

Atelier collectif : Pourquoi ? Comment ?

*Équipe pathologie du sommeil HUS,
Programme insomnie*

Programme d'éducation thérapeutique du patient en modalité collective

Comment ?

RDV médecin :
**Indication &
Proposition**
Groupe ETP

RDV individuel IDE :
Diagnostic éducatif
Contrat
Evaluations initiales

4 séances collectives d'ETP
1h30/séance
≈ 1 séance/15 jours

RDV médical individuel :
Synthèse – Suivi
Evaluation finale
≈ max 1 mois après 4^e séance collective

Programme ETP

Conducteur de séance

Education thérapeutique : insomnie chronique sévère / hygiène de sommeil

Séance 3

Compétence II (auto-soin): Repérer, analyser et changer les comportements dysfonctionnels

Objectif contributif 2 : repérer et critiquer des comportements dysfonctionnels

Public visé : adultes

Conditions de l'éducation : individuel ou collectif (groupe de 8 personnes maximum)

Nombre d'éducateurs : 1 pour la modalité individuelle / 2 à 3 pour la modalité collective

Durée prévue de la séance : 60 à 90 minutes en fonction de la modalité

Matériel à prévoir :




- Une balle de papier.
- Des stylos à prêter aux participants.
- Agendas du sommeil (version luminosomnographie) à fournir aux participants en fin de séance.

Recommandations pédagogiques générales

- Accueillir les participants. Si nouveau participant ou nouvel éducateur ; nouvelle présentation (port du badge + tenue civile).
- Si besoin, rappeler aux participants que la séance est organisée en fonction des résultats des diagnostics éducatifs individuels et des contrats qui en ont découlé.
- Informer les participants du déroulement et de la durée de la séance.
- Partir systématiquement des connaissances des personnes.

A la fin de la séance

- Demander à chaque participant de résumer le contenu de la séance (l'essentiel).

Durée	Activité soignant	Activité patient	Technique d'apprentissage	Evaluation
5 minutes	Exercice de rappel de la séance précédente. Chacun son tour lance une balle de papier, la personne qui la récupère donne un mot/une idée qui a été évoqué lors de la séance précédente. Les éducateurs introduisent l'exercice en faisant un exemple et ils participent tout au long si le nombre de participants est faible.	Rappel concernant les notions clés abordées lors de la précédente séance.	Tour de table	
2 minutes	Présentation de l'objectif de la séance. <i>« Lors de cette deuxième séance, nous allons tout d'abord faire un point individuel sur les agendas de sommeil mais nous écouterons également vos retours concernant vos objectifs de changements dont nous avons discuté lors de la dernière séance. Enfin, nous réfléchirons à des situations fictives et vous allez vous mettre vous-même dans la peau d'un thérapeute du sommeil ! ».</i>	Prise de connaissance des objectifs de la séance.		
45 minutes	Analyse individuelle des agendas de sommeil. Favoriser la reprise en groupe entier. <u>Schéma d'intervention pour chacun des participants :</u> 1. Commencer l'intervention en demandant un rappel des objectifs de changements qui avaient été fixés lors de la dernière séance et pourquoi ces changements avaient été jugés potentiellement bénéfiques. 2. Demander un retour oral concernant l'application ou non de ces changements. 3. Analyser ensemble l'agenda de sommeil. 4. Discussion. 5. Fixer un ou plusieurs objectif(s) afin d'améliorer les points qui constituent des difficultés sur l'agenda.  En cas de précédent échec pour appliquer les mesures, être attentif à fixer des objectifs plus acceptables et aisés à appliquer pour la personne.	Retours critiques sur l'agenda de sommeil, les comportements et les habitudes. Réflexion sur des pistes d'amélioration.	Echange interactif & Résolution de problème	Le patient est en mesure d'expliquer précisément ses difficultés et de réfléchir à des éventuelles solutions

Durée	Activité soignant	Activité patient	Technique d'apprentissage	Evaluation
30 minutes	<p>Présentation de l'exercice des vignettes cliniques :</p> <p><i>« Nous allons ensemble lire des situations cliniques qui concernent des personnes fictives qui souffrent d'insomnie. Ces personnes n'ont pas bénéficié de séances d'éducation thérapeutique ! Vous allez essayer de vous mettre à la place d'un expert du sommeil afin de repérer, critiquer et apporter votre aide à la personne en utilisant les outils et connaissances dont vous avez pris connaissance jusqu'à maintenant. »</i></p> <p>Présentation de 3 à 4 vignettes cliniques selon le temps restant. Pour chacun des éléments à reprendre, réexpliquer les fondements des principes.</p>	<p>Les participants critiquent les comportements et croyances dysfonctionnels. Ils suggèrent des comportements plus adaptés.</p>	<p>Analyse et résolution de problème</p>	<p>Compréhension de l'impact des comportements et des croyances sur les difficultés de sommeil</p> <p><i>(réévaluation finale avec le questionnaire vrai/faux avec degré de certitude et évolution de l'indice d'efficacité de sommeil)</i></p>
5-10 minutes	<p>Distribuer un nouvel agenda de sommeil (luminosomnographe) et demander à chacun de récapituler ce qu'il va essayer de changer d'ici la prochaine séance.</p>		<p>Exercice</p>	<p>Le patient est en possibilité de remplir un agenda de sommeil et de critiquer ses comportements</p>

Outils support

Exemple : vignette clinique

Je vais carburer au café toute la journée !

Ce soir c'est décidé :
je dîne léger et je me
détends devant la
télé !



Ce soir, avant d'aller me
coucher, je prendrai un
sommifère !

Je vais me priver de sieste afin de
favoriser mon sommeil de nuit.

Quand vais-je passer une nuit de
sommeil d'une traite sans me
réveiller ??

Outils support
Exemple : photolangage





MERCI POUR VOTRE ATTENTION