



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

L'éducation thérapeutique chez les proches

Facteurs de réussite et nécessité d'agir

Sandrine Pihet



Forum SELF, 9 novembre 2021

Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

Thèmes

L'éducation thérapeutique chez les proches (aidants)

- Définition
- Composants et compétences essentielles

Comment promouvoir cette approche?

- Facteurs favorisant l'éducation thérapeutique
- Un exemple: AEMMA, cours de gestion du stress
- Engager les proches aidants dans la démarche



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

Qu'est-ce que
l'éducation
thérapeutique /
la promotion de
l'autogestion des
proches?



Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

L'autogestion chez les proches (aidants)

Définition

« L'autogestion désigne tout ce qu'un individu entreprend pour affronter les changements et défis liés à son engagement de proche aidant, dans sa recherche active de solutions. »

Claudia Kessler

OFSP, 2020, Promotion de l'autogestion des proches aidants, p.3

Composants généraux



Compétences

Motivation

Connaissances



**Sentiment
d'efficacité
personnelle**

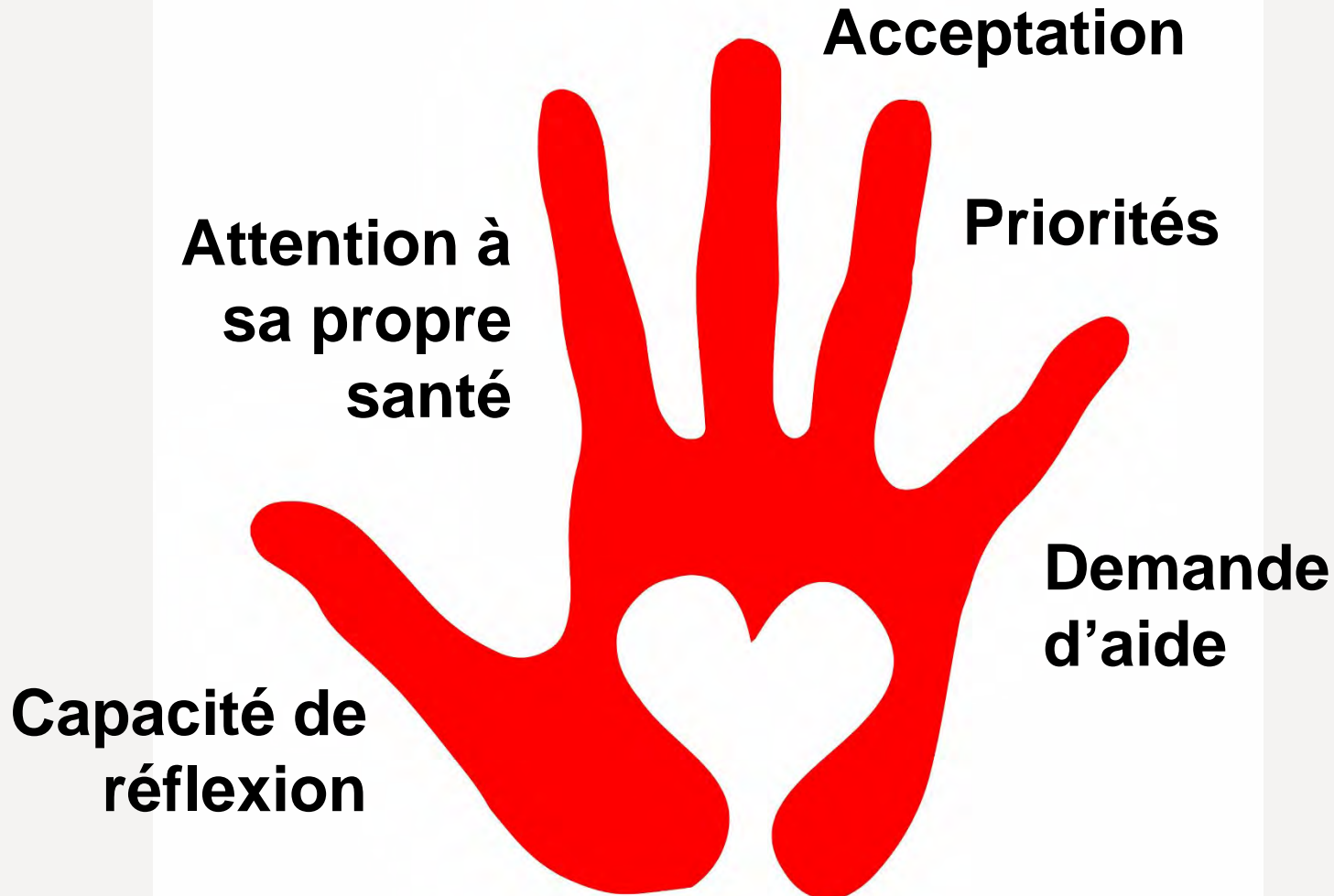
**Prendre en
charge
personne aidée**

**Veiller à sa
propre santé**

**Recourir au
système de
santé**

**Gérer
conséquences
sur environnt**

Compétences essentielles



Renforcer l'autogestion: concepts-clés

F: Education thérapeutique

D: Promotion de l'auto-gestion

Objectifs similaires

Transmettre des connaissances

Renforcer la motivation

Développer les compétences

«Patient» acteur

Contexte

particulier

Proche aidant

- non identifié
- pas malade



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

Comment promouvoir l'éducation thérapeutique chez les proches (aidants)?



Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

L'éducation thérapeutique

travaille à des processus actifs de maîtrise et de changement, soutenus par une démarche commune des personnes concernées et de l'environnement qui les soutient

OFSP, 2018, Cadre de référence pour la promotion de l'autogestion lors de maladies chroniques et d'addictions, p.18

Ingrédients-clés: une approche...



Ciblée sur les 3
composantes



Durable



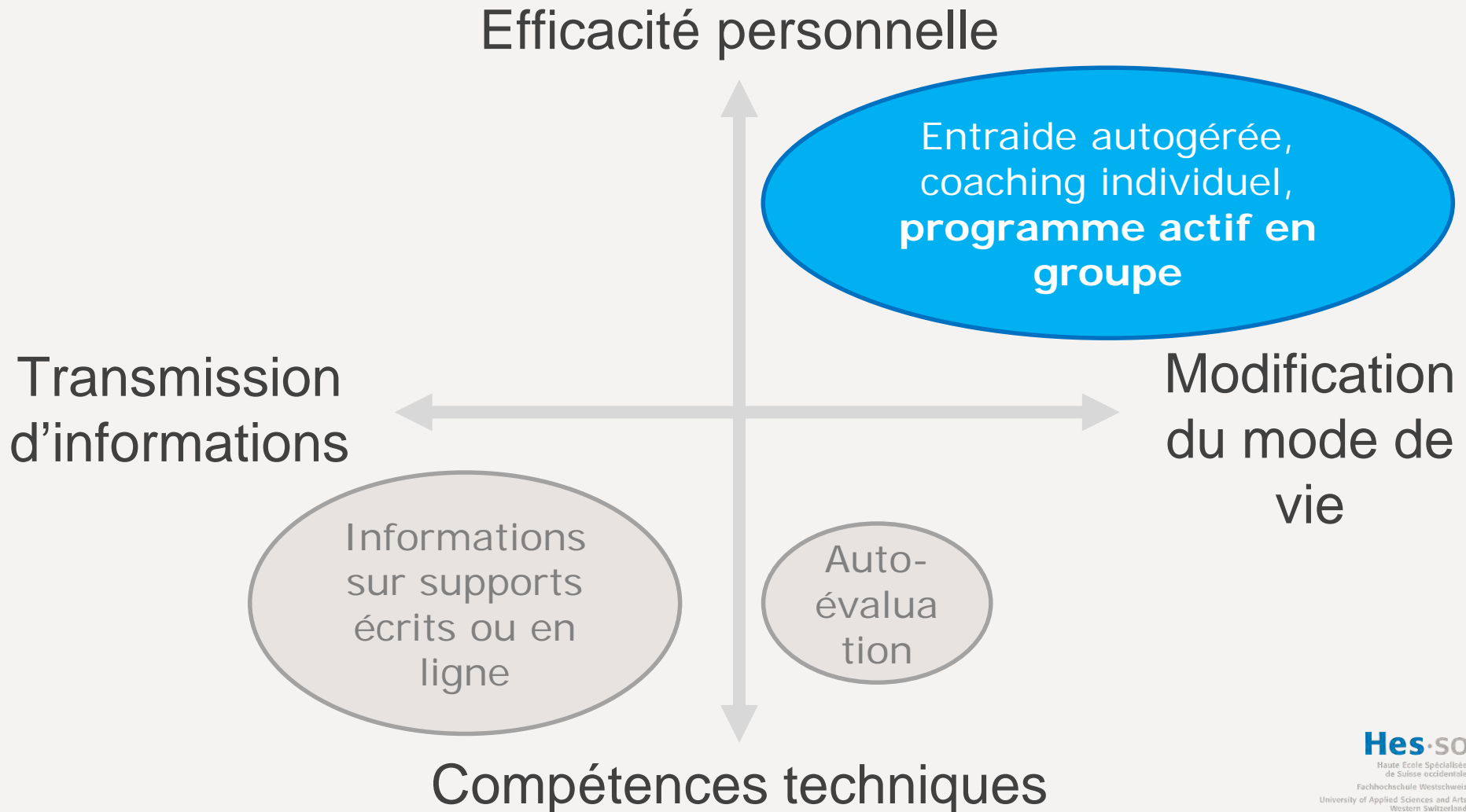
Centrée sur la
personne

Accent sur la **personne** comme **partenaire actif**,
et sur ses besoins et **ressources**, en prenant en
compte son univers de vie dans sa **globalité**

Moins favorable

Les approches uniquement basées sur une transmission passive des connaissances, des informations écrites ou des capacités techniques s'avèrent moins efficaces que des offres plus complexes, visant à modifier le comportement et à renforcer l'efficacité personnelle par le biais d'un processus interactif

Cartographier les approches existantes



Cours de gestion du stress AEMMA

« Apprendre à Être Mieux... pour Mieux Aider »

Un groupe pour comprendre la maladie et affiner ses stratégies

Approche et communication

- comprendre et prévenir les comportements difficiles
- adapter ma communication



Résoudre les problèmes complexes

- reconnaître ce qui peut être changé
- optimiser la démarche de résolution



Modifier les pensées non aidantes

- reconnaître ce qui ne peut pas être changé
- regarder la situation sous un angle plus aidant



Trouver le soutien dont j'ai besoin

- identifier les types de soutien et mes besoins
- savoir et oser demander



Cours de gestion du stress AEMMA

Ingrédients-clés

- Donner des informations concrètes et **exercer les stratégies** sur la base des **situations difficiles quotidiennes** des participants, encourager à expérimenter
- Animé par professionnels santé-social; rôle de «**coach**»
- Petit groupe (5-10): **échanges entre pairs**
- **7 séances** de 3h, 1x/sem

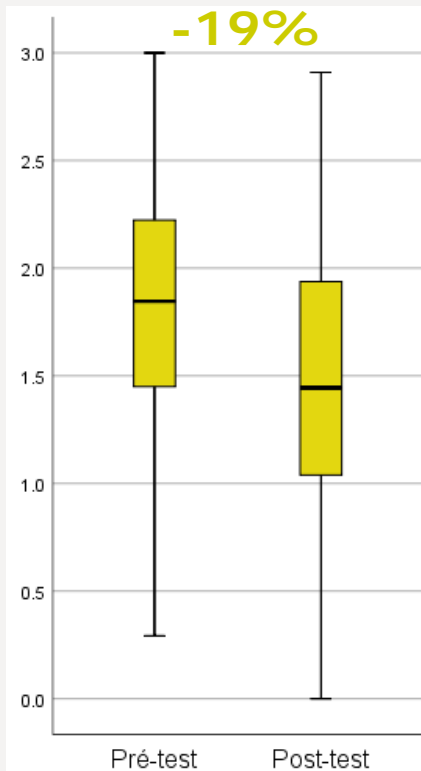
Cours de gestion du stress AEMMA



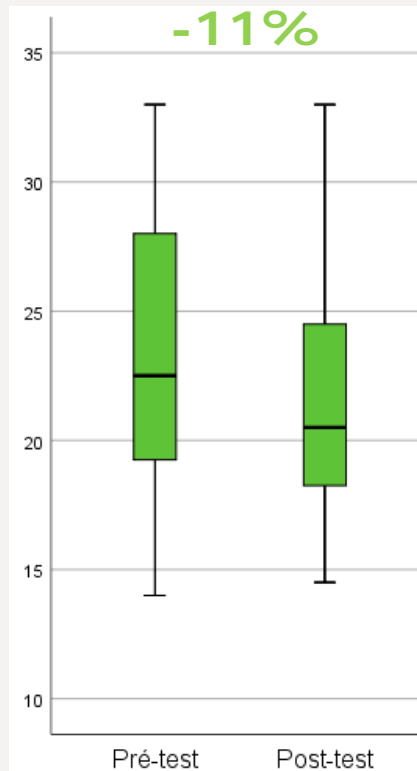
Cours de gestion du stress AEMMA

Des effets évalués scientifiquement (N=47)

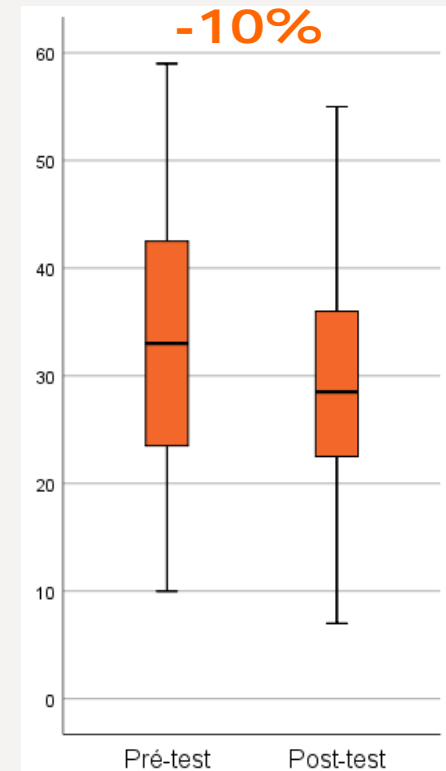
Détresse face aux
cpts problématiques



Détresse
psychologique



Fardeau
subjectif



Comment engager les proches (aidants)?

- Accès facilité (horaire, distance, langage, coût, convivialité, proches aidants secondaires)
- Saisir le bon moment (motivation, ressources)

Moyens de communication

- Flyers et site internet ne suffisent pas
- Conseil de personnes de confiance
- Journaux et bulletins communaux pour toucher le grand public

Comment engager les proches aidants?

Renforcer l'approche motivationnelle

Identifier les leviers motivationnels et possibilités de changement à court terme, communiquer sur ceci

Inviter le proche aidant à construire son projet de prise en charge de la personne fragilisée

Au sens du plan d'urgence

Être proactif, se positionner sur ses objectifs, besoins, limites, et les communiquer au réseau socio-sanitaire

Mobiliser les pairs

Par ex. films avec témoignages

En résumé - pratique

Rendre les proches (aidants) attentifs à l'offre
reste un défi – multiplier canaux, prévoir budget



En résumé - stratégique

Importance de renforcer les compétences de réflexion, d'attention à sa santé, d'acceptation, de priorisation et de demande d'aide chez les proches (aidants)

Différents types d'offres peuvent atteindre cet objectif, elles sont encore peu répandues



En résumé - vision

Créer une «école des proches (aidants)» ?

Parce que l'amour ne suffit pas toujours

Parce qu'être mieux dans son rôle de proche (aidant)
ça s'apprend

Parce que les proches ont besoin d'un lieu unique où
trouver différentes ressources utiles





Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg



**Merci pour
votre
attention!**

Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland