

1^{ères} rencontres d'éducation thérapeutique
du territoire de santé Vannes-Ploërmel-Malestroit

En quoi l'éducation thérapeutique
vient-elle questionner
la relation soignant soigné ?

Dr Brigitte Sandrin

Vannes, 3 octobre 2017

Ce que recommande la HAS

- **Diagnostic éducatif**
 - Mise en évidence des besoins pédagogiques, psychosociaux et biomédicaux.
- **Programme personnalisé**
 - Compétences à acquérir et priorités d'apprentissage.
- **Séances individuelles et/ou collectives**
 - Sélection des contenus, méthodes et techniques participatives d'apprentissage.
- **Evaluation des compétences acquises**
 - Ce que le patient sait, ce qu'il a compris, ce qu'il sait faire et appliquer, ce qu'il lui reste éventuellement à acquérir, la manière dont il s'adapte à ce qui lui arrive.

Ce qui peut se produire...

Consultation habituelle

- Le médecin interroge et examine le patient
- Il établit un diagnostic
- Il prescrit des soins, un traitement médicamenteux, des conseils hygiéno-diététiques
- L'infirmière pratique les soins
- Le patient prend les médicaments et essaye de suivre les conseils
- Le médecin revoit le patient, vérifie l'efficacité du traitement
- Le patient guérit

Consultation ETP Canada dry

- Le médecin interroge le patient
- Il établit un diagnostic éducatif (identifie les compétences que le patient doit acquérir)
- Il prescrit des séances d'éducation thérapeutique
- L'infirmière utilise des méthodes pédagogiques interactives et variées pour favoriser les apprentissages
- Le patient participe aux séances et essaye de suivre les conseils
- Le médecin vérifie l'efficacité de l'éducation en faisant remplir un questionnaire au patient
- Le patient continue à faire ce qu'il peut

« Les bouleversements psychologiques et sociaux, induits par les maladies chroniques, conduisent les patients à développer des stratégies complexes d'ajustement par rapport aux normes médicales en fonction de leurs préférences, de leurs valeurs, des ressources et contraintes de leur environnement social. Il y a donc un risque de substituer à ces arrangements une norme abstraite, de remettre en cause les efforts de chaque patient pour rechercher un équilibre avec sa maladie afin de promouvoir la “bonne” attitude du patient. »

Bras P.L., Duhamel G., Grass E., Rapport IGAS, 2006

- *Empowerment* : « Processus de transformation personnelle par lequel les patients renforcent leur capacité à prendre effectivement soin d'eux-mêmes et de leur santé, et pas seulement de leur maladie et de leur traitement comme décrit le plus souvent dans la littérature médicale »

- Aujoulat I., 2007

Education thérapeutique : quelle finalité ?

- **Aider le patient à prendre soin de lui-même**
 - Non pas pour qu'il soit juste capable de gérer au quotidien le traitement qui lui est prescrit
 - Mais pour qu'il soit en mesure de prendre et de mettre en œuvre les décisions qu'il juge favorables à sa santé
- **Autrement dit... renforcer son pouvoir d'agir**
 - Agir sur soi-même, sur sa relation aux autres, sur son environnement familial, professionnel...
 - Trouver son espace de liberté, identifier et mobiliser des ressources, mener à bien ses projets... malgré les contraintes et les embûches



Maria Montessori (1870-1952)



« Aide-moi à faire tout seul... »

Monsieur X. diabétique de type 2

- « Je sais bien que je devrais manger moins de frites, de charcuterie et de gâteaux. Mon médecin m'a bien expliqué les risques et je n'ai pas envie de finir aveugle ou amputé... Mais je suis tellement gourmand, je n'ai pas envie de me priver de tout ce que j'aime ! Une semaine ça va mais plus longtemps j'en suis pas capable. »
- Différents types de réactions...

- Vous en mangez combien de fois par semaine des frites, de la charcuterie et des gâteaux ?
- Quand vous étiez au régime, vous mangiez quoi à la place ?
- Qui fait les courses et la cuisine ?
- Est-ce que vous pratiquez une activité physique ?
- Il en est où votre diabète ?
 - Enquête, recueil de données, anamnèse...

- Je vais vous ré-expliquer les risques du diabète et comment on peut les éviter.
- Il ne s'agit pas de se priver de tout, seulement de diminuer les quantités.
- Je vous propose de rencontrer notre diététicienne ; elle vous donnera une liste d'aliments à éviter ou à privilégier, et aussi des exemples de menus équilibrés.
- Si vous n'arrivez pas à manger moins, il faudrait bouger davantage.
- Nous avons un programme d'éducation thérapeutique qui va vous aider, avec des ateliers collectifs où vous rencontrerez d'autres personnes qui ont les mêmes difficultés que vous.
 - Conseil, information, prescription...

- Vous avez l'air motivé, je suis sûr que vous allez y arriver petit à petit.
- Si vous avez réussi à faire un régime pendant une semaine, c'est déjà très bien.
- C'est vrai que le diabète comporte des risques mais il ne faut quand même pas s'affoler.
- Je comprends que ce soit difficile, moi aussi je suis gourmand mais je suis là pour vous aider.
 - Soutien, réconfort, prise en charge...

Une démarche fondée sur l'expertise du soignant

- Interroger, recueillir des informations, les analyser, se faire une idée de la situation pour poser un diagnostic
- Informer, expliquer, conseiller, prescrire, indiquer la marche à suivre
- Encourager, soutenir, superviser

Ou comment prendre soin du patient...

Informer

- **Demande implicite ou explicite**
 - Renseignez-moi , dites-moi ce qu'il en est.
- **Exemple**
 - Les résultats de vos analyses montrent que vous êtes diabétique.
- **Résultat, dans le meilleur des cas**
 - Le patient est au courant.

Expliquer

- **Demande implicite ou explicite**
 - Eclairiez-moi, dites-moi pourquoi, dites-moi comment.
- **Exemple**
 - Normalement, l'insuline permet au sucre de pénétrer dans les cellules, ce qui apporte de l'énergie aux muscles. Plus il y a de graisse dans le corps, plus l'insuline a du mal à faire son travail.
- **Résultat dans le meilleur des cas**
 - Le patient comprend.

Conseiller

- **Demande implicite ou explicite**
 - Dites-moi ce que je dois faire, ce que vous feriez à ma place...
- **Exemple**
 - Pour perdre du poids, vous devriez manger moins de charcuterie, de fromage et de frites.
- **Résultat, dans le meilleur des cas**
 - Le patient essaye de faire ce qu'on lui recommande.

Eduquer, accompagner

- **Demande implicite ou explicite**
 - Aidez moi à trouver des solutions, à changer, à faire tout seul...
- **Exemple**
 - Racontez-moi comment ça se passe... Qu'est-ce que vous en pensez ? Comment voyez-vous les choses ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider ? Que vous sentez-vous prêt à faire ? Je vous propose que nous cherchions ensemble des solutions concrètes.
- **Résultat, dans le meilleur des cas**
 - Le patient réussit ce qu'il choisit de faire.

Informier, expliquer, conseiller, éduquer...

- **Informier, expliquer**
 - L'information et l'explication sont centrées sur les contenus.
- **Conseiller**
 - Le conseil est centré sur celui qui le délivre.
- **Eduquer, accompagner**
 - L'éducation est centrée sur la personne ou, plus précisément, sur la relation.

- Se centrer sur le patient, sa vie, son histoire, son environnement, ses projets questionne inévitablement la posture d'expertise du soignant
- Nul ne peut se prétendre l'expert du patient ni l'expert de la vie du patient avec sa maladie
- Si expertise il y a, elle ne peut être que celle du patient lui-même
- L'enjeu, pour l'équipe soignante, est donc de favoriser l'émergence de cette expertise au cours même de ses rencontres avec le patient

Une démarche centrée sur le patient

- Favoriser et soutenir l'expression : « Racontez-moi... »
 - Se mettre à l'écoute du patient, favoriser l'expression de son vécu, de son expérience, de ses émotions afin d'ancrer les échanges dans la réalité du patient, dans ses préoccupations
- Favoriser et soutenir la réflexion : « Qu'en pensez-vous ? »
 - Susciter la réflexion, le questionnement, mobiliser l'expertise du patient
- Favoriser et soutenir la prise de décision : « Quels enseignement en tirez-vous? Que pourriez-vous faire ? »
 - Aider le patient à imaginer des solutions, à trouver des ressources en lui-même et dans son environnement, à construire des solutions concrètes et personnalisées

Ou comment aider le patient à prendre soin de lui-même...

Des ateliers centrés sur les contenus ou sur les messages à faire passer

- Exemples d'objectifs
 - A l'issue de l'atelier, chaque participant
 - Pourra citer les signes d'aggravation de la maladie et décrire la conduite à tenir
 - Connaîtra l'importance de se soigner et la fonction de chaque médicament qui lui est prescrit
 - Sera capable de composer des menus équilibrés avec une bonne répartition des groupes d'aliments dans la journée
 - Pourra décrire les bénéfices d'une activité physique régulière et les précautions à prendre pour la pratiquer

Des ateliers centrés sur les patients

- Exemples d'objectifs
 - A l'issue de l'atelier chaque participant
 - Aura obtenu des réponses aux questions qu'il se pose à propos de sa maladie
 - Aura trouvé des solutions aux difficultés qu'il rencontre dans la gestion quotidienne de son traitement
 - Aura décrit les changements d'habitudes alimentaires qu'il se sent prêt à expérimenter dans les trois mois qui viennent
 - Aura repéré et analysé ce qui l'empêche de pratiquer une activité physique régulière et ce qui pourrait l'y aider

Des ateliers centrés sur les patients

- Comment faire ?
 - Situer les ateliers dans une démarche
 - Des mots pour dire la finalité de l'éducation thérapeutique et la logique d'enchaînement des activités
 - Ancrer les échanges dans la réalité, dans l'expérience, dans les préoccupations des participants
 - Des participants qui s'expriment en premier sur le sujet de l'atelier
 - Utiliser les ateliers comme un espace pour réfléchir, pour échanger, pour analyser ses pratiques plutôt que pour apprendre ce qu'il faut faire et comment le faire
 - Des travaux en petits groupes sans la présence des animateurs

Des ateliers centrés sur les patients

- Comment faire ?
 - Structurer les apports théoriques à partir de ce que les participants ont exprimé, afin de nourrir la réflexion au lieu de la clore
 - Un temps d'appropriation après tout apport des animateurs
 - Créer les conditions de l'expérimentation et du changement
 - Des rencontres échelonnées dans le temps

Le soignant exerce son expertise et renforce son propre pouvoir d'agir

- Enquêter, questionner, investiguer
 - Anamnèse, recueil de données, enquête alimentaire
 - Pour poser un diagnostic
- Conseiller, expliquer, prescrire
 - Fournir une solution
- Soutenir, compatir, rassurer, encourager

Le soignant soutient l'activité et le pouvoir d'agir du patient

- Favoriser l'expression
 - Ancrer les échanges dans la réalité du patient
 - Racontez-moi...
- Favoriser la réflexion
 - Faire émerger l'expertise du patient
 - Qu'en pensez-vous ?
- Favoriser la décision
 - Soutenir le passage à l'action
 - Qu'est-ce que vous pourriez tenter ?

Paulo Freire (1921-1997)



Ce qu'il nous enseigne...

- Une éducation qui libère, une éducation qui émancipe repose sur l'instauration d'un dialogue, à partir de situations ou d'expériences vécues.
- Ce qui a valeur éducative, ce qui peut produire du changement, n'est pas en premier lieu le contenu du programme mais la relation établie à l'occasion des échanges autour du sujet abordé.

« Le but de l'éducateur n'est plus seulement d'apprendre quelque chose à son interlocuteur mais de rechercher avec lui les moyens de transformer le monde dans lequel ils vivent. »

En guide de conclusion...

- Si nous voulons aider les patients à prendre soin d'eux-mêmes, à comprendre ce qui leur arrive, à suivre des traitements au long cours ou à modifier certaines de leurs habitudes de vie, sans doute devons-nous être essentiellement attentifs à la nature de nos échanges avec eux, au cours des consultations et des soins « ordinaires ».
- La façon d'annoncer un diagnostic de maladie chronique à un patient, de lui expliquer son traitement au moment où on le lui prescrit, de l'associer aux choix thérapeutiques ou d'être à l'écoute de ses inquiétudes et préoccupations conditionne son attitude vis-à-vis de la maladie et des traitements... plus sûrement qu'un programme d'éducation venant s'ajouter aux soins habituels.