je suis content de moi	27



RENFORCER SES
CONNAISSANCES SUR
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

▶ Renforcer ses connaissances sur l'activité physique et l'alimentation	FICHE 8	-
	FICHE 9	
▶ Exprimer ses ressentis vis-à-vis de l'activité physique	FICHE 10	-
▶ Lutter contre la sédentarité	FICHE 11	-



CHOISIR UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ET Y ACCÉDER

▶ Trouver des offres en activité physique adaptée	FICHE 12 - Les lieux de pratique	51
	FICHE 13 - Bien-être, mal-être physique	55
▶ Choisir une activité physique	FICHE 14 - Une activité physique qui me convient	58
	FICHE 15 - Pratiquer une activité physique dans mon lieu de vie	65



PLANIFIER SA PRATIQUE
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

▶ Planifier sa pratique et se fixer un objectif	FICHE 16 - Planifier mon activité physique	67
	FICHE 17 - Savoir se fixer un objectif	75
	FICHE 18 - Scénario « catastrophe »	79

Livret pédagogique PLANETE



IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

▸ Identifier les freins et leviers

FICHE 1 - Tout est possible	9
FICHE 2 - Activité physique en scène	11
FICHE 3 - Freins et leviers à la pratique d'une activité physique	17

▸ Trouver comment se motiver

FICHE 4 - Mes représentations sur l'activité physique	18
FICHE 5 - Évaluer ma motivation	22
FICHE 6 - Mes motivations pour pratiquer	25

▸ Identifier ses qualités

FICHE 7 - Je suis content de moi	27
----------------------------------	----

MALLETTE PLANETE



Les raisons de ne pas pratiquer

PLANETE
Promouvoir l'Activité physique
et l'Éducation Thérapeutique



J'ai peur de me blesser.



Je ne veux pas penser tout le temps à la maladie.



Cela va perturber mon équilibre familial.



Je n'ai pas de soutien dans mon entourage.



Je ne vois pas comment adapter mon emploi du temps.

MALLETTE PLANETE



Motivations



Je veux retrouver des sensations oubliées



Je souhaite me sentir compris(e) et soutenu(e) dans un groupe



J'apprendrai à me battre, à me dépasser



Je pourrai m'autoriser à nouveau des écarts



Je prendrai moins de médicaments

MALLETTE PLANETE



Caractéristiques



Masculin

Emploi sédentaire

Entre 30 et 40 ans

Revenus modestes



Caractéristiques

En couple

Avec enfants

Habite en ville

Maladie
cardio-vasculaire

Il / elle ne se sent pas
suffisamment en sécurité.

Il / elle manque de temps
pour pratiquer
une activité physique.

Il / elle n'a pas l'occasion
de marcher lors de
ses déplacements :
la voiture est obligatoire.

Il / elle ne connaît personne
avec qui pratiquer l'activité
physique qu'il / elle aime.



Freins



Freins



Freins

En pratique

- achat des mallettes (UTEP) ou reconstituer la mallette en téléchargeant les outils
- Familiarisation avec les outils
- Lecture des conducteurs : choix de 3 ou 4 sur les mêmes compétences que je mixe sur 1 atelier
- Avec les patients : construction ateliers « Parcours de soins/ressources » et « motivation a faire APA »
 - Cartes qualités
 - Cartes ressources Liste des soutien : tableau
 - Cartes stratégies d'adaptation
 - Cartes motivation : freins / leviers
 - Personnage mosaïque
- Avec les aidants
 - Atelier sortie d'hospitalisation : recueil des besoins / cartes ressources

Recrutement /présentation ?
Quel titre ? Comment
présenter au patient l'atelier

En pratique

- Avec les soignants
 - Formation : atelier malles
 - Vie au travail ?
 - Identification /résolution de problèmes
 - Mode de prise de décision collective
 - Scénario catastrophe +++
 - Vie privée ?
 - Prise de décision/motivation d'un ado



En conclusion

- Les mallettes : booster vers la proposition travail des compétences psychosociales
- Outil mallette qui peut embarquer des pro de santé / patients partenaires
- Thématiques qui embarquent tout le monde : compétences personnelles / compétences métier/ administratif

-