

Propositions d'ateliers ETP en lien avec le confinement

Vivre le confinement quand on est porteur d'une pathologie chronique

Le confinement secoue la vie des personnes, leurs habitudes, leur équilibre. Il peut être d'autant plus difficile à vivre quand on doit faire face à une pathologie chronique. Mais pour certains, cela peut être l'occasion de développer une connaissance de soi et des compétences insoupçonnées jusque là !

Quoi qu'il en soit, impossible de faire comme si ce confinement n'existait pas, qu'il n'avait pas de répercussions sur la vie d'« après ».

Il semble donc essentiel de permettre aux patients d'exprimer ce qu'ils ont ressenti et vécu pendant cette période :

- ✓ Soit à l'occasion d'un entretien téléphonique en individuel, pendant le confinement
- ✓ Soit à l'occasion d'un atelier « maladies chroniques et confinement » en visio-conférence, pendant la durée du confinement et dans le prolongement des ateliers d'ETP qui étaient en cours
- ✓ Soit à l'occasion de la reprise du programme, une fois le confinement terminé

ENTRETIEN INDIVIDUEL TELEPHONIQUE PENDANT LE CONFINEMENT

« Comment je me sens pendant le confinement »

Objectif général : prendre conscience de ses capacités à gérer la maladie en période de confinement

Objectifs spécifiques :

- ✓ S'exprimer sur ce que l'on vit et ressent pendant cette période de confinement
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite

Durée : 1h

Points d'attention :

- ✓ La période est compliquée pour tous, l'atelier doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie
- ✓ Le professionnel veille à reformuler régulièrement ce que dit la personne, à l'inciter à aller plus loin dans sa réflexion par des relances et à valoriser ce qui est dit.

Déroulement

1. **Accueil** (5 mn)

- ✓ Présentation des objectifs et du déroulement de la rencontre

2. **Mon ressenti** (10 mn)

- ✓ Pouvez-vous me donner le mot qui caractérise le mieux votre ressenti en cette période de confinement
- ✓ Pouvez-vous m'expliquer les raisons de ce choix ?
- ✓ Quand vous avez appris que vous alliez être confiné(e), comment pensiez-vous que vous alliez le vivre ?
- ✓ Comment expliquez-vous la différence entre ce que vous pensiez ressentir et ce qui se passe actuellement pour vous ?

3. **Les difficultés ou facilités** rencontrées dans le « vivre avec » la maladie pendant cette période de confinement (20 mn)

- ✓ Pourriez-vous me donner 2 effets négatifs du confinement sur votre maladie ou sur la façon dont vous la gérez ?
- ✓ Quelles sont les raisons de ces effets négatifs ?
- ✓ Que mettez-vous en place pour « faire avec » ou pour améliorer les choses ?
- ✓ Y a-t-il d'autres effets négatifs dus au confinement que vous craignez de vivre ?

- ✓ Pourriez-vous me donner deux effets positifs du confinement sur votre maladie ou sur la façon dont vous la gérez ?
- ✓ Qu'est ce qui explique ces effets positifs ?
- ✓ Y a-t-il d'autres effets positifs que le confinement pourrait amener ?

4. **Mes compétences** face au confinement (20 mn)

- ✓ Qu'est-ce que cette période de confinement vous a permis de souligner ou de découvrir chez vous, comme compétences, capacité à faire, à dire, à gérer...
- ✓ En quoi cela vous est-il utile dans la situation présente ?
- ✓ En quoi ce que vous avez découvert pourra vous être utile pour l'après confinement ?

ATELIER COLLECTIF EN VISIO-CONFERENCE PENDANT LE CONFINEMENT

« Comment je me sens pendant le confinement »

Objectif général : prendre conscience de ses capacités à gérer la maladie en période de confinement

Objectifs spécifiques :

- ✓ Echanger sur ce que chacun vit et ressent pendant cette période de confinement
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite

Durée : 2h

Nombre de participants : 6

Outil utilisé : Skype, Zoom, WhatsApp ou toute autre appli permettant des échanges de groupe. Il faut au préalable vérifier que les participants peuvent y accéder sans problème

Point d'attention : la période est compliquée pour tous, l'atelier doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie

Déroulement

1. **Temps de « calage » de la connexion** (15 mn)
2. **Accueil** (5 mn)
 - ✓ Présentation du contexte, des personnes présentes et des objectifs et déroulement de la rencontre
3. **Mon ressenti** (20 mn)
 - ✓ Demander aux personnes de choisir un mot qui caractérise leur état d'esprit actuellement
 - ✓ Chacun présente son mot et complète s'il le souhaite
 - ✓ Echange collectif sur l'état du moral dans cette période de confinement (plus ou moins compliqué que prévu ? des surprises ?)
Il est également possible d'utiliser un support comme le Blob tree, le langage des émotions, « comment chat va ? » si les personnes peuvent les voir correctement.
4. **Les difficultés ou facilités** rencontrées dans le « vivre avec » la maladie pendant cette période de confinement (20 mn)
 - ✓ Chacun réfléchit pendant 3 ou 4 minutes à 2 effets négatifs du confinement sur la maladie (*par ex : ne plus faire d'activité physique, ne plus aller chez le kiné...*) et à 2 effets positifs (*par ex : ne plus avoir de tentations, avoir plus de temps pour faire des exercices...*)
 - ✓ L'animateur les note (si possible de façon visible par les participants, sinon ce n'est pas grave) et synthétise les principales réponses, difficultés d'abord, puis facilités.
 - ✓ Echange collectif en s'appuyant surtout sur les effets positifs : Comment les favoriser et les développer ?

5. Mes compétences face au confinement (20 à 30 mn)

- ✓ Les personnes réfléchissent pendant 3 ou 4 minutes à ce que cette période de confinement leur a permis de souligner ou de découvrir chez eux, comme compétences, capacité à faire, à dire, à gérer... (*par ex : mettre en place des rituels qui me font du bien, qui m'apaise, renouer avec la cuisine ...*)
- ✓ Chacun s'exprime en expliquant en quoi ça lui est utile dans la situation présente
- ✓ L'animateur synthétise les échanges en mettant l'accent sur le fait que chacun a des compétences qu'il peut mettre en œuvre.
- ✓ Puis, il relance la discussion : En quoi ces compétences pourront vous être utiles pour l'après confinement?

6. Evaluation et calendrier (10 mn)

- Chacun s'exprime sur ce qu'il a pensé de ce temps d'échange, ce qui aurait pu être amélioré, ce que ça lui a apporté
- L'animateur fait de même, puis rappelle l'échéance. Par exemple : « je reprendrai contact avec vous fin avril pour vous donner la date de reprise »
- Il précise aussi que d'ici là, il ne faut pas hésiter à se faire suivre, à aller chez le médecin, etc...

ATELIER DE REPRISE, APRES LE CONFINEMENT

« Le confinement... Et après ? »

Objectif général : prendre conscience des effets qu'a eus le confinement sur notre vie

Objectifs spécifiques :

- ✓ Echanger sur ce que chacun a vécu et ressenti de cette période de confinement
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées dans la gestion de la maladie chronique
- ✓ Repérer les compétences mises en œuvre, utiles pour la suite de la vie avec la maladie

Durée : 2h

Nombre de participants : habituel (6 à 10)

Déroulement

1. Accueil (5 mn)

- ✓ Présentation du contexte, des personnes présentes et des objectifs et déroulement de la rencontre
- ✓ Rappel des éléments travaillés lors du dernier atelier (avant le confinement)

2. Mon ressenti lors du confinement (20 mn)

- ✓ Utilisation d'un outil composé de différentes cartes représentant les émotions. *(Par exemple celles du « langage des émotions » ou celles de l'outil COMETE, téléchargeables gratuitement sur : <http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/>)*
- ✓ Consigne :
 - Choisissez la carte qui, d'après vous, représente l'émotion que vous avez le plus ressenti pendant la période de confinement
 - Ne la prenez pas dans un premier temps, de façon à ce que chacun puisse choisir la sienne
 - Une fois que tout le monde a fait son choix (il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse), chacun prend sa carte. Si quelqu'un d'autre prend la carte que vous aviez choisi, ne changez pas d'avis, la personne vous la passera quand ce sera votre tour de parler
- ✓ Chacun présente sa carte et complète s'il le souhaite
- ✓ Echange collectif sur l'état du moral dans cette période de confinement (plus ou moins compliqué que prévu ? des surprises ?)

3. **Les difficultés ou facilités** rencontrées dans le « vivre avec » la maladie (30 mn)

- ✓ Utilisation de la méthode pédagogique « Métaplan »
- ✓ Chacun réfléchit pendant 3 ou 4 minutes à 2 impacts négatifs du confinement sur la maladie (par exemple, ne plus faire d'activité physique, ne plus aller chez le kiné...) et à 2 impacts positifs (par exemple, ne plus avoir de tentations, avoir plus de temps pour faire des exercices, se reposer...). Il les note en gros sur des post-it
- ✓ L'animateur recueille les post-it et les affiche d'un côté les impacts positifs et de l'autre les impacts négatifs
- ✓ avec le groupe, l'animateur regroupe les difficultés ou facilités en commun pour identifier des grandes catégories
- ✓ Puis il aborde les grandes catégories une par une, en interrogeant le groupe, et en valorisant ce qui est dit
 - Sur les impacts négatifs : qu'ont-ils fait (aurait-ils pu faire) pour réduire ces difficultés ? ou comment ceux qui n'ont pas eu ce problème s'y sont-ils pris ? Qu'est ce qui était différent de la vie habituelle...
 - Sur les impacts positifs : Qu'est ce qui les explique ? Etait-il possible de les développer, de les favoriser ? est-il possible de les maintenir maintenant, et comment ? ...

4. **Mes compétences** face au confinement (30 mn)

- ✓ Utilisation du travail en petits groupe de 2 ou 3
- ✓ Les personnes réfléchissent seules pendant 3 ou 4 minutes à une chose, en lien avec leur pathologie, qu'elles ont mis en place pour s'adapter au confinement et dont elles sont contentes (et, si possible, qui n'a pas déjà été citée dans le travail préalable)
- ✓ Puis elles se le présentent mutuellement en petit groupe, en essayant de préciser : comment y ont-elles pensé ? comment l'ont-elles mis en œuvre ? Quels avantages en ont-elles retirés
- ✓ Un rapporteur donne aux autres groupes les grandes lignes des échanges
- ✓ L'animateur synthétise les échanges. Il met en valeur les compétences ou trait de caractère mis en œuvre pour ces actions et demande au groupe dans quelle mesure cela peut être également utile dans la vie habituelle avec la maladie.
- ✓ Puis il synthétise à nouveau les propositions qui ont été faites, en valorisant la façon dont chacun peut, en s'appuyant sur ses compétences, agir pour une meilleure qualité de vie.

5. *Et si vous avez encore du temps* : **Notre expérience** du confinement (25 mn)

- ✓ Utilisation du travail en petits groupe de 3 ou 4
- ✓ Chaque groupe va devoir réaliser une affichette sur les recommandations qu'ils feraient à des personnes qui vont devoir être confinées pour vivre le mieux possible avec leur maladie
- ✓ Présentation commune et échange sur les raisons de ces choix.

6. Evaluation et calendrier (10 mn)

- ✓ Utilisation d'un outil d'évaluation ou d'un tour de table pour évaluer le contenu de la rencontre et le ressenti des participants
- ✓ L'animateur fait de même, puis rappelle la date et le thème de la prochaine rencontre