



COMMENT CONSTRUIRE UN ATELIER ÉDUCATIF COLLECTIF EN RÉHABILITATION RESPIRATOIRE

Hakima Ouksel - Angers
Monique Chambouleyron - Genève

12^{es}

12^{es} Journées

Francophones

Alvéole

15 & 16
mars
2018

Cité des Congrès de Nantes

COMMENT CONSTRUIRE UN ATELIER ÉDUCATIF COLLECTIF EN RÉHABILITATION RESPIRATOIRE (16H30-35)

- **Présentations**
- **Objectif de cet atelier**
 - Repérer et comprendre quelques principes pédagogiques clés dans la conception d'un atelier de formation pour les patients
- **Déroulé - 3 parties**
 - Discussion autour de quelques points clés dans la conception d'un atelier
 - Analyse d'ateliers pour patients en réhabilitation
 - Evaluation d'un atelier
- **Contraintes de l'atelier**

Activité 1 en grand groupe (16h40)

A main levée

1. Qui a l'habitude d'animer des ateliers éducatifs ?
1. Qui a l'habitude de construire de tels ateliers?
1. Qui ni l'un ni l'autre?

Activité 2: Présentation successive d'affirmations sur les ateliers éducatifs et positionnement selon l'opinion de chacun (16h40-17h)

Consigne:

Pour chaque affirmation, se situer en fonction de son point de vue.

- ✓ Si vous êtes totalement d'accord, vous irez vous positionner totalement à droite, vers le ++
- ✓ Si n'êtes absolument pas d'accord, vous irez vous positionner, totalement à gauche vers le - -
- ✓ Si votre position est intermédiaire, vous vous positionnerez entre ces 2 extrêmes, au niveau qui correspond le mieux.

Les affirmations

1. Un bon animateur/formateur doit absolument délivrer au cours de l'atelier, tous les messages de santé prévus.
1. Un bon animateur/formateur se doit absolument de favoriser / provoquer le débat entre les participants.
1. Un bon animateur/formateur doit absolument répondre à tous les besoins des participants.
1. Un bon animateur/formateur doit absolument utiliser des outils pédagogiques validés par les sociétés savantes.

Activité 2 : synthèse (16h45-17h)

Points d'accord

Questions

Activité 3: Analyse d'exemples d'ateliers (17h00)

Activité en sous groupes de 7 ou 8, soit 4 groupes

Consigne: Chaque groupe reçoit un exemple d'atelier portant le **même titre** «**J'ai une BPCO: quel est l'intérêt de faire de l'Activité physique?** »

Les propositions de déroulé sont différentes d'un groupe à l'autre.

- **Dans chaque groupe :**
 - **prendre connaissance de l'atelier proposé**
 - **s'accorder sur les points forts et points faibles de l'atelier, autant sur le fond et sur la forme**
 - **proposer quelques pistes d'amélioration**
- **Mise en commun en plénière :**
 - présenter les éléments principaux de votre discussion

Atelier

J'ai une BPCO: quel est l'intérêt de faire de l'Activité physique (AP)

Public cible : patients porteurs de BPCO en stage de réhabilitation

Participants : 8 à 12 patients – 2 animateurs (A1 et A2)

Durée : 1h30

Objectif général : Comprendre l'intérêt de l'activité physique quand on a une BPCO

- **Objectif 1** : Décrire la spirale du déconditionnement dans la BPCO
- **Objectif 2** : S'expliquer les effets physiologiques bénéfiques de l'activité physique

Déroulé de la séance

1. **Accueil - Présentation** des animateurs et participants - **Présentation des objectifs de l'atelier - 10 mn**
2. **Activité 1- Questions-réponses sur la spirale du déconditionnement à partir d'un diaporama simple - 30 min**
 - L'animateur A1 présente un diaporama expliquant simplement la spirale du déconditionnement.
Les participants sont invités à poser au fur et à mesure toutes les questions que cela suscite chez eux.
Les questions sont notées sur le tableau par l'animateur A2.
 - Reprise de la liste des questions. Les animateurs A1 et A2 amènent les réponses appropriées en vérifiant la compréhension des explications apportées.
3. **Activité 2 – Discussion des effets physiologiques de l'activité physique à partir d'un choix de cartes - 40 min**
 - Les animateurs étalent sur la table un jeu de cartes, énonçant chacune un effet physiologique supposé d'une pratique régulière de l'activité physique. Les propositions énoncées sur les cartes sont justes ou fausses.
Exemples de cartes : « *Les muscles utilisent mieux l'oxygène à disposition* », « *Les poumons s'agrandissent* » « *Le cœur se contracte plus efficacement* ».
Chaque participant choisit deux cartes qui désignent de son point de vue des effets importants de la pratique régulière d'une activité physique.
 - Les cartes choisies sont ramassées, et classées au tableau par les animateurs en 2 colonnes : « Vrai » « Faux ».
Les animateurs expliquent au fur et à mesure en argumentant leur classement.
Questions – réponses de clarification si besoin.
4. **Explicitation des liens entre effets bénéfiques de l'activité physique et spirale du déconditionnement au travers d'une synthèse des animateurs – 10 mn**
5. **Evaluation de l'atelier par les participants**
Avant de quitter la salle, les participants entourent chacun le smiley de son choix (4 possibilités) sur une feuille à sa disposition

J'ai une BPCO: quel est l'intérêt de faire de l'Activité physique (AP)

Public cible : patients porteurs de BPCO en stage de réhabilitation

Participants : 15 à 20 patients. 2 animateurs (A1 et A2)

Durée : 2h30

Objectif général: comprendre l'intérêt de l'AP quand on a une BPCO

- **Objectif 1** : S'expliquer le déconditionnement musculaire liée à la BPCO
- **Objectif 2** : Repérer les impacts possibles de la reprise d'une AP dans sa vie

Déroulé de la séance :

1. Accueil, présentation des participants, des animateurs et de l'atelier 20 min

2. Activité 1 : Réflexion en grand groupe sur le déconditionnement 50 min

- En grand groupe, question des animateurs : « Si l'on vous parle de déconditionnement musculaire lié à la BPCO, qu'est-ce que cela vous évoque ? que savez-vous à ce sujet ? » chacun des participants donne oralement ses idées. Les animateurs les notent et les regroupent sur un tableau
- Les animateurs utilisent un chevalet imageant le déconditionnement : Chaque page est expliquée en s'assurant de la bonne compréhension des participants, Questions-Réponses si besoin

Pause de 15 min

3. Activité 2 : en sous-groupes, expression des impacts concrets dans la vie de chacun du déconditionnement et d'une possible reprise d'AP 1h00

- 4 Groupes de 5
- Echanges dans le sous-groupe sur « ce que je n'arrive plus à faire avec ma BPCO et ce que je pourrais refaire si je retrouvais une meilleure forme grâce à l'AP »
- Prise de notes par l'un d'entre eux sur paper board avec deux colonnes (ce que je ne fais plus et ce que l'AP pourrait me permettre de refaire).
- Un rapporteur par groupe vient présenter le paper board du groupe
- Les animateurs réajustent les propositions pour que les AP proposées soient possibles et réalistes

4. Conclusion des animateurs avec diaporama ludique type BD « Vive l'AP » reprenant des témoignages positifs de patients en RR : 15 min.

Public cible : patients en 2^{ème} partie de stage de réhabilitation

Nombre de participants : 10 patients

Durée : 1h30

Objectif général : Prendre conscience de leur capacité à augmenter leur activité physique. En réaliser l'impact positif sur leur humeur et leur qualité de vie.

- **Objectif 1** : identifier les impacts de leur état de santé actuel sur leur vie quotidienne
- **Objectif 2** : repérer l'amélioration de leur aptitude physique et en identifier l'impact émotionnel

Déroulé de la séance : 2 animateurs A1 et A2

1. **Accueil**, Présentation des animateurs, et des participants, des objectifs de l'atelier, durée, contexte (atelier s'inscrivant dans une série) : **10 mn**
2. **Activité 1 : expression des difficultés de chacun en termes de limitation des activités de la vie quotidienne, à l'aide d'un outil de photo-expression - 30 min**
 - Ex de photos : une personne faisant le marché, une personne jouant à la pétanque, une personne travaillant sur un chantier, une personne se promenant avec un groupe, etc.)
 - Les participants regardent l'ensemble des photos proposées et choisissent chacun une photo évoquant une situation qui leur tient à cœur où ils se sentent en difficultés. Chacun présente sa photo en quelques mots
 - Synthèse de l'animateur autour du type de situations évoquées et sur le retentissement émotionnel exprimé
3. **Activité 2 : Evocation de satisfactions vécues au cours du programme de réhabilitation en lien avec des activités « réussies » - 30 min**
 - En binôme, se raconter mutuellement une expérience positive pendant le stage de réhabilitation. Noter sur des cartons les émotions ressenties
 - Chaque binôme affiche ses cartons sur le tableau
 - Echanges en grand groupe sur les bienfaits de l'AP sur l'humeur et l'état émotionnel
4. **Conclusion**, synthèse de l'animateur sur les bénéfices de l'AP sur la qualité de vie. Questions-réponses - **10 min**
5. **Evaluation** : qu'est-ce que m'a apporté cet atelier ? **10 min**
6. **Remerciements** aux participants

J'ai une BPCO: quel est l'intérêt de faire de l'Activité physique (AP)

Public cible : patients porteurs de BPCO

Participants : **10 patients ayant commencé le stage de réhabilitation ensemble.**

Objectif général : prendre conscience de l'impact de l'amélioration de leur aptitude physique sur leurs ressentis corporels, leurs émotions et leurs capacités à réaliser des activités significatives pour eux au quotidien.

Objectif 1 : repérer ses sensations corporelles et émotions au décours de l'activité physique

Objectif 2 : décrire l'évolution de ces sensations / émotions au cours du stage et faire les liens avec le réentraînement.

Objectif 3 : découvrir et tester des astuces pour réaliser plus facilement les activités de la vie quotidienne

Objectif 4 : repérer au cours du stage les améliorations dans la réalisation d'activités concrètes de la vie quotidienne

1. **Activité 1 : En salle de réentraînement**

➤ Toutes les 5 séances de réentraînement (15mn)

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à une écoute de ses sensations au cours d'un temps de respiration guidée.

Chacun exprime à la fin de ce moment 1 ou 2 sensations ou émotions présentes en lui (5'). Les animateurs notent dans un document type agenda, les sensations, émotions évoquées à la date de chaque séance.

➤ Au tiers, au 2/3 et à la fin du stage de REE,

Une séance de 30' :

- restitution par les animateurs sur une diapositive projetée, des sensations, émotions évoquées aux différentes dates (cf agenda)
- Discussion par le groupe sur l'évolution des sensations, émotions, et hypothèses de compréhension.

2. **Activité 2 : 45 min En salle de réunion**

➤ Préalable : Lors de l'entretien individuel précédent le démarrage du programme de réhabilitation, chaque patient désigne une activité, qui à la fois lui tient à cœur par son utilité ou par le plaisir qu'elle lui procure et à la fois est devenue difficile au cours de l'année précédente

➤ Toutes les 2 semaines, en groupe, au cours d'une séance de 45 mn

- Les 2 animateurs A1 et A2 (40mn):

- invitent chacun des participants à partager avec le groupe les succès et limites expérimentés dans la réalisation de son activité, et l'évolution au cours de la quinzaine passée.
- accompagnent le groupe à rechercher des moyens pouvant faciliter la réalisation de l'activité (ex : fragmenter l'activité, penser à son souffle, etc.)

- En lien avec les éléments discutés dans le groupe, chaque participant note sur son carnet un objectif personnel en lien avec l'activité pour les 15 jours suivants (5mn)

Activité 3: Analyse d'exemples d'ateliers. Mise en commun (17h30)

Points forts:

-
-
-

Points faibles:

-
-
-

Suggestions d'améliorations:

-
-
-

- **Principales conclusions du groupe:**

- Attention au cadre (durée, nombre, de participants, ajuster le nombre d'objectifs...)
- Laisser le groupe construire la connaissance (et non les animateurs)
- **Axer l'atelier sur la réalité vécue par la personne: vie quotidienne, ressentis, motions, etc.**

Evaluation (17h50)

A main levée :

- carton vert si d'accord, plutôt d'accord, assez d'accord
 - carton rouge si plutôt pas d'accord, pas du tout d'accord, etc.
1. Cet atelier m'a amené à me questionner sur la construction d'un atelier éducatif pour les patients en RR
 2. Les échanges en groupe m'ont permis d'envisager de nouvelles possibilités dans la construction d'un atelier, etc.
1. L'atelier m'a donné envie de revisiter mes (nos) ateliers éducatifs
 2. Je me suis senti actif et impliqué dans le déroulement de l'atelier
1. Les modalités de l'atelier étaient adaptées aux contraintes de temps et d'espace

Evaluation

- Discussion des résultats en direct
- Pistes d'amélioration

Quelques références biblio pour aller plus loin

- **Planification et animation** de trois types d'ateliers pédagogiques. *How to plan and facilitate three types of educational workshops ?* G. Girard, D. Clavet, R. Boulé. *Pédagogie Médicale* 2008;9:42-53
- **Pour une planification méthodique** des activités de formation. Pierre JEAN. *Pédagogie médicale* 2001. 2; 101-7
- **Piloter un projet de formation**, Marc DENNERY (2006), ESF, chapitre 2 concevoir le dispositif de formation, paragraphe 1 "respecter les lois de l'apprentissage des adultes. ", pp57-75
- **Guide des méthodes et pratiques en formation**, ss direction de E MARC, (1995), chapitre 2 les principes et méthodes de la pédagogie des adultes pp 25-38

56^{ème} séminaire de Zinal
Education Thérapeutique du Patient

Sens et Motivation à prendre Soins



16 – 19 juin 2018

Zinal, Valais, Suisse

<http://hug-ge.ch/education-therapeutique>