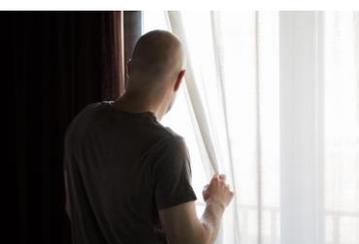


# - Propositions d'ateliers ETP -

## L'expérience du confinement

Qu'est-ce qu'elle m'apprend sur ma vie avec la maladie ?



Le confinement secoue la vie des personnes, leurs habitudes, leur équilibre. Il peut être d'autant plus difficile à vivre quand on doit vivre avec une pathologie chronique. Mais pour certains, cela peut être l'occasion de développer une connaissance de soi et des compétences insoupçonnées jusque-là !

**Impossible de faire comme si ce confinement n'existait pas, qu'il n'avait pas de répercussions sur la vie d'« après ».** Il semble donc essentiel de permettre aux patients d'exprimer ce qu'ils ont ressenti et vécu pendant cette période.

Le Pôle ressources en éducation thérapeutique du patient Bretagne vous **propose trois types d'atelier pour en échanger :**

- Soit à l'occasion d'un **entretien téléphonique en individuel**, pendant le confinement (pages 2 et 3) ;
- Soit à l'occasion d'un **atelier « maladies chroniques et confinement » en visio-conférence**, pendant la durée du confinement et dans le prolongement des ateliers d'ETP qui étaient en cours (pages 4 et 5) ;
- Soit à l'occasion de la **reprise du programme**, une fois le confinement terminé (pages 6 et 7).

---

## ENTRETIEN INDIVIDUEL TELEPHONIQUE PENDANT LE CONFINEMENT

### « *Comment je me sens pendant le confinement* »

---

**Objectif général :** prendre conscience de ses capacités à gérer la maladie en période de confinement.

**Objectifs spécifiques :**

- ✓ S'exprimer sur ce que l'on vit et ressent pendant cette période de confinement ;
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées ;
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite.

**Durée :** 1h

**Points d'attention :**

- ✓ La période est compliquée pour tous, l'atelier doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie.
- ✓ Le professionnel veille à reformuler régulièrement ce que dit la personne, à l'inciter à aller plus loin dans sa réflexion par des relances et à valoriser ce qui est dit.

**Déroulement**

**1. Accueil (5 mn)**

- ✓ Présentation des objectifs et du déroulement de la rencontre.

**2. Mon ressenti (10 mn)**

- ✓ Pouvez-vous me donner le mot qui caractérise le mieux votre ressenti en cette période de confinement ?
- ✓ Pouvez-vous m'expliquer les raisons de ce choix ?
- ✓ Quand vous avez appris que vous alliez être confiné(e), comment pensiez-vous que vous alliez le vivre ?
- ✓ Comment expliquez-vous la différence entre ce que vous pensiez ressentir et ce qui se passe actuellement pour vous ?

**3. Les difficultés ou facilités rencontrées dans le « vivre avec » la maladie pendant cette période de confinement. (20 mn)**

- ✓ Pourriez-vous me donner deux effets négatifs du confinement sur votre maladie ou sur la façon dont vous la gérez ?
- ✓ Quelles sont les raisons de ces effets négatifs ?
- ✓ Que mettez-vous en place pour « faire avec » ou pour améliorer les choses ?

- ✓ Y a-t-il d'autres effets négatifs dus au confinement que vous craignez de vivre ?
- ✓ Pourriez-vous me donner deux effets positifs du confinement sur votre maladie ou sur la façon dont vous la gérez ?
- ✓ Qu'est ce qui explique ces effets positifs ?
- ✓ Y a-t-il d'autres effets positifs que le confinement pourrait amener ?

#### **4. Mes compétences** face au confinement (20 mn)

- ✓ Qu'est-ce que cette période de confinement vous a permis de souligner ou de découvrir chez vous, comme compétences, capacité à faire, à dire, à gérer... ?
- ✓ En quoi cela vous est-il utile dans la situation présente ?
- ✓ En quoi ce que vous avez découvert pourra vous être utile pour l'après confinement ?

---

## ATELIER COLLECTIF EN VISIO-CONFERENCE PENDANT LE CONFINEMENT

### « Comment je me sens pendant le confinement »

---

**Objectif général :** prendre conscience de ses capacités à gérer la maladie en période de confinement.

**Objectifs spécifiques :**

- ✓ Echanger sur ce que chacun vit et ressent pendant cette période de confinement ;
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées ;
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite.

**Durée :** 2h

**Nombre de participants :** 6

**Outil utilisé :** Skype, Zoom, WhatsApp ou toute autre appli permettant des échanges de groupe. Il faut au préalable vérifier que les participants peuvent y accéder sans problème.

**Point d'attention :** La période est compliquée pour tous, l'atelier doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie.

### Déroulement

**1. Temps de « calage » de la connexion (15 mn)**

**2. Accueil (5 mn)**

- ✓ Présentation du contexte, des personnes présentes et des objectifs et déroulement de la rencontre.

**3. Mon ressenti (20 mn)**

- ✓ Demander aux personnes de choisir un mot qui caractérise leur état d'esprit actuellement.
- ✓ Chacun présente son mot et complète s'il le souhaite.
- ✓ Echange collectif sur l'état du moral dans cette période de confinement (plus ou moins compliqué que prévu ? des surprises ?).

*Il est également possible d'utiliser des supports du type photoexpression ([Blob Cards](#), [le langage des émotions](#) ...). Toutefois, il est important de s'assurer que les participants puissent les visualiser à travers leur écran.*

- ✓ Les difficultés ou facilités rencontrées dans le « vivre avec » la maladie pendant cette période de confinement. (20 mn)

- ✓ Chacun réfléchit pendant 3 ou 4 minutes à deux effets négatifs du confinement sur la maladie (*par ex : ne plus faire d'activité physique, ne plus aller chez le kiné...*) et à deux effets positifs (*par ex : ne plus avoir de tentations, avoir plus de temps pour faire des exercices...*).
- ✓ L'animateur les note (si possible de façon visible par les participants, sinon ce n'est pas grave) et synthétise les principales réponses, difficultés d'abord, puis facilités.
- ✓ Echange collectif en s'appuyant surtout sur les effets positifs : comment les favoriser et les développer ?

#### **4. Mes compétences face au confinement (20 à 30 mn)**

- ✓ Les personnes réfléchissent pendant 3 ou 4 minutes à ce que cette période de confinement leur a permis de souligner ou de découvrir chez eux, comme compétences, capacité à faire, à dire, à gérer... (*par ex : mettre en place des rituels qui me font du bien, qui m'apaise, renouer avec la cuisine...*).
- ✓ Chacun s'exprime en expliquant en quoi ça lui est utile dans la situation présente.
- ✓ L'animateur synthétise les échanges en mettant l'accent sur le fait que chacun a des compétences qu'il peut mettre en œuvre.
- ✓ Puis, il relance la discussion : en quoi ces compétences pourront vous être utiles pour l'après confinement?

#### **5. Evaluation et calendrier (10 mn)**

- ✓ Chacun s'exprime sur ce qu'il a pensé de ce temps d'échange, ce qui aurait pu être amélioré, ce que ça lui a apporté.
- ✓ L'animateur fait de même, puis rappelle l'échéance. Par exemple : « *je reprendrai contact avec vous fin avril pour vous donner la date de reprise* ».
- ✓ Il précise aussi que d'ici là, il ne faut pas hésiter à se faire suivre, à aller chez le médecin, etc...

---

## ATELIER DE REPRISE, APRES LE CONFINEMENT

### « Le confinement... Et après ? »

---

**Objectif général :** prendre conscience des effets qu'a eus le confinement sur notre vie.

#### Objectifs spécifiques :

- ✓ Echanger sur ce que chacun a vécu et ressenti de cette période de confinement ;
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées dans la gestion de la maladie chronique ;
- ✓ Repérer les compétences mises en œuvre, utiles pour la suite de la vie avec la maladie.

**Durée :** 2h

**Nombre de participants :** habituel (6 à 10)

#### Déroulement

##### 1. Accueil (5 mn)

- ✓ Présentation du contexte, des personnes présentes et des objectifs et déroulement de la rencontre.
- ✓ Rappel des éléments travaillés lors du dernier atelier (avant le confinement).

##### 2. Mon ressenti lors du confinement (20 mn)

- ✓ Utilisation d'un outil composé de différentes cartes représentant les émotions.  
*(Par exemple celles du « langage des émotions » ou celles de l'outil COMETE, téléchargeables gratuitement sur : <http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/>)*
- ✓ Consigne :
  - Tour à tour, vous allez vous lever et venir regarder les cartes qui sont posées sur la table ;
  - Choisissez, sans la toucher, la carte qui d'après vous représente le mieux l'émotion que vous avez ressentie pendant la période de confinement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, chacun a pu ressentir des émotions différentes ;
  - Ne la prenez pas, mais gardez-la en tête et retournez vous assoir de façon à laisser la place à quelqu'un d'autre ;
  - Chacun dira ensuite la carte qu'il a choisie et expliquera pourquoi s'il le souhaite. Si quelqu'un d'autre a choisi la même carte que vous, ne changez pas d'avis. Vous pouvez choisir la même carte pour des raisons différentes.
- ✓ Chacun indique sa carte, que l'animateur montre au groupe, et complète s'il le souhaite.
- ✓ Echange collectif sur l'état du moral dans cette période de confinement (plus ou moins compliqué que prévu ? des surprises ?).

### **3. Les difficultés ou facilités rencontrées dans le « vivre avec » la maladie (30 mn)**

- ✓ Chacun réfléchit pendant 3 ou 4 minutes à deux impacts négatifs du confinement sur la maladie (par exemple, ne plus faire d'activité physique, ne plus aller chez le kiné...) et à deux impacts positifs (par exemple, ne plus avoir de tentations, avoir plus de temps pour faire des exercices, se reposer...).
- ✓ L'animateur les note sur un paper board et, en se faisant aider du groupe, il sépare les positifs des négatifs et regroupe ceux qui sont proches.
- ✓ Puis il aborde les grandes catégories une par une, en interrogeant le groupe, et en valorisant ce qui est dit.
  - Sur les impacts négatifs : qu'ont-ils fait (auraient-ils pu faire) pour réduire ces difficultés ? Ou comment ceux qui n'ont pas eu ce problème s'y sont-ils pris ? Qu'est ce qui était différent de la vie habituelle...
  - Sur les impacts positifs : Qu'est ce qui les explique ? Etait-il possible de les développer, de les favoriser ? est-il possible de les maintenir maintenant, et comment ? ...

### **4. Mes compétences face au confinement (30 mn)**

- ✓ Les personnes réfléchissent seules pendant 3 ou 4 minutes à une chose, en lien avec leur pathologie, qu'elles ont mis en place pour s'adapter au confinement et dont elles sont contentes (et, si possible, qui n'a pas déjà été citée dans le travail préalable).
- ✓ Puis elles se le présentent mutuellement en petit groupe, en essayant de préciser : comment y ont-elles pensé ? Comment l'ont-elles mis en œuvre ? Quels avantages en ont-elles retirés ?
- ✓ Un rapporteur donne aux autres groupes les grandes lignes des échanges.
- ✓ L'animateur synthétise les échanges. Il met en valeur les compétences ou trait de caractère mis en œuvre pour ces actions et demande au groupe dans quelle mesure cela peut être également utile dans la vie habituelle avec la maladie.
- ✓ Puis il synthétise à nouveau les propositions qui ont été faites, en valorisant la façon dont chacun peut, en s'appuyant sur ses compétences, agir pour une meilleure qualité de vie.

### **5. Et si vous avez encore du temps : Notre expérience du confinement (25 mn)**

- ✓ Le groupe va devoir établir des recommandations pouvant aider des personnes qui vont être confinées à le vivre le mieux possible.
- ✓ L'animateur favorise le questionnement, les échanges, les compromis et note la recommandation quand elle est validée par l'ensemble du groupe.

### **6. Evaluation et calendrier (10 mn)**

- ✓ Utilisation d'un outil d'évaluation ou d'un tour de table pour évaluer le contenu de la rencontre et le ressenti des participants.
- ✓ L'animateur fait de même, puis rappelle la date et le thème de la prochaine rencontre.

Pôle ETP  
Bretagne



[www.poleetpbretagne.fr](http://www.poleetpbretagne.fr)

Le Pôle régional de ressources en éducation thérapeutique du patient est un dispositif porté par l'Ireps Bretagne

Contact pour ce document :

[amelie.chantraine@irepsbretagne.fr](mailto:amelie.chantraine@irepsbretagne.fr)



[www.irepsbretagne.fr](http://www.irepsbretagne.fr)

Association soutenue par l'ARS Bretagne

4A rue du Bignon - 35 000 Rennes