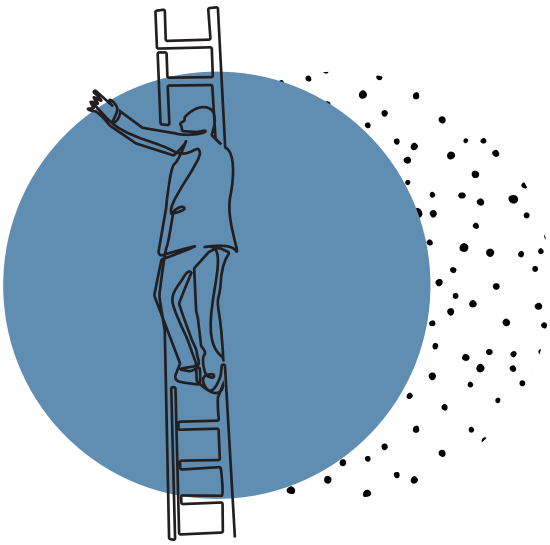
9.1



ATELIER

ÉCHELLE LAUSANNOISES D'AUTO-ÉVALUATION DES DIFFICULTÉS ET DES BESOINS

ELADEB est une échelle de mesure subjective des difficultés et du besoin d'aide.

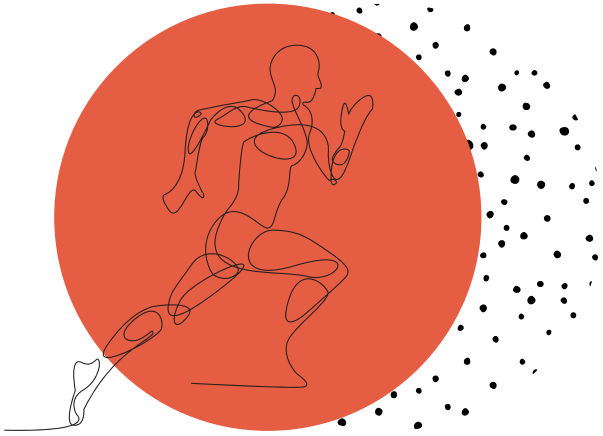
Sur la base d'une activité de tri de cartes effectuée par la personne évaluée, il est rapidement possible de dresser son profil de difficultés psychosociales, et de mettre en évidence les domaines dans lesquels elle estime avoir besoin d'une aide supplémentaire par rapport à celle qui existe peut-être déjà.

Cet outil peut être employé dans différents contextes cliniques et convient particulièrement bien aux personnes peu verbales, maîtrisant mal le français et plutôt réticentes devant des questionnaires classiques.

http://ateliers-rehab.ch/produits-psychiatrie-communautaire/eladeb/

9.1

9.2



ATELIER

BALANCES DÉCISIONNELLES

9.2.1 GAINS ET PERTES

Quels gains et pertes pensez-vous obtenir en réduisant ou en cessant votre consommation d'alcool et/ou de drogue ?

	Gains	Pertes
Physiques		
Psychologiques		
Sociaux		
Financiers		

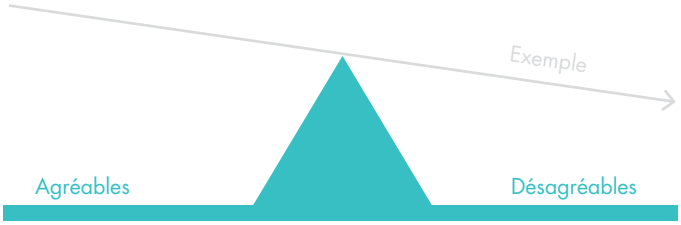
9.2.2 ASPECTS AGRÉABLES ET DÉSAGRÉABLES DE LA CONSOMMATION

1) Dressez la liste des aspects agréables et désagréables de la consommation.
On peut donner plus d'importance à certains aspects en y ajoutant un astérisque (*)

Aspects agréables	Aspects désagréables

9.2

2) Demander à la personne de tracer une ligne sur le triangle pour indiquer de quel côté va pencher la balance



9.2.3 LA BALANCE DÉCISIONNELLE

Je ne modifie pas ma consommation

Bénéfice à boire
✔ Conviavilité, désinihibation, anxiolyse, oubli, euphorie transitoire, etc...

Inconvénients à arrêter
✘ Peur du sympdrôme du sevrage
✘ Frustration

Discours pessimiste
✘ Si longtemps
✘ Je ne suis pas prêt(e)
✘ Echecs antérieurs
✘ pas de volonté

Je réduis ma consommation

Inconvénients à boire
✘ Alcoolopathie, risque sanitaire
✘ mauvaise image de soi, culpabilité
✘ Troubles relationnels
✘ Menaces conjugales, professionnelles, juridiques

Bénéfices à arrêter
✔ Qualité de vie
✔ Économie
✔ Regard des autres

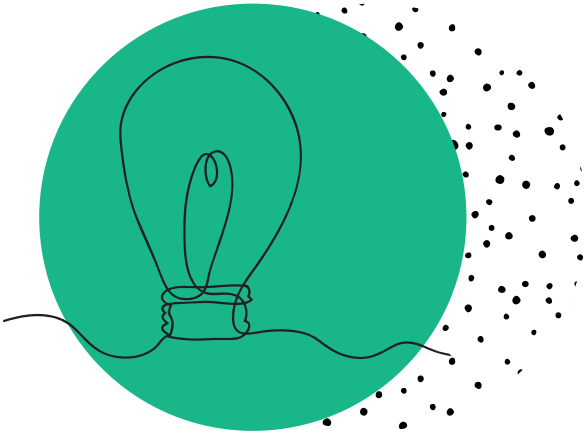
Discours optimiste
✔ Je uis peut être capable
✔ Je ne risque rien à essayer

9.2.4 J'ARRÊTE OÙ JE RÉDUIS ?

J'ARRÊTE		JE RÉDUIS	
Bénéfices	Inconvénients	Bénéfices	Inconvénients

Je choisis de .....

9.3



ATELIER

– GRILLE–
COMMENT JE VAIS ?
COMMENT ALLER MIEUX ?

	Noter de 1 à 5 *Explorer ses différentes dimensions de la santé*	**De quoi ai-je besoin ?** *Repérer les éléments protecteurs*	**Quelles sont les propositions ?** *Faire des choix bénéfiques pour sa santé*
Physiquement			
Moralement			
Au sein de votre famille, avec votre entourage			
Au travail			
Financièrement			

9.3

9.4



ATELIER

PORTRAIT CHINOIS

Description

Les participants se présentent en utilisant un questionnaire basé sur l'identification à des objets, des animaux, des personnages, des idées.

Intérêts

Le portrait chinois s'écarte des présentations classiques et constitue une façon originale de démarrer avec un groupe. Il fait appel au langage symbolique. En sollicitant l'imaginaire et les représentations des participants, il leur permet de livret des aspects de leur personnalité. C'est une technique intéressante lorsque les participants se connaissent déjà.

Objectif d'animation

Permettre de se présenter, de faire connaissance. Favoriser un climat de confiance, une dynamique de groupe. Favoriser la créativité et l'imaginaire

Résultats attendus

Connaissances des participants entre eux, climat détendu

Taille du groupe

6 à 30 personnes

Durée minimum

20 minutes. La durée est fonction du nombre de participants et du nombre d'items proposés

Matériel

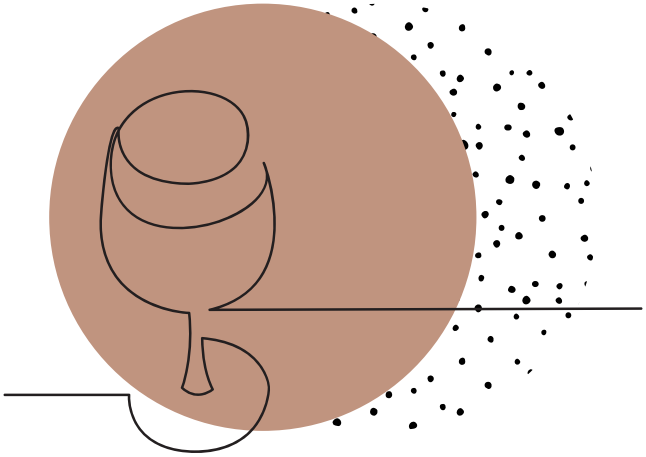
Tableau, feutres, feuilles et stylos

Préparation

Déterminer les items de présentation en fonction des caractéristiques du public et des objectifs de l'animation.
Rédiger les items sous la forme « si j'étais un animal, une chanson, un aliment, un pays…, je serais… ?
En choisir 5 maximum. Les inscrire au tableau ou sur une feuille qui sera photocopiée pour les participants

9.4

9.5



ATELIER

JEU DU DOSE BAR

Description

Apport dans l'atelier de différentes sortes de verres de toutes les quantités : du verre à digestif, à whisky, verres de vin jusqu'à la chope de bière
Alternative : discussion avec les photos.

Intérêts

Connaitre la quantité d'alcool par verre ;
Discuter sur la consommation

Matériel

Verres ou Photos



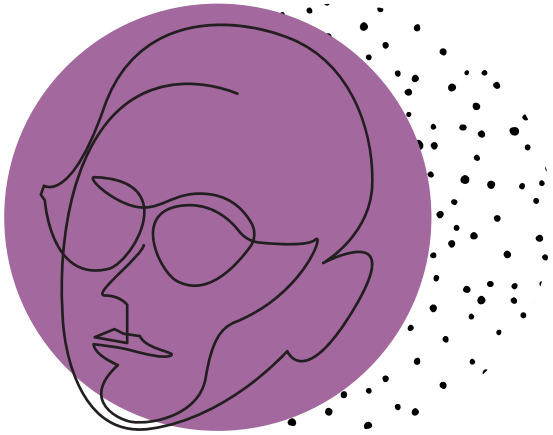
Déroulement

Chacun choisira un type de verre, donnera la quantité en cl et en alcool et à partir de cela, mettre en place une discussion de groupe sur les quantités et la consommation

9.5



@ LORADDICT (54) - 2019



ATELIER

JEU DU BONHOMME

Objectif

Chaque participant essaie d'identifier ses compétences et ses faiblesses ainsi que sa place dans son environnement. Puis de façon collective, mise en commun du ressenti de chacun.

Mes Forces



Mes Faiblesses

SE PLACER DANS SON ENVIRONNEMENT

Dessiner des groupes différents (pour chaque groupe : famille, amis, social, travail)



- ❑ **Mon entourage (famille, amis, social, travail)**
- ❑ **Mon entourage peut m'aider**
- ❑ **Mon entourage ne peut pas m'aider**
- ❑ **Mon entourage est une source d'échec de mon projet par rapport à mon objectif concernant mes consommations**
- ❑ **Autres : Précisez**

9.6

9.7



ATELIER

JEU DE TANTALE

– RÉSISTER À LA PRESSION DU GROUPE –

Matériel

Un jeu de carte constitué de cartes « je consomme » / « Je ne consomme pas »
+ produits de tentation : exemples : petits gâteaux, carrés de chocolats, bonbons etc.

Déroulement de la séance

Chaque patient tire une carte. Le patient doit jouer le rôle qui lui a été attribué en précisant que les sujets « je consomme » doivent trouver tous les arguments pour que le(s) joueur(s) « je ne consomme pas » soi(ent)t en difficultés ou choisissent finalement de consommer. Et inversement le(s) joueur(s) « non consommateurs » doivent affirmer leur choix.

Au milieu de la table, est déposée une assiette avec des aliments (petits gâteaux, chocolats, cacahuètes…).

Il est important que l'un des joueurs au moins « je ne consomme pas » cède à la pression de l'entourage. (Aux animateurs de désigner l'un des joueurs « je ne consomme pas » à lui donner la consigne de céder).

Ensuite, avec les animateurs, échanges autour des différents arguments et stratégies utilisés par les différents joueurs dans jeu de rôle et recherche de stratégies en groupe qui aurait pu être mise en place pour éviter de céder à la tentation…

Possibilité de renouveler le jeu pour que les « je ne consomme pas » deviennent « je consomme ».

9.7

9.8



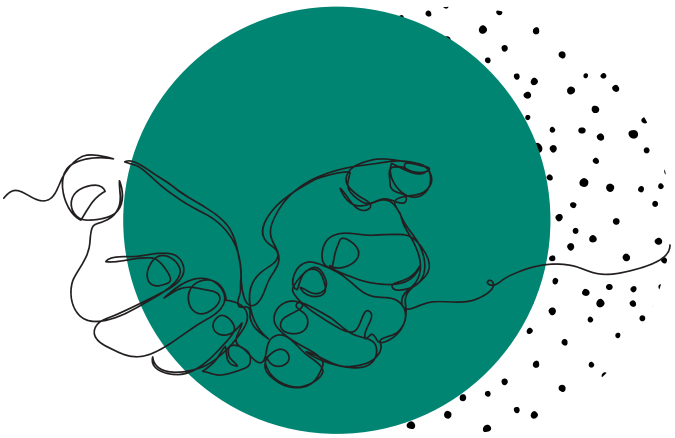
ATELIER

TIRE TA CLOPE

L'outil « Tire ta Clope » est un outil qui permet de favoriser
la discussion autour de la consommation de tabac.

L'outil est disponible ici : *https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-tire-clope.htm*

9.8



ATELIER

PHOTOLANGAGE

Objectif

Permettre à chacun de retrouver ou d'élaborer, par un choix de photographies, son propre positionnement par rapport à cette question, d'en prendre conscience, de tenter de le communiquer aux autres tout en étant à l'écoute de leurs choix et attitudes profondes.

Objectifs intermédiaires

- **Faciliter la constitution d'un groupe**, la rencontre, la communication entre les personnes, dans un minimum de temps.
- **Permettre l'échange** d'un grand nombre d'informations entre les personnes, en facilitant pour chacun la prise de parole, dès le début d'un stage.
- **Prendre conscience de son point de vue personnel**, sa propre vision et l'exprimer dans un groupe.
- **Relativiser sa propre position par rapport à d'autres** qui n'ont peut-être pas la même opinion et qui cependant rencontrent des difficultés plus ou moins semblables.
- **Contenir, canaliser les appréhensions,** les hésitations, les angoisses de chaque membre du groupe.
- **Partager les représentations** que l'on a d'un sujet-problème thème, exposer les clichés, identifier les stéréotypes, reconnaître les images dominantes et aller au-delà en donnant la parole à l'expérience personnelle de chacun.

Matériels

- Une salle suffisamment grande pour disposer d'un grand espace, l'un où l'animateur expose les photographies sur des tables autour desquelles les participants pourront circuler librement
- Un jeu d'une 20° de photographies sélectionnées en fonction d'un thème et d'un public.
- Un tableau sur lequel sera inscrite la question posée préalablement au choix de photographies.

Déroulement de la séance

Un temps de réunion de 1H pour 8 à 10 participants

Un travail photolangage en groupe comporte au minimum trois temps. Un quatrième temps d'analyse est recommandé.

1. Une présentation du travail au groupe (environ une dizaine de minutes)
2. Un choix individuel de photographies (de 5 à 10 minutes environ)
3. Une mise en commun du groupe
4. Une analyse du travail du groupe

1. Une présentation du travail au groupe (environ une dizaine de minutes)

L'animateur présente la méthode du photolangage et explique comment va se dérouler le travail du groupe.

Enfin, l'animateur s'assurera que chacun a bien compris le travail : « Nous allons travailler avec une série de minimum 20 photos qui ont été choisies en fonction de notre thème de travail. Dans ce travail avec des photographies, nous allons pouvoir échanger sur nos différentes façons de voir et de comprendre, à partir des représentations et des expériences de chacun.»

Ce travail va se faire en plusieurs temps :

- Ce premier temps de présentation.
- Un temps de choix personnel de photographies en fonction de la question posée, temps qui durera de 5 à 10 minutes.
- Un temps de travail en groupe et un temps d'analyse pour échanger sur la façon dont chacun, a pu vivre ce temps de travail, comment cela s'est déroulé.

2. un choix individuel de photographies (de 5 à 10 minutes environ)
L'animateur-dispose **les photographies sur une table ou sur une surface complètement dégagée de telle sorte que les participants puissent circuler librement pour pouvoir bien regarder toutes les photographies**. Plus celles-ci sont espacées les unes des autres, mieux elles se voient.

Il est important de préciser que les participants fassent leur choix dans les conditions les plus calmes et silencieuses possibles.

Dans un premier temps, regarder attentivement chacune des photographies *et en choisir mentalement chacun une, pour répondre à la question (Regarder les photographies est un temps de travail individuel, de réflexion, de choix, et de préparation de ce qui sera dit dans le groupe).*
Quand vous aurez fait votre choix, ne prenez pas tout de suite la photographie à la main, mais laissez-la en place disponible jusqu'à ce que chacun ait fait son choix. Lorsque les choix seront terminés, je vous inviterai à prendre chacun la photographie à la main.
Il est important de bien garder votre choix initial, même si quelqu'un d'autre prend la même photographie que vous et que vous vous retrouvez les mains vides.
Ne changez pas votre choix. Vous retrouverez cette photographie dans le travail de groupe
Dans un deuxième temps, à partir de votre choix*, maintenant, je vous invite à* ***prendre votre photographie.*** *Il est important de bien conserver votre choix initial, même si quelqu'un d'autre prend avant vous la photographie que vous aviez choisie et que vous restez les mains vides.*
Vous retrouverez cette photographie dans le groupe et pourrez la demander, si vous le désirez, au moment où vous choisirez de parler vous présenterez votre photo, en essayant d'expliciter le mieux possible le pourquoi de votre choix, et ce que vous avez envie de communiquer aux personnes présentes, ici, aujourd'hui.

Lorsque les choix sont terminés et que les photographies retenues ont été prises par les participants, l'animateur assemble les photographies qui restent et les met à l'écart.

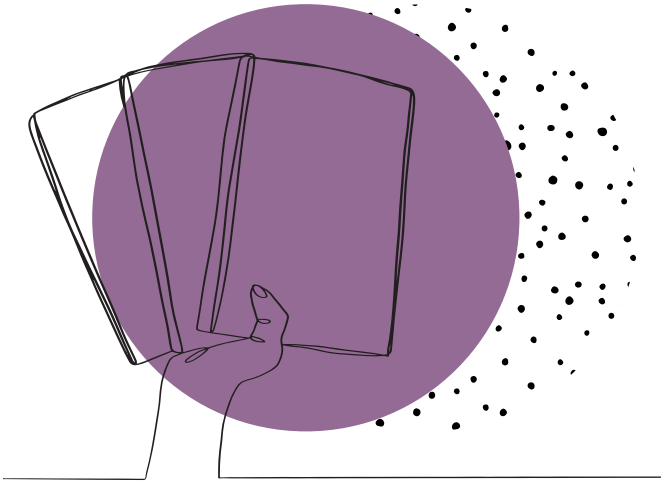
3. Une mise en commun du groupe
L'animateur anime le travail du groupe et gère le temps afin que chacun puisse présenter sa photographie. Son rôle est d'abord un rôle d'écoute, à la fois écouter avec le maximum de présence et favoriser l'écoute dans le groupe.
Il n'a pas à juger, évaluer, apprécier ce qui est dit, mais à aider chacun, à se faire entendre et comprendre par les autres dans ce qu'il veut dire.
Il invitera chacun à s'exprimer et sera attentif au déroulement des échanges de façon à les faire progresser en relançant la discussion à partir des intérêts et des expressions des uns et des autres.
La photographie permettant une expression personnelle, il aura le souci de chercher à bien cadrer l'échange, en demandant à chacun de s'exprimer à partir de son expérience, de son histoire, en laissant les généralisations de côté. Je re- précise la question à partir de laquelle nous travaillons (Reformuler ici la question précise)
Mise en communes consignes au groupe :
A partir de votre choix, vous présenterez vos photographies en essayant d'exprimer le mieux possible les raisons de votre choix et ce que vous avez envie de communiquer aux autres participants, ici, aujourd'hui. Pour ce travail, nous disposons de... (préciser la durée prévue de ce temps de travail). Chacun est invité à prendre la parole quand il le désire, comme il le souhaite. Il peut être préférable de parler après un tel ou un tel, parce qu'on se sent en accord, en résonance avec ce qui vient d'être dit, ou pour marquer son écart, sa différence... C'est à vous de vous positionner au moment qui vous permet de vous exprimer avec le maximum de satisfaction.

4. Une analyse du travail du groupe
L'animateur- demande aux participants comment ils ont vécu ce travail avec des photographies, ce que cela a évoqué pour eux, et comment cela s'est passé pour eux.
Il peut reprendre chronologiquement ce qui s'est passé. Chacun s'exprime librement, l'animateur veillant à ce que celui qui parle puisse aller au bout de ce qu'il veut dire sans être interrompu par un autre participant.

Voici des suggestions :
- *Avez-vous l'impression d'avoir écouté, d'avoir été entendu, compris : à quoi vous en êtes-vous rendu compte ?*
- *Avez-vous été intéressé par ce qui s'est fait, dit ? à quels moments ?*
- *Qu'en est-il des photographies qui n'ont pas été choisies ?*
- *Comment avez-vous vécu telle intervention, telle attitude ?*
- *Que s'est-il passé pour vous lorsque vous avez constaté que vous aviez choisi la même photographie que quelqu'un d'autre ?*

Il est important ici que l'animateur rappelle si cela n'a pas été dit pendant les échanges qu'il n'est pas nécessaire de se justifier

9.10



ATELIER

JEU DES 3 PAPIERS COULEURS
FAIRE SON CHOIX

Objectif : Apprendre à affirmer son choix, à dire non, à ne pas se laisser influencer par l'entourage.
Matériel : Feuilles de couleurs (3 couleurs différentes)
Principe du jeu : Chaque couleur correspond à un objectif de consommation
- Je fais le choix de l'abstinence
- Je fais le choix de réduire ma consommation
- Je n'ai pas fait mon choix

Le choix de la couleur des papiers/situation (abstinence, réduction de consommation, pas de choix) est défini par le groupe à chaque séance.
Déroulement de la séance : Une fois le choix de la signification des couleurs défini par le groupe, chaque patient choisit sa couleur et répond à différentes questions (ces questions seront écrites sur un paperboard ou distribués sur un support papier)
Après quelques minutes de réflexion, chacun expose son choix et l'argumente

QUESTIONNAIRES EN FONCTION DU CHOIX DE L'OBJECTIF DE CHACUN

Je fais le choix de l'abstinence

❑ Je fais le choix d'une abstinence pendant une période limitée
Précisez la période : .....
❑ Je fais le choix d'une abstinence sans limite de temps

Essayer de préciser la raison de ce choix :
❑ C'est mon choix
❑ C'est un choix imposé par mon entourage
Essayer de préciser les arguments de votre entourage : .....
.....

❑ Autres : préciser .....
.....
.....

Je fais le choix de réduire ma consommation

❑ Je m'autorise à consommer tous les jours et j'ai défini mon nombre de verres/j
Précisez le nombre de verre/j : .....

❑ Je m'autorise à consommer tous les jours mais je n'ai pas défini mon nombre de verres/j

❑ Je me fixe un nombre de jour de consommation par semaine
Précisez le nombre de jour : .....

❑ Je me fixe un nombre de verres à ne pas dépasser quand je consomme
Précisez le nombre de verre à ne pas dépasser : .....

❑ Autres : préciser .....
.....

Je n'ai pas fait mon choix

❑ Je n'ai pas fait mon choix

❑ Je sais que ma consommation est excessive

❑ Je sais que ma consommation est excessive mais je ne me sens pas prêt à la réduire ou à vivre sans produits

❑ Actuellement ce n'est pas ma priorité

❑ Autres : préciser .....
.....
.....
.....

9.10

9.11



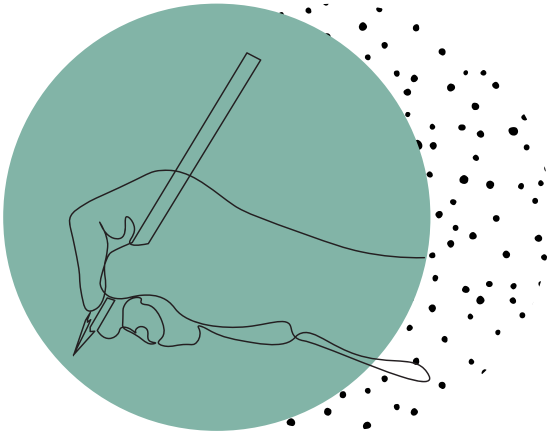
ATELIER

BRAINSTORMING – REMUE-MÉNINGES –

Objectif	• Produire en groupe un maximum d'idées sur un sujet donné. • Découvrir les représentations • Faire surgir de nouvelles questions ou réflexions • Faire une évaluation rapide (informelle et peu détaillée)
Déroulement et consignes	• Une dizaine de participants est le nombre idéal • L'animateur introduit le sujet à traiter et esquisse les objectifs visés par le brainstorming (il doit se garder d'évoquer, même à titre d'exemple, toute idée à laquelle il s'attendrait, tout ébauche de solution ou toute idée de ce à quoi on pourrait aboutir). • Il énonce les « règles du jeu » : garder ses jugements pour soi, privilégier la quantité des idées sur leur qualité, s'appuyer sur les idées déjà formulées. • Il note toutes les idées exprimées sur le tableau, en s'efforçant de les regrouper mentalement et graphiquement, par thème ou par idée plus générales. • On peut enfin demander au groupe de revenir sur la matière générée, de reformuler les floues et d'aboutir à un commun accord sur les grandes thématiques abordées.
Durée	Le brainstorming devrait se terminer dès que les participants sont à court d'idées.
Matériel	• Un tableau, pour que les idées émises soient notées par l'animateur (ou l'assistant) et restent visible pour les participants. • Eventuellement un assistant chargé de prendre les notes, permettant à l'animateur de se concentrer sur le flux des idées
Points forts	• Technique rapide et facile à organiser, avec un excellent rapport cout-bénéfice • Augmente la capacité créative du groupe • Améliore l'esprit de groupe et la mobilisation autour d'un projet commun • Chacun peut s'approprier des résultats • Peut être utilisée pour préparer la prise d'une décision
Mises en garde	Une mauvaise situation peut conduire les participants à hésiter à s'exprimer librement (crainte, justification, argumentation…). L'animateur ne doit pas laisser paraitre son opinion personnelle
Autres techniques avec le même objectif	Métaplan, tout de table des idées, puzzle, jeu des enveloppes

D'après le CRES (Comité régional d'éducation pour la santé) - *http://www.cres-paca.org*

9.11



ATELIER

METAPLAN

D'après le CRES (Comité régional d'éducation pour la santé) - *http://www.cres-paca.org/*

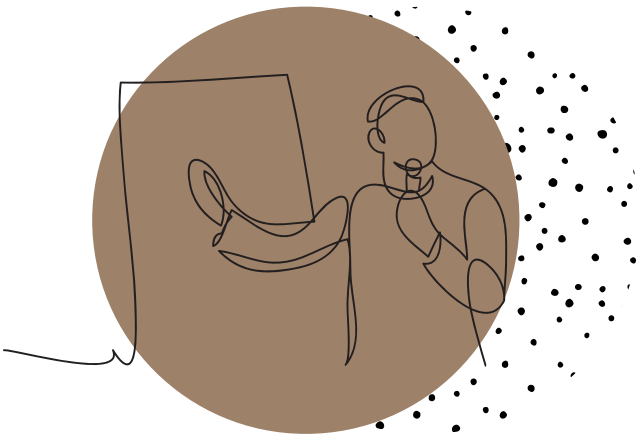
Objectif	Permettre à un groupe, lors d'une réunion : • D'exprimer ses représentations personnelles par rapport à une question donnée • De produire collectivement un maximum d'idées • De regrouper ces idées par thème (éventuellement de les hiérarchiser) • D'aboutir à une synthèse collective
Déroulement et consignes	Groupe de 4 à 15 personnes Avec une question ouverte, les participants sont invités à exprimer leur point de vue sur un thème spécifique. L'animateur écrit la question ouverte (exemple de question : « Quels sont les éléments qui, selon vous, influencent les comportements de santé d'un patient ? ») Le groupe a de 5 à 15 minutes pour répondre. Chaque réponse est écrite sur une carte (post-it). Le nombre de cartes à distribuer est de 2 à 5 par personne selon de nombre de participants et le temps disponible. Les réponses doivent être formulées en phrases courtes. L'animateur ramasse les cartes, les mélange. Pour chaque carte : • La lire en la montrant à la salle • Ne pas hésiter à faire préciser une carte • Proposer un positionnement sur le panneau (plus ou moins proche des autres cartes) • Obtenir l'accord du groupe avant de lire la suivante Regrouper les cartes : • Inviter le groupe à former des ensembles, donner un titre à chaque ensemble • Entourer d'un trait au feutre les cartes que cet ensemble regroupe
Durée	1h – 1h30
Matériel	Post-it, feutres et tableau de conférence
Points forts	Cette technique favorise l'interaction et les échanges entre participants. Elle limite les risques de « tourner en rond ». Elle réduit les malentendus et les incompréhensions

9.12

Mises en garde	L'animateur : • Doit se situer clairement dans l'animation : soutien à l'expression de chacun et organisation des échanges. • Doit rester neutre par rapport au contenu • Peut éventuellement proposer des pistes ou des hypothèses pour constituer des regroupements d'idées, mais ne doit jamais prendre la décision sans l'aval du groupe. Les participants doivent écrire de façon lisible
Autres techniques avec le même objectif	Brainstorming, tour de table des idées, groupes figures et numéros, techniques de Delphes, jeu des enveloppes.

@ LORADDICT (54) - 2019

9.13

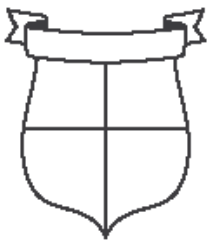


ATELIER

LE BLASON DES IDÉES

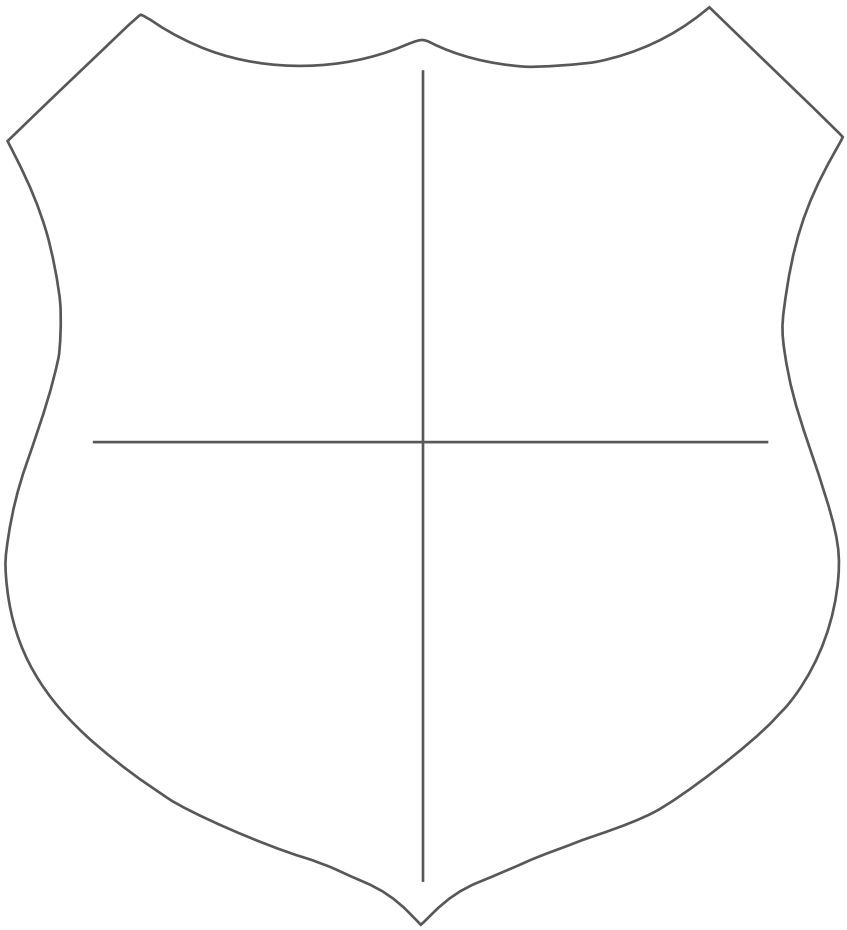
Une technique utilisant un support graphique (un blason) pour aider à structurer la pensée des participants et leur permettre d'échanger

Description	De façon individuelle, les participants sont invités à présenter leur réflexion sur un sujet dans un blason prédessiné comportant 4 items et un élément de synthèse. Ils confrontent ensuite leurs idées en petits groupes pour constituer un blason de groupe. Les idées sont ensuite présentées et discutées en grand groupe en mettant l'accent sur ce qui réunit les participants et ce qui les différencie
Intérêts	Le support graphique du blason facilite la réflexion. Les deux premiers temps de l'animation aident à la participation de tous et préparent le débat en plénière.
Objectifs d'animation	Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions. Produire et organiser des idées. Déterminer des priorités, des objectifs. Favoriser le débat.
Résultats attendus	Expression des représentations et des idées Production d'idées et d'une synthèse de groupe sur un thème
Taille du groupe	5 à 15 personnes
Durée minimum	1h30
Organisation matérielle	Feuilles, stylos, paperboard et feutres. 1 feuille avec un blason pour chaque participant.
Préparation	Une fois le thème de la séance défini, choisir 4 items qui structurent le blason en fonction des objectifs de l'animation. Exemple pour une formation en éducation pour la santé : 1 - Pour moi, la santé c'est : … 2 - Pour moi, la santé ce n'est pas : … 3 - Ce qui influence la santé : … 4 - Ma définition de l'éducation pour la santé : Préparer un blason vierge selon le modèle suivant, en prévoyant en haut du blason un espace pour un slogan ou une illustration (à choisir entre les participants au terme de leur réflexion). De façon générale, les items 1 et 2 doivent inviter les participants à définir ce que peut être et ne pas être une notion, un mot… Les items 3 et 4 sont plus libre dans leur définition et leur rédaction.

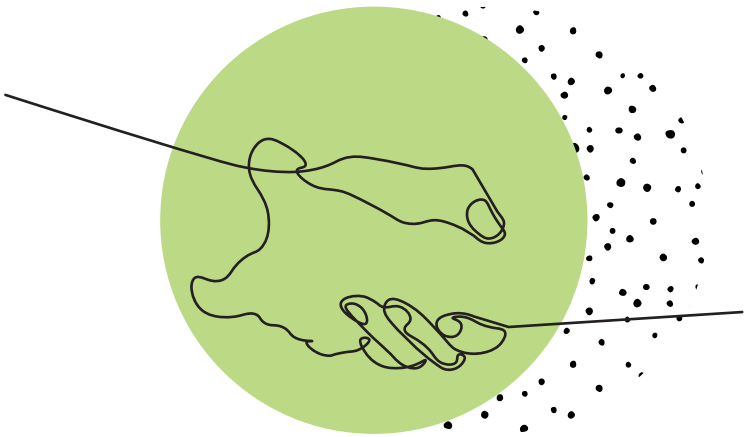


9.13

Déroulement	Introduction 5 minutes	Présenter les objectifs et les différentes étapes de l'animation. Constituer des groupes de 3 à 5 personnes Distribuer une feuille avec un blason dessiné à chacun
	1 - Constitution d'un blason personnel 10 minutes	Demander aux participants de compléter individuellement et silencieusement le blason par écrit
	Feuilles, stylos, paperboard et feutres. 1 feuille avec un blason pour chaque participant.	Demander aux participants d'échant en groupe autour des blasons individuels, de concevoir un blason pour leur groupe sur une feuille de paperboard, et de désigner un rapporteur pour la prochaine étape.
	2 - Constitution d'un blason par groupe 45 minutes	Demander aux rapporteurs de présenter tour à tour les blasons de leur groupe. Une fois que tous les groupes ont exposé et défendu leurs travaux, rapprocher les réponses des groupes, les discuter et les confronter pour déterminer ensemble celles qui représentent le mieux les réflexions du grand groupe. Pour les propositions individuelles qui n'ont pas fait l'unanimité en petits groupes et n'ont donc pas été retenues pour le blason collectif, proposer aux participants d'exprimer leurs idées. Clôturer la séance en questionnant les participants sur leur vécu de l'animation
Variante	Le support proposé peur revêtir une autre forme que celle d'un écusson. Par exemple, une fleur, un arbre	



@ LORADDICT (54) - 2019



ATELIER

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN ÉDUCATION DU PATIENT – COMETE –

L'outil COMETE permet de mieux prendre en compte les compétences psychosociales en aidant et accompagnant les professionnels de l'éducation thérapeutique à aborder cette thématique dans des temps de partage avec les malades adultes, que ce soit pendant le bilan éducatif partagé, les séances éducatives ou encore l'évaluation. Cet outil propose donc des activités pour développer et évaluer les compétences psychosociales. Ce projet a été financé par l'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (ARS Paca). Il a été réalisé par le Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES Paca) avec le concours de professionnels soignants et de représentants de patients.

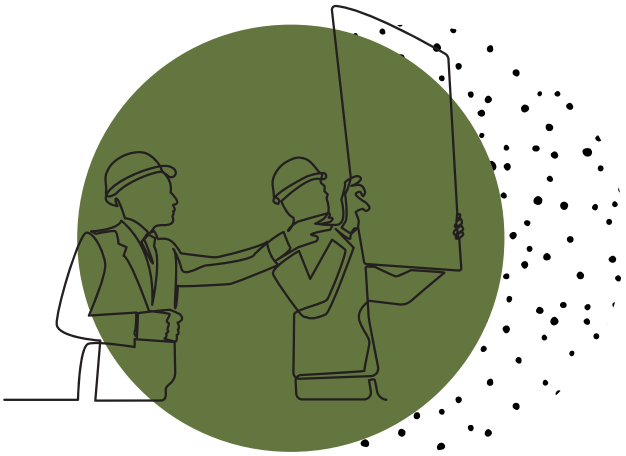
Tous les éléments constitutifs de COMETE sont téléchargeables sur le site du CRES Paca :
www.cres-paca.org

Objectifs de COMETE

- Favoriser l'expression des dimensions psychosociales dans le discours du patient et mieux savoir les repérer
- Développer les compétences psychosociales des patients lors des activités éducatives collectives,
- Évaluer le développement des compétences psychosociales des patients à l'issus de la démarche éducative

D'après :
http://www.cres-paca.org/a/287/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient-/

9.14



ATELIER

CARTE CONCEPTUELLE

Description

La carte conceptuelle est une représentation graphique d'un ensemble de concepts reliés entre eux. Elle permet d'ordonner et de classer des informations.

Une carte conceptuelle permet

- De faire des apprentissages signifiants
- De structurer ses connaissances
- Le traitement actif des connaissances

Comment s'en servir ?

La carte conceptuelle peut être produite sur une simple feuille de papier, à l'aide de papillons adhésifs (post-it), de Word, de PowerPoint, de Prezi, etc. Toutefois, il existe des logiciels spécialement conçus pour la création de cartes conceptuelles tels Cmap Tools, Inspiration…et bien d'autres.

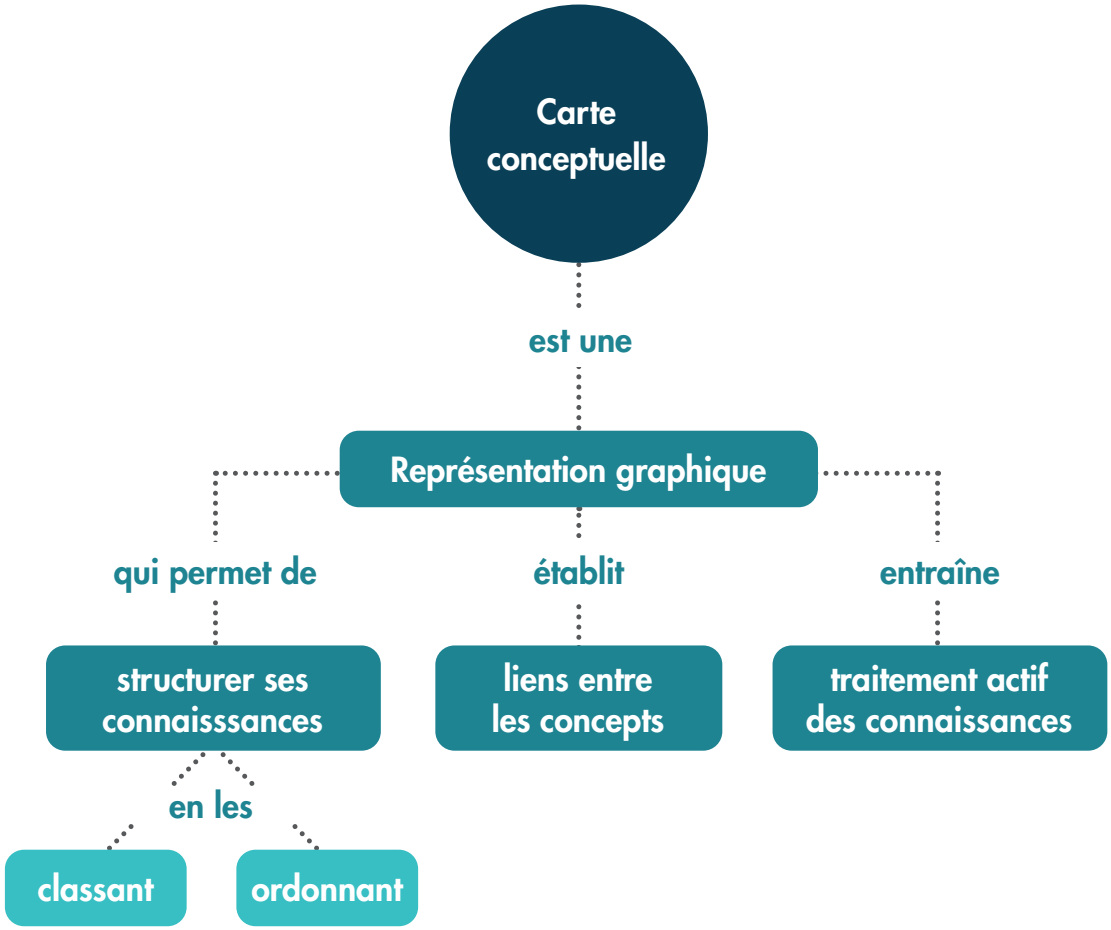
Les étapes

1. Définition des concepts : Concept central, concepts généraux, concepts spécifiques
2. Hiérarchisation des concepts
3. Définition des liens (proches ou éloignés) en précisant les relations entre les concepts.
4. Ajout de ressources ou d'exemples : URL, vidéo, texte, etc.
5. Révision de la carte.

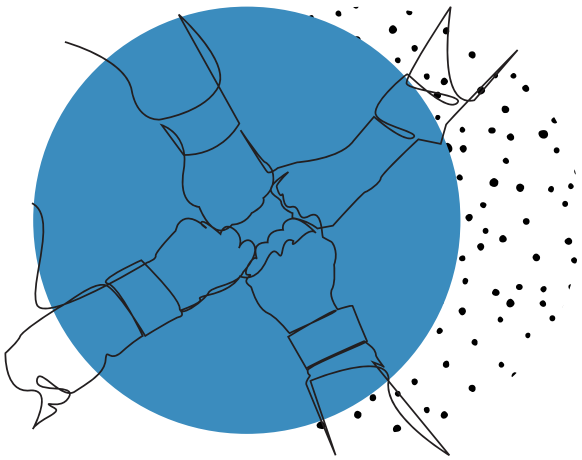
Quelques règles à suivre lors de la conception :

- Il ne peut y avoir qu'un seul concept de premier niveau et il est placé en haut de la feuille.
- Les concepts généraux sont placés plus haut et les plus spécifiques, plus bas.
- Le concept est placé à l'intérieur d'une forme graphique simple, comme par exemple un rectangle
- Chaque lien doit avoir un ou des mots de liaison. La flèche est la liaison.

9.15



@ LORADDICT (54) - 2019



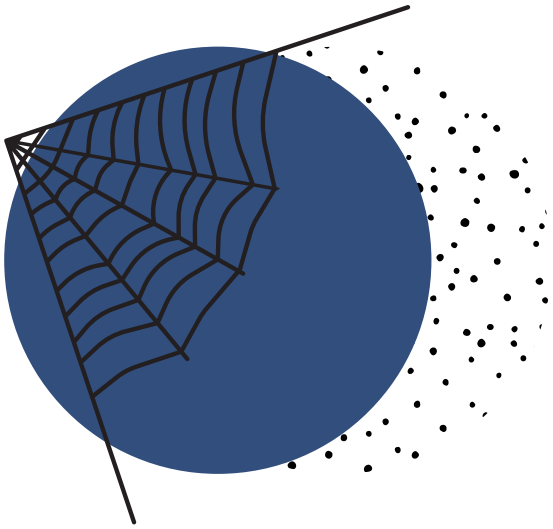
ATELIER

L'ABAQUE DE RÉGNIER

Inspiré de *Profédus, un outil au service de la formation de tous les enseignants. INPES, 2010 / CRES Languedoc Roussillon.*

Objectif :	Permettre l'émergence puis la confrontation des représentations et des pratiques. Favoriser l'expression du groupe et le partage d'opinions
Déroulement :	• 1 - Présentation des finalités de la séance. Chaque participant devra, à l'aide de cartons de couleur, donner son avis sur un item donné. • 2 - Explication du code couleur permettant à chacun de se positionner (principe de feu vert/ feu rouge) • 3 - Dénomination de chaque participant par une lettre de l'alphabet • 4 - Enonciation orale des différents items par l'animateur (10 minutes). L'animateur/ formateur/enseignant aura pris soin de choisir des items suffisamment « ouverts » pour laisser place à la discussion. Après chaque énonciation, les membres du groupe se positionnent à l'aide de leurs cartons de couleur. L'intervenant saisit, dans les cases du tableau réalisé à cet effet, les couleurs présentées par chacun. Cela permet de visualiser très rapidement l'opinion générale du groupe. Cette étape s'effectue silence, sans argumentation ni discussion • 5 - Présentation du tableau de saisie et impulsion des échanges et débats entre participants (de 1 heure à 1h30). Pour commencer à débattre autour de chaque item, le formateur/ l'enseignant donne d'abord la parole aux personnes s'étant positionnées avec le carton vert foncé « oui, je suis d'accord avec l'item ». Cela permet de mettre le groupe en confiance. Par la suite, il alternera les personnes s'étant positionnées avec les différents cartons, rose, vert clair, jaune, rouge..., afin de favoriser la discussion.
Durée :	De 30 minutes à 2 heures, selon les objectifs fixés et l'effectif du groupe
Public :	15 personnes réparties, de préférence autour d'une table en U.
Matériel :	• Un tableau, feutre • Un tableau à double entrée comprenant : - à l'horizontale : les membres du groupe, identifiés par des lettres de l'alphabet ; - à la verticale : les items de discussion choisis par le formateur/l'enseignant. • 6 cartons de couleur (vert foncé, vert clair, jaune, rose, rouge et blanc) pour chaque membre du groupe.
Avantages :	• Permet l'expression de tous. • Permet de dégager des consensus et des dissensus. • Permet de faire émerger les représentations des membres d'un groupe.

9.16

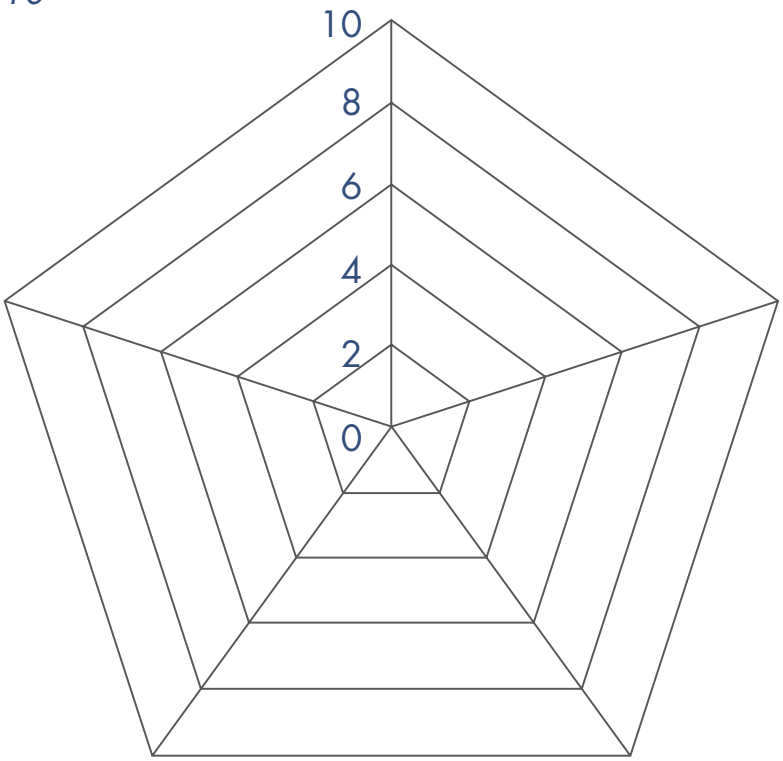


ATELIER

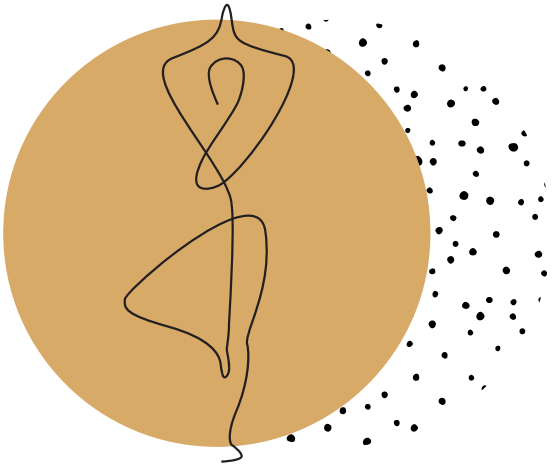
L'OUTIL TOILE D'ARAIGNÉE

L'outil toile d'araignée est un moyen visuel rapide de représenter les résultats parmi des critères choisis. La convention habituelle est que le centre est la note la plus faible, la périphérie la plus haute. Cette illustration permet de comparer le niveau (score) des critères choisis d'un rapide coup d'œil.

De 0 à 10



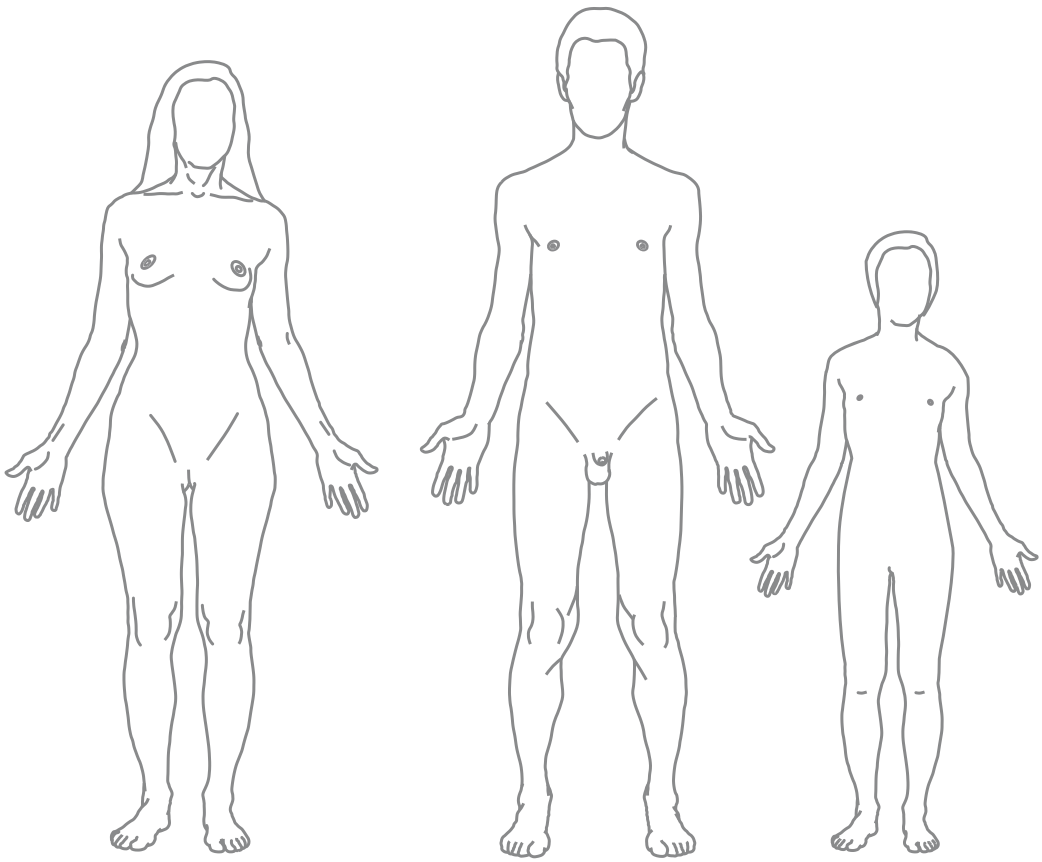
9.17



ATELIER

OUTIL SILHOUETTE

Il s'agit de présenter au patient, une simple silhouette lui permettant par le dessin d'exprimer ses représentations sur par exemple : ses connaissances de la maladie, l'action des traitements, les complications possibles, ses peurs, etc. C'est un outil qui peut être utilisé pour les patients ne sachant pas lire ni écrire.



9.18

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point est-ce important pour vous de faire quelque chose sur ce sujet ?
(0 = pas du tout important ; 10 = très important)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Qu'envisagez-vous de faire par rapport à ce(s) comportement(s)/consommation(s) ?

.....

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous confiant de faire quelque chose sur ce sujet ?
(0 = pas du tout confiant ; 10 = très confiant)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En fonction de vos choix, que faudrait-il pour augmenter votre confiance à réussir ?

.....

COMMENTAIRES DU PROFESSIONNEL :

OBJECTIF(S) DU PATIENT

Qu'attendez-vous de cet accompagnement (d'éducation thérapeutique) ?

.....

.....

.....

SYNTHESE

Selon vous, qui ou quoi peuvent vous aider ou vous freiner dans votre démarche ?

RESSOURCES	FREINS

Au regard de ce que nous venons de dire, je vous propose :

.....

.....

CHOIX CONJOINT FINALISÉ :

Proposer ici : Ateliers, les thématiques, en individuel ou en collectif

ANNEXE 3 : BILAN EDUCATIF PARTAGE INITIAL

Abordez ici : Maladies actuelles et vécu, antécédents / Troubles cognitifs (mémoire, fonction exécutrice, attention, orientation) / Douleur.
Inviter la personne à faire le lien entre les problèmes de santé et les comportements addictifs

Le Bilan éducatif c'est :

- Favoriser l'expression du patient
- Favoriser sa réflexion
- Favoriser son engagement vers le changement à prendre plus soin de lui-même

Ce n'est pas une succession de questions mais bien un entretien au cours duquel vous allez recueillir des informations qui vont vous amener à connaitre la personne que vous rencontrez, à mieux identifier avec elle les besoins qui lui permettraient de vivre mieux son quotidien face aux contraintes rencontrées en lien avec sa maladie addictive.

BILAN INITIAL **Date de l'entretien :** ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋
Orienté par : ..... Réalisé par : .....
Profession de l'intervenant : .....

NOM / PRENOM DU PATIENT : .....
NOM DE NAISSANCE : .....
Date de naissance : ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋ Âge : ⌊_⌋⌊_⌋ ans Sexe : ❑ M ❑ F
Adresse : .....
.....
Tél..... Profession du patient : .....

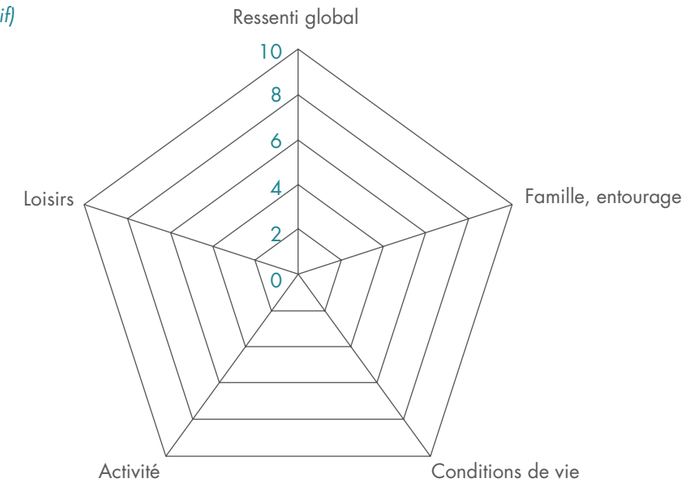
CONNAISSANCE(S) DU PATIENT

VIE PERSONNELLE

Comment vous sentez vous actuellement ?

Abordez ici : Ressenti global personnel : bien être, préoccupation / **Famille entourage :** la famille, le couple, les enfants, l'entourage / **Les conditions de vie :** habitation, revenus, couverture sociale accès aux soins / **Activité professionnelle :** travail, difficulté au travail, absence de travail / **loisirs, activité physique**

De 0 (négatif) à 10 (positif)



Avez-vous des difficultés avec votre entourage ? ❑ Oui ❑ Non

.....

CONNAISSANCE(S) DU PATIENT

ETAT DE SANTE

Et la santé comment ça va en ce moment ?

.....

.....

.....

Sur une échelle de 0 à 10 globalement comment évaluez-vous votre état de santé ?

(0 = très mauvais ; 10 = très bon)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

DIMENSION PSYCHO-AFFECTIVE

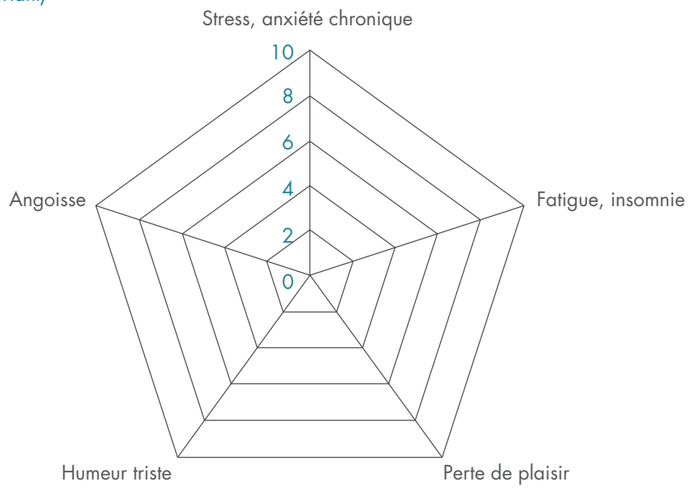
Abordez ici : La fatigue, le sommeil / Le stress, l'anxiété chronique / La tristesse / L'humeur / L'angoisse aigüe (manifestations psychiques et physiques de l'angoisse aigüe. Inviter la personne à faire le lien entre son état psychique et les comportements addictifs.

Comment vous sentez vous actuellement ?

.....

.....

De 0 (faible) à 10 (important)



LE POINT SUR LES CONSOMMATIONS

Abordez ici : Aborder tous les sujets (tabac, alcool, cannabis, médicaments (TSO, antalgiques, opioïdes…). Y-a-t-il arrêt ? Comment le gère-t-il ? Est-ce un problème pour lui et/ou son entourage ?

TABAC

Consommez-vous ou avez-vous consommé du tabac ? ❑ Oui ❑ Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....

.....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

ALCOOL

Consommez-vous ou avez-vous consommé de l'alcool ? ❑ Oui ❑ Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....

.....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

CANNABIS

Consommez-vous ou avez-vous consommé du cannabis ? ❑ Oui ❑ Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....

.....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

MEDICAMENTS

Consommez-vous ou avez-vous consommé des médicaments ? ❑ Oui ❑ Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ? Précisez si TSO

.....

.....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

AUTRES

Suggérer ici : Quelques produits pour ouvrir l'échange, puis en fonction des substances, reprendre le même schéma pour chacune d'entre elles

Vous arrive-t-il (vous est-il arrivé) de consommer d'autres substances psychoactives ? ❑ Oui ❑ Non

Si oui, précisez ?

- **Substances :** .....

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....

.....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

Selon vous, quel(les) comportement(s)/consommation(s) constitue(nt) un risque ?

.....

.....

De tout cela, qu'est-ce qui vous pose le plus de problème ?

.....

.....

VOTRE AVIS SUR LE PROGRAMME

De manière générale, ce programme vous aide-il (vous-a-t-il aidé) à modifier votre comportement/ consommations ? ❑ Oui ❑ Non

Si oui, de quelle(s) manière(s) ?

.....

.....

.....

.....

De manière générale, ce programme vous aide-il (vous-a-t-il aidé) à modifier votre comportement/ consommations ? ❑ Oui ❑ Non

Si oui, de quelle(s) manière(s) ?

.....

.....

.....

.....

Si non, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF(S) DU PATIENT

Suite à ce bilan intermédiaire/final et par rapport à votre bilan initial, que souhaiteriez-vous faire ?

.....

.....

.....

COMMENTAIRES DU PROFESSIONNEL :

AVIS CONJOINT FINALISÉ :

ANNEXE 4 : BILAN INTERMÉDIAIRE / FINAL

Le Bilan éducatif c'est :

- Favoriser l'expression du patient
- Favoriser sa réflexion
- Favoriser son engagement vers le changement à prendre plus soin de lui-même

Ce n'est pas une succession de questions mais bien un entretien au cours duquel vous allez recueillir des informations qui vont vous amener à connaitre la personne que vous rencontrez, à mieux identifier avec elle les besoins qui lui permettraient de vivre mieux son quotidien face aux contraintes rencontrées en lien avec sa maladie addictive.

BILAN INTERMÉDIAIRE/FINAL **Date de l'entretien :** ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋

Orienté par : ..... Réalisé par : .....

Profession de l'intervenant : .....

NOM / PRENOM DU PATIENT : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance : ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋ Âge : ⌊_⌋⌊_⌋ ans Sexe : ❑ M ❑ F

Adresse : .....

.....

Tél..... Profession du patient : .....

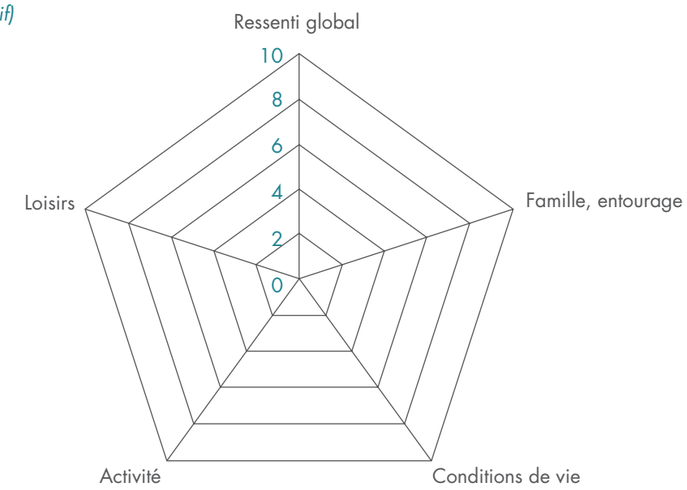
CONNAISSANCE(S) DU PATIENT

VIE PERSONNELLE

Depuis le début du programme, comment vous sentez vous actuellement ?

Abordez ici : Ressenti global personnel : bien être, préoccupation / **Famille entourage :** la famille, le couple, les enfants, l'entourage / **Les conditions de vie :** habitation, revenus, couverture sociale accès aux soins / **Activité professionnelle :** travail, difficulté au travail, absence de travail / **loisirs, activité physique**

De 0 (négatif) à 10 (positif)



Avez-vous des difficultés avec votre entourage ? ❑ Oui ❑ Non

.....

.....

ETAT DE SANTE

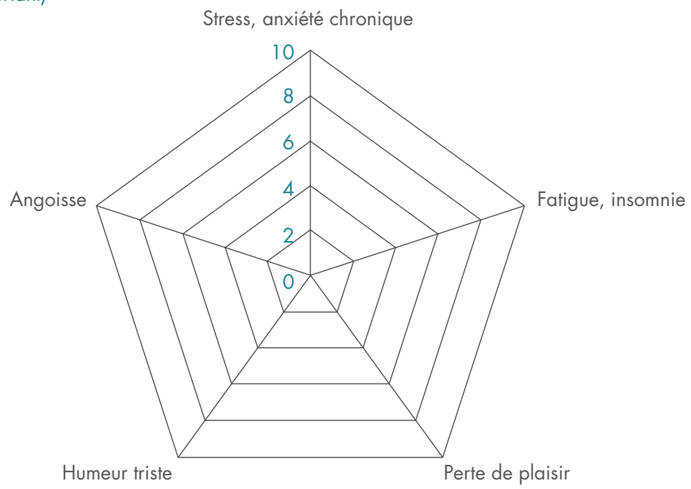
Depuis le début du programme, globalement comment évaluez-vous votre état de santé sur une échelle de 0 à 10 ?
(0 = très mauvais ; 10 = très bon)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

DIMENSION PSYCHO-AFFECTIVE

Abordez ici : La fatigue, le sommeil / Le stress, l'anxiété chronique / La tristesse / L'humeur / L'angoisse aigüe (manifestations psychiques et physiques de l'angoisse aigüe. Inviter la personne à faire le lien entre son état psychique et les comportements addictifs.

De 0 (faible) à 10 (important)



LE POINT SUR LES CONSOMMATIONS

Abordez ici : Aborder tous les sujets (tabac, alcool, cannabis, médicaments (TSO, antalgiques, opioïdes…). Y-a-t-il arrêt ? Comment le gère-t-il ? Est-ce un problème pour lui et/ou son entourage ?

TABAC

Consommez-vous ou avez-vous consommé du tabac ? ❑ Oui ❑ Non

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ? ❑ Oui ❑ Non
Si oui, précisez ? ❑ Arrêt ❑ Réduction

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

ALCOOL

Consommez-vous ou avez-vous consommé de l'alcool ? ❑ Oui ❑ Non

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ? ❑ Oui ❑ Non

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

CANNABIS

Consommez-vous ou avez-vous consommé du cannabis ? ❑ Oui ❑ Non

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ? ❑ Oui ❑ Non
Si oui, précisez ? ❑ Arrêt ❑ Réduction

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

MEDICAMENTS

Consommez-vous ou avez-vous consommé des médicaments ? ❑ Oui ❑ Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ? Précisez si TSO

.....

.....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

.....

AUTRES

Suggérer ici : Quelques produits pour ouvrir l'échange, puis en fonction des substances, reprendre le même schéma pour chacune d'entre elles

Vous arrive-t-il (vous est-il arrivé) de consommer d'autres substances psychoactives ? ❑ Oui ❑ Non
Si oui, précisez ?

• **Substance 1 :** .....
Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ? ❑ Oui ❑ Non
Si oui, précisez ? ❑ Arrêt ❑ Réduction

• **Substance 2 :** .....
Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ? ❑ Oui ❑ Non
Si oui, précisez ? ❑ Arrêt ❑ Réduction

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....

Comportement(s) : .....

Suggérer ici : Les troubles du comportements alimentaires, les jeux

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ?
❑ Oui ❑ Non ❑ Non concerné

De quelle(s) manière(s) ?

.....

.....