

Je maintiens le changement sur la durée



Compétences
d'adaptation
[CA 7b]



Tout intervenant formé en ETP et
ayant des compétences spécifiques
dans la thématique [co-animation possible]
Il est préférable que ce soit le même intervenant
pour [CA 7a et b]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

- Fiche pratique [CA 7a et b]

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/Paperboard, feutres/stylos, papiers
- Montagnes russes : photo (image) ou dessin sur paperboard
- Descriptif d'une situation de faux-pas
- Fiche pratique [CA 7a et b]

Objectifs pédagogiques

Général

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

Détaillés

- Appréhender la notion de rechute dans la durée du changement
- Différencier le faux-pas de la rechute en matière de motivation
- Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle

*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

L'intervenant accueille les participants et leur demande s'ils peuvent sortir leur fiche pratique remplie lors de l'atelier précédent (Je me prépare au changement).

Introduction (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).

« Les montagnes russes » : (40 mn)

Temps 1 (10 mn) :

L'intervenant modélise des montagnes russes aux participants et les invite à se questionner sur le lien qui peut être fait entre ce graphique et les mécanismes de changement. Une discussion s'engage autour.

Il (elle) demande à chacun où il pense se situer actuellement en matière de changement sur ces montagnes.

<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>Temps 2 (30 mn) : tour de table L'objectif est d'amener les participants à identifier la différence entre le faux pas et la reprise des comportements initiaux.</p> <p>L'intervenant interroge les participants via le schéma des montages russes : Vous êtes-vous déjà retrouvés dans une phase « creuse de la maladie » ? Quels étaient vos comportements ? Votre état d'esprit ? Comment l'avez-vous vécu ? Racontez-nous. Une discussion s'engage auprès de l'ensemble des participants. Si aucune situation de faux-pas n'émerge du groupe, l'intervenant en proposera une afin d'amener le groupe à se questionner.</p> <p>L'intervenant explique la différence entre un faux-pas (phase plus « creuse ») et une rechute (reprise du comportement initial). L'objectif est de désamorcer les pensées dysfonctionnelles de type « foutu pour foutu ».</p> <p>« Raconter une histoire de changement personnel réussi » (40 mn)</p> <p>L'intervenant demande à chaque participant de reprendre la fiche pratique de l'atelier CA7 (Je me prépare au changement) et de regarder les quatre colonnes À partir de ce support, l'intervenant propose à chaque participant de s'exprimer sur les points de changement qu'il a d'ores et déjà réussi à mettre en place.</p> <p>Si un ou des participants n'a pas encore opéré de changement (ou oublié sa fiche pratique) suite à l'atelier CA7, l'intervenant demandera d'exposer une situation d'un changement personnel réussi en lien avec la maladie.</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 appuie sur les compétences/aptitudes/ qualités mises en place pour chaque participant.</p>
<p>Points de vigilance</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 n'arrive pas à opérer de changement 2. Je réussis à opérer des changements mais j'ai le sentiment d'échouer régulièrement 3. Je réussis à opérer des changements mais j'ai parfois le sentiment d'échouer 4. Je réussis à opérer des changements et j'ai le sentiment d'être relativement efficace 5. Je réussis à opérer des changements et j'ai le sentiment d'être pleinement efficace