

Quels outils pédagogiques pour la gestion du stress ?

Une boîte à outils transversale en neurologie

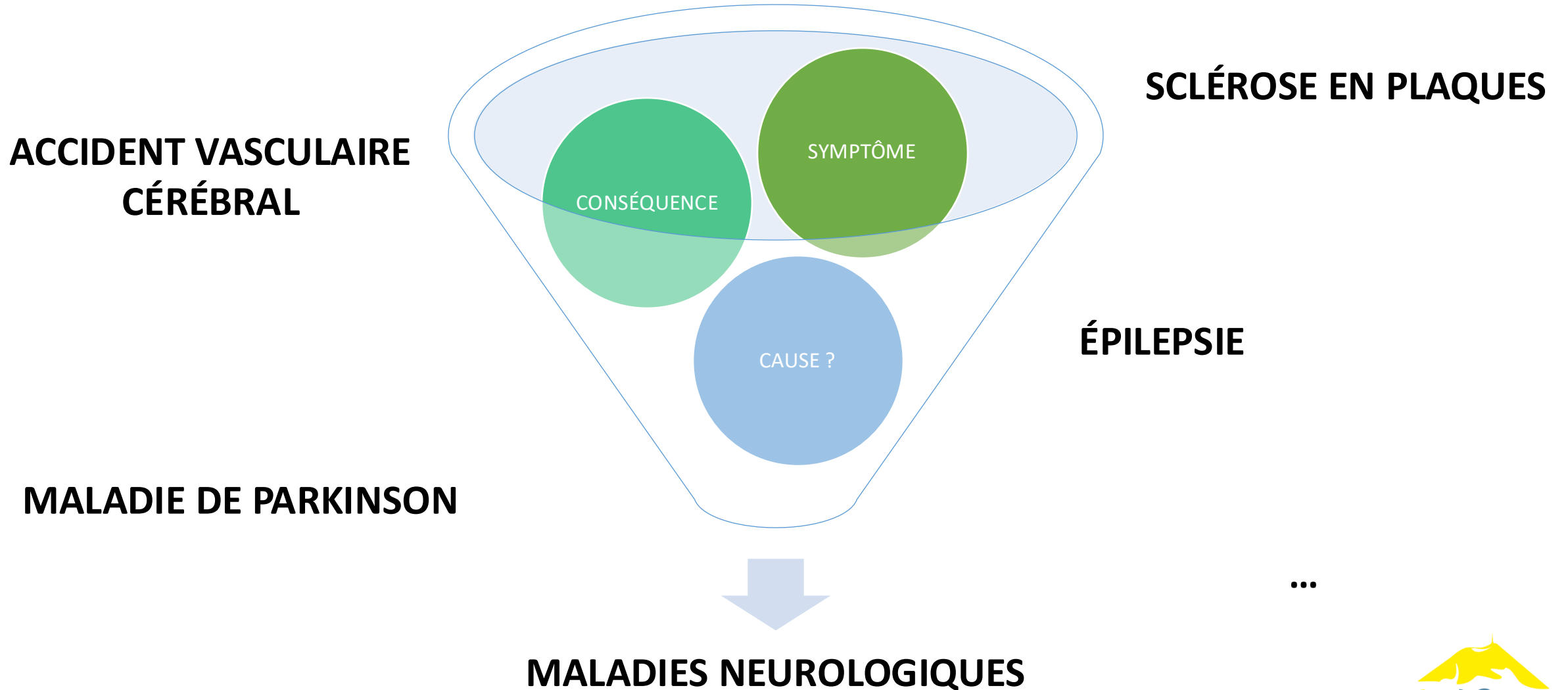
Charlotte Scotto d'Apollonia, psychologue
Centre Expert Parkinson
CHU Toulouse

LE STRESS

- « Etat d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile » (OMS)
=> réponse naturelle pour faire face aux menaces, pour nous adapter



LE STRESS EN NEUROLOGIE



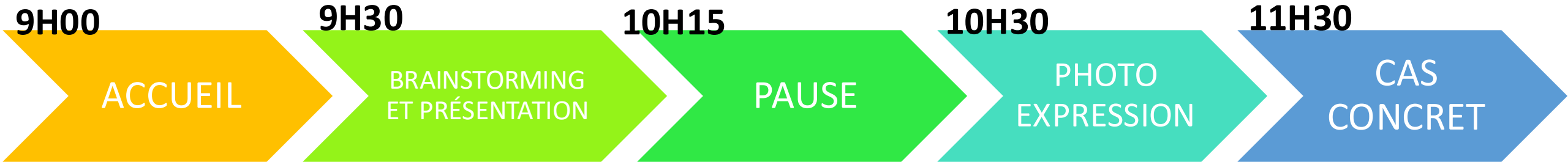
EXEMPLE D'UN ATELIER SUR LA GESTION DU STRESS



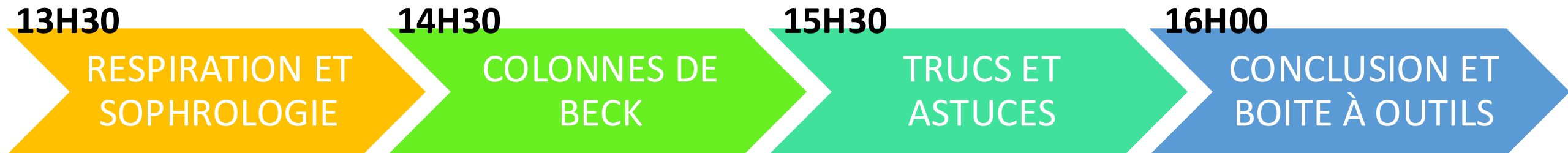
- OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :
 - **S'expliquer** ce qu'est le stress et son impact
 - Repérer que le stress est **partagé** avec ses pairs
 - **Verbaliser son vécu** du stress et ses propres stratégies pour y faire face
 - **Différencier** les stratégies **d'évitement** et **d'affrontement**
 - Identifier et **expérimenter** d'autres stratégies (physiologiques, émotionnelles, comportementales)
 - Mettre en œuvre ses **nouvelles stratégies** dans une situation de stress vécue

- UNE JOURNÉE ENTIÈRE = 7 HEURES

EXEMPLE D'UN ATELIER SUR LA GESTION DU STRESS



PAUSE DÉJEUNER



ZOOM SUR LE PHOTOEXPRESSION

PHOTO
EXPRESSION

Photo-expression

- Nous avons préparé une diapositive avec des images numérotées
- Regardez-les attentivement et choisissez au moins 1 pour expliquer comment vous pouvez faire face aux situations de stress
- Vous nous expliquerez cette ou ces stratégies



ZOOM SUR LE PHOTOEXPRESSION

| Stratégies | Stratégies |
|------------|------------|
| | |

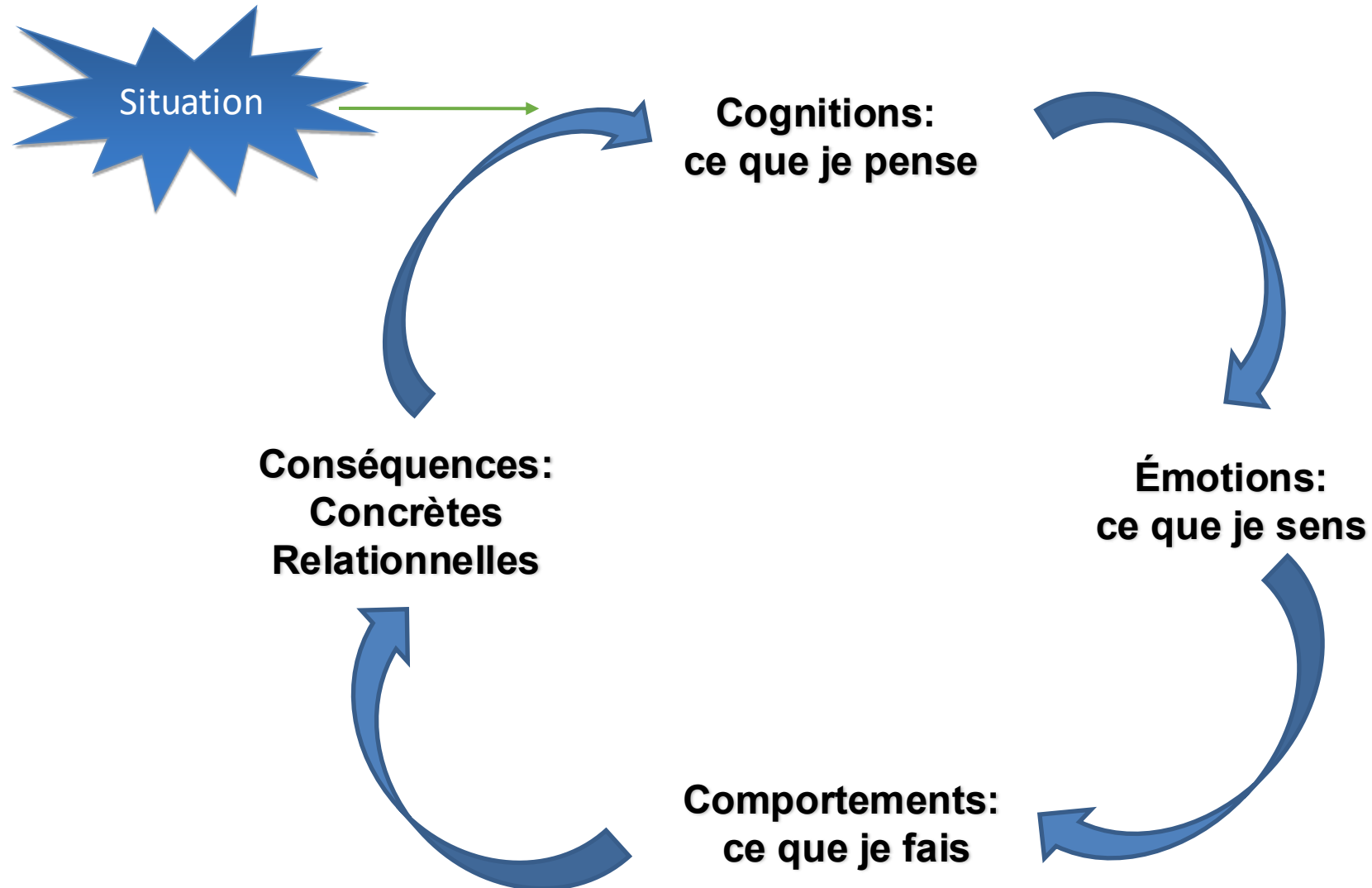
ZOOM SUR LE PHOTOEXPRESSION

| Stratégies d'évitement | Stratégies d'affrontement |
|--------------------------------------|---|
| Sports (yoga, natation....) | <u>Recherche d'informations</u> |
| Massage | - Internet |
| Regarder la TV | - Médecin |
| Prier | - Aller en ETP |
| Se faire plaisir | - Rencontrer un psychologue (permet d'augmenter ses propres ressources pour mieux faire face) |
| Musique | |
| Médicaments | |
| Alcool | |
| Nourriture | <u>Résolution de problèmes</u> |
| Dormir | - Elaboration et mise en œuvre d'un plan d'action |
| Déni | - Recherche de soutien social |
| Recherche de soutien social | - Confrontation (action pour modifier le problème) |
| J'écoute mes besoins, je me respecte | - Relativiser |
| | - Evaluation des aspects positifs |

**Les 2 types de stratégies peuvent me permettre de M'ADAPTER
POUR GERER LE STRESS**

ZOOM SUR LES COLONNES DE BECK

Lors d'une situation stressante, qu'est ce qui est en jeu ?



La spirale du stress et de l'anxiété

ZOOM SUR LES COLONNES DE BECK

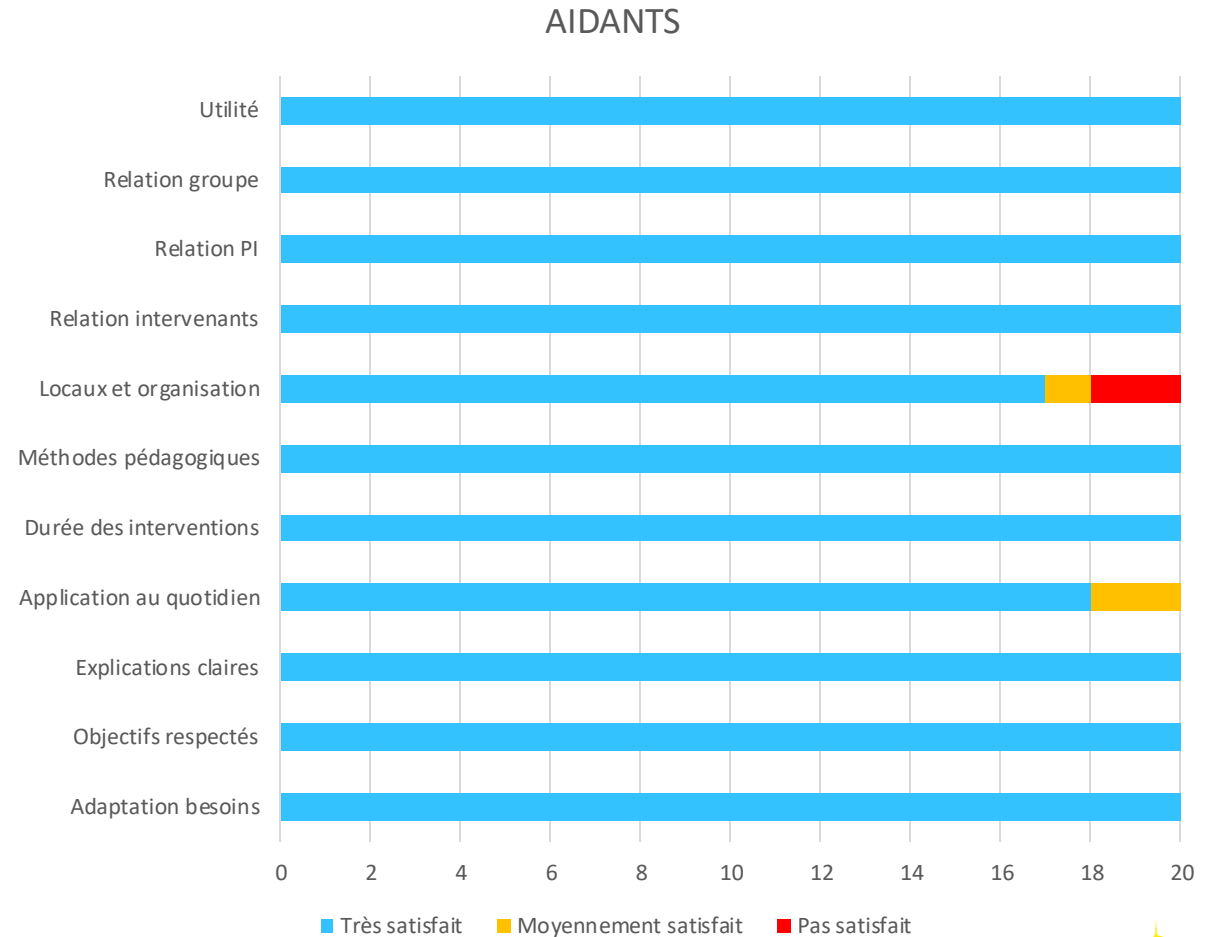
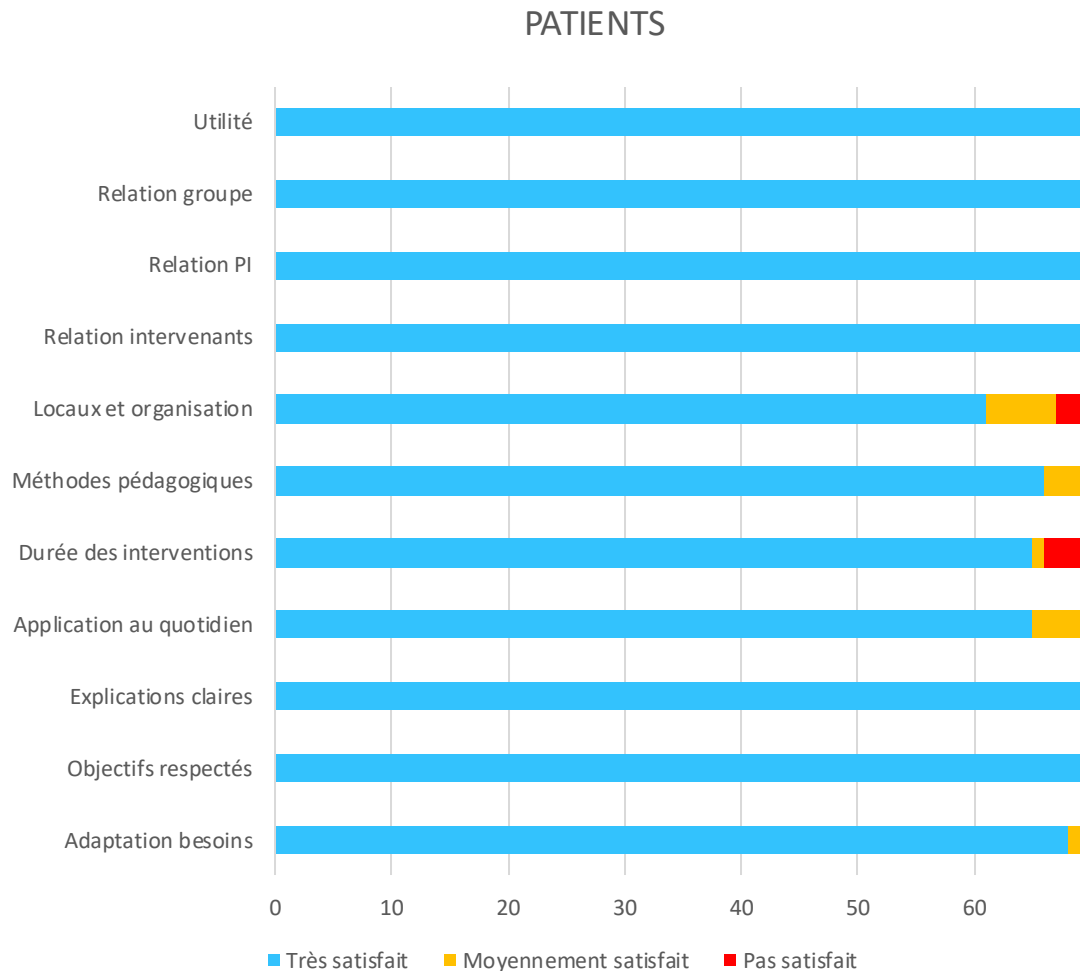


Identifier les événements de vie stressants

Quels sont les situations qui vous stressent le plus ?

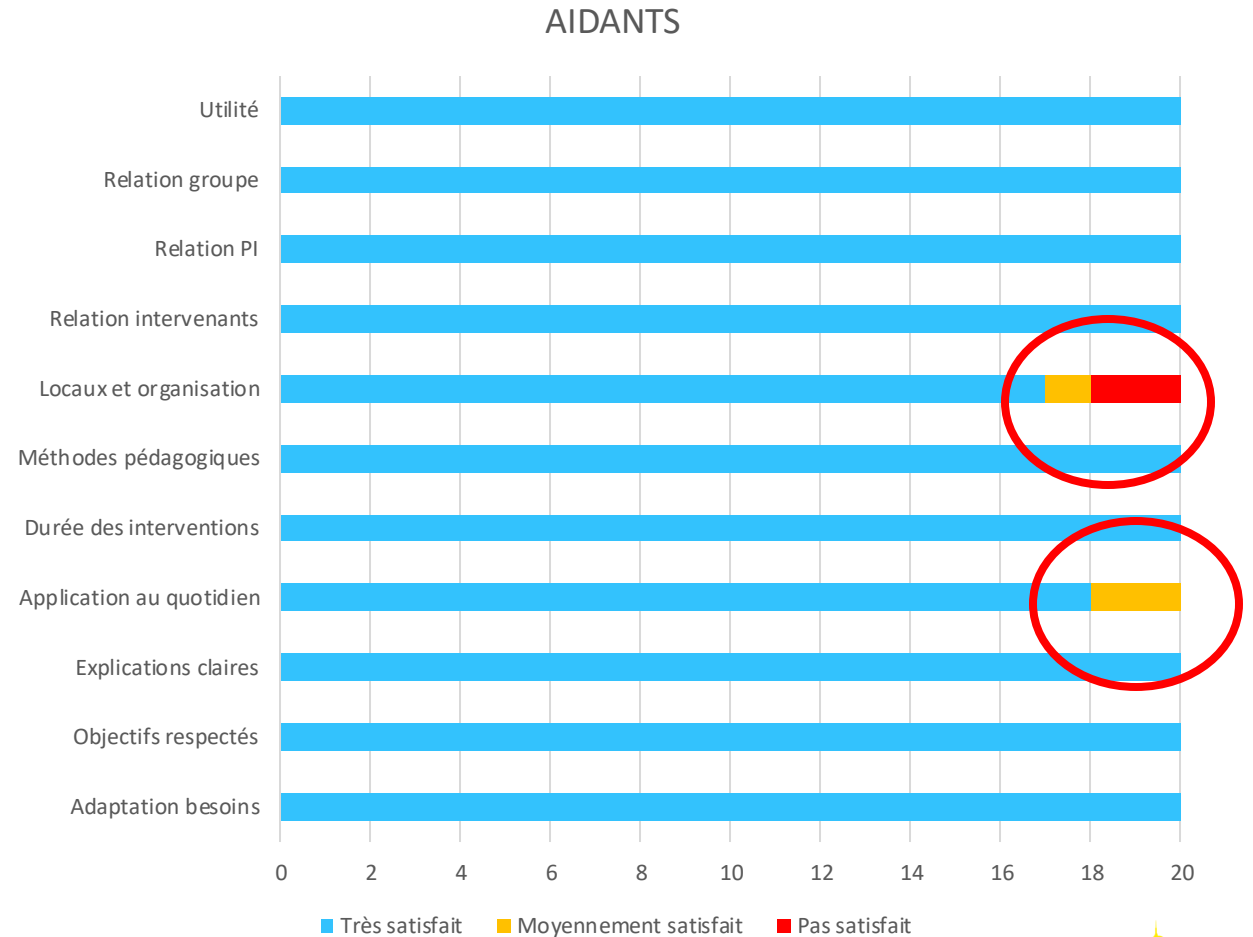
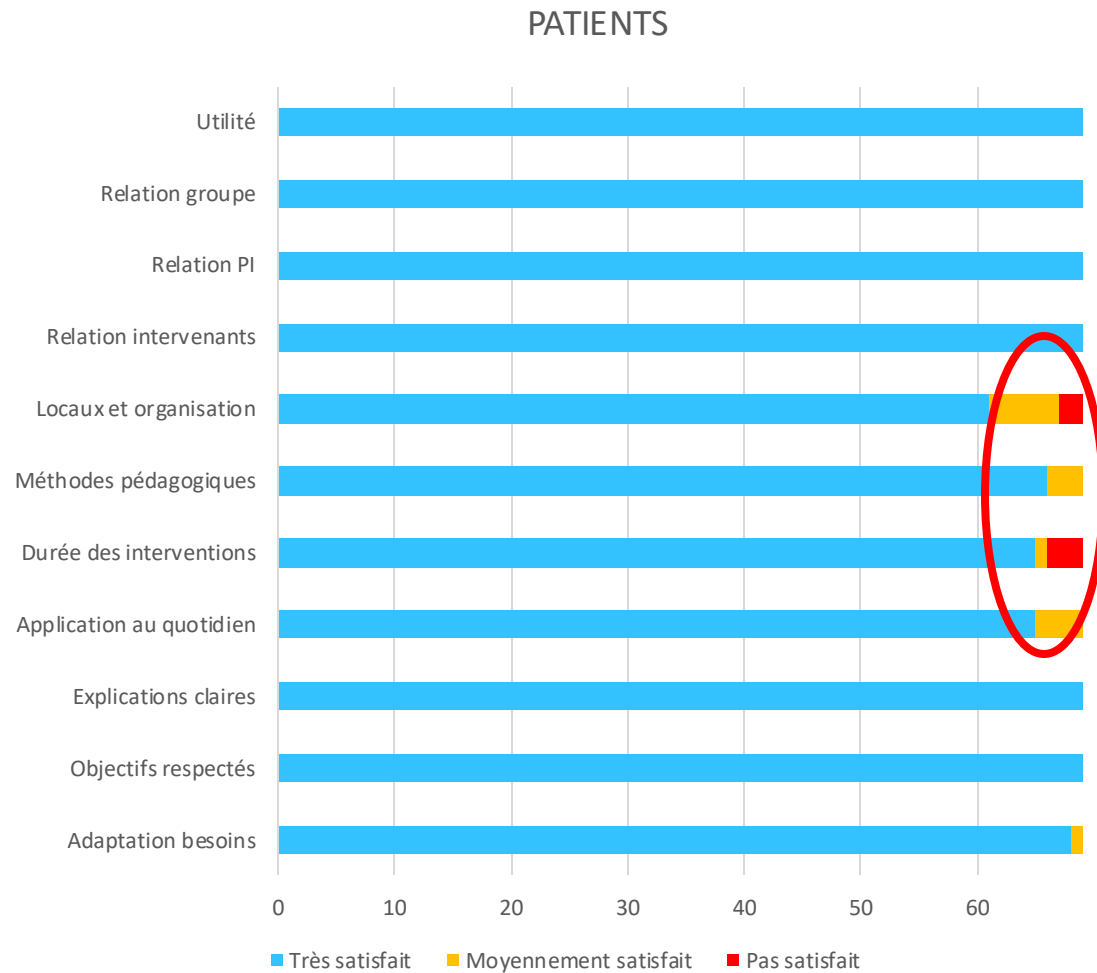
| Situations | Niveau de stress de 0 à 10 | Mes pensées immédiates | Mes comportements/réactions | Mes solutions possibles |
|--|----------------------------|--|--|---|
| <u>Exemple</u> : Je dois me rendre à un RDV dans un endroit que je ne connais pas demain | 6 - 7/10 | <ul style="list-style-type: none">- Je vais me perdre, arriver en retard- Je suis sûr(e) que je ne vais pas trouver de place pour me garer- Je suis sûr(e) que, depuis le temps, je ne sais plus faire de créneaux- Si j'ai envie d'aller aux toilettes et que je ne sais pas où il y en a, comment je fais ? | <ul style="list-style-type: none">- Je dors très mal, j'y pense toute la nuit- Finalement, je décide d'annuler ce RDV | <ul style="list-style-type: none">- Je demande à un ami de m'accompagner, à deux, on arrivera bien à trouver le lieu du RDV |
| | | | | |

ÉVALUATION ATELIER ET RETOURS DES PATIENTS ET AIDANTS



9 ATELIERS DEPUIS 2022 DONT 69 PATIENTS ET 20 AIDANTS

ÉVALUATION ATELIER ET RETOURS DES PATIENTS ET AIDANTS



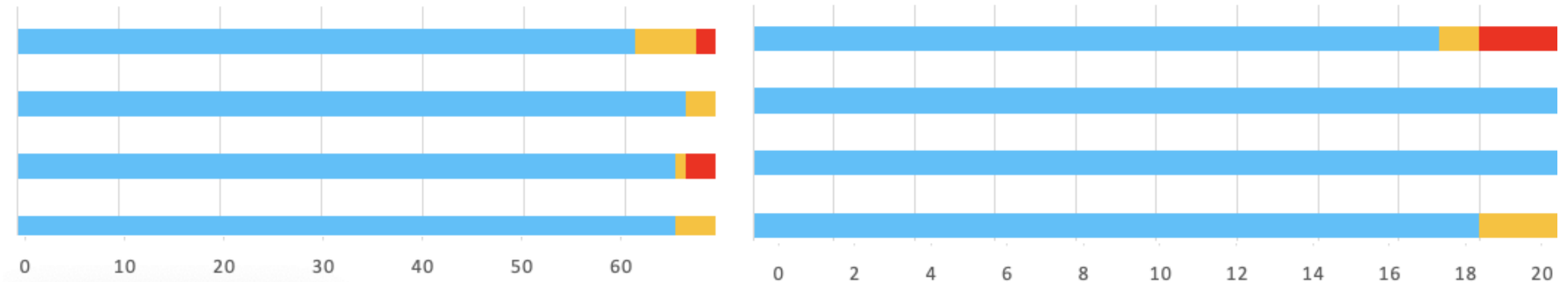
9 ATELIERS DEPUIS 2022 DONT 69 PATIENTS ET 20 AIDANTS

ÉVALUATION ATELIER ET RETOURS DES PATIENTS ET AIDANTS

PATIENTS

AIDANTS

**LOCAUX ET ORGANISATION
DURÉE DES INTERVENTIONS**

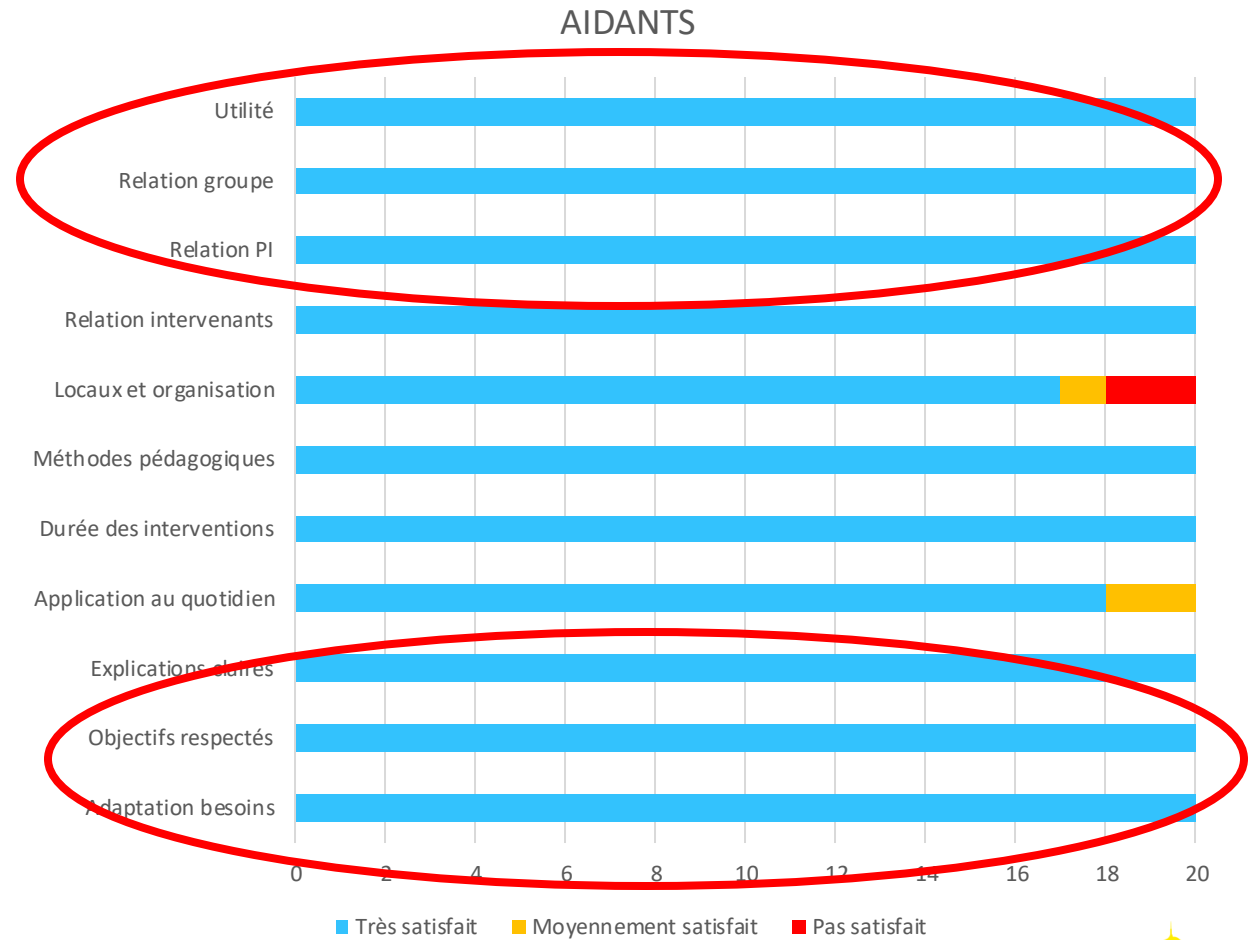
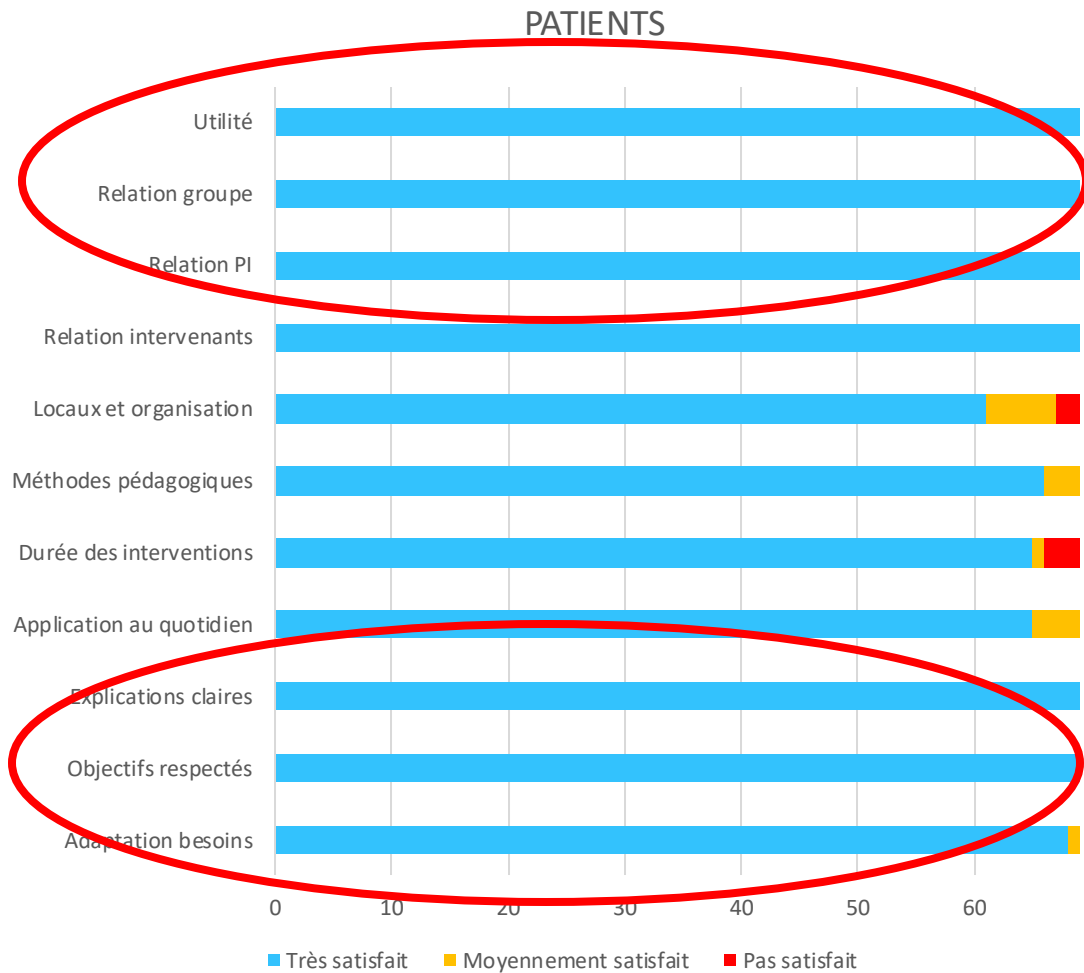


**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
APPLICATION AU QUOTIDIEN**

■ Très satisfait ■ Moyennement satisfait ■ Pas satisfait

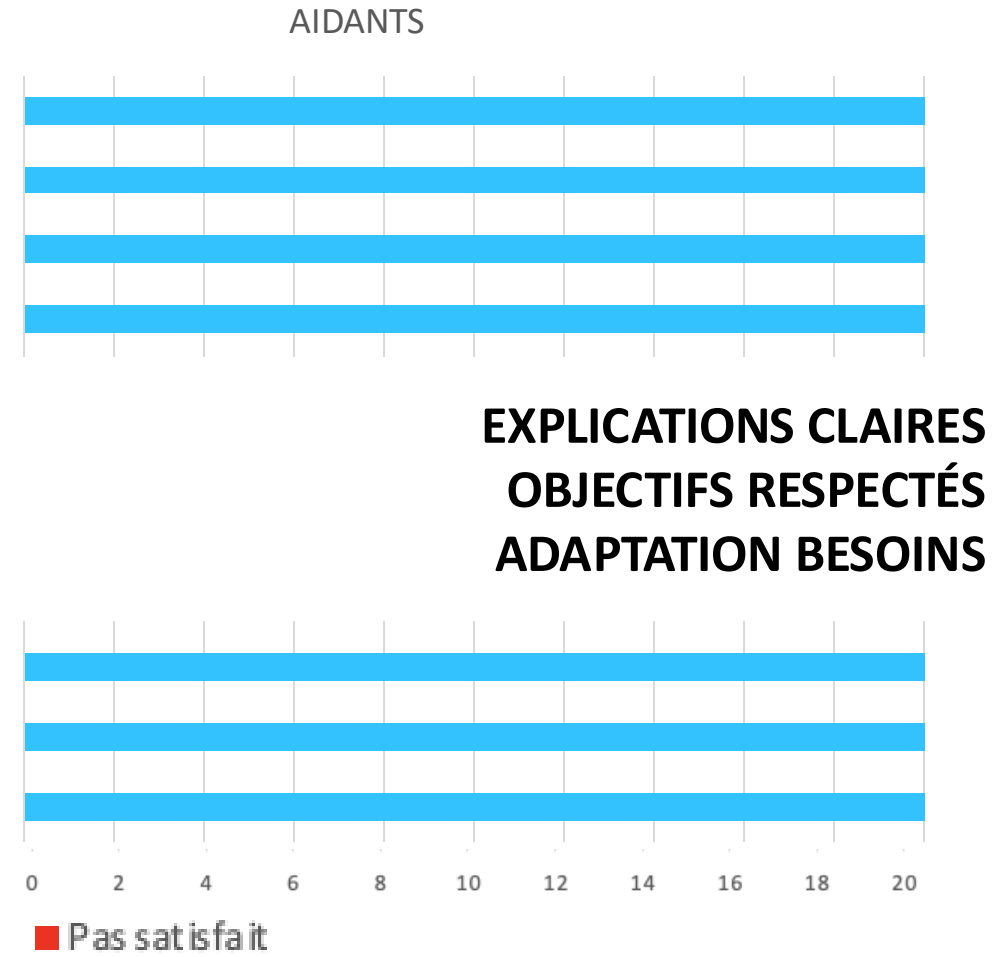
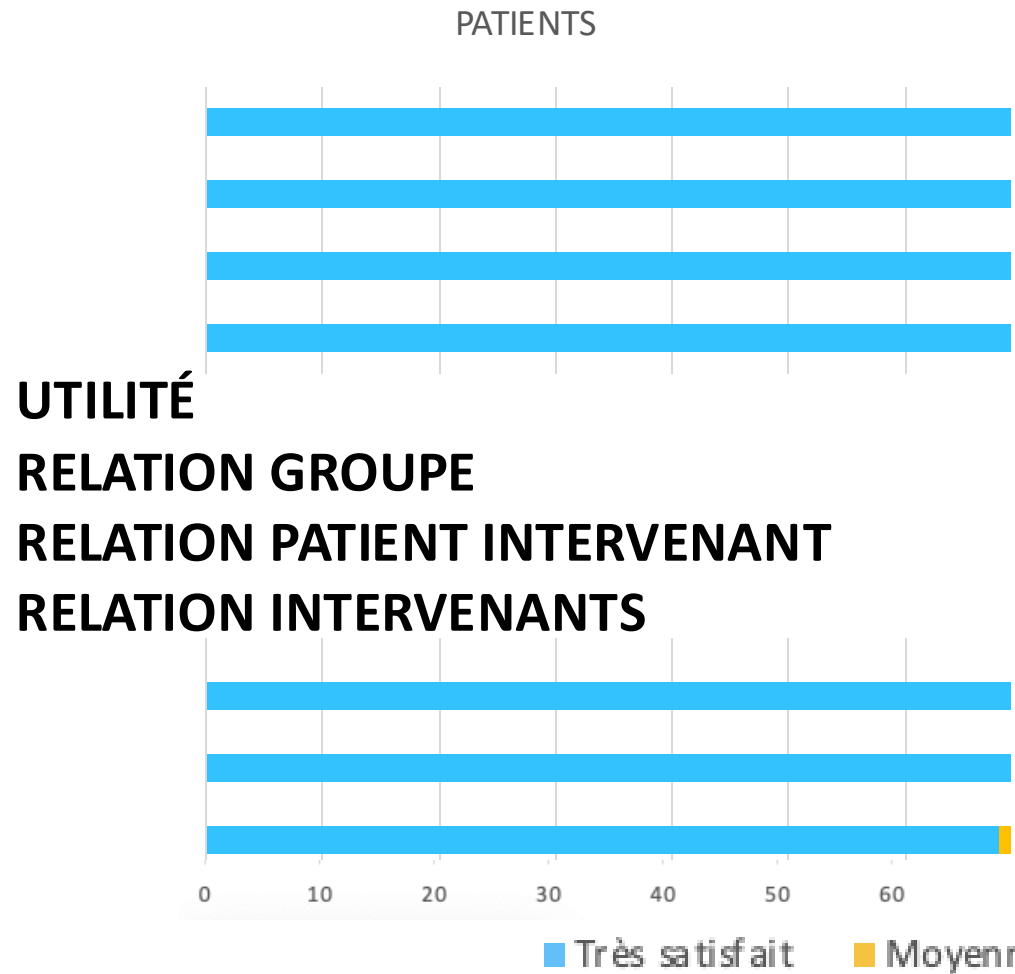
9 ATELIERS DEPUIS 2022 DONT 69 PATIENTS ET 20 AIDANTS

ÉVALUATION ATELIER ET RETOURS DES PATIENTS ET AIDANTS



9 ATELIERS DEPUIS 2022 DONT 69 PATIENTS ET 20 AIDANTS

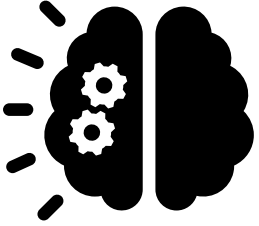
ÉVALUATION ATELIER ET RETOURS DES PATIENTS ET AIDANTS



9 ATELIERS DEPUIS 2022 DONT 69 PATIENTS ET 20 AIDANTS

ÉCHANGES AVEC D'AUTRES PATHOLOGIES

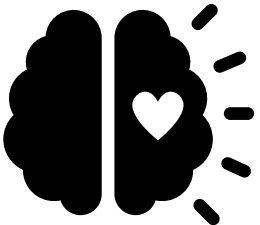
ÉPILEPSIE



Volonté de l'équipe éducative de créer un atelier sur la gestion du stress => partage de nos objectifs et outils
=> Atelier ½ journée courant juin 2025

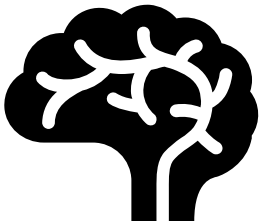


AVC



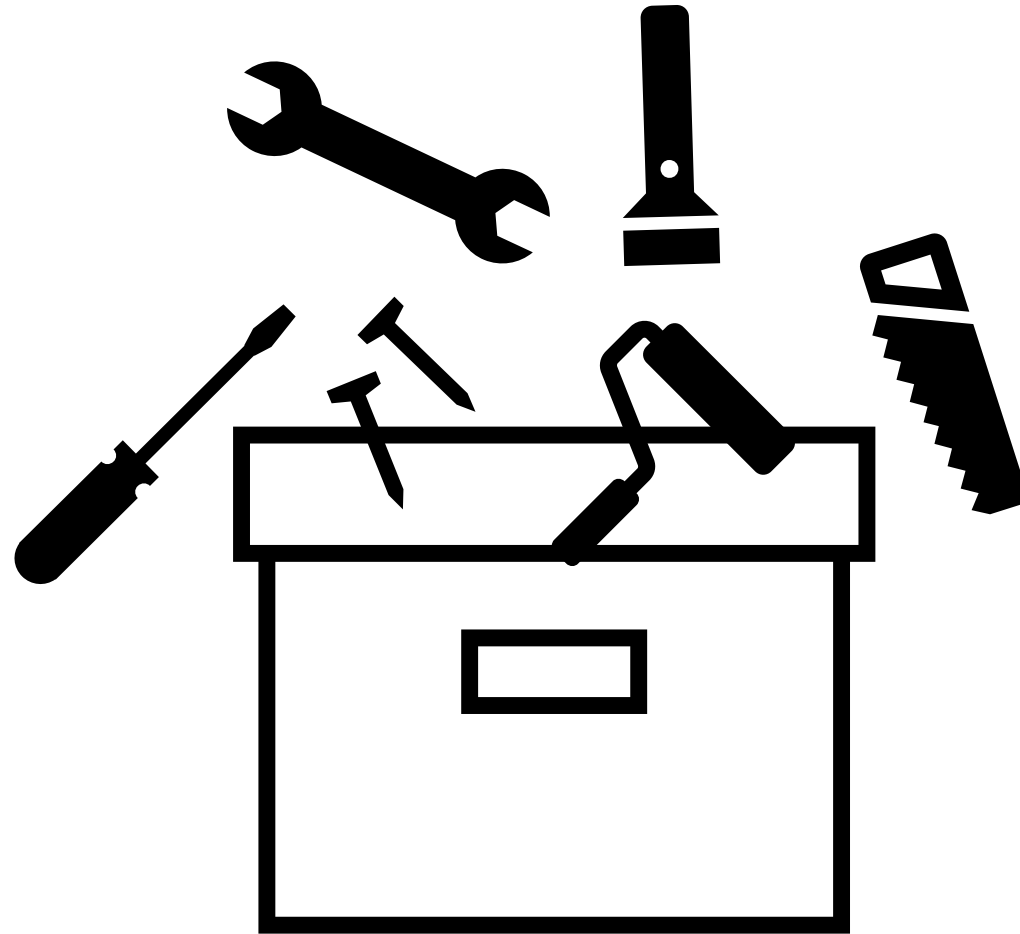
Pas de projet de création mais échanges sur la transversalité des objectifs et des outils

SEP



Pas de projet de modification mais discussion avec la psychologue qui pourrait reprendre un outil pour travailler sur un autre objectif d'échange sur le vécu de situations difficiles

CONCLUSION



Merci pour votre attention !