



Exemples d'outils d'éducation thérapeutique

Pr. Catherine Tourette-Turgis,

Fondatrice de l'Université des Patients – Sorbonne Université & Titulaire de la chaire Compétences et vulnérabilité – Sorbonne Université.

Lennize Pereira Paulo,

Responsable ETP à COMMENT DIRE & Chercheure Centre de recherche de la Formation au CNAM, Paris & Professeure associée, Sorbonne Université.

Maryline Rébillon,

Présidente de COMMENT DIRE

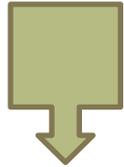
Vous trouverez dans ce diaporama plusieurs **outils** et **supports** utilisés dans différents programmes d'éducation. Nous avons créé nombreux d'entre eux au fil de notre pratique.

Certains outils ont été conçus pour un usage

- 1) seul par les participant·es,
- 2) commun aux intervenant·es et aux participant·es,
- 3) par la ou les intervenant·es.

Nous présentons également un exemple de support d'évaluation de programme d'ETP

Objectifs des Outils



- ⊙ VISUALISER
- ⊙ CLARIFIER
- ⊙ DISTINGUER
- ⊙ MEMORISER

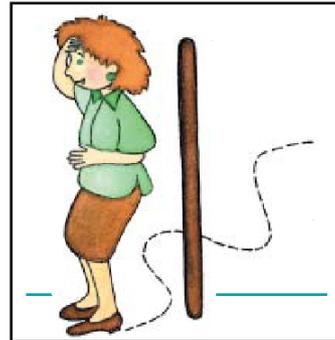


- ⊙ PRENDRE
CONSCIENCE
- ⊙ S'AUTO-EVALUER
- ⊙ SE PREPARER
- ⊙ ANTICIPER
- ⊙ FAIRE DES CHOIX
- ⊙ RESOUDRE DES
PROBLEMES



- ⊙ REFLECHIR
- ⊙ MIEUX SE
CONNAÎTRE
- ⊙ S'ECOUTER
- ⊙ PRENDRE SOIN
DE SOI
- ⊙ S'AUTO-EVALUER
A UN INSTANT T

Cartes symptômes



Images extraites du guide « *Conhecer melhor a esclerose multipla* », Fondation Schering Lusitana

Outil de repérage

Faire des choses pour soi

Tous les jours, il est important de faire au moins une chose pour soi.

1. Qu'avez-vous fait pour vous au cours des 3 derniers jours en vous disant : je vais faire cela pour moi, pour m'occuper de moi..

▪ Pour vous faire plaisir ?

.....

▪ Pour améliorer votre bien-être physique, corporel ?

.....

▪ Pour vous réparer d'un effort, d'une fatigue ?

.....

▪ Pour vous récompenser d'une réussite ?

.....

▪ Pour vous détendre ?

.....

▪ Pour réduire votre stress ?

.....

▪ Pour vous consoler ?

.....

2. Que pourriez-vous faire pour introduire dans votre vie quotidienne des petits gestes de confort et d'attention à votre égard ?

.....

.....

.....

.....

.....

Outil conçu par Comment Dire pour le programme d'ETP intitulé MOTIV SEP mis en place à titre pilote en 2005 dans le service de neurologie du Pr Lyon Caen, Groupe Pitié Salpêtrière, Paris.

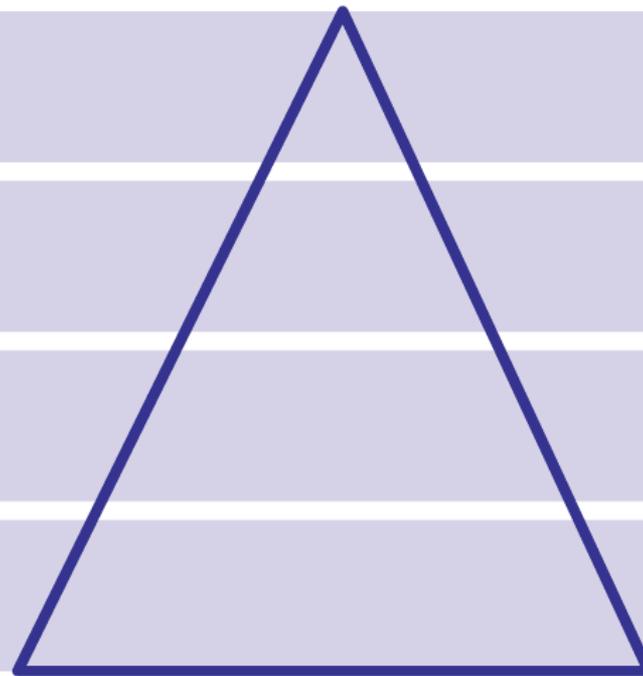
PYRAMIDE DE QUALITÉ DE VIE

détérioration

pas d'amélioration

⊕ ou ⊖ d'amélioration

nette amélioration



Classez par niveau le nom de vos médicaments en fonction de leur impact sur votre qualité de vie.

Echelle de mesure d'adhésion

ECHELLE D'ADHÉSION À LA PROPOSITION MÉDICALE

**Le médecin vous a proposé un traitement ;
sur cette échelle de 0 à 10, où vous situez-vous par rapport à cette proposition ?**

Pas du tout d'accord **Tout à fait d'accord**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© 2008 COMMENT DIRE

Planning thérapeutique

Plan de prise des médicaments	avant ...h...	 petit déjeuner	dans l'intervalle ...h...	 déjeuner	dans l'intervalle ...h...	 dîner	dans l'intervalle ...h...	 coucher
 reins								
 diabète								
 tension								
 cœur								
 LDL HDL cholestérol								
 douleur								

C. Tourette-Turgis,
C. Isnard Bagnis,
L. Pereira Paulo
(2008), *L'éducation thérapeutique dans la maladie rénale chronique. Le soignant pédagogique.*
Edition Comment Dire, chap. 5, p. 139.

Fiche d'auto-support

10

Il y a effectivement des situations sociales au cours desquelles il est difficile de réussir à prendre son traitement. Les raisons généralement évoquées par les personnes sont nombreuses : la gêne, la honte, la crainte, la volonté de ne pas faire savoir qu'on a un problème de santé, éviter le regard des autres ou leurs réactions surprotectrices, ou tout simplement avoir envie d'être tranquille pour prendre son traitement.

L'idée que je vous suggère est de réfléchir à la manière dont vous pourriez prendre soin de votre santé sans être gêné(e) par la présence des autres. On a tendance à croire, lorsqu'on est en présence de quelqu'un d'autre ou dans un groupe, qu'on ne peut jamais avoir un temps pour soi. Mais, en vérité, l'attention des uns aux autres n'est pas continue. Il y a des choses qu'on utilise sans le savoir pour réussir à s'isoler quelques minutes des autres quand on en a besoin : on se déplace en donnant l'apparence d'aller faire quelque chose d'utile (téléphoner, aller se maquiller ou se laver les mains, sortir prendre l'air ou se dégourdir les jambes). Ces moments sont ce que l'on appelle des « bulles pour s'isoler des autres ».

Je vous propose les suggestions suivantes pour reconnaître ou inventer vos « bulles pour vous isoler des autres » et réussir à prendre votre traitement.

Suggestion 1

Essayez de vous rappeler les moyens que vous utilisez normalement quand vous avez besoin de vous isoler des autres quelques minutes.

Suggestion 2

A) Réfléchissez aux situations dans lesquelles vous arrivez à vous affirmer pour pouvoir faire ce que vous voulez faire au moment où vous voulez le faire ?

Par exemple, refuser que les enfants vous dérangent de telle heure à telle heure.

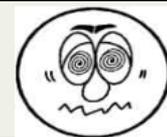
B) Essayez maintenant de voir comment vous pouvez utiliser cette capacité pour pouvoir réussir à prendre votre traitement dans la situation qui pose problème.

Fiche à l'usage des patient-es dans le cadre du programme EOLE (Education Observance dans l'Asthme).



Outil d'auto-évaluation

« Si vous aviez à décrire votre état d'esprit actuel par rapport à votre maladie, comment vous placeriez-vous sur ce schéma ? »



pas du tout
anxieux(se)

très
anxieux(se)

Résolution de problèmes

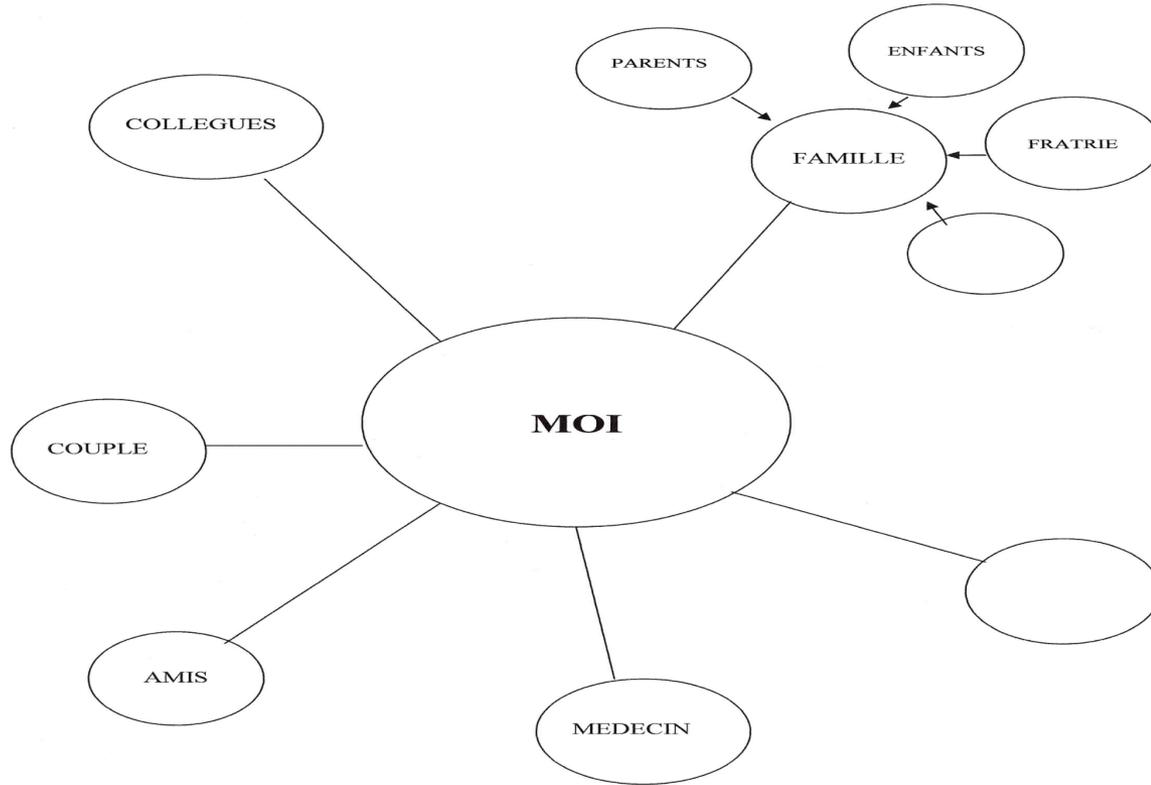
Mlle Y. veut dire à sa maman qu'elle la protège trop, qu'elle aimerait prendre ses décisions toute seule, sans avoir à tout lui justifier... spécialement maintenant qu'elle sait qu'elle a une SEP. Elle a envie de se battre, elle a envie de vivre sa vie, mais elle ne sait pas comment le dire à sa mère. Elle l'aime et n'aimerait surtout pas la blesser ou être ingrate.

Par deux, trouver des solutions à la situation de Mlle Y.

- comment peut-elle en parler ?
- quels mots peut-elle utiliser ?
- à quel moment peut elle en parler ?
- Si elle fait cela, que va-t-il se passer?
- Quelles sont les options possibles?

Auto-évaluation

Communiquer sur ma maladie, mes symptômes



Choisissez le « smiley » qui correspond mieux à votre niveau de satisfaction dans la communication avec chaque cercle.



Outil conçu par Comment Dire pour le programme ETP mis en place à titre pilote en 2005 dans le service de neurologie du Pr Lyon Caen, Groupe Pitié Salpêtrière, Paris.

WRS INSTITUT DE REHABILITATION

Activité n°30 Module 4

Niveaux d'intensité de l'activité physique

Fiche « Activité physique » 30.3F

Activités d'intensité faible

Marcher lentement S'étirer Jouer à la pétanque Bricoler

Cuisiner Arroser le jardin

Activités d'intensité modérée

Se balader à cheval Faire les courses Danser Se balader à vélo

Monter les escaliers Laver la voiture Passer l'aspirateur

« Intégrer l'Éducation thérapeutique du patient dans les pratiques des professionnels de santé de 1^{ère} ligne »
- Manuel du formateur -

290

© COMMENT DIRE, 2013

WRS INSTITUT DE REHABILITATION

Activité n°30 Module 4

Indiquez sur le schéma les parties du corps où vous ressentez un effet dû à l'activité physique.

Vert : « ça me fait du bien »
Rouge : « ça me fait mal/je ne me sens pas bien »

© COMMENT DIRE, 2013

« Intégrer l'Éducation thérapeutique du patient dans les pratiques des professionnels de santé de 1^{ère} ligne »
- Manuel du formateur -

289

WRS INSTITUT DE REHABILITATION

Activité n°30 Module 4

Indiquez sur le schéma les parties du corps où vous ressentez un effet dû à l'activité physique.

Vert : « ça me fait du bien »
Rouge : « ça me fait mal/je ne me sens pas bien »

© COMMENT DIRE, 2013

« Intégrer l'Éducation thérapeutique du patient dans les pratiques des professionnels de santé de 1^{ère} ligne »
- Manuel du formateur -

288

© COMMENT DIRE, 2013

Hypo

les symptômes



vision trouble



tremblement



pâleur



changement de comportement



maux de tête



transpiration



vertige



fatigue



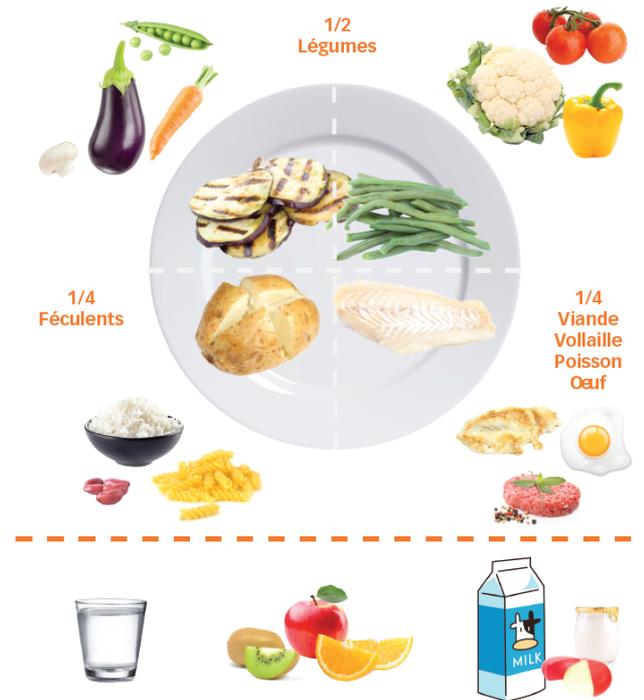
faim

www.afd.asso.fr



FICHE « Assiette équilibrée »

L'assiette se plie en quatre pour votre équilibre alimentaire !



Source : http://www.diabete-abd.be/alimentation_alimentationssaine.html

« Le diabète ... dialoguer, partager, apprendre ensemble »
- Livret de l'animateur -

Jeu de l'oie (sur le thème du diabète)



Règle «Jeu de l'Oie»

Les équipes lancent tour à tour le dé. Celles qui obtiennent les chiffres les plus élevés commencent la partie.

À chaque tour, une équipe lance le dé et avance son pion d'autant de cases que de points amenés. Le « maître de jeu » lit la carte correspond au numéro de la case. Si l'équipe remporte l'épreuve, elle lance à nouveau le dé et ainsi de suite, jusqu'à arriver à la case 30. Si une équipe ne remporte pas l'épreuve, elle passe son tour.

En fin de parcours, le nombre de points amenés par le dé doit correspondre exactement à celui des cases qui restent à franchir pour atteindre la case 30. Le nombre éventuel de points excédent contraint l'équipe à reculer d'autant de cases que de points en sens inverse à partir de la case 30.

L'équipe qui atteint la case 30 la première a remporté la partie.

Jeu de l'Oie

1

Si vous achetez vos chaussures en fin de journée, avancez de 3 cases

Jeu de l'Oie

6

Quels sont les critères de choix pour mes nouvelles pantoufles / chaussures ?

Jeu de l'Oie

30

BRAVO !

17

Outil Patients / 4 pages
Je gère ma fatigue

Il ne faut pas arrêter tout seul votre traitement en pensant que c'est la cause de votre fatigue. Parlez de votre fatigue à votre médecin, à l'infirmière, à toute personne de l'équipe et demandez un avis.

La fatigue très présente dans les maladies chroniques est un des symptômes invalidants ressentis¹ par les personnes ayant une acromégalie et ceci d'autant plus qu'un des symptômes associés à l'acromégalie est l'apnée du sommeil. Les signes de la fatigue sont parfois difficiles à détecter d'autant plus qu'ils peuvent être physiologiques, comportementaux, émotionnels et aussi cognitifs.

Signes physiques



- Essoufflement
- Diminution de la force
- Somnolence
- Bâillements
- Ralentissement moteur
- Affaissement postural

Signes comportementaux



- Impatience
- Énerverment
- Irritabilité
- Agressivité

Signes émotionnels



- Troubles de l'humeur
- Envie de pleurer
- Hypersensibilité

Signes cognitifs



- Manque de Concentration
- Difficultés d'exécution des tâches
- Perte de l'attention
- Difficultés à suivre une conversation

La fatigue est problématique quand elle empêche la personne de réaliser ses activités de manière satisfaisante. Il ne faut pas hésiter à parler avec votre médecin de votre fatigue pour éviter qu'elle ne devienne une source de stress pour vous.

Vous pouvez cocher les signes qui vous concernent et réfléchir à ce que vous pourriez faire dès qu'ils se manifestent en utilisant les trois outils proposés dans ce livret :

- « un agenda de ma fatigue » pour repérer à quels moments elle se manifeste et ses effets sur mon/mes activités,
- un tableau « gestion des activités qui me fatiguent le plus » dans le but de réduire la source de votre fatigue
- une « check-list d'activités » pour récupérer de l'énergie que vous pourrez compléter.

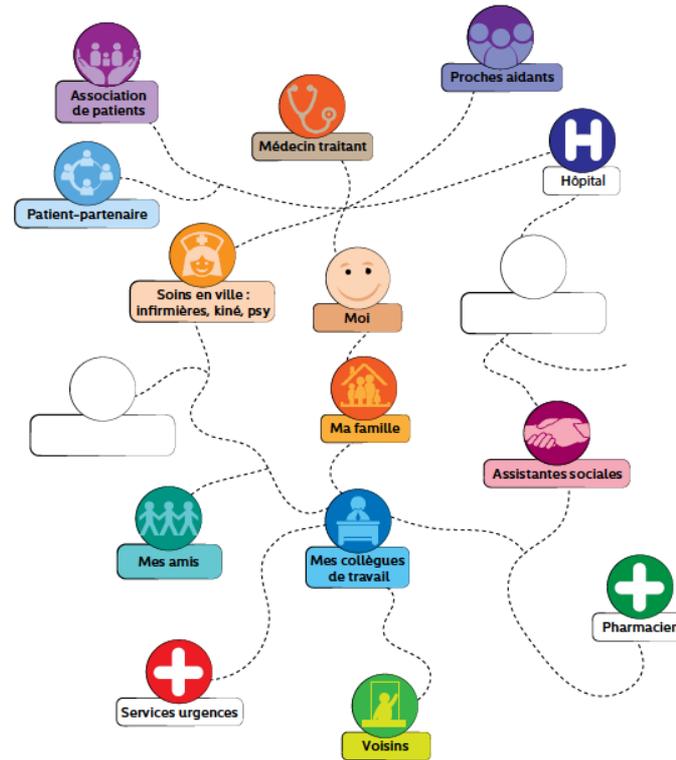
Outil Patients / 4 pages
Je gère ma fatigue

Je visualise l'agenda de ma fatigue

	Le matin en me levant	En milieu de matinée	En fin de matinée et au déjeuner	L'après- midi	En début de soirée	Après le dîner
Je me sens énergique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une fatigue légère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La fatigue me gêne dans mes activités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent obligée d'arrêter mes activités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens un épuisement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUI PREND SOIN DE MOI ? COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ET OÙ ?

La cartographie des acteurs



ETP en scène : 9 films supports pour intervenir en éducation du patient



L'outil pédagogique "**ETP en scène**" a pour objectif de renforcer les compétences psychosociales des personnes atteintes de maladie chronique.

Il comprend 9 films supports destinés aux professionnels pour intervenir en séances d'éducation thérapeutique du patient ou de la patiente, ainsi qu'un guide de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.

Lancé en octobre 2017, "ETP en scène" a été réalisé par le CRES PACA et financé par l'Agence régionale de santé.

Les films sont également téléchargeables en accès libre.
Retrouvez tous les films sur la [chaîne Youtube du CRES](#)

Exemple de questionnaire de satisfaction



**Programme d'Education Thérapeutique
(MOTIV SEP) pour les patient(e)s
primo-traités pour la SEP**
[2 sessions de 2 jours]



Auto-questionnaire de satisfaction (1^{ère} journée / session 1)

Merci d'entourer sur l'échelle allant de 1 à 10 le chiffre le plus proche de votre avis sur chaque activité proposée ce jeudi 22 septembre 2005 :

Activité n°1 : Exposé « Savoir ce qu'est la Sclérose en Plaques » et « Faire aux questions ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°2 : « Connaître les symptômes de la SEP » et « Parcours thérapeutiques »

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°3 : « S'exprimer sur son vécu de la maladie ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°4 : « Présentation des traitements » et « Discussion en groupe sur les traitements ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Merci de votre collaboration. Vos réponses vont nous aider à améliorer notre démarche...

Auto questionnaire satisfaction MOTIV SEP © COMMENT DIRE, 2005



**Programme d'Education Thérapeutique
(MOTIV SEP) pour les patient(e)s
primo-traités pour la SEP**
[2 sessions de 2 jours]



Auto-questionnaire de satisfaction
(2^{ème} journée / session 1)

Merci d'entourer sur l'échelle allant de 1 à 10 le chiffre le plus proche de votre avis sur chaque activité proposée ce vendredi 23 septembre 2005 :

Activité n°1 : « Exploration du degré d'adhésion aux traitements »

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°2 : « Identifier des personnes ressources et des confidants » et « Comment parler avec son entourage proche sur la maladie »

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°3 : « Améliorer son degré d'estime de soi (I) ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°4 : « Améliorer son degré d'estime de soi (II) ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Merci de votre collaboration. Vos réponses vont nous aider à améliorer notre démarche...

Auto questionnaire satisfaction MOTIV SEP © COMMENT DIRE, 2005

Outil conçu par
Comment Dire
pour le
programme
ETP mis en
place à titre
pilote en 2005
dans le service
de neurologie
du Pr Lyon
Caen, Groupe
Pitié
Salpêtrière,
Paris.

Exemple de questionnaire de satisfaction



**Programme d'Education Thérapeutique
(MOTIV SEP) pour les patient(e)s
primo-traités pour la SEP**
[2 sessions de 2 jours]



Auto-questionnaire de satisfaction

(1^{ère} journée / session 2)

Merci d'entourer sur l'échelle allant de 1 à 10 le chiffre le plus proche de votre avis sur chaque activité proposée ce jeudi 17 novembre 2005 :

Activité n°1 : « Depuis que je prends mon traitement, qu'est-ce qui se passe ? De quoi ai-je besoin ? ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°2 : « L'impact du traitement dans ma vie – Vécu de l'injection »

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°3 : « L'impact du traitement dans ma vie – L'organisation et l'anticipation des situations difficiles pour la prise du traitement ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°4 : « Prendre soin de soi – Techniques d'expression de soi – Comment mieux communiquer »

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Merci de votre collaboration. Vos réponses vont nous aider à améliorer notre démarche...

Auto questionnaire satisfaction MOTIV SEP © COMMENT DIRE, 2005



**Programme d'Education Thérapeutique
(MOTIV SEP) pour les patient(e)s
primo-traités pour la SEP**
[2 sessions de 2 jours]



Auto-questionnaire de satisfaction

(2^{ème} journée / session 2)

Merci d'entourer sur l'échelle allant de 1 à 10 le chiffre le plus proche de votre avis sur chaque activité proposée ce vendredi 18 octobre 2005 :

Activité n°1 : « Questions Sociales – Débat / discussion avec une Assistante Sociale »

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°2 : « La vie quotidienne avec la SEP – Confort de vie »

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°3 : « La réduction du stress et la qualité de vie ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Activité n°4 : « Ma vie, mes projets – J'ai ma maladie mais j'ai aussi une vie, des projets... ».

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout intéressante										Très intéressante

Merci de votre collaboration. Vos réponses vont nous aider à améliorer notre démarche...

Auto questionnaire satisfaction MOTIV SEP © COMMENT DIRE, 2005

Outil conçu par Comment Dire pour le programme ETP mis en place à titre pilote en 2005 dans le service de neurologie du Pr Lyon Caen, Groupe Pitié Salpêtrière, Paris.