

CIEL J'AI RATÉ MA CONSULT! APPORT DE L'ETP DANS L'ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT

JOURNÉE DU CLAN- 7 MARS 2024

SOPHIE UHLENBUSCH

DIÉTÉTICIENNE

CHARGÉE DE MISSIONS À L'UTEP 38



QUE PENSENT LES PATIENTS DE LEURS CONSULTATIONS « DIÉTÉTIQUES » ?



QUELS SONT LES INGRÉDIENTS DE L'ÉCOUTE ACTIVE?

COMMENT ABORDER LES IDÉES REÇUES EN ATELIER COLLECTIF?

EXEMPLE DU KIT ALIM



QUE PENSENT LES PATIENTS DES CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES ?

ENQUÊTE AUPRÈS DE PATIENTS ET AIDANTS RESSOURCES FORMÉS EN ETP



AUTO QUESTIONNAIRE; 10 PATIENTS , 1 AIDANTE

Genre	Age moyen	Pathologies	Ancienneté de la ou les pathos	Nb moyen de consultations	Professionnels consultés
3 hommes 8 femmes	54 ans (47-75)	DT2, obésité Pbs CV, HTA Fibromyalgie, Cancer du sein, Lupus, syndrome SAPHO,PR Maladie cœliaque Troubles bipolaire, TSA, Burn out , troubles anxieux	20 ans en moyenne (5 à 50 ans)	4 en suivi régulier 5 entre 2 à 5 2; 1 consult	Médecin Diététicien Psychologue

QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS QUE VOUS AVEZ RENCONTRÉ AVEC VOTRE ALIMENTATION ?



MANQUE DE CONNAISSANCES

CONNAÎTRE LES ALIMENTS QUI NE FAISAIENT PAS TROP MONTER MA GLYCÉMIE

SAVOIR À QUELS ALIMENTS J'AVAIS DROIT OU NON, ÊTRE DANS L'INCERTITUDE

CONNAÎTRE LES ALIMENTS QUI POURRAIENT CRÉER DE L'INFLAMMATION

DEVOIR CHERCHER SOI MÊME DES INFOS, DES SOLUTIONS

SENSATIONS ALIMENTAIRES

PLUS DE SENSATION DE FAIM OU DE SATIÉTÉ

HYPERPHAGIE COMPULSIVE

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

ORGANISATION DES REPAS

DIFFICULTÉ EN MILIEU SCOLAIRE OU PROFESSIONNEL POUR LE SANS GLUTEN

RESPECTER L'HEURE DES REPAS

RESPECTER LE RÉGIME « STRICT »



QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS QUE VOUS AVEZ RENCONTRÉ AVEC VOTRE ALIMENTATION ?



IMAGE DE SOI, ÉMOTIONS

AVOIR UN CORPS DÉFORMÉ ET/OU LE VISAGE ENFLÉ MALGRÉ TOUTES LES RESTRICTIONS

QUE JE M'IMPOSAIS

SOUFFRANCE, FRUSTRATION, TRISTESSE ET IMPUISSANCE

CULPABILITÉ// CORTICO

NE JAMAIS AVOIR L'IMPRESSION DE MANGER "NATURELLEMENT"

RELATION AUX AUTRES

NE PAS POUVOIR MANGER COMME TOUT LE MONDE

SE SENTIR ISOLÉ

QU'EST-CE QUI VOUS AIDE OU VOUS A AIDÉ À LES SURMONTER ?

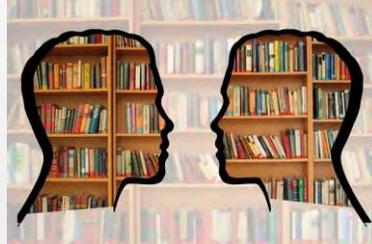
LA RECHERCHE D'INFORMATIONS

LECTURE D'ARTICLES, DE DOCUMENTS

ASSOS COMME L'AFDIAG

LES TRAITEMENTS

NOUVEAUX TRAITEMENTS ET MÉDECINES ALTERNATIVES



L'ACCOMPAGNEMENT DES PROFESSIONNELS

SUIVI RÉGULIER PAR DIET OU MÉDECIN OU PSYCHO

ATELIERS DIÉTÉTIQUES SUR LES SENSATIONS ALIM

LE PROGRAMME D'ETP



LE SOUTIEN DE L'ENTOURAGE

LE SOUTIEN DE MA FAMILLE QUI A CHERCHÉ À ME FAIRE PLAISIR EN RECHERCHANT DES ALIMENTS COMPATIBLES

L'EXPÉRIMENTATION ET L'ORGANISATION

TESTER LES ALIMENTS

ACQUISITION DE MATÉRIEL POUR CUISINER PLUS RAPIDEMENT ET PLUS FACILEMENT (ROBOT DE CUISINE, CONGÉLATEUR)

ORGANISATION DU PLANNING ET DE LA MAISON

DES RESSOURCES INTERNES

MON CARACTÈRE

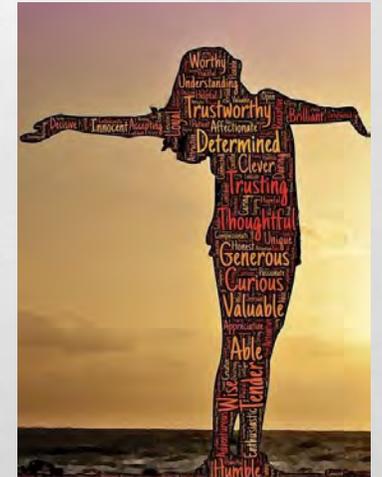
LA COLÈRE

MON ENVIE DE BIEN FAIRE

PRISE DE RECUL, GESTION ÉMOTIONNELLE

ACCEPTER LES CHOSES POUR LESQUELLES ON N'A PAS DE CONTRÔLE

L'EXPÉRIENCE QUI AMÈNE LA CONFIANCE AU FIL DE L'EAU



LORS DES ENTRETIENS QU'ATTENDEZ OU ATTENDEZ-VOUS DES PROFESSIONNELS ?

EN QUOI ONT-ILS RÉPONDU À VOS ATTENTES ?

UNE POSTURE ADAPTÉE,
DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES
ÉCOUTE, NON JUGEMENT, BIENVEILLANCE ET EMPATHIE
ÊTRE RASSURÉE ET MISE EN CONFIANCE
ÊTRE PRISE EN CHARGE DANS MA GLOBALITÉ



ÉCOUTE, PATIENCE, DOUCEUR
MISE EN CONFIANCE
CERTAINS SE SONT INTÉRESSÉS À MON VÉCU
LE PROBLÈME A ÉTÉ PRIS DANS SA GLOBALITÉ

UN SUIVI RÉGULIER
ÊTRE SOUTENUE DANS LES DIFFICULTÉS
DES ENCOURAGEMENTS RÉGULIERS
DES PISTES DE RÉFLEXION



ADAPTATION À MON RYTHME DE CHEMINEMENT
PRENDRE LE TEMPS



LORS DES ENTRETIENS QU'ATTENDEZ OU ATTENDEZ-VOUS DES PROFESSIONNELS ?

DES INFORMATIONS ET CONSEILS « CONCRETS » ET PERSONNALISÉS

DES INFORMATIONS NON PAS THÉORIQUES, MAIS PRATIQUES ET CENTRÉES SUR LES RÉACTIONS DE « MON » DIABÈTE

DES CONSEILS PRATIQUES FACILES À APPLIQUER

DES RÉPONSES À MES QUESTIONS, DES CONSEILS PERSONNALISÉS

UNE INFO CLAIRE ET ÉCRITE

UNE CONFIRMATION QUE LA NOTION DE "RÉGIME" N'EXISTAIT PLUS

ME FAIRE PROFITER DE L'EXPÉRIENCE D'AUTRES PATIENTS

EN QUOI ONT-ILS RÉPONDU À VOS ATTENTES ?



ILS ONT PRIS EN COMPTE MES QUESTIONNEMENTS

J'AI EU DES RESSOURCES DOCUMENTAIRES



QUELLES SONT LES ATTITUDES, PROPOS QUI ONT PU VOUS HEURTER ?

LE JUGEMENT

J'ÉTAIS TROP GROSSE PARCE QUE JE NE FAISAIS PAS ATTENTION À MON ALIMENTATION

ARRÊTEZ LES GRIGNOTAGES EN VOUS RAISONNANT !

ÊTRE REMIS EN CAUSE SUR NOTRE OBSERVANCE ,

NOTRE VOLONTÉ DE BIEN FAIRE



LES INJONCTIONS

RÉGIME SANS SEL, SANS SUCRE ET SANS GRAS SANS AUCUNE AUTRE INFORMATION

POSER DES INTERDITS QUI GÉNÈRENT DES FRUSTRATIONS

LE RÉGIME « IMPOSÉ » M'A PROFONDÉMENT MIS MAL À L'AISE AVEC L'ALIMENTATION

POUR MAIGRIR METTEZ UN CADENAS AU FRIGO

IL FAUT COMPRENDRE SA MALADIE

LE MANQUE DE DISPONIBILITÉ, L'ENVIRONNEMENT INADAPTÉ

LE MÉDECIN M'A DIT NE PAS AVOIR LE TEMPS DE S'OCCUPER DE MOI

NE PAS RESPECTER SES ENGAGEMENTS

LA DIÉTÉTICIENNE QUI NE S'EST PAS MISE EN RELATION AVEC LE SERVICE DE MÉDECINE ALORS QU'ELLE AVAIT DIT QU'ELLE LE FERAIT

L'AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE; ASSISE SUR UN CANAPÉ BAS, LE PROFESSIONNEL SUR UNE CHAISE PLUS HAUTE, SENTIMENT D'ÊTRE ÉCRASÉE



QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À CES PROFESSIONNELS POUR QU'ILS PUISSENT MENER DES ENTRETIENS DE QUALITÉ ?



S'INFORMER ET SE FORMER

*MIEUX CONNAITRE LA BIPOLARITÉ,
ET L'HYPERPHAGIE INDUITE*

*UNE DOUBLE FORMATION DIET ET PSYCHOLOGUE
QUE LES MÉDECINS AIENT DES NOTIONS DE DIÉTÉTIQUE*

PRENDRE LE TEMPS ET S'ADAPTER

PROPOSER PLUSIEURS CONSULTATIONS SI NÉCESSAIRE

PAS DE RÉPONSES TOUTES FAITES

LE TEMPS DU PATIENT A AUSSI SON IMPORTANCE

RECONNAITRE SES LIMITES

RESTER HUMBLE

RÉORIENTER LE PATIENT SI ON NE SAIT PAS



APPORTER DES INFORMATIONS FIABLES ET ACCESSIBLES

DONNER DES RÉFÉRENCES, DES PREUVES SCIENTIFIQUES

ADAPTER SON VOCABULAIRE

*PASSER DES MESSAGES AVEC UN VOCABULAIRE SIMPLE, DES
MÉTAPHORES*

ÉVITER LES DISCOURS TROP TECHNIQUES: GLUCIDES, LIPIDES, ..

INTRODUIRE LE DOUTE

*DONNER DES SOLUTIONS ALTERNATIVES POUR CRÉER LE DOUTE
ET LUI DONNER ENVIE PEUT-ÊTRE D'ESSAYER*



QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À CES PROFESSIONNELS POUR QU'ILS PUISSENT MENER DES ENTRETIENS DE QUALITÉ ?



ÉCOUTER AVEC EMPATHIE

BIEN ÉCOUTER POUR BIEN COMPRENDRE OÙ EN EST LE PATIENT

ÊTRE À L'ECOUTE DES DIFFICULTÉS , DES HABITUDES SANS ÊTRE DOGMATIQUE

SE SAISIR DE CE QU'EXPRIME LE PATIENT

RASSURER, NE PAS JUGER, ENCOURAGER

FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUI EST POSITIF

INSTAURER LA CONFIANCE

BEAUCOUP DE PATIENCE POUR AMENER LE PATIENT VERS L'OUVERTURE ET L'EXPRESSION DE SES ÉMOTIONS

NE PAS BANALISER LES DIFFICULTÉS

S'INTÉRESSER AUSSI À L'ENTOURAGE

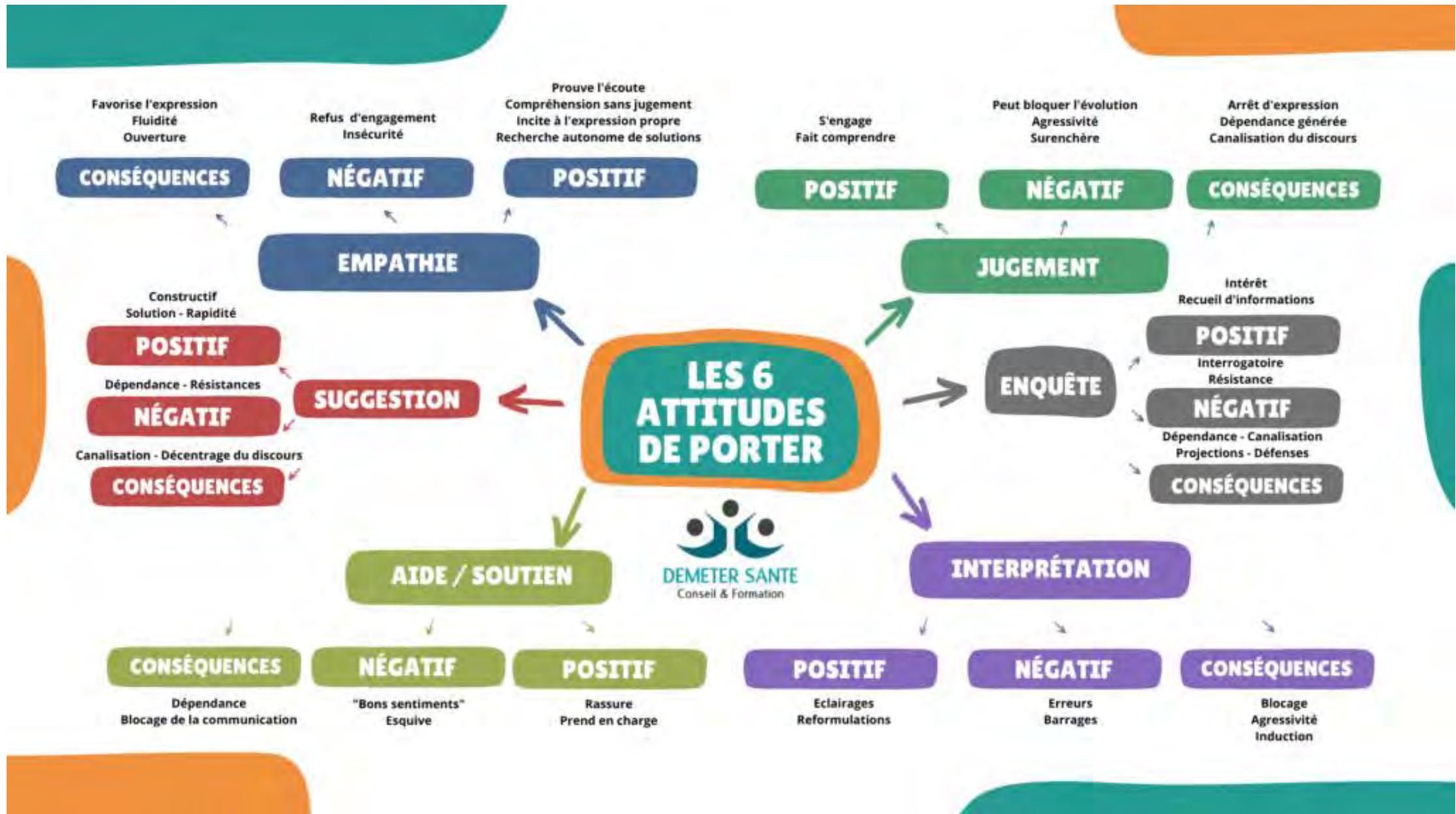
ACCOMPAGNER SANS DIRIGER





COMMENT PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE?

« une approche qui se caractérise par la manifestation d'un respect et une confiance chaleureuse envers l'interlocuteur afin qu'il s'exprime librement sans être sur la défensive ou la retenue. » Carl Røgers.



Les fondements de l'écoute active

L'acceptation

La personne a avant tout besoin d'être acceptée comme elle est, comme elle se sent.

L'absence de jugement

Le jugement est un obstacle à la progression dans une relation d'aide. Il bloque les capacités de l'autre à se responsabiliser puisqu'il le maintient dans la dépendance à autrui.

L'empathie

Processus dans lequel le praticien tente de faire abstraction de son propre univers de référence mais sans perdre contact avec lui, pour se centrer sur la manière dont la personne perçoit la réalité (...).

Par la compréhension empathique, le praticien aide la personne à entrer en contact avec ses propres sentiments et à découvrir leur signification.

Les outils de l'écoute active

Les questions ouvertes

Question auxquelles on ne peut répondre par oui ou par non.

Encouragent la personne à s'exprimer.

Laissent la personne libre de répondre comme elle l'entend.

Contribuent à créer un climat de confiance.

Favorisent l'élaboration (par la personne).

Le respect des silences

Permet aux personnes d'approfondir leur réflexion

Montre que l'on est attentif et à l'écoute

Les outils de l'écoute active

La reformulation : pourquoi ?

Pour montrer qu'on écoute.

Pour vérifier qu'on a compris.

Pour inciter la personne à approfondir (relancer la réflexion, faciliter l'expression).

Pour aider la personne à canaliser son expression.

Pour amplifier, faire écho à certains propos de la personne, lui permettre d'entendre ce qu'elle a dit.

Pour résumer, classer, synthétiser.

Pour aider la personne à prioriser, à faire des choix.

Les outils de l'écoute active

La reformulation : reformuler quoi ?

Ce qui est dit mais aussi ce que l'on comprend, ce que l'on perçoit, ce que l'on devine...

Les faits.

Les sentiments, les émotions.

Les opinions, les valeurs, les idées.

Les besoins, les attentes, les demandes.

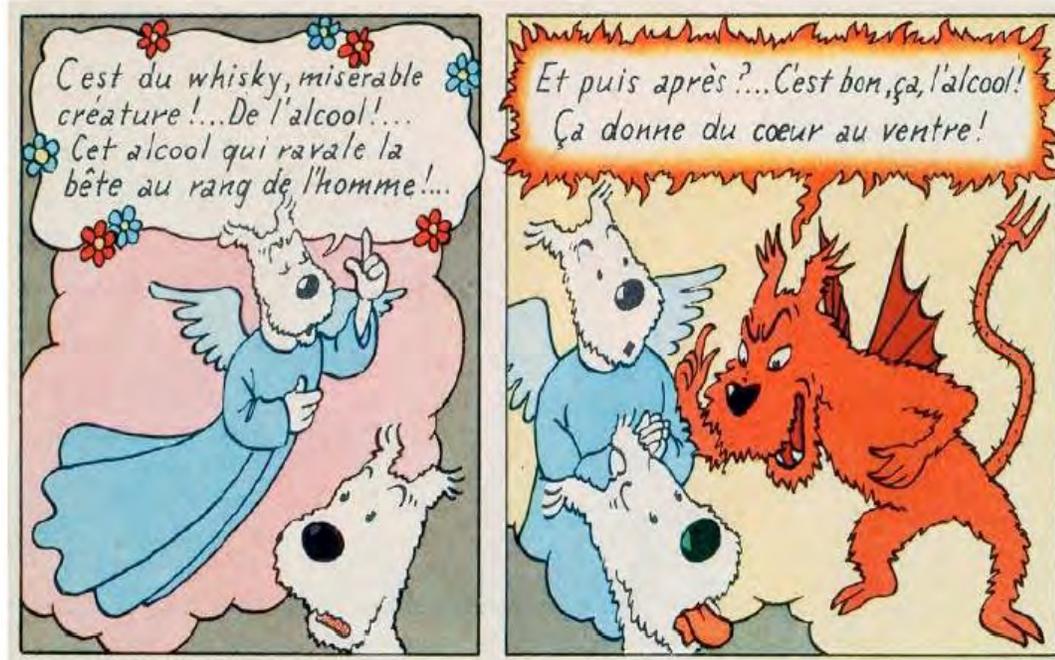
L'esprit de l'entretien motivationnel : sortir du réflexe correcteur !

Style guidant	Rzflexe cęrrecteur
<p><u>Cęllabęratięn :</u> <i>Explore et négocie les idées et les inquiétudes du patient, considère le patient comme un partenaire</i></p>	<p><u>Cęnfręntatięn :</u> <i>Position rigide, confronte et essaie de persuader son patient de la nécessité de changer</i></p>
<p><u>Edęcatięn :</u> <i>Fait parler le patient de ses valeurs et des ses motivations et ressources pour changer</i></p>	<p><u>Infęrmatięn :</u> <i>Informe et instruit le patient, lui donne ses propres raisons logiques de changer</i></p>
<p><u>Autęnęmie :</u> <i>Accepte et respecte le fait que le patient fasse ses propres choix</i></p>	<p><u>Autęritz :</u> <i>Impose au patient ce qu'il doit faire et comment.</i></p>

Explorer l'ambivalence

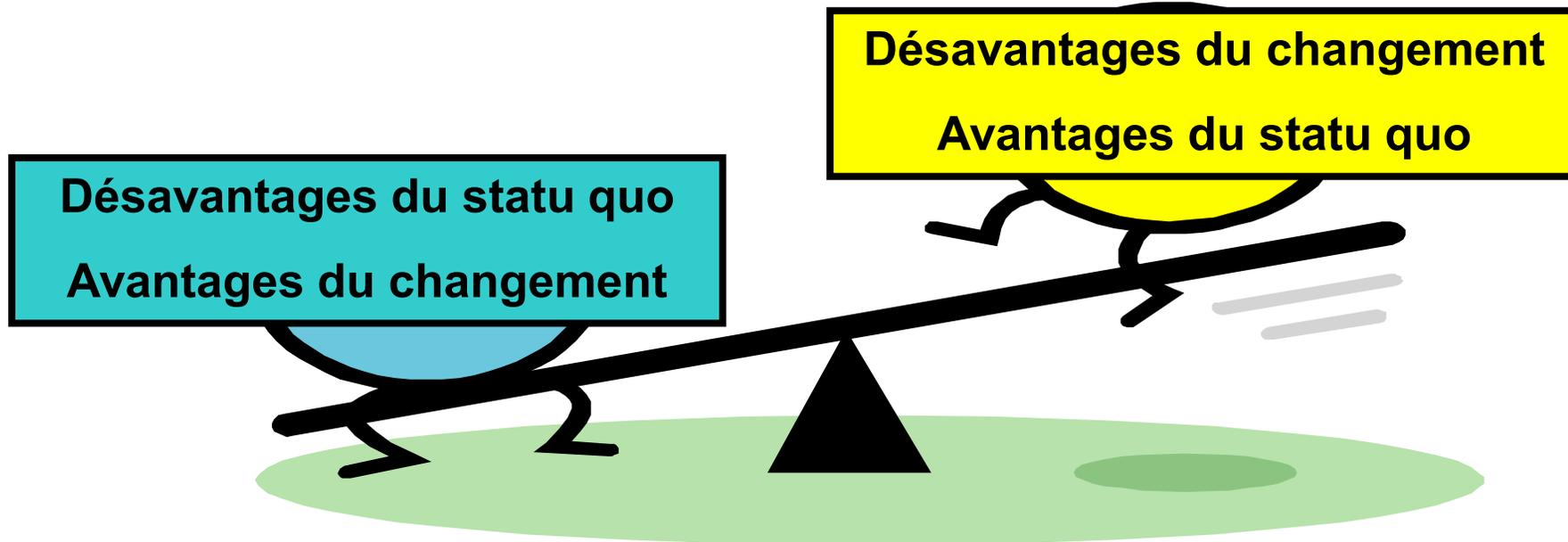
L'ambivalence
est **NORMALE**

Elle doit être
explorée
et non
confrontée



Explorer l'ambivalence

C'est l'exploration par le patient de son ambivalence qui lui permettra de la résoudre



Qu'est-ce que la résistance?

- ★ La résistance au changement est un signal pour l'interdépendant
- ★ La résistance au changement est le signe d'une discordance entre les attentes du ça tient et celles de l'interdépendant
- ★ La résistance au changement indique à l'interdépendant qu'il doit changer de stratégie pour régler avec la résistance du ça tient

Signes de résistance au changement dans le discours

- ★ Dguter de sa cața citz
- ★ Se justifier
- ★ Trguder des arguments țgu r
maintenir le cgmțg rtement : g̃ui,
mais.....

**« On se persuade mieux,
pour l'ordinaire,
par les raisons qu'on a soi-même trouvées,
que par celles qui sont venues dans l'esprit
des autres ».**



Pascal (1623–1662)

PENSEES 10(6)

Le kit alim: un atelier collectif pour aborder les idées reçues sur l'alimentation

- ❖ Pour parler d'équilibre alimentaire
- ❖ A des patients atteints de pathologies chroniques diverses (et leur entourage)
- ❖ Créé par un groupe de diététiciennes expérimentées en ETP (MRSI-CHUGA-proxy38-agecsa) coordonné par l'UTEP 38
- ❖ Expérimenté sur le terrain et réajusté
- ❖ Diffusé au national depuis janvier 2022, environ 150 demandes

kitalim38@chu-grenoble.fr

Tant de conseils alimentaires et moi, j'en fais quoi ?

Partager mon point de vue sur les **conseils alimentaires**.
Qu'est-il possible de **changer dans mes repas**?

Déroulement de la séance (2 x 75 mn)

Faire connaissance avec le groupe.

Se situer par rapport aux différents messages autour de l'équilibre alimentaire.

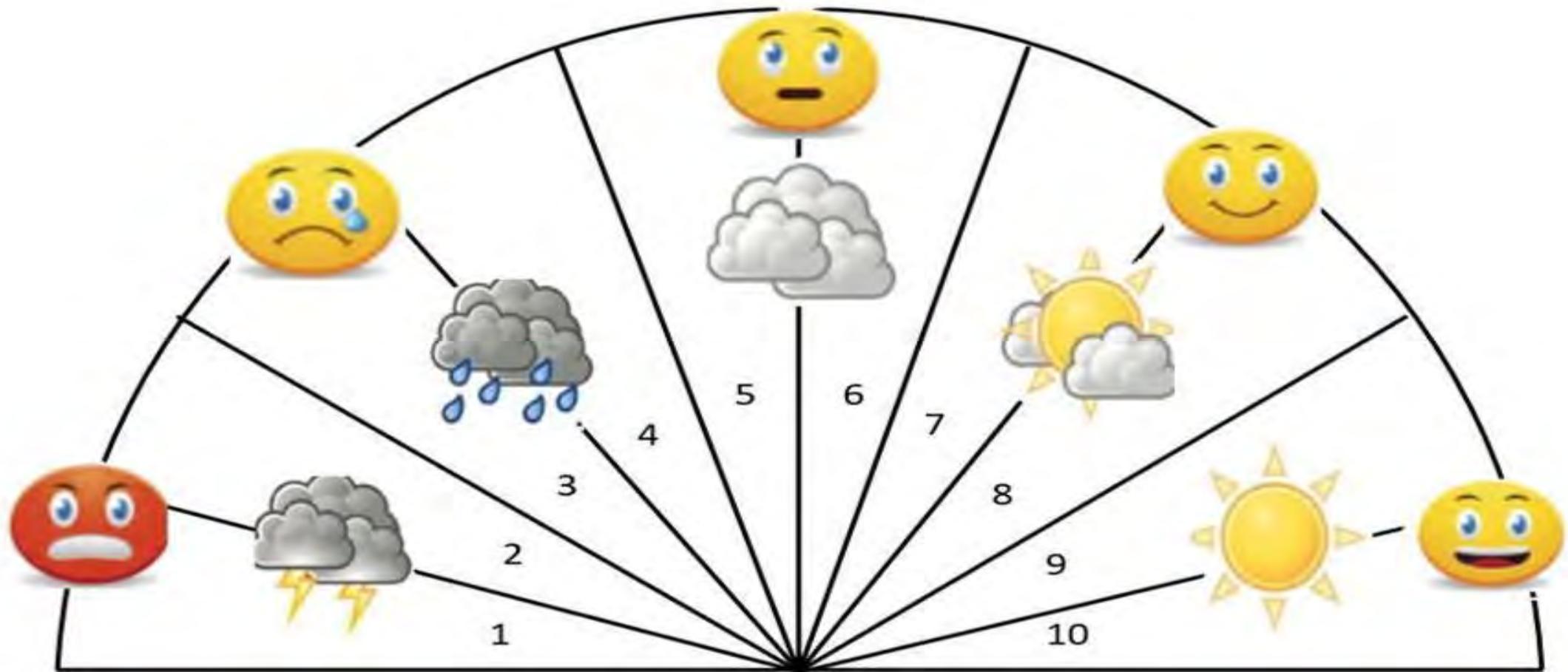
Pause de 10 mn

Planifier des changements réalistes dans son alimentation.

Ce que je garde pour moi / mon avis sur cette séance.

Comment vous sentez vous en ce début de séance ?

Mon prénom + Ma pathologie (maladie ou discipline) : 1 mn/ personne



Votez pour vos affirmations !

- 1** Il faut manger des fruits et légumes frais et bio plutôt qu'en conserve ou surgelés.
- 2** Le pain et les féculents font grossir.
- 3** L'huile d'olive est la meilleure pour la santé.
- 4** La viande blanche est meilleure pour la santé que la viande rouge.
- 5** Il est conseillé de limiter sa consommation à 2 verres de vin par repas.

- 6** Manger une poignée de noix, amandes, noisettes par jour est bon pour la santé.
- 7** Il faut privilégier les aliments avec un nutriscore vert.
- 8** Manger sans gluten est meilleur pour la santé.
- 9** On peut manger du fromage tous les jours.

<p>QUAND ?</p>	<p>Ce que j'envisage de changer</p> <p>j'augmente ↗ je diminue ↘</p>	<p>Comment je m'y prends</p> 	<p>Ce que j'ai fait</p> 	<p>Ce qui a été facile ou aidant</p> 	<p>Ce qui a été difficile, les obstacles rencontrés</p> 
<p>A court terme (question de jours)</p> <p>J+</p>	<p>Ex : Noix : ↗ 3 x/S</p>				
<p>A moyen terme (question de semaines)</p> <p>S+</p>	<p>Ex : Cordon bleu : ↘ 1/semaine</p>				
<p>A long terme (question de mois)</p> <p>M+</p>					

Quelle est votre opinion sur la séance?

Qu'avez-vous apprécié dans la séance ?

Qu'est-ce qui vous a gêné ?

Avec quoi repartez-vous concrètement à la maison ? Ce qui vous sera utile dans votre quotidien ?

FAITES APPEL À L'UTEP!

Ancien hôpital civil
(1^e étage sous le porche)

04 76 76 57 70

UTEP38@chu-grenoble.fr

The screenshot shows the website for the Unité Transversale pour l'Éducation Thérapeutique des Patients (UTEP) at the CHU Grenoble-Alpes. The header includes the CHU logo, the UTEP logo, and the text 'Unité Transversale pour l'Éducation Thérapeutique des Patients'. Navigation links for 'Présentation', 'L'éducation thérapeutique', and 'Nos missions' are visible. A main content area features a news item titled 'Colloque ETP 2020 * Reporté en 2021' with a sub-headline 'Osons aborder la santé sexuelle en Education Thérapeutique du Patient' and a 'Lire la suite' link. To the right are buttons for 'ÉDUCATION THÉR...' and 'BOÎTE À OUTILS'. Below this are three green boxes: 'L'ETP EN ISERE' (describing programs for chronic disease patients), 'LA FORMATION' (describing training for patient education), and 'LIENS UTILES' (with an image of the former civil hospital building).

