

# **Education Thérapeutique: Quelques outils en pratique clinique**

**Prof. Alain Golay**

**Service d'Enseignement Thérapeutique  
pour Maladies Chroniques**

**Hôpitaux Universitaires de Genève**

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

# Le Menu

- **Educ. thérapeutique**
- **Attitude du soignant**
- **Motiver**
- **Changer**
- **Quelques outils**
- **Exemples cliniques**

# Education Thérapeutique du Patient

Empowerment

Modèles  
psycho-sociaux

Evaluer

Rechercher les succès  
Utiliser les erreurs

Soutenir

Transmettre

Connaissances  
Compétences

Centré  
sur le  
patient

Renforcement  
Résistance  
Divergence

Motiver

Utiliser

Croyances  
Ressources  
Besoins du patients

Négocier

Les objectifs  
L'évaluation

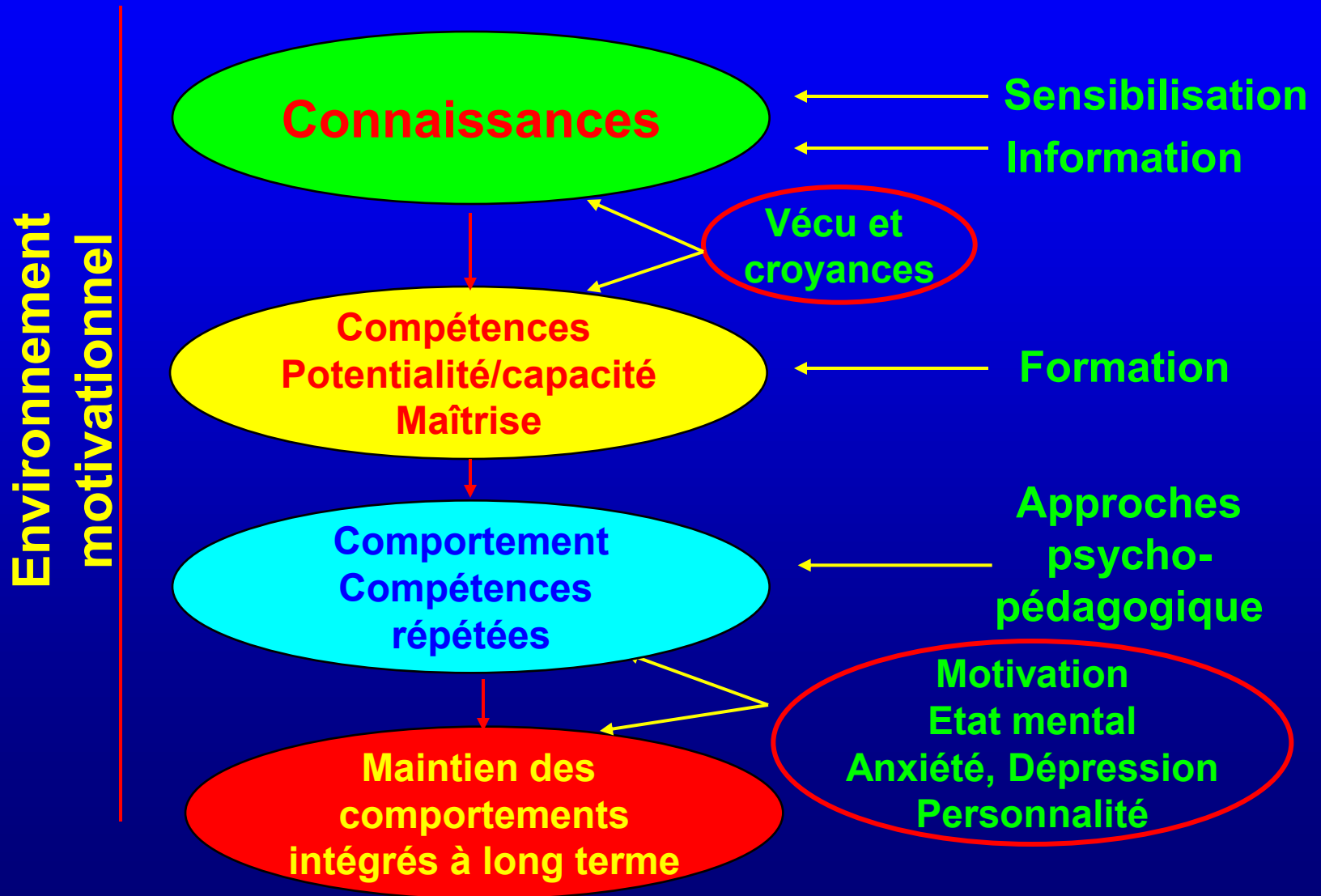
Type de traitement  
Comportements

Partager la  
décision

Entretien  
Motivationnel

Thérapie  
comportementale

# Processus d'apprentissage en Education Thérapeutique du Patient



# L'éducation thérapeutique en 4 dimensions

## Dimension Emotionnelle-Affective

Intention, émotion  
Vécu

## Dimension Métacognitive

Auto-perception  
Estime de soi  
Affirmation de soi

Je change mon  
comportement si  
...

## Dimension Infracognitive

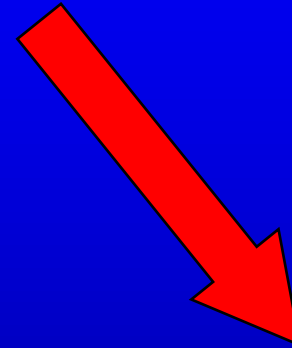
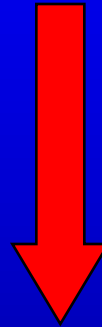
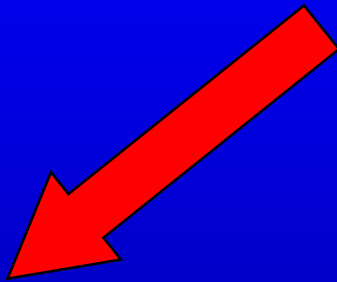
Raisonnements intimes  
Distorsions cognitives

## Dimension Cognitive

Savoirs, compétences,  
conceptions

# Les 3 tâches du soignant

**COMPRENDRE**



Maladie

Patient

Individu

# Besoins du patient

**Dimension  
cognitive**

**Savoir  
Comprendre**

**Dimension  
émotionnelle**

**ETRE**

**Écouté**

**Compris**

**Aidé**

# Partager la décision

30

129 600

**Minutes  
en 3 mois**

**Consultation  
médicale  
0.02 %**

**Vécu du  
patient  
99.8 %**



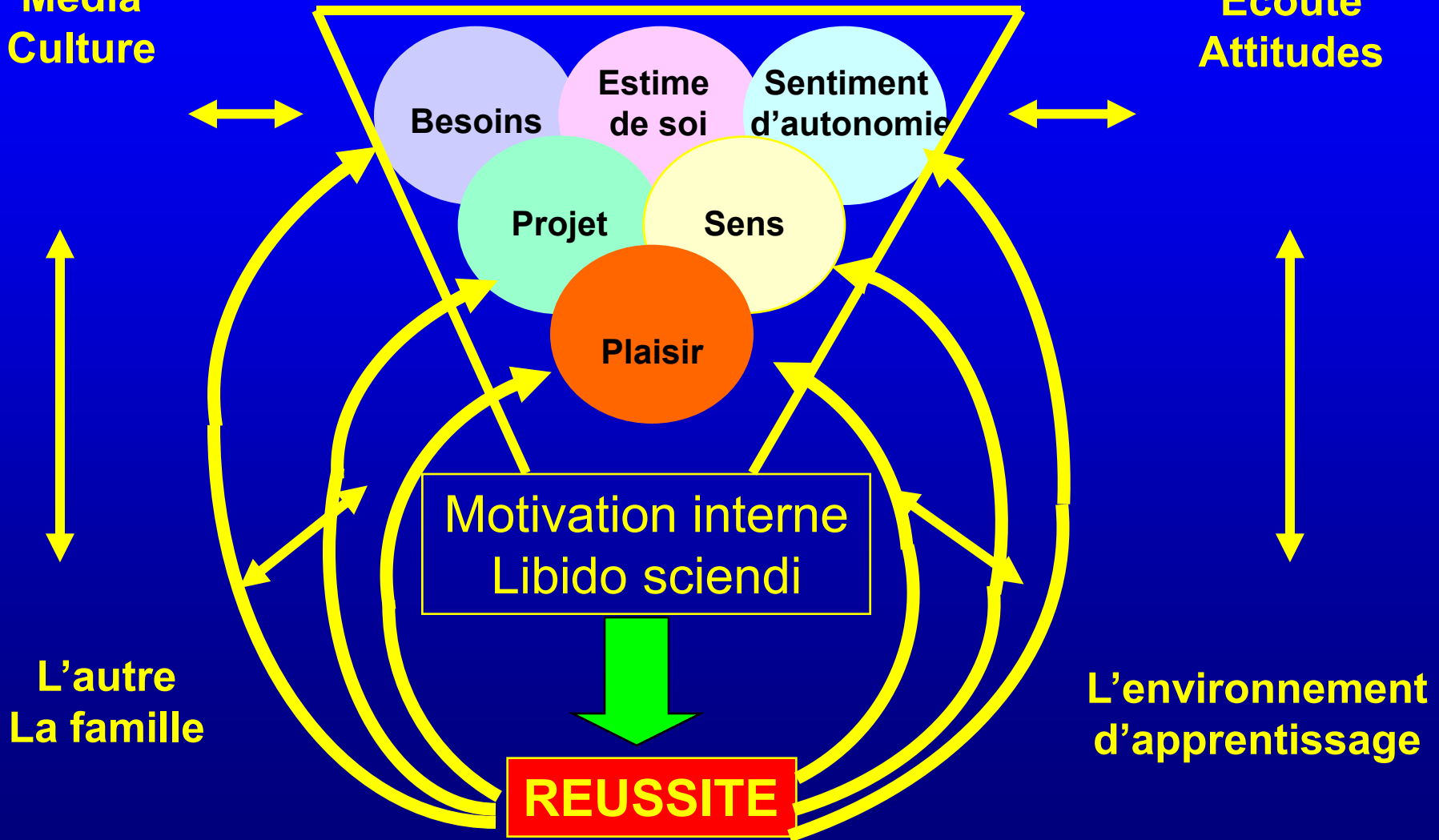
# Le soignant doit s'adapter au tempo du patient



# Facteurs internes et externes influençant la motivation

Société  
Média  
Culture

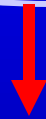
Les soignants  
Ecoute  
Attitudes



# Quand motiver ?

Si ambivalence

Je ne sais pas si.....



Changement de  
comportement



Si résistance

Oui mais.....

# Voulez vous changer de comportement ?

- Qu'avez-vous envie de changer maintenant ?
- Que n'avez-vous pas envie de changer ?
- Qu'êtes-vous capable de changer ?
- Que n'êtes-vous pas capable de changer ?



# L'ambivalence du patient

- Quel degré d'importance donnez-vous ... ?
- Quel degré de confiance avez-vous ... ?
- Quel degré de certitude avez-vous pour commencer ?



Pas  
confiant

Extrêmement  
confiant

# Divergence

« Ce que je voudrais faire et  
ce que je ne fais pas »

## Double Balance décisionnelle

Travailler les avantages et les désavantages

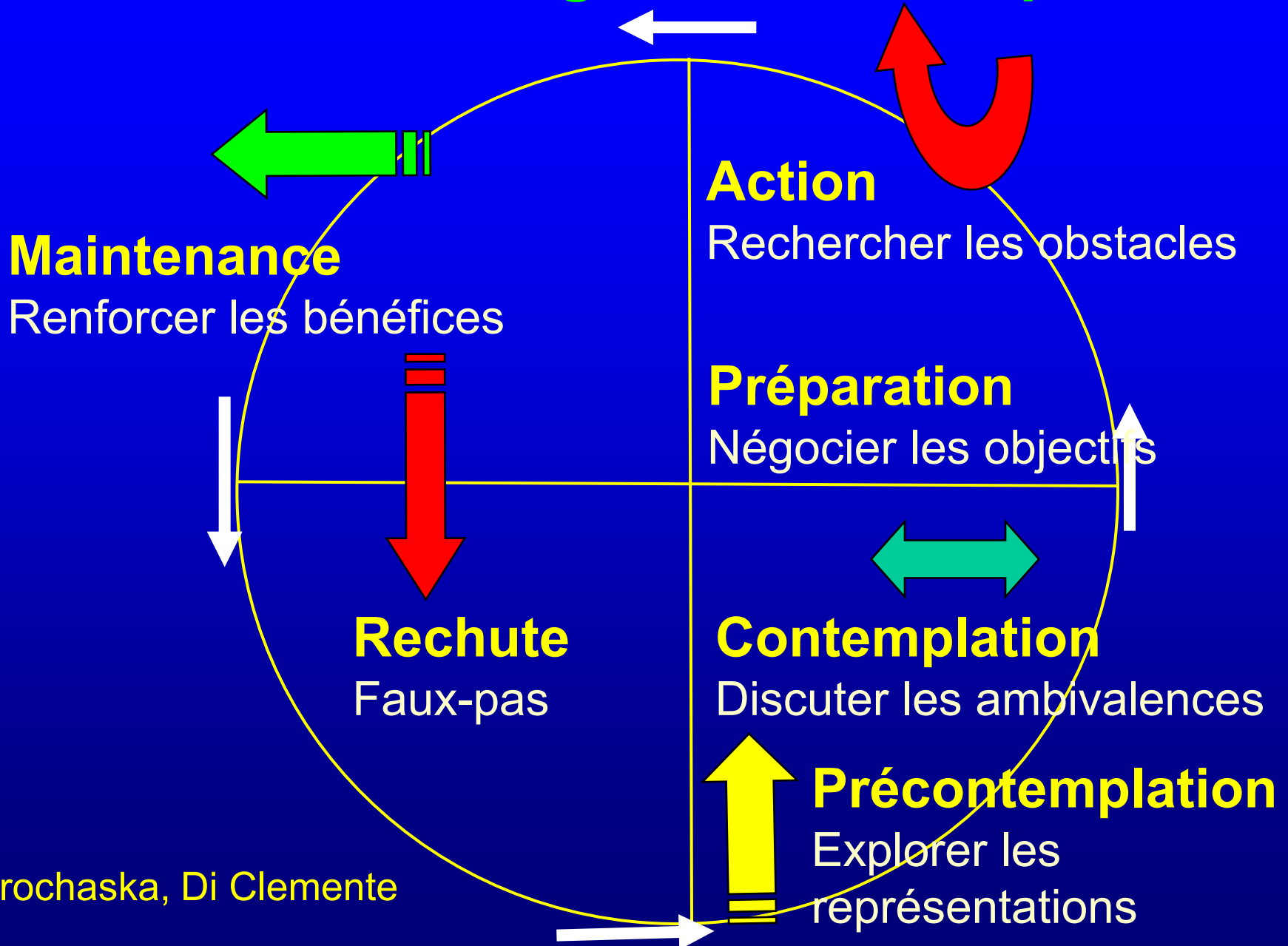
- à changer de comportements
- à ne rien changer



# La divergence au quotidien !



# Les stades de changement de comportement





# Quelques outils pratiques pour motiver

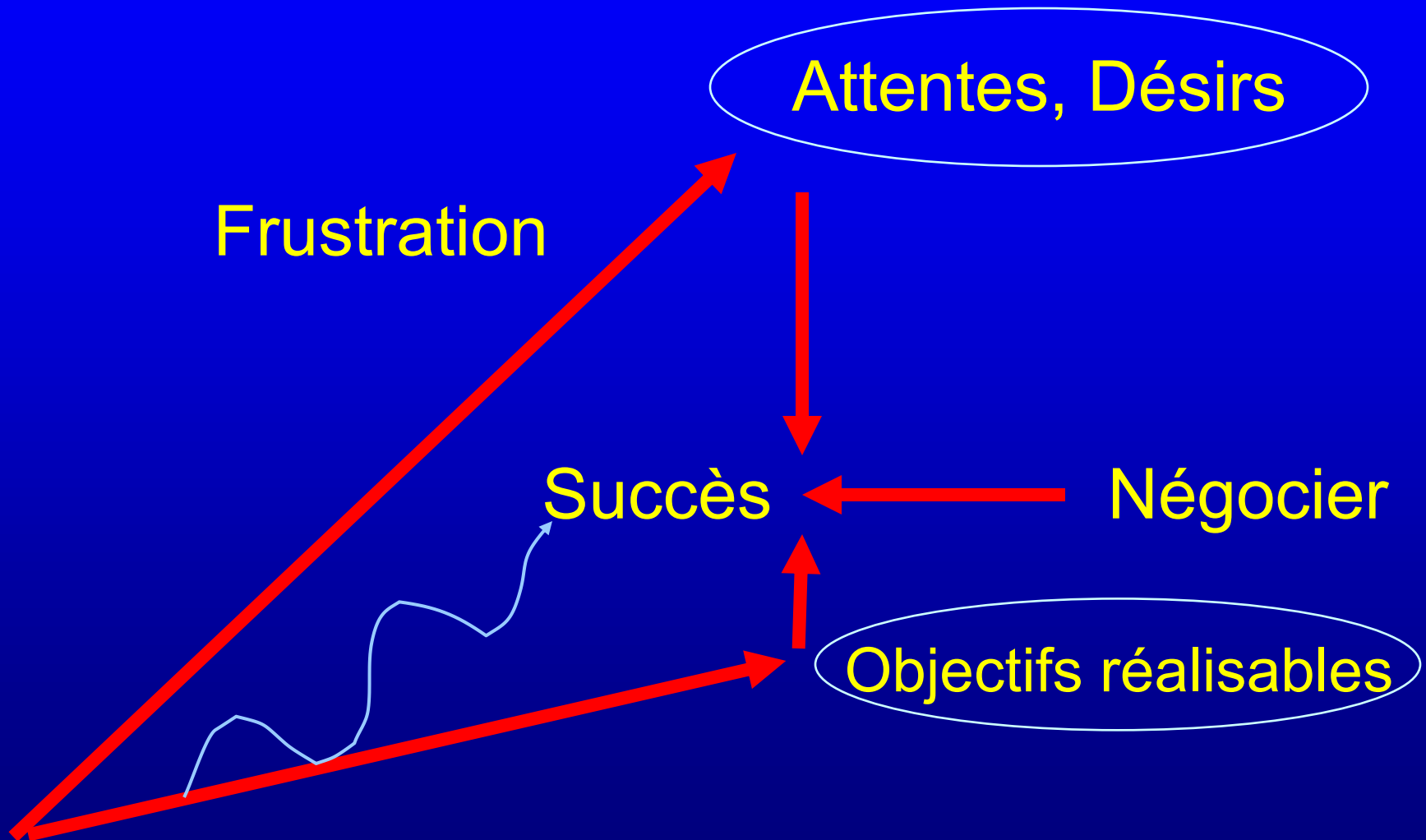
**Pour avoir une bonne résilience  
il faut de bonnes ressources**

# La Casita

S. Vanistaendel

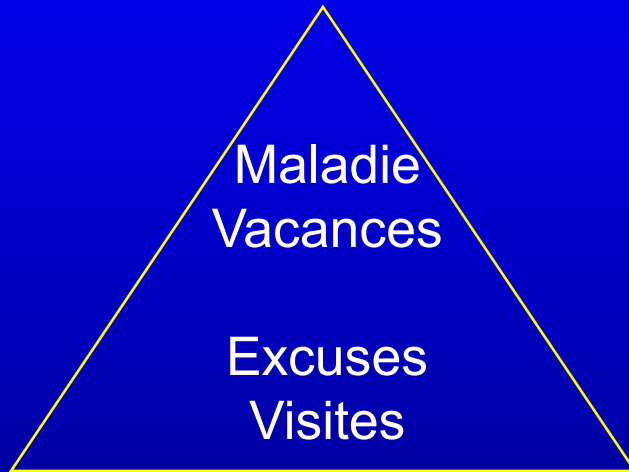


# Négociateur des objectifs



# Mon menu d'activité physique

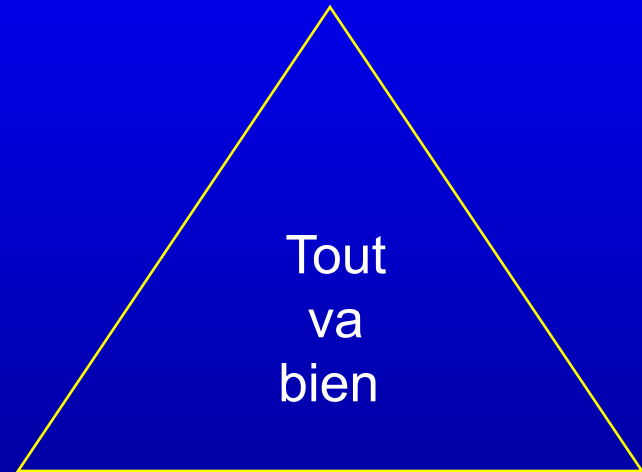
**Journées  
catastrophiques**



**Quel est le plus petit  
exercice que je peux faire ?**

**Ex : marche**

**Journées idéales**



**Qu'est-ce que je  
préfère faire ?**

**Ex : golf, ski**

# Un mode de vie à 80/20

- 80 % de meilleurs contrôles même avec des aliments dangereux en quantité adéquate
- 20% de comportements inadéquats avec moins de contrôle !
- Un antidote au « tout ou rien », aux comportements extrêmes

# Cartons Rouges

Chercher un système d'alarme qui avertit le dérapage

Règle de 3 : (3 fois de suite)

(3 jours de suite)

(3 jours de fête)

# Continuum du soutien externe au contrôle interne

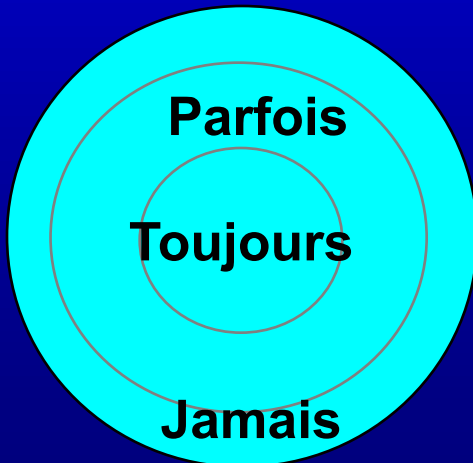
Réseau du soutien externe

Éléments de contrôle interne

Trois personnes soutenant

Efficacité personnelle

Capacité à gérer soi-même l'alimentation et l'exercice physique

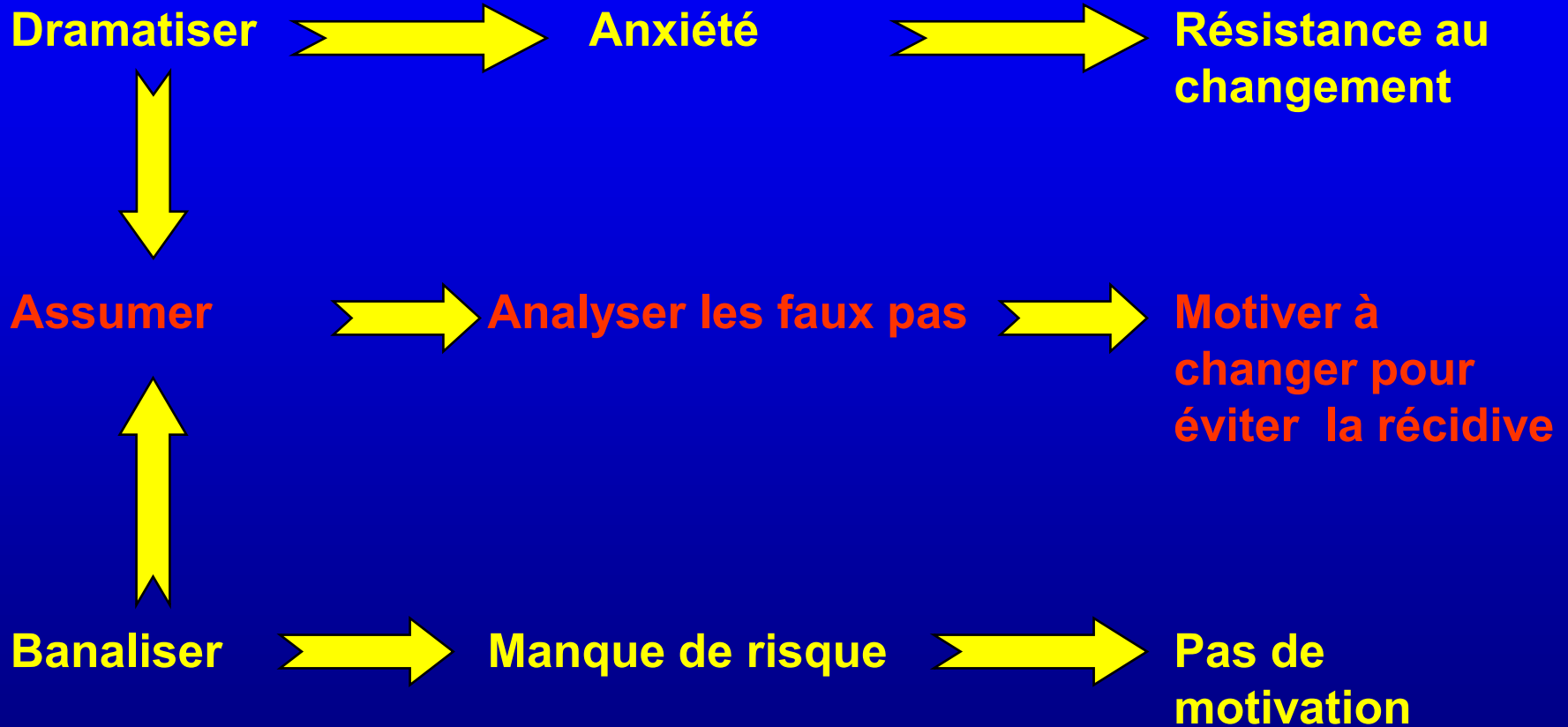


Cherchez les saboteurs



# Attitude face à une prise de poids

## Gérer les faux pas



# Un patient qui demande des résultats mais qui n'est pas prêt à changer

## Attitudes du soignant

- Ne pas donner de solutions rapides
- Travailler l'ambivalence : le faire réfléchir sur les coûts et bénéfices
- Faire repérer les obstacles avec ses expériences passées
- Négocier de petits objectifs concrets, mesurables
- Renforcer les succès déjà acquis

# Un patient qui est dans une attitude « tout ou rien »

## Attitudes du soignant

- Travailler le mode de vie 80/20 %
- Eviter les régimes restrictifs
- Eviter une erreur plus de 3 fois
- Explorer la faisabilité des objectifs
- Renégocier des objectifs
- Renforcer les petits succès, les valoriser
- Apprendre à gérer les faux pas

# Résumé

- **Approche centrée sur le patient**
- **Comprendre le patient, l'individu**
- **Partager la décision, négocier des objectifs réalisables**
- **Développer la divergence, faire avec la résistance**
- **Rechercher des motivations externes et internes**
- **Proposer un mode de vie de 80/20%**
- **Renforcer les succès, utiliser les difficultés**
- **Gérer les faux pas**

**Merci**

**[Alain.Golay@hcuge.ch](mailto:Alain.Golay@hcuge.ch)**

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

# Motiver à changer de comportement : comment faire en pratique clinique



**16 au 19 juin 2007**  
**Zinal, Valais, Suisse**

Organisation : Prof. Alain Golay  
Renseignements : [Nuria.Flores@hcuge.ch](mailto:Nuria.Flores@hcuge.ch)  
Site internet : [www.hug-ge.ch/setmc](http://www.hug-ge.ch/setmc)