



Edito : Si vous les rencontrez, soyez vigilants !!

On n'y était pas... mais on peut s'imaginer... c'était il y a 10 ans... des soirées studieuses et sobres à réfléchir et à refaire le soin (ne souriez pas !):

Education du patient ! Mais de quoi parlons-nous disait l'un...

Quelles sont **la place de l'écoute et de la communication** disait l'autre... et qu'est ce qui détermine **les comportements de santé** ?

Peut-être qu'il faudrait structurer cela dans **une démarche, avec une méthodologie dans un projet avec une bonne coordination et un travail d'équipe** et tout cela dans un **respect éthique** répondait Cécile...

Alors, par un soir plus studieux qu'un autre, après beaucoup **de partages d'expériences**, riches en **émotions**... ils se sont dit : et pour répondre à toutes ces questions, si on organisait une formation à la fac de Besançon ! On contacte tous nos amis avec toutes leurs compétences, on leur crée un module chacun... et quelques mois plus tard, naissait le DU d'ETP à la Faculté de Médecine et Pharmacie de Besançon.

Mais derrière tout cela, ils avaient une idée bien précise : augmenter la « masse critique » de soignants avec les compétences nécessaires pour des soins de qualité dans tous les recoins de Franche-Comté et d'ailleurs... et 10 ans plus tard, le plus simplement du monde... ils sont arrivés à convertir plus de 250 soignants à leur philosophie et vous en faites partie !!

Alors, si par hasard, le 9 juin, vous les rencontrez, soyez vigilants !! Ils sont capables de tout !

Des gens de l'UTEP

Formations à venir

* LES FORMATIONS À L'EDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

- **La CoMET**
 - Calendrier 2017-2018 de toutes les formations, disponible en cliquant sur ce lien : <http://www.comet-fc.fr/>
- **L'UTEP du CHRU Besançon : formation « Pratiquer l'ETP à l'hôpital » : 2 sessions/an**
 - 1ère session 2018 : 12 et 12 mars, 4 avril, 15 mai et 5 juin 2018
 - 2ème session 2018 : formation d'équipe CRA
 - Prochain RDV de l'UTEP à l'automne (date à déterminer)
- **L'UTEP de l'Association Hospitalière de Franche-Comté**
 - 2 formats de formations à l'ETP proposés : Sensibilisation (7h) et Formation 40h (2x3j à 1 mois d'intervalle)

* FORMATIONS EN ADDICTOLOGIE proposées par l'ANPAA

- Programme 2017/2018 : www.anpaa25.fr/formation/calendrier-des-formations-2017/2018-1-29.htm

* FORMATIONS À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) : <http://com-unique.org/>

A VOS AGENDAS !

Jeudi 4 octobre 2018 : 5^{ème} Journée Régionale d'Education Thérapeutique

Invité d'honneur M. Patrick BERRY, sociologue



N'oubliez pas les ateliers mémoire !!!

Pour répondre à une demande présente sur le secteur et dans la volonté de « travailler ensemble », un **atelier de stimulation de la mémoire** a été mis en place depuis fin 2016 à la maison de santé de Levier, coanimé par Virginie Ordinaire (infirmière Asalée) et Audrey BELOT (orthophoniste).

Cet atelier se décline en 6 séances d'1h30 pour traiter différents domaines : mémoire visuelle, repérage temporel/spatial, motricité globale et fine, mémoire des odeurs, discussion autour des outils compensatoires au quotidien...

Ces séances sont proposées à des patients avec plainte mnésique, orientés par les médecins de Levier. Elles ont pour objectif, au-delà des activités proposées, de laisser chacun exposer ses difficultés, de réfléchir à des solutions en commun, de partager les expériences, de proposer des exercices à reprendre à la maison mais également de faire du lien.

Les premiers retours semblent positifs, l'effet groupe apparaît très porteur et rassurant pour les participants. Nous reconduisons cet atelier avec un nouveau groupe cette année.

Virginie Ordinaire
Audrey BELOT



J'ose la fibrose

Des initiatives des associations de patients naissent des rencontres et des partages entre les patients et les acteurs en santé qui font date.

L'association Pierre Enjalran, a proposé partout en France, la tournée d'un bus reliant les différents centres de compétences pour la Fibrose Pulmonaire Idiopathique (FPI).

Le bus de l'association a fait étape à Besançon le 20 octobre 2017 et a été l'occasion pour le service de pneumologie de continuer sa mobilisation en organisant une journée spéciale à l'attention des patients et de leurs proches.

Cette action éducative s'est déroulée sous la forme d'ateliers afin de garder la dynamique des échanges entre les participants.

On retiendra de cette journée qu'elle a permis aux patients de rencontrer l'équipe en dehors des consultations, d'échanger entre eux, d'élargir leurs connaissances en terme de conseils et de techniques pour vivre le mieux possibles avec le FPI et d'établir pour ceux qui le souhaite un contact avec l'Association Pierre Enjalran.





Partenariat entre l'Association Franche-Comté Parkinson et l'Etablissement de santé de Quingey autour de l'Education Thérapeutique.

Nous avons toujours voulu croire que chaque patient et chaque aidant pouvaient, avec ses craintes, avec ses envies, ses désirs, ses projets et ses découragements être situé au cœur de la prise en charge afin d'améliorer sa qualité de vie.

De l'aveu de nombreux professionnels de santé, de patients, d'accompagnants-aidants et des associations de patients, la maladie de Parkinson est une pathologie complexe encore suffisamment méconnue et incomprise.

Afin de mieux saisir l'esprit de cette MP, Maladie Problématique, nous ne pouvons résister à reproduire quelques témoignages de patients :

- « C'est comme marcher contre le courant d'une rivière invisible, vêtu d'une cote de maille »
- « Ne pas pouvoir parler ou être compris, cela conduit vite au silence des autres »
- « J'adore rire et faire rire, l'humour est nécessaire à la vie, à ma vie, mais selon les moments, j'ai le visage rigide, alors évidemment, on croit que je fais la tête »

Citations extraites du Manuel « les mots pour le dire » Frobert A et Cortina A. et l'association Médiapark.

Le partenariat institué entre l'Etablissement de Quingey et FC Parkinson depuis 5 ans relève de cette stratégie « éducation thérapeutique ». Deux actions sont mises en œuvre pour les malades et les aidants :

- en 2013 construction et mise en place d'un programme de rééducation intensif, innovant et personnalisé issu du bilan éducatif partagé et complétée par une évaluation pluridisciplinaire. Ce programme de rééducation se déroule sur six semaines et intègre les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS). L'aidant pourra participer à certaines activités s'il le souhaite mais pourra aussi en profiter pour se reposer. En 2017, 55 patients ont pu bénéficier de cette prise en charge en rééducation. Le programme dispose d'une autorisation de l'ARS pour dispenser l'Education Thérapeutique.
- -en 2015, ouverture du centre de jour Parkinson. Ce projet novateur est validé et financé par l'ARS de Franche-Comté à titre expérimental, pour une période de deux ans. Au vu du succès rencontré et des résultats obtenus, l'ARS vient de renouveler son autorisation.

Le centre de jour accueille patients et aidants (110 depuis l'ouverture) toutes les semaines, le lundi de 9h à 17h, des horaires aménageables en fonction des possibilités de chacun. Les journées du lundi sont construites de telle façon qu'elles répondent aux attentes, aux besoins, aux désirs individuels des personnes qui sont accueillies. Ces journées ne sont jamais préconstruites et les activités sont à la fois ludiques, de détente et thérapeutiques.

Voici un témoignage d'un aidant participant au centre de jour : « combien de comportements, de tâches, j'ai entrepris par ignorance, croyant l'aider beaucoup...Je le croyais »

A Quingey l'ensemble des professionnels intervenant a suivi une formation de 40h concernant l'éducation thérapeutique.

Le socle – un partenariat et un trio performant : Malades – Aidants – Soignants

Serge Merelle, cadre supérieur de santé, Manager du pôle MPR- Etablissement de santé de Quingey



CHUTOPOLY : Une approche ludique de la prévention des chutes



Depuis plusieurs années, les rééducateurs (kinésithérapeutes et ergothérapeutes) du Centre de Médecine Physique et de Réadaptation (CMPR) Bretegnier de la Fondation Arc-en-Ciel, animent des ateliers pour sensibiliser les patients aux risques de chutes, au centre et à domicile. Les professionnels animant cet atelier, ont souhaité modifier leurs formes pour les rendre plus ludiques et ainsi solliciter la participation des patients. Avec l'aide de volontaires de l'équipe pluridisciplinaire du CMPR, le jeu du Chutopoly est né.

Ce jeu a pour **objectifs** :

- De diminuer le risque de chutes et réduire leurs conséquences par l'analyse de situation, l'auto apprentissage de bons gestes et l'information sur les aménagements de l'environnement (domicile, accès extérieurs...).
- De rendre le patient acteur au cours de l'atelier et de favoriser l'émergence d'une réflexion collective autour des situations présentées.
- De créer une émulation entre les patients pour les amener à trouver leurs propres solutions en rapport avec leurs difficultés avec l'aide du groupe.
- D'acquérir des connaissances afin de pouvoir mettre en place à leur domicile, des éléments de sécurité pour prévenir les chutes.

Déroulement du jeu

L'activité se déroule autour d'un plateau de jeu. Le parcours est divisé en cases de couleurs, représentant différents lieux ou facteurs de risque de chutes possibles : la maison avec les risques domestiques généraux et les risques spécifiques aux différentes pièces (cuisine, salle de bain...), le jardin, l'établissement de santé, l'hygiène de vie (activité physique, médicaments, alimentation et hydratation...).

Les équipes ont à : répondre aux questions, analyser des situations, échanger des astuces, résoudre un accident pour éviter l'hospitalisation.

La présentation de ce jeu a été élaborée à partir du modèle du « Monopoly », pour s'adresser au plus grand nombre, en simplifiant l'appropriation et garantir l'aspect ludique.

Les animateurs favorisent la parole de chacun, en créant un climat de confiance et en enrichissant les échanges de leurs conseils.

Le jeu est proposé à l'ensemble des patients et intégré dans leur planning de soins et rééducation. Il a lieu une fois par semaine dans chaque service du CMPR.

Le projet, qui a d'ores-et-déjà permis de toucher plus de 200 patients, a été primé le 20 novembre dernier par l'ARS Bourgogne-Franche-Comté, à l'occasion de la semaine de la sécurité des patients.

Sophie Beaussier, Paula Enguix Elena et Elise André

<https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/laureats-du-prix-qualite-2017-bourgogne-franche-comte>



Interview de Mme Kristell AUBRY Praticien en réflexologie à Nevers (elle pratique, outre la réflexion, la relaxation, la rigologie...), réalisée par Amandine CANOVAS (CoMET BESANCON)



Bonjour Kristell, que pouvez-vous me dire sur votre parcours ?

Je me suis tournée vers le métier de réflexologue suite à une reconversion professionnelle. J'étais documentaliste audiovisuel. J'ai suivi une formation en réflexologie en 2014, puis me suis installée en libéral à Nevers en 2016. Je me suis petit à petit spécialisée dans la réflexologie émotionnelle et la rigologie.

- **Formations suivies :**
- Analyse transactionnelle
- Communication non violente
- Méditation pleine conscience
- Ecoute active (bénévole écoutante pour les personnes en fin de vie)

Au départ, je les ai utilisées pour mon évolution personnelle, pour être bien avec moi-même, pour améliorer ma qualité d'écoute et de présence. Celles-ci transparaissent dans mes conseils, mon discours.

Quelles sont les activités que vous proposez ?

J'ai créé une association, « **La joie d'être Soi** ». Par son intermédiaire, je propose :

- Ateliers de rigologie
- Ateliers de relaxation
- Ateliers de développement personnel
- Ateliers d'initiation à la réflexologie plantaire et palmaire

De plus, j'enseigne la méditation pleine conscience en milieu scolaire. Cette expérience au contact des élèves, alimente les ateliers de relaxation pour adultes.

Pouvez-vous me décrire votre métier ?

Ma formation initiale en réflexologie est de type occidental. Par la suite, j'ai découvert l'énergétique chinoise, la réflexologie plantaire émotionnelle, pour permettre aux gens de se relier à leurs émotions, de faire un lien avec leurs troubles. Cette approche aborde l'être humain dans sa globalité (corps-esprit-émotions). Elle vise à libérer les personnes des émotions qui peuvent créer des troubles psychosomatiques.

La réflexologie est une technique de digito-pression sur des zones réflexes du pied, qui correspondent à des organes du corps. J'utilise un toucher doux parce qu'il a, à la fois, une action sur le physiologique, l'émotionnel et l'inconscient.

Lors d'une séance, des personnes peuvent parfois décrire un trouble précis, anatomique. La séance, dans ce cas, vise à soulager la douleur et à rééquilibrer le fonctionnement des organes. Pour d'autres personnes, qui considèrent que tout est lié, j'utilise la réflexologie plantaire émotionnelle.

J'utilise également l'EFT (Emotional Freedom Techniques), qui consiste à déconstruire des schémas, en tentant d'inverser des émotions initialement négatives, en positives. Le travail consiste à aider la personne à libérer une émotion en excès et à mettre en place une nouvelle énergie. Celui-ci aura une répercussion sur les troubles psychosomatiques, car un organe déséquilibré peut provoquer une émotion et vice versa.

Qui sont les personnes qui viennent à vous ? Quels sont les motifs de consultation les plus fréquents ?

Le public est éclectique. Souvent :

- Des personnes en stress, notamment en rapport avec le milieu du travail
- Principalement des femmes
- Personnes qui ont des émotions exacerbées
- Trouble physiologiques : rétention d'eau, hypertension, dorsalgies, douleurs liées à la sclérose en plaque, fibromyalgie...
- Des personnes atteintes de troubles chroniques, qui ont fait le tour des solutions de la médecine allopathique, qui ne savent plus quoi faire
- Des personnes qui ont des traitements lourds ou nombreux, avec parfois, des effets secondaires, dont le corps est fatigué.

Qu'est ce que vos soins apportent aux personnes ?

- Favorise la circulation sanguine et lymphatique
- Libère les tensions corporelles
- Libère les émotions en excès et leurs symptômes associés
- Diminue le stress
- Stimule le système immunitaire
- Soulage la douleur (cancer, fibromyalgie, sclérose en plaques)

Ex : Un patient, ayant subi une chimiothérapie, ne supportait plus le contact et avait des pertes de sensibilité. Plusieurs séances lui ont permis de retrouver de la sensibilité dans les zones brûlées, au niveau des extrémités.

Collaborez-vous avec des soignants?

Je me suis installée récemment, donc je n'ai pas encore eu le temps de nouer des contacts avec le corps médical. Pour le moment, je suis intervenue à la demande d'Harmonie mutuelle et Alptis.

Quel lien faites-vous avec l'éducation thérapeutique ?

- Aider les personnes à mieux faire face aux situations, qu'ils soient aidants ou patients
- Donner des outils aux personnes pour qu'ils se reprennent en main, pour acquérir une meilleure gestion du stress, de leurs émotions, chacun étant libre de s'en saisir ou non
- L'importance de l'accompagnement. Je le constate dans ma fonction de bénévole. Il nous est proposé un suivi une fois par mois. Je fais donc le parallèle avec les aidants qui accompagnent et ont besoin d'être accompagnés.

Quel est le tarif moyen d'une séance ? 40 à 60 euros en moyenne. La réflexologie n'est pas remboursée, mais peut être prise en charge par certaines mutuelles.

La durée ? 60 mn en moyenne, pour une séance

Quels sont vos projets ?

- Faire connaître la réflexologie émotionnelle, afin que soit reconnue la part émotionnelle dans les troubles qui surviennent. La médecine allopathique a souvent tendance à restreindre le traitement aux symptômes anatomiques (ex : obésité). Or, parfois, les troubles sont liés à des problèmes émotionnels.
- Continuer d'accompagner les personnes en souffrance, tout en les impliquant dans la reprise en main de leur santé
- Développer un partenariat avec les CMP, les psychologues, la maison de l'adolescent (travail sur la gestion des émotions), le service de cancérologie (car j'ai pu voir les bénéfices)
- Développer les séances auprès des femmes enceintes, nouveaux nés et enfants.
- Comment voyez-vous l'avenir des réflexologues ?
- Actuellement, la fédération des réflexologues œuvre activement pour que la formation suivie dans des écoles certifiées, soit reconnue par un diplôme d'état, comme les ostéopathes. C'est donc une très bonne nouvelle pour que la réflexologie soit enfin reconnue, en France, comme une bonne technique alternative complémentaire à la médecine allopathique.
- Où vous contacter ? Site internet : www.kristellaubry.fr ou 06 20 50 16 68

Merci Kristell!

Si vous souhaitez faire paraître un article ou des informations concernant l'éducation thérapeutique dans le prochain N° des Fleurs de sel, contactez : Amandine Canovas (CoMET) : jura@comet-fc.fr ou Laure Jeannin (UTEP CHU Besançon) utep.secretariat@chu-besancon.fr

Sur le chevet...



Manuel d'Éducation Thérapeutique du Patient, Modèles, Méthodes, Pratiques, Jean-Marie Revillot, collection [Les ateliers du praticien, Dunod](#), mars 2016

L'éducation thérapeutique a pour objectifs de permettre au patient (et à sa famille) atteint par une maladie chronique de reconquérir son autonomie, d'éviter l'aggravation et/ou la survenue de complications, de favoriser le retour du patient aux activités normales. Les moyens pour y parvenir sont l'éducation du patient à sa maladie (comprendre la maladie, les traitements, l'organisation et les procédures ambulatoires et hospitalières de prise en charge), et l'éducation à la collaboration aux soins. L'éducation thérapeutique vise à rendre le malade plus autonome par l'appropriation de savoirs et de compétences.

Cet ouvrage fait un état des lieux du cadre de référence en ETP (éducation thérapeutique du patient): modèle, méthodes. Il propose d'identifier les étapes de cheminement du sujet. L'ouvrage est didactique et pédagogique (Quiz auto formatifs, tableaux de synthèse...) et s'appuie sur de nombreux cas cliniques.

Jean-Marie Revillot est infirmier psychiatrique, Maître de conférences (sciences de l'éducation), chargé de cours à l'université de Provence et formateur consultant au Grieps (Lyon) et responsable du domaine clinique.



ET POUR FINIR.....

« Chacun vit comme il peut ce qu'il a vivre, quand la maladie surgit et s'installe. En conséquence, il n'existe pas de petites et de grandes maladies. »

« La qualité du soin est différente de la qualité des soins. On peut en effet faire des soins sans prendre soin. On peut aussi prendre soin, sans avoir à faire quelque chose. Ce peut être par la nature d'une présence ou en témoignant de l'intérêt. On peut bien sûr combiner les deux, en voulant faire exister la personne en tant que sujet humain, cette valeur ajoutée, qui nous distingue du robot, même avec une sensibilité programmée. »

« Voir l'autre au-delà de ce qu'il nous donne à voir »

« La mission est d'aider une personne à retrouver une belle allure, sur le chemin qui est le sien. »

Walter Hesbeen, extraits de la conférence donnée le 2 mai 2018, dans le cadre des 10 ans de l'Espace Santé à Dole



Retrouvez « **Les Fleurs de sel** » sur le site Internet de l'UTEP bisontine : <http://www.utep-besancon.fr> et sur celui de la CoMET : <http://www.comet-fc.fr/>