

Mise en place d'ateliers compétences psycho-sociales dans un programme polypathologique

AFDET

Dr Aurélie CHAFFIN
CH Avranches-Granville
31 janvier 2019

Pas de conflit d'intérêt

Le programme (1)

- Programme polypathologique « Bien vivre avec ses maladies chroniques »
- 1 ou plusieurs maladies chroniques
- Autorisé le 25/01/2018
- Inclusion des premiers patients le 03/09/18 au sein d'un Pôle Educatif Partagé

Le programme (2)

- Innovant par sa structuration et sur le plan territorial et régional
- 6 ateliers compétences psycho-sociales (CPS)
- En binôme avec psychologue
- Ateliers centrés sur le vécu du patient et non pas sur ses maladies
- CPS OMS: conscience de soi, estime de soi, résolutions de problème, pensée critique et créative, ...

1- Atelier relaxation

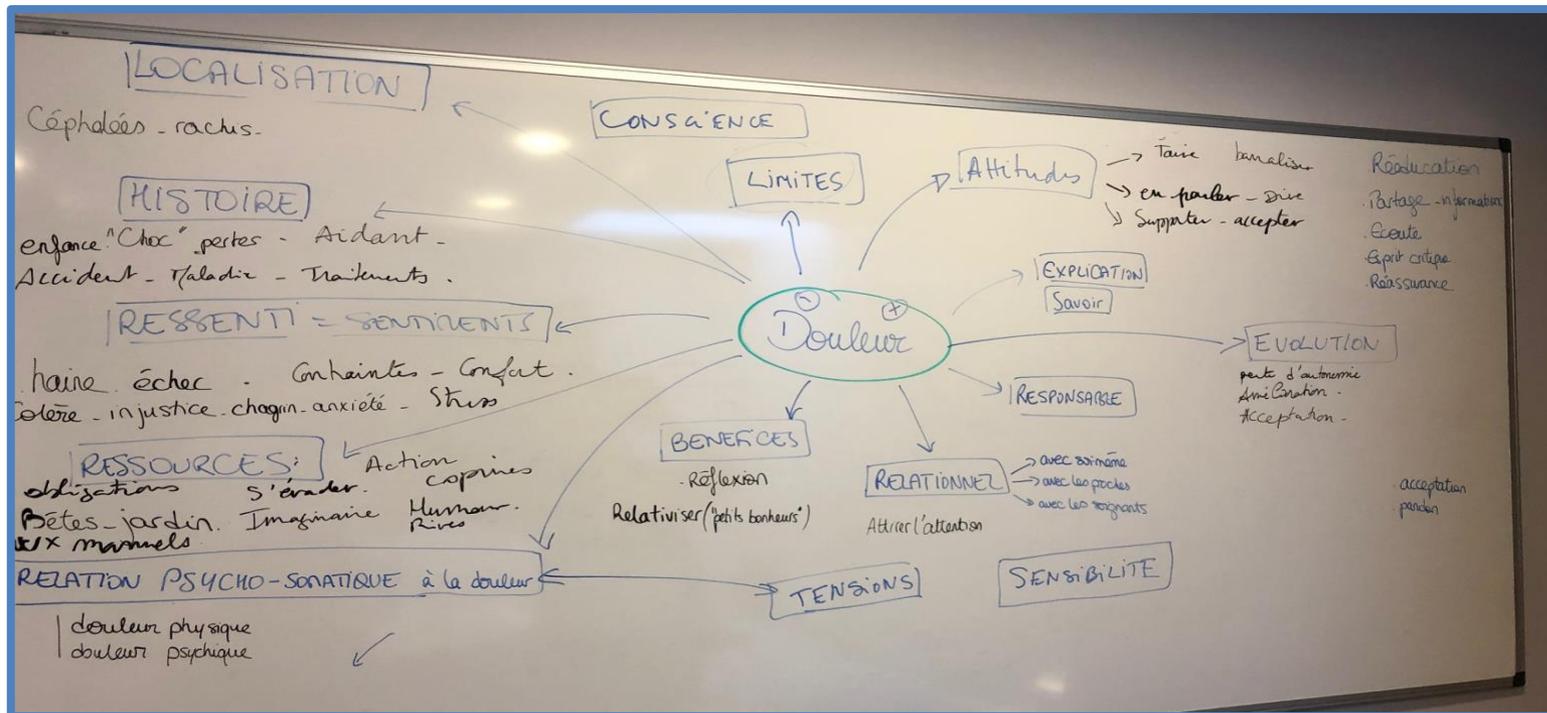
- Prendre conscience de ce qui tend et détend le patient
- Proposition de mouvements adaptés à chacun
- Prendre conscience de sa respiration
- Objectif : s'approprier et reproduire le mouvement qui lui correspond le mieux dans les situations stressantes.

2- Bien vivre avec ses maladies chroniques

- Photolangage
- Objectif : échanger avec d'autres patients et un binôme d'éducateurs sur son vécu avec une ou des maladies chroniques.

3-Vivre avec ses douleurs chroniques

- Photo-langage si nécessaire
- Objectif : échanges sur son vécu avec ses douleurs au quotidien et partage de solutions afin de mieux vivre avec.



4- Mes maladies, mes symptômes, mes traitements

- Mettre des mots sur la maladie, sur les symptômes ressentis
- Objectif : faire le lien entre mes maladies, mes symptômes et mes traitements afin d'agir de façon adaptée, en gérant mieux ses émotions au quotidien.

5- Estime de soi

- Atelier ludique, se présenter et se représenter à l'aide d'un « portrait chinois »
 - Si j'étais une couleur, je serais... Si j'étais un animal..., je serais...
- Obj : ressortir des éléments valorisants et rassurants

PAR EXEMPLE

PERE NOEL : appâte du bonbon, des cadeaux

ETE : chaleur, soleil
Le bien-être

PRINTEMPS : découvrir nature

no PRECIS : cathédral
structuré - porteur d'avenir
à ses fins Adaptation

UNIVERSITE INTER-AGES
DIMANCHE : apaisée, famille, partage

Apprendre : imaginaire, voyage, COUSINS, odeur, couleur, épice - partage - Chacun prend, chaleureux, Amitié - aménagement, affection

Architecte : transformer, Créer, construire, innover, donner du rêve - W son, imaginaire

Personnage Acteur

Sport COOL : Oser la comédie, décontracté, se défendre

Epoque MARCHE : aller voir les animaux - aller un peu loin

Odeur COTON : douceur, réconfortant - doux

Couleur

Saison

Plat

Métier

Texture

Animal

CHIEU : fidélité, description

OISEAU : petit (mésange, rouge gorge) Voir le monde d'en haut, admirer la nature, Combat pour la nature

KOALA : doux, affectif - posé

CHAT : fidèle, amical, désolé

CANARI : gai, couleur

Nombre

Végétal CHENE : Solide, espérance de vie, faire front

Objet FLAUR : la beauté, des yeux, regarder, odeur, formes... → Epicure

Jeu

Aviateur PILOTE : je veux le monde

ROUTIER : suit la même chose... tourner en rond, Répéter, organisation, rassurant

invention soudure / mécanique : petit détail et gagner du temps → observer, adapter, créer, innover

Jour de la semaine

Boisson

Mois de l'année CHAMPAGNE : convivialité et la fête, Voluptueux, resserrer les liens.

Bleu : tendre, infant, liberté, mar, horizon, ciel - beau tps - espoir, immensité, plénitude

Chaud : nuance, ouverture

VERT : expérience la nature c'est la vie

6- Atelier écriture

- « Lettre à mon corps »: tout ce que je n'ai jamais osé lui dire
- Objectif : valoriser le patient et renforcer sa confiance en soi
- L'écriture peut être libre ou réalisée à partir de petits exercices pour la faciliter.

Retour d'expériences

- 9 ateliers CPS réalisés, 29 patients différents
- Enrichissant pour tous
- Liberté d'expression
- Envie de revenir
- Place à part entière de la psychologue +++

Ouverture

- Participation future de la psychologue au cycle Reprise d'une Activité Physique Adaptée
- Développer des ateliers sur tout le territoire du GHT à proximité des patients.

Je vous remercie de votre
attention