

Et moi dans tout ça ?



Compétences
d'adaptation
[CA 2]



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



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Outils pédagogiques

- Feuille A3 + feutres (plusieurs couleurs), post-it, Patafix®

Objectifs pédagogiques

Général

- Renforcer son estime de soi

Détaillés

- Identifier ses forces et compétences au travers de situations du quotidien
- Identifier des personnes ressource et les aides possibles
- Mobiliser ses propres potentialités

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

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi

Développer des compétences en matière de communication et de relation interpersonnelles

Déroulement de l'atelier

Accueil des participants

Introduction (5min)

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

L'arbre de vie (1h20)

Temps 1 (5 min) L'intervenant introduit la consigne suivante : « Je vais vous demander de représenter un arbre avec le sol, les racines, le tronc, les branches, les feuilles et éventuellement des fruits/feuilles. Chaque élément représentant :

- **Le sol** : ce qui peut aider votre arbre à bien/mieux pousser
- **Les racines** : ce qui a trait à votre histoire, vos origines, les gens qui ont pris soin de vous
- **Le tronc** : vos qualités, compétences, réussites, valeurs
- **Les branches** : les grosses pour les rêves/projets/aspirations ? les petites pour les objectifs/défis du quotidien
- **Les feuilles** : ce sont les personnes importantes, vos ressources/soutiens
- **Les fleurs/fruits** : ce sont les événements ayant des effets positifs dans votre vie. C'est optionnel »

Temps 2 (25 min) :

Les participants réalisent leurs créations en autonomie.

<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>Temps 3 (50 min) : L'intervenant invite les participants à afficher leurs arbres. Puis, un volontaire est invité à présenter son arbre en commençant par détailler une de ses qualités L'intervenant pourra poser des questions : « Depuis quand avez-vous cette qualité ? Qui la connaît ? Pouvez-vous nous raconter une histoire qui illustre cette qualité ? » Il sera ensuite demandé aux volontaires de choisir une des personnes notées dans une feuille et, s'il accepte, d'en parler à l'auditoire. Avec d'éventuelles questions comme « Avez-vous des bons souvenirs avec cette personne ? Qu'y a-t-il de spécial entre vous ? Qu'est-ce que le fait de la connaître vous a permis ? Inversement, qu'est-ce que le fait de vous connaître lui a permis ? Que dirait-elle de votre capacité à réaliser un projet ? » Puis, l'intervenant s'adresse au groupe : « Quels sont les mots prononcés qui vous ont particulièrement touchés ? Quelle image cela vous a donné de lui/d'elle ? »</p> <p>Synthèse (5min) Pour terminer, l'intervenant peut proposer à chacun de noter un mot, une formule, un encouragement traduisant ce qu'il a ressenti sur un post-it et de le déposer sur l'arbre de la personne concernée.</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>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.</p> <p><u>Critère d'évaluation de cet atelier :</u> « concernant l'estime que j'ai de moi,</p> <p><u>Niveau de compétence en 5 graduations</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parfois je me sens vraiment inutile ou il m'arrive de penser que je suis un bon à rien. 2. Je sens peu de raison d'être fier de moi 3. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre 4. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens 5. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités. » <p>(Inspiré de l'échelle d'estime de soi sociale de Rosenberg)</p>