

Faire face à la fatigue



Autres
Compétences
[AC 4]



Tout intervenant formé en ETP et
ayant des compétences spécifiques
dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Fiche pratique : « Faire face à la fatigue »

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/Paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- Cuillères ou briques de construction
- La théorie des cuillères
- Photodiscussion
- Échelle de fatigue (smiley)
- Semainier

Objectifs pédagogiques

Général

Réduire l'impact de la fatigue dans mon quotidien

Détaillés

- Identifier les types de fatigue
- Expliquer ma fatigue
- Décrire mes signes de fatigue (notion de seuil d'épuisement)
- Trouver mes stratégies d'adaptation

Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)

S'observer, s'évaluer, et se renforcer
Réaliser des gestes techniques et des soins

Accueil des participants

Introduction (10 min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

La fatigue (30 min) :

L'intervenant interroge les participants sur leur état de fatigue : « comment-vous sentez-vous aujourd'hui ? » Ils peuvent s'appuyer sur l'échelle visuelle de fatigue.

Option 1 : Méta-plan. L'intervenant distribue un à 2 post-it à chaque participant. Il leur demande d'écrire sur le post-it (ou en répondant à l'oral) un mot ou groupe de mots auquel ils associent la fatigue « Ecrivez sur chaque post-it ce à quoi la fatigue vous fait penser ? Une idée par post-it »

Option 2 : Photodiscussion. L'intervenant dispose les photos sur une table. Il demande aux participants de regarder les photos et de choisir dans leur tête celle qu'ils associent à la fatigue. « Choisissez une image symbolisant ce à quoi la fatigue vous fait penser ? ». L'intervenant précise aux participants qu'ils devront, s'ils le souhaitent, exposer les raisons de leur choix auprès du groupe. Lorsque tous les participants ont choisi leur photo, ils la récupèrent. Si plusieurs participants ont choisi la même photo, ils se l'échangeront au cours de la séance. Les participants expliquent ensuite leur choix au groupe.

Ce temps doit permettre aux participants de s'exprimer sur la fatigue et son impact dans leur quotidien (troubles cognitifs, isolement social, endormissement ...). L'intervenant termine ce temps en expliquant les différents types de fatigue et leurs causes.

Déroulement de l'atelier

	Ma fatigue (40 min) : Temps 1 (25 min) L'intervenant présente la « Théorie des cuillères », développée par Christine Miserandino. Les cuillères symbolisent la réserve d'énergie d'une personne pour la journée. Chaque matin, l'énergie disponible et donc le nombre de cuillères à dépenser peut fluctuer. Cela dépendra évidemment de chaque personne, mais cela sera également influencé par l'état de santé ou de fatigue. L'intervenant met à disposition des participants 16 cuillères (ou briques de construction). Il leur présente le tableau des activités. L'intervenant propose ensuite aux participants d'organiser la journée type de Mme Sarah (personnage fictif) en fonction du nombre de cuillères à leur disposition. Il suggère ensuite, pour ceux qui le souhaitent, de personnaliser leur fiche en quantifiant de nouvelles activités ou en ajustant le coût. Ils pourront compléter le semainier pour répartir leurs activités sur la journée, puis sur la semaine. Temps 2 (15 min) Les participants échangent sur les techniques qu'ils ont expérimentées ou qu'ils connaissent pour améliorer la fatigue (Auto-hypnose, sieste, Reconditionnement physique ...). L'intervenant complète si besoin. Il pourra proposer aux participants d'expérimenter une technique, en fonction de ses formations, et en s'appuyant sur le guide d'activité. Il orientera les participants vers les partenaires qui pourront les sensibiliser à ces techniques.
Déroulement de l'atelier (suite)	Synthèse (10 min) L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement. En s'appuyant sur les échanges, l'intervenant reprends les messages clés. « Chacun a des ressources en lui pour s'adapter », « se faire confiance »
Points de vigilance	L'intervenant s'assurera que les participants ont déjà parlé de leur fatigue, et d'éventuels autres symptômes associés à leur médecin.
Modalités d'évaluation de l'atelier	Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.
Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients (Lors de l'entretien de fin de parcours)	Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers. <u>Critère d'évaluation de cet atelier</u> : « concernant l'impact de la fatigue dans mon quotidien : <u>Niveau de compétence en 5 graduations</u> : 1. J'ai conscience qu'il existe des impacts de la fatigue sur mon quotidien mais ne les identifie pas. 2. J'ai conscience de l'impact de la fatigue sur mon quotidien mais ne sais pas comment réagir. 3. J'ai commencé à mettre en place des stratégies d'adaptation mais sans effet significatif pour limiter l'impact de la fatigue sur mon quotidien 4. J'ai commencé à mettre en place des stratégies d'adaptation qui semblent limiter l'impact de la fatigue sur mon quotidien 5. Je me suis approprié toutes les stratégies d'adaptation visant à limiter l'impact de la fatigue sur mon quotidien »