

Je me prépare au changement



Compétences
d'adaptation
[CA 7a]



Tout intervenant formé en ETP et ayant des compétences spécifiques dans la thématique [co-animation possible] C'est le même intervenant qui fera CA7 et CA8



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

- Fiche pratique [CA 7a et b]

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/Paperboard, feutres/stylos, papiers
- Photos-expression
- Fiche pratique [CA 7a et b]

Objectifs pédagogiques

Général

- Envisager un changement comportemental en tenant compte de son état de santé

Détaillés

- Identifier ses motivations intrinsèques
- Evaluer sa motivation à changer
- Se fixer des objectifs

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)
Se fixer des buts à atteindre et faire des choix*

Déroulement de l'atelier

Accueil des participants (5min)

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).

« Photos-expression : mes motivations » : (30 mn)

Le but est d'amener le participant à verbaliser sa ou ses motivations au changement.

Temps 1 (5 mn) :

Une vingtaine de photos seront disposées sur une table.

L'intervenant invite chaque participant à choisir parmi ces photos celle qui évoque le plus son envie de changement.

Temps 2 (25 mn) : Tour de table

L'intervenant demande à chaque participant d'expliquer son choix. L'intervenant aidera le participant à formuler sa(ses) motivations et l'invitera à le(s) noter sur sa fiche pratique.

Puis, il sera demandé au participant de coter son niveau de motivation à mettre en place des changements sur une échelle de 1 (pas du tout motivé) à 5 (très motivé).

<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>« Je m'engage à... », réflexion collective, objectifs individuels (40 mn)</p> <p>Temps 1 (30 mn) : L'intervenant invite les participants à se mettre en binôme ou trinôme si nombre impair. Il demande alternativement à chaque participant du binôme d'interroger l'autre afin de remplir la balance décisionnelle de la fiche pratique et formaliser le changement décidé.</p> <p>Temps 2 (10 mn) : L'intervenant demande à un binôme (ou trinôme) volontaire d'exposer succinctement le contenu de leur travail.</p> <p>Modélisation des étapes du changement (10 min)</p> <p>L'intervenant expliquera aux participants qu'une démarche de changement se déroule en plusieurs étapes (via le principe du cercle de Prochaska et Di Clemente) et que la rechute fait partie de ces étapes « normales ». L'objectif est de dédramatiser la rechute.</p> <p>Synthèse (5 min)</p> <p>L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, les éventuelles questions et y répond. Il complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. D'autre part, il encourage vivement la démarche de chacun et leur dit qu'il(elle) les reverra lors de l'atelier « je maintiens le changement sur la durée » (CA8) dans 4 semaines minimum.</p>
<p>Points de vigilance</p>	<p>Si dans l'atelier, il y a des personnes ne sachant ni lire ni écrire, l'intervenant veillera à lire le contenu de la balance décisionnelle de la fiche pratique et lors du travail en binôme, veillera à écrire pour le participant le contenu à sa place.</p>
<p>Modalités d'évaluation de l'atelier</p>	<p>Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.</p>
<p>Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients (Lors de l'entretien de fin de parcours)</p>	<p><u>Critère d'évaluation de cet atelier</u> : Concernant ma motivation à changer mes habitudes de vie</p> <p><u>Niveau de compétence en 5 graduations</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne pense pas avoir à opérer de changement 2. Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie mais sans vraiment savoir pourquoi 3. Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie pour améliorer ma santé mais je ne me sens pas prêt 4. Je mets des changements en place pour améliorer ma santé mais c'est contraignant 5. Je mets en place des changements pour améliorer ma santé sans que ce soit contraignant