



# 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)

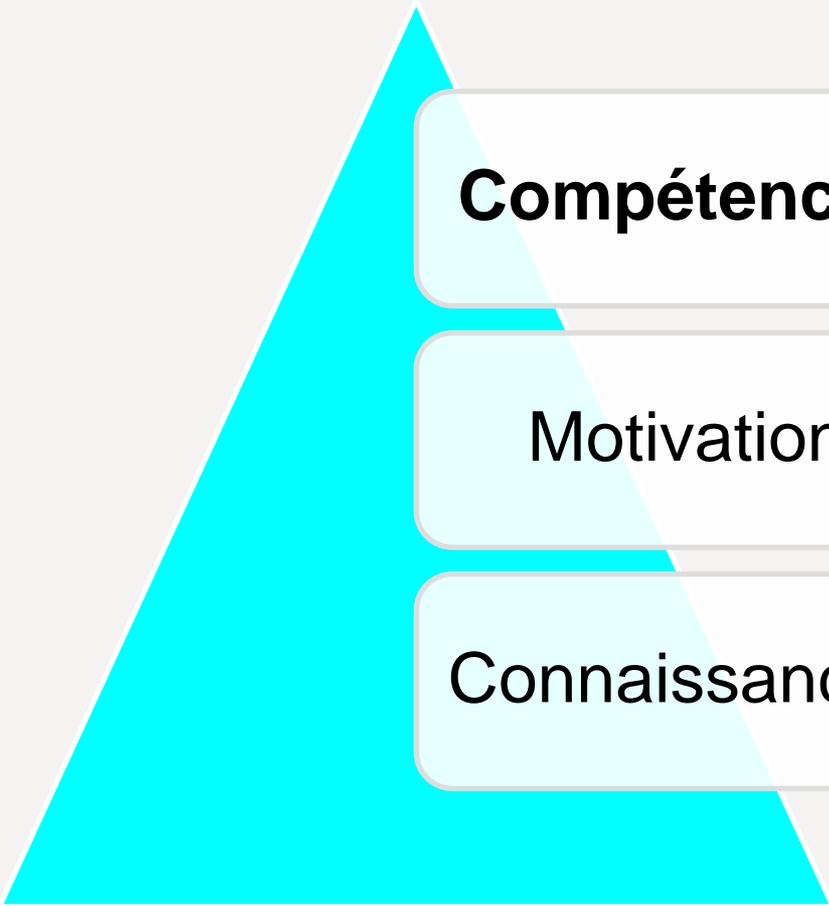
## Définition

« 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

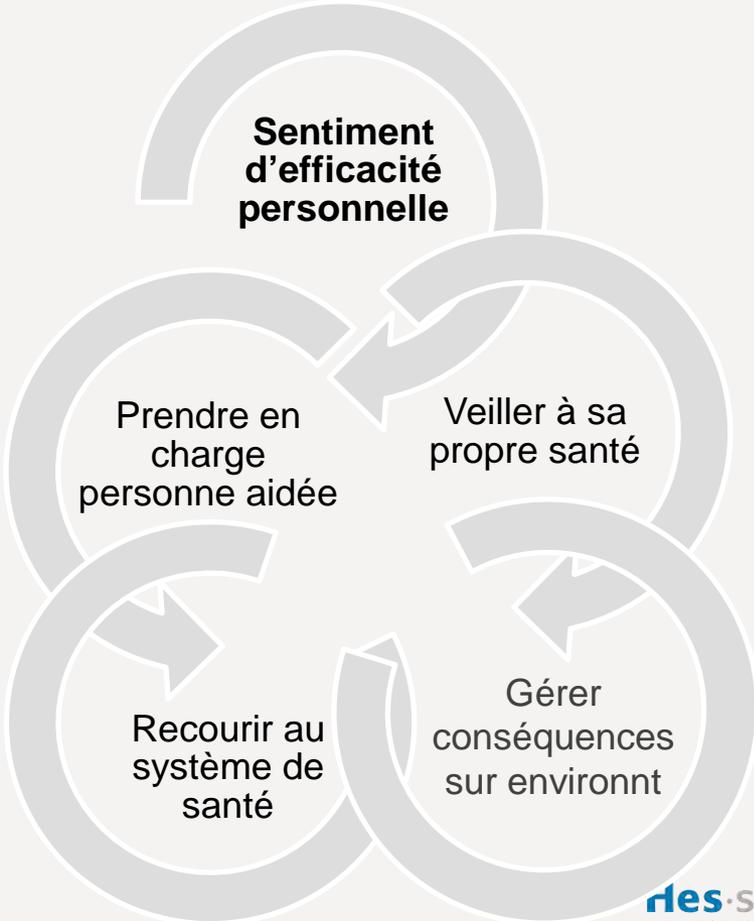
# Composants généraux



**Compétences**

**Motivation**

**Connaissances**



**Sentiment  
d'efficacité  
personnelle**

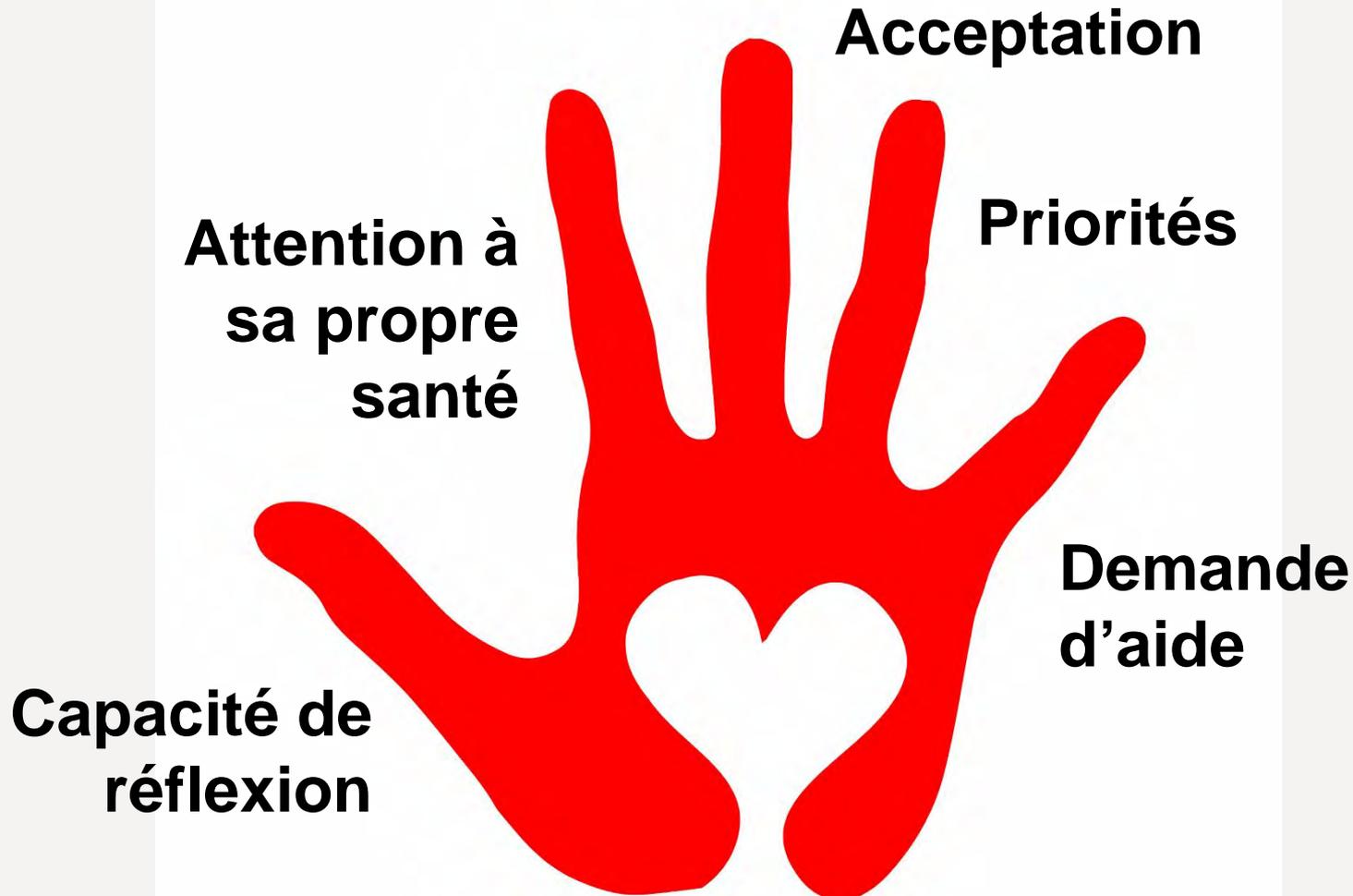
**Prendre en  
charge  
personne aidée**

**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



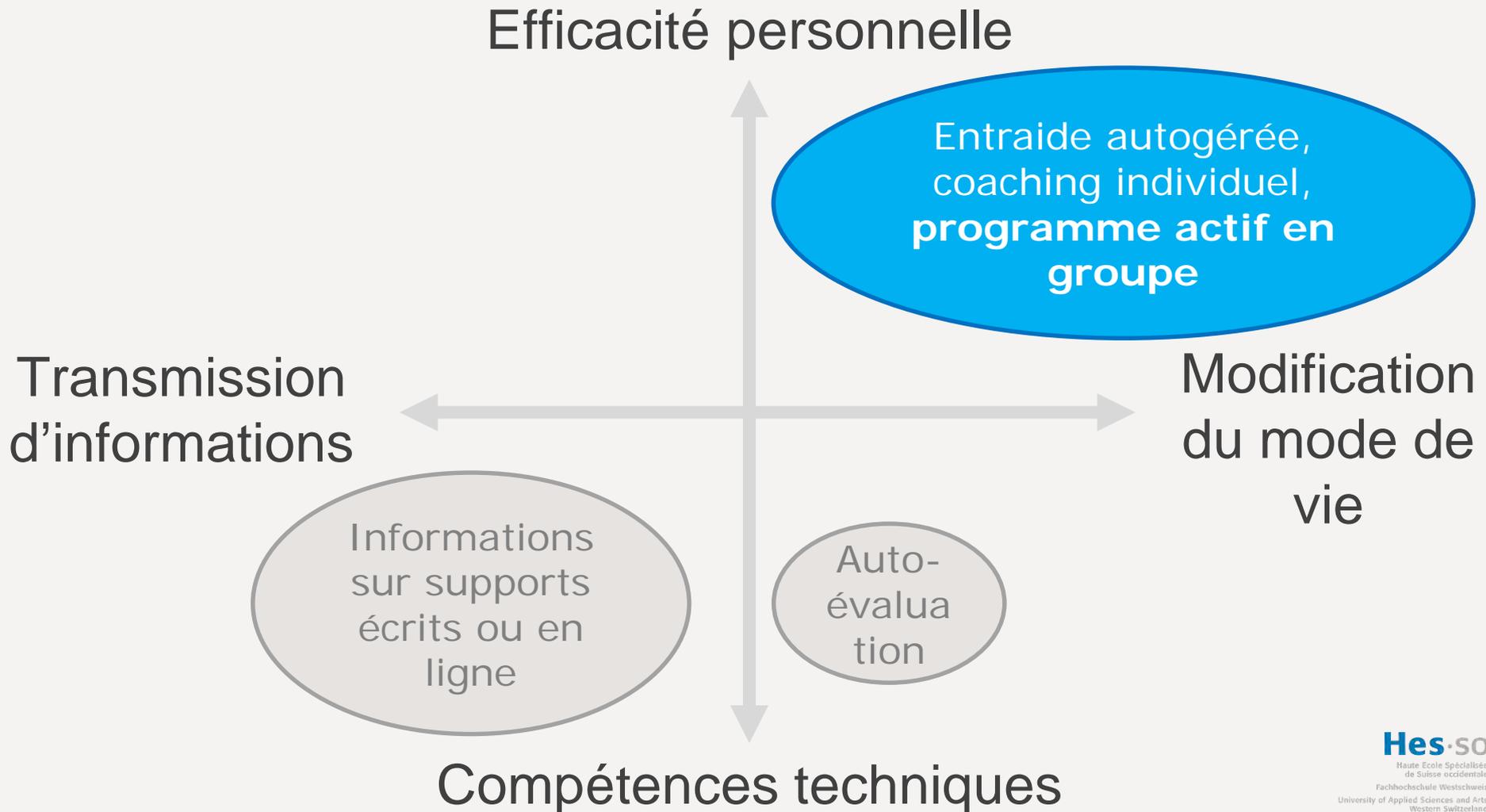
Centrée sur la  
personne

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

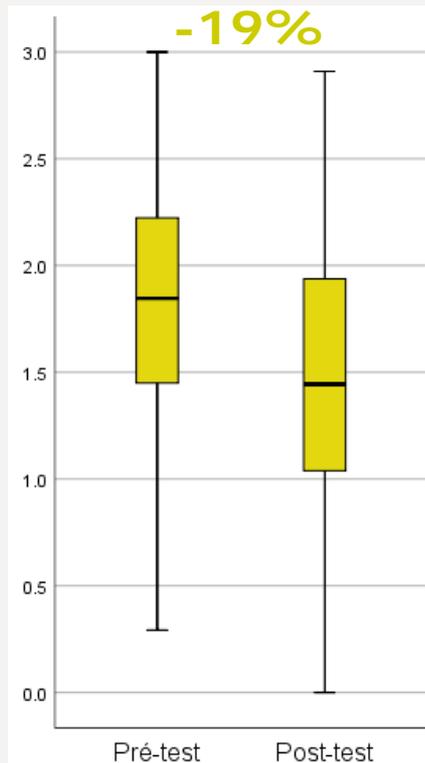
# Cours de gestion du stress AEMMA



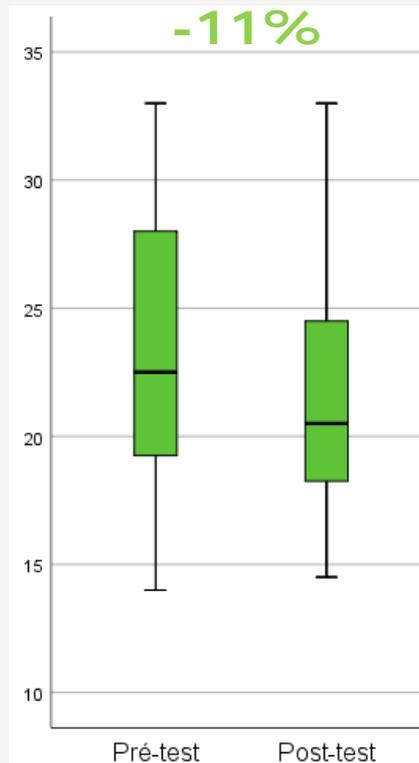
# Cours de gestion du stress AEMMA

Des effets évalués scientifiquement (N=47)

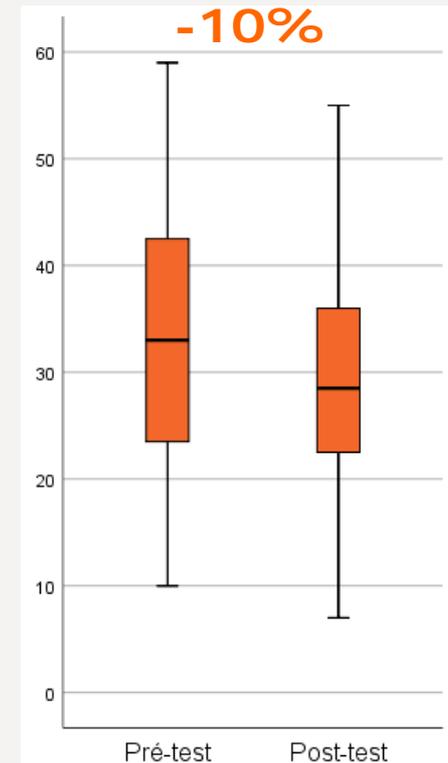
Détresse face aux  
cpts problématiques



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