

Les activités éducatives à visée thérapeutique

Annexe 3

De nombreuses activités thérapeutiques sont aujourd'hui proposées aux patients du secteur de la santé mentale en Bretagne.

Bien que proches de l'Education Thérapeutique du Patient (ETP), et rejoignant bien souvent ses objectifs¹, ces activités ne sont pas qualifiées d'éducation thérapeutique. Elles ne sont en effet pas structurées selon les 4 étapes de la démarche éducative requises par la Haute Autorité de Santé, à savoir un bilan éducatif partagé, un programme personnalisé, des séances individuelles et/ou collectives et une évaluation des compétences acquises. Ces différentes étapes sont garantes d'un parcours personnalisé, s'appuyant sur les besoins et attentes des patients, et veillent à assurer cohérence et coordination des acteurs impliqués dans la prise en charge avec le patient.

Toutefois, ces activités largement répandues en Bretagne, ont retenu l'attention du groupe de travail « ETP et santé mentale ».

Ce document vise à montrer dans quelle mesure ces activités rejoignent certains objectifs de l'éducation thérapeutique², à savoir :

1. d'acquérir ou maintenir les compétences d'auto-soins (ou de mise en sécurité) pour gérer au mieux sa maladie
2. d'acquérir ou maintenir les compétences d'adaptation (ou compétences psychosociales) pour gérer au mieux sa maladie
3. de favoriser la collaboration patient/soignant/entourage, de favoriser l'alliance thérapeutique

¹ Selon l'OMS, « l'éducation thérapeutique du patient vise à aider les patients à **acquérir ou maintenir les compétences** dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient. Elle comprend des **activités organisées**, y compris un soutien psychosocial, conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières, et des comportements liés à la santé et à la maladie. Ceci a pour but de les aider (ainsi que leurs familles) à comprendre leur maladie et leur traitement, **collaborer ensemble et assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge** dans le but de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie. » Rapport de l'OMS-Europe, publié en 1996, Therapeutic Patient Education – Continuing Education Programmes for Health Care Providers in the field of Chronic Disease, traduit en français en 1998

² Le lien entre les objectifs éducatifs et les activités abordées dans ce document n'est pas systématique. Cela pourra varier en fonction du contenu de l'activité, de ses objectifs, des professionnels qui la réalisent, etc.

Les activités éducatives à visée thérapeutique

Annexe 3

Activités étudiées et objectifs d'éducation thérapeutique associés

Activités	Objectif(s)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atelier de remédiation cognitive 	1 et 3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ateliers thérapeutiques : culinothérapie, aquathérapie, groupes de parole, psychomotricité, ergothérapie, atelier bois, atelier imprimerie, atelier jardin, relaxation... 	2 et 3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atelier d'information sur la maladie ▪ Atelier du médicament ▪ Atelier accompagnement du surpoids ▪ Atelier de développement des compétences psychosociales ▪ Atelier résolution de problème/ psychoéducation ▪ Atelier droit du patient ▪ Atelier hygiène de vie (activité physique adaptée, équilibre alimentaire, etc.) ▪ Atelier famille 	<p>1 et 3</p> <p>1 et 2</p> <p>1, 2 et 3</p> <p>2</p> <p>1 et 2</p> <p>2 et 3</p> <p>1 et 2</p> <p>1 et 3</p>

Les éléments mentionnés ci-dessus sont des extraits de la réflexion du groupe de travail « ETP et santé mentale » entre 2015 et 2016. Ces éléments sont amenés à être discutés et peuvent évoluer. Ils ont pour objectif, non d'être des éléments de connaissance formalisée, mais de servir de base à une réflexion sur l'ETP en santé mentale.

Les activités éducatives à visée thérapeutique

Annexe 3

La remédiation cognitive

Objectif 1 : Compétences d'auto-soins

Les ateliers de remédiation cognitive visent à améliorer la manière dont le patient vit et organise son quotidien en travaillant ses capacités de concentration, de mémorisation ainsi que ses fonctions exécutives (être en capacité à organiser son action). La stimulation de ces fonctions neuropsychologiques est parfois nécessaire pour travailler ensuite avec le patient ses compétences d'auto-soins (exemple : prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure, adapter des doses de médicaments, initier un autotraitement, réaliser des gestes techniques et des soins, etc.) nécessaires à l'amélioration de la santé du patient.

Des ateliers de remédiation cognitive sont parfois proposés en amont de certains ateliers qui nécessitent une capacité de concentration ou d'organisation de ses actions, comme par exemple, un atelier cuisine. En effet, pour travailler avec un patient sur la réalisation de menus équilibrés, ses capacités concentration, de mémorisation et d'organisation pour réaliser une recette seront stimulées.

La remédiation cognitive peut également être associée au moment de la consolidation des compétences acquises par le patient. En effet cette consolidation n'est possible que si le patient a les capacités cognitives nécessaires, notamment en termes de concentration, de compréhension et de mémorisation. Il est inutile de fournir une information si le patient n'est pas en mesure de la comprendre et de la retenir.

Objectif 3 : Collaboration patient-soignant-entourage

Un patient plus disponible au niveau cognitif est plus à même de créer du lien et de collaborer avec les personnes de son environnement.

Les ateliers thérapeutiques : culinothérapie, aquathérapie, groupes de parole, psychomotricité, ergothérapie, atelier bois, atelier imprimerie, atelier jardin, relaxation...

Objectif 2 : Compétences d'adaptation

Ces différents ateliers permettent de développer différentes compétences d'adaptation telles que : avoir confiance en soi, gérer ses émotions, se connaître soi-même, entrer en communication, développer un raisonnement créatif, etc.

Un atelier culinothérapie, par exemple, renforce les compétences des patients en matière culinaire, et participe à leur faire (re)prendre confiance en leurs capacités dans ce domaine de la vie quotidienne.

Un atelier jardin permet de renouer avec l'environnement, la nature et de (re)prendre contact avec l'extérieur sans exposition publique, en douceur lorsque ce lien a été rompu.

Les activités éducatives à visée thérapeutique

Annexe 3

Objectif 3 : Collaboration patient-soignant-entourage

Ce type d'atelier crée des échanges entre les participants et l'animateur de l'atelier. Ils sont amenés à s'interpeler pour demander un ingrédient, des conseils, ou quand ils sont perdus dans les étapes...

Ces pratiques créent du lien entre le patient et le soignant en dehors du cadre médical et participent à une meilleure collaboration patient-soignant.

L'atelier d'information sur la maladie

Objectif 1 : Compétences d'auto-soins

Cette activité a pour but de permettre au patient d'obtenir des réponses aux questions qu'il se pose sur sa maladie.

De nombreuses techniques sont utilisées : jeux de rôle, vidéos, quizz, information par les pairs à l'aide de brochures...

Objectif 3 : Collaboration patient-soignant-entourage

Cet atelier va également permettre de développer la collaboration avec l'entourage et les soignants. Par exemple, un patient bipolaire peut avoir des difficultés à identifier des symptômes de décompensation maniaque. Si sa famille est informée des symptômes à surveiller (insomnie sans fatigue, exaltation de l'humeur..), elle va pouvoir rapidement l'amener à consulter son psychiatre, et ainsi éviter la décompensation maniaque complète et les mises en danger qui y sont liées.

L'atelier du médicament

Objectif 1 : Compétences d'auto-soins

Cet atelier permet au patient de répondre aux questions qu'il se pose sur : le lien entre symptômes et maladie ou encore entre son traitement et les effets indésirables associés.

Ainsi un patient sous antipsychotique connaîtra à l'issue de cet atelier le risque de brûlure en cas d'exposition au soleil, la nécessité de ne pas arrêter seul ses traitements ainsi que les risques encourus si cela arrivait (tel que la confusion en cas d'arrêt brutal de benzodiazépines).

Ce type d'atelier est également l'occasion d'appréhender l'utilisation d'un pilulier afin de respecter des horaires de prise médicamenteuse.

Annexe 3

Objectifs 2 : Compétences d'adaptation

Les informations délivrées sur la photosensibilisation liée au médicament par exemple, permettent au patient de développer des stratégies d'adaptation et de mise en sécurité : éviter d'aller au soleil, se couvrir en cas d'exposition ou en mettre de l'écran total...

L'atelier accompagnement du surpoids

Objectif 1 : Compétences d'auto-soins

Cet atelier permet au patient de s'interroger sur son alimentation et d'envisager le changement d'habitude alimentaire qu'il se sent prêt à expérimenter chez lui. Ce type d'atelier aborde également le lien entre l'appétit, la prise de certains médicaments et la prise de poids.

Objectif 2 : Compétences d'adaptation

Ce type d'atelier permet au patient de se questionner sur ses pratiques, ses émotions, ses envies, et de réfléchir à ce qu'il peut mettre en place dans sa vie quotidienne pour se sentir le mieux possible.

Objectif 3 : Collaboration patient-soignant-entourage

Cet atelier contribue également à l'observance du traitement ainsi qu'à l'alliance thérapeutique. En effet, la prise de poids liée au traitement médicamenteux peut être un facteur d'inobservance.

L'atelier développement des compétences psychosociales

Objectif 2 : Compétences d'adaptation

Ce type d'atelier aborde différents thèmes : la gestion des émotions, les relations avec les autres, la gestion du temps, la gestion du budget, l'identification des ressources, etc. Les ateliers abordant les émotions permettent au patient d'identifier les émotions de base (joie, colère, peur, tristesse), de reconnaître leurs manifestations, les comprendre et repérer celles des autres. Ce travail sur les émotions permet au patient de mieux gérer ses émotions, de développer des capacités d'auto contrôle et facilite l'insertion sociale.

L'atelier résolution de problème

Objectifs 1 et 2 : Compétences d'auto-soins et compétences d'adaptation

Ce type d'atelier développe les compétences d'adaptation par la recherche et le partage de stratégies autour d'une situation « problème ».

Le CMP de Saint Egrève (38) a mis en place ce type d'atelier dans le cadre d'un projet d'éducation à l'hygiène. Voici un exemple de situation abordée :

Les éléments mentionnés ci-dessus sont des extraits de la réflexion du groupe de travail « ETP et santé mentale » entre 2015 et 2016. Ces éléments sont amenés à être discutés et peuvent évoluer. Ils ont pour objectif, non d'être des éléments de connaissance formalisée, mais de servir de base à une réflexion sur l'ETP en santé mentale.

Les activités éducatives à visée thérapeutique

Annexe 3

« Vous venez d'emménager dans un appartement collectif. Vous aviez l'habitude de faire votre toilette tous les matins entre 7h et 7h30, car vous partez travailler à 7h30. Cependant un des locataires qui part également à 7h30, occupe tous les jours la salle de bain de 7h à 7h30. Que faites-vous ? ».

Cette analyse de situation permet aux membres de l'atelier d'envisager des solutions à ce problème, comme par exemple : négocier avec le colocataire pour échanger leurs horaires ou encore aller se doucher le soir.

L'atelier permet également de renforcer les compétences d'auto-soin par le travail réalisé sur la prise en charge de l'hygiène.

L'atelier droit du patient

Objectif 2 : Compétences d'adaptation

Cet atelier permet au patient d'obtenir des réponses aux questions qu'il se pose au sujet de ses droits liés à la maladie (accès au dossier médical, information sur l'hospitalisation sans consentement et ses modalités...). Ces informations participent au développement des compétences sociales du patient.

Objectif 3 : Collaboration patient-soignant-entourage

Cet atelier aide le patient et sa famille à mieux connaître leurs droits, et ainsi à se positionner en réels interlocuteurs dans la relation avec les soignants.

Une famille est plus à même d'accepter une hospitalisation à la demande d'un tiers si elle en connaît les raisons (protection du patient ou d'autrui) et les conditions (évaluation psychiatrique régulière pour réévaluer la nécessité de maintien des soins psychiatriques sans consentement, avis du juge des libertés et de la détention...).

Les ateliers hygiène de vie (activité physique adaptée, équilibre alimentaire...)

Objectif 1 : Compétences d'auto-soins

Un atelier sur l'activité physique adaptée permet au patient d'essayer ce type d'activité adaptée à ses capacités et ses besoins. Il permet également de diminuer les facteurs de risque cardio-vasculaire, présents chez tous les patients sédentaires ainsi que chez les patients sous antipsychotiques.

Objectif 2 : Compétences d'adaptation

Une activité physique comme la marche à pied en groupe permet de rencontrer d'autres personnes, ce qui favorise le développement des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles. L'atelier permet également au patient de repérer et analyser ce qui peut l'empêcher de pratiquer une activité physique, et de réfléchir à ce qui pourrait l'y aider.

Les activités éducatives à visée thérapeutique

Annexe 3

L'atelier famille

Objectif 1 : Compétences d'auto-soins

Cet atelier permet à la famille/ ou à l'entourage de comprendre la pathologie, d'apprendre des savoirs faire pour mieux faire face à des situations qui peuvent être difficiles à gérer et ainsi accompagner au mieux la personne concernée par la maladie.

Voici quelques exemples de thèmes abordés : que faire en cas d'oubli des médicaments par le patient, conduite à tenir en cas de décompensation, aide à la décision de prise en charge si le patient n'est pas en capacité de donner son consentement...

Objectif 3 : Collaboration patient-soignant-entourage

Ce type d'atelier permet à la famille de mieux faire face à la maladie, de prendre place dans la prise en charge et utiliser plus efficacement les services d'aides.