

# Education Thérapeutique du Patient

## Utilisation de questions ouvertes



- Définition OMS 1996 de l'ETP
- Comment présenter ce qu'est l'ETP
  - A nos pairs
  - Aux patients ou aidants
- Comment écouter
- Définition et exemples de QUESTIONS OUVERTES



## Définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé, 1996)

L'éducation thérapeutique des patients (ETP) vise à aider les patients à acquérir et maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Elle aide les patients et leur famille à comprendre la maladie et le traitement, coopérer avec les soignants, vivre plus sainement et maintenir ou améliorer leur qualité de vie. Elle a pour objectif de rendre le patient plus autonome en facilitant son adhésion aux traitements prescrits.

## Comment présenter ce qu'est l'Education Thérapeutique du Patient

### 1. A ses collègues, ses pairs :

- On va pouvoir, grâce à cette démarche d'éducation, aider nos patients à réfléchir sur la manière optimale pour eux de vivre leur quotidien en tenant compte des contraintes que la maladie leur impose. Les aider à adopter des comportements les plus appropriés pour eux dans des situations gênantes, délicates de leur vie, en fonction de leur manière de vivre et de leur environnement afin qu'ils vivent ces situations le mieux possible. Les aider à concilier contraintes de la maladie et qualité de vie pour ne pas s'en faire un ennemi mais un partenaire obligatoire avec qui je peux faire des tas de choses.

### 2. A un patient et/ou un aidant :

- C'est une démarche qui va vous permettre de résoudre des problèmes pratiques liés à votre maladie et de prendre des décisions adaptées face aux difficultés rencontrées dans votre quotidien (Brigitte Sandrin).

## Règles d'écoute

- Faire table rase, observer dans l'ici et maintenant
- Ne rien omettre...tout capter, ne rien oublier, ne pas s'évader
- Ne rien refuser... même si on n'est pas d'accord
- Ne rien ajouter... ce qui est ajouté, c'est soi
- Ne rien interpréter... on fait passer par son propre filtre si on n'essaye pas de formuler en terme d'hypothèse
- Ne pas juger... même si on en a très envie... Regarder avec les yeux de la personne sans pour autant assumer la responsabilité de ce que vous entendez.



**Ecouter, c'est permettre à l'autre d'en dire plus et de s'entendre lui-même**, lorsque je reprends ou résume ce que la personne vient de dire, ce que j'ai entendu ou du moins ce que j'ai compris dans ce qu'elle a dit.

**Ecouter, c'est d'abord me taire, faire taire ma réactivité** qui est le principal obstacle à l'écoute. **L'écoute exige une grande capacité de silence** et ce, en prenant la peine de s'écouter, de s'entendre.

Pour améliorer ma communication, **il faut que je sache entendre une demande**, un désir, un besoin **sans me sentir tenu de le satisfaire**. Entendre un problème **sans croire devoir trouver une solution**. Simplement entendre et témoigner que j'ai entendu.

**Pour avoir une bonne communication dans une démarche éducative avec une personne, il est important :**

- Utiliser les questions ouvertes pour que la personne puisse exprimer ce qu'elle vit,
- L'aider à préciser les mots, les modes de pensée, de raisonnement quand la formulation est trop vague
- Valoriser les réalisations, les choix, les actions faites
- Faire des synthèses ou aider la personne à en faire

Tout cela afin d'accompagner la personne dans sa manière de réfléchir sur ses connaissances, ses raisonnements, sa façon d'être face à une situation comme de développer son esprit critique et ainsi, l'aider à anticiper, à se ménager, à se projeter dans le futur avec un maximum de confort de vie.

Cette personne adoptera des attitudes qui lui permettront de vivre le plus naturellement possible tout en composant avec les contraintes de la maladie mais sans pour autant laisser la maladie prendre le dessus.

## Question ouverte, définition

Une question ouverte est une question pour laquelle il n'y a pas de réponses pré-établies proposées à la personne à qui elle est posée.

En effet, à la question : « êtes-vous satisfaite ? Je peux ne répondre que par oui ou par non.

A l'inverse, proposer une question ouverte est une **formulation qui permet à la personne** à qui on la soumet d'être entièrement libre dans sa réponse.

## Comment démarrer une question ouverte ?

Comment ... est-ce que vous faites pour ... ?

Pourquoi ... vous me dites cela ?

Quel est...

Qu'est-ce que ...

Expliquez-moi ...

Racontez-moi ...

Précisez votre pensée ... lorsque vous me dites que vous êtes très sensible ?

C'est-à-dire..., décrivez-moi..., dites m'en plus, mais encore...



## Questions ouvertes types en fonction de différentes thématiques

### A propos de la maladie

- Que savez-vous de votre maladie ?
- Quelles sont les questions que vous vous posez concernant votre maladie ?
- Comment la maladie se manifeste-t-elle chez vous ? (à quelle fréquence, crises, sont-elles très douloureuses,...)
- Comment vivez-vous votre maladie (émotion, colère, ...) ?
- Colère, abattement,... Expliquez-moi comment elle ou il apparaît ?
- Comment gérez-vous votre maladie ?
- Quels sont les impacts sur votre vie quotidienne ?
- Quel est l'impact de votre maladie qui vous semble le plus important sur votre vie quotidienne ?
- Quelles sont vos activités sur une journée ?
- Parlez-moi de votre état de santé ?
- Dans quelles circonstances votre maladie s'aggrave-t-elle ?
- Comment évaluez –vous l'importance de votre gêne respiratoire (ou de votre hypo-glycémie, ou de votre crise d'angor....)
- Quels sont les signes qui vous avertissent de l'arrivée d'une crise (ou d'une hypoglycémie .....) ?
- A quoi reconnaissez-vous que vous faites une crise grave ?
- Dans quels cas faites –vous appel au médecin ?
- Qu'est-ce que vous utilisez comme matériel pour ... OU Quel est le matériel que vous utilisez pour mesurer votre glycémie, votre débit ...? (un peak-flow : débitmètre de pointe, dextro ou ...)
- Une fois que vous avez vos résultats (peak-flow, dextro, ...), que faites –vous ?
- Comment vous y prenez- vous quand vous abordez le sujet avec vos proches ? avec vos collègues de travail ?
- Qu'est-ce qui vous retient d'en parler avec quelqu'un?
- Dites- moi ce que vous ressentez quand vous parlez de votre maladie ?
- Quel pourrait être l'intérêt de vous adresser à une association, à des personnes compétentes dans le domaine (psychologue, ...) ?

### A propos de vos loisirs

- Qu'est-ce que vous entendez par loisirs ?
- Quels sont vos loisirs ?
- Qu'est-ce qui vous a empêché de poursuivre votre activité de loisir ?
- A quelle occasion en avez-vous parlé ? (votre médecin, votre infirmière, votre kiné, votre assistante sociale,...)
- Qu'aimeriez-vous faire ?

### A propos de ma famille ou de mes proches

- Comment échangez-vous sur votre pathologie avec eux ?
- Comment réagissent-ils ?
- Que comprennent-ils ?
- Comment arrivent-ils à vous aider ?



- Que dites-vous à votre famille ? Comment parlez-vous de votre maladie avec votre famille ?
- Que dit votre famille de votre maladie ?
- Qu'est-ce que votre famille en sait ?
- Comment réagit votre entourage ?
- Comment se manifeste le soutien familial ?

### A propos de ma vie intime, de mon apparence

- Quelle image avez-vous de vous ?
- Quelle estime avez-vous de vous ?
- Comment ressentez-vous le massage lors de vos douleurs par un proche ?
- Comment percevez-vous le regard des autres / de votre entourage/ conjoint ?
- Quelles sont les occasions d'en parler avec quelqu'un ?
- Qu'en dit cette personne ? votre conjoint ?
- Pour vous qu'est-ce que prendre soin de soi ?
- Comment votre partenaire vous soutient-il, vous conforte-t-il dans cette image ?
- Comment votre partenaire vous valorise- t-il ?
- Qu'est-ce qui risque de vous gêner dans votre apparence au regard de vos proches ou de vos amis ?
- Comment pensez-vous vous préparer à l'approche des fêtes ?
- Comment vivez-vous le regard de l'autre ?
- Comment pensez-vous aborder cet évènement ?
- De quelle manière améliorez-vous votre apparence ?

### A propos de prendre soin de soi/mon corps/s'épargner

- Quand je vous dis « prendre soin de soi », à quoi vous pensez ?
- Comment cela se passe au quotidien pour votre toilette ?
- Comment prenez- vous soin de vous ?
- Comment pourriez-vous vous organiser pour vos soins de pieds par exemple ?
- Qu'est-ce qui vous ferait plaisir pour votre bien-être ?
- Quelles sont les difficultés pour prendre soin de vous dans votre maison ?
- Qu'est-ce qui pourrait être fait ?
- Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?
- Quelles sont les différentes possibilités d'aides (financières, personnes) pour améliorer votre quotidien ?
- Comment pourriez-vous solliciter de l'aide ? (votre entourage)
- Comment ouvrez-vous une bouteille d'eau ?
- Quels aménagements ou aides techniques connaissez-vous ?
- Quels sont les gestes de la vie quotidienne qui vous posent problème, qui vous semblent les plus délicats, difficiles, gênants ?
- Comment organisez-vous votre vie quotidienne par rapport à ces difficultés ?
- Comment pourriez-vous pallier à ces difficultés ?
- Expliquez- moi comment vous utilisez vos aides (et à quel moment) ?
- Qu'est-ce que vous apportent ces aides au quotidien ?
- Comment faites-vous à l'extérieur ?



- Lors de votre activité de jardinage, quels moyens utilisez-vous pour vous « économiser » ? (outils adaptés, mettre un petit banc sous vos genoux, ...)
- Connaissez-vous les gestes pour vous protéger / épargner ?

### A propos de stress, dépression, angoisse

- Pouvez-vous me dire à quelle occasion vous avez ces manifestations ?
- Quelles sont les situations qui vous angoissent ?
- Comment gérez-vous cette situation ?
- Comment reconnaissez-vous l'angoisse ?
- Que faites-vous quand cela vous arrive ?
- Quelles sont vos astuces pour les faire disparaître ou les diminuer ?
- Décrivez- moi le moment d'apparition ?
- D'après vous, à quoi cela serait dû ?

### A propos de mon environnement

- Comment vivez-vous à la maison ?
- Quelles difficultés rencontrez-vous chez vous ?
- Décrivez-moi ce que vous faites lors de votre toilette?
- (exemple ablation du sein et conduire) Avec l'intervention que vous avez eue, comment allez-vous adapter votre conduite ?
- Quels types d'aménagements pourriez-vous envisager dans votre logement (dans votre voiture, dans votre jardin, sur votre lieu de travail,...) ?
- Comment pourriez-vous vous faire aider (/aides financières pour cela) ?

### A propos de la douleur

- Comment vous sentez-vous ?
- Comment décririez-vous cette douleur ?
- Comment réagissez-vous face à cette douleur ?
- Qu'avez-vous l'habitude de faire lors de la douleur ?
- Que peut-on faire pour vous aider ?
- Malgré votre douleur que pouvez-vous faire ?
- Que faites-vous lors d'une grosse douleur ?
- Décrivez-moi le moment où la douleur survient ?
- Qu'est-ce qui vous soulage ?
- Quels types d'organismes ou de structures pourraient vous apporter une aide ? (centre anti-douleur)
- Comment votre entourage vit vos crises de douleur ?
- Comment leur avez-vous expliqué ce que vous ressentez ?
- Comment votre entourage vous soutient-il ?
- Comment gérez-vous vos crises ?
- Quels sont les signes annonciateurs ?
- Qu'est-ce que vous faites pour vous changer les idées quand la douleur est présente ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez faire si vous aviez moins mal ?



- Comment faites-vous pour les soulager ?
- Comment gérez-vous les conséquences (les réactions, les inconvénients) de la douleur ?
- Comment organisez-vous votre journée par rapport à votre douleur ?
- Comment décririez-vous l'impact de vos douleurs sur votre relation avec les autres ?
- Comment gérez-vous votre activité professionnelle ?
- Quelle perception avez-vous de la douleur ?
- Quelles répercussions ont vos douleurs sur votre vie quotidienne ?
- Quels sont les actes de la vie quotidienne qui vous provoquent de la douleur ?
- Comment aménagez-vous votre traitement en fonction de vos douleurs ?
- Quels moyens utilisez-vous pour évaluer votre douleur ? (échelle de 1 à 10, du plus faible au plus fort)?
- Pouvez-vous me dire quels sont les différents traitements de la douleur (médicamenteux et non médicamenteux) que vous prenez ?
- Comment pouvez-vous aménager votre environnement pour que les gestes soient moins douloureux ?
- Que notez-vous à propos de vos douleurs (traçabilité), tous les éléments concernant votre douleur ?
- Quels sont les retours sur la douleur que vous décrivez à votre médecin ?

### A propos de la fatigue

- Comment survient votre fatigue ?
- A quoi pensez-vous qu'elle soit due ?
- Qu'est-ce qui fait que vous êtes fatigué ?
- Avez-vous expliqué votre fatigue à votre entourage? Comment leur avez-vous présentée ? Quelle a été leur réaction ?
- Comment votre entourage réagit- il face à votre fatigue ?
- Racontez-moi une journée, celle d'hier par exemple ?
- Dites-moi ce vous avez fait dans ces moments de fatigue ? Quels sont vos signes annonciateurs ?
- Comment aménagez-vous votre journée pour prendre soin de vous ? Quel serait le moment le plus approprié pour prendre cet instant ?
- Comment vous sentez-vous au réveil ? (dans la journée)
- Comment gérez-vous votre fatigue au travail ?
- Qu'est-ce qui vous (~~empêche~~) permettez de vous reposer ?
- Comment arrivez-vous à organiser votre journée en fonction de votre fatigue ?
- Comment profitez-vous des moments où vous êtes moins fatigué ?
- Décrivez-moi votre journée par rapport à votre fatigue ?
- Quelles sont les causes de votre fatigue ?
- Comment se manifeste votre fatigue ?
- Quelles sont les conséquences sur votre vie quotidienne ?
- Comment parlez-vous de vos coups de fatigue ?

### A propos du sommeil

- Quand vous ne dormez pas, qu'avez-vous l'habitude de faire ? En cas d'insomnie que faites-vous ?
- C'est à dire, décrivez-moi, racontez-moi, dites m'en plus, mais encore....
- Comment avez-vous passé la nuit ?



- Décrivez-moi votre nuit ? Quelles sont vos habitudes de vie avant le coucher ? Que faites-vous avant d'aller vous coucher ?
- Comment passez-vous votre soirée avant de vous coucher ?
- Comment abordez-vous le sujet avec votre médecin ?
- Décrivez-moi ce que vous faites quand vous allez vous coucher ? (Votre chambre est-elle bien adaptée pour un bon sommeil/volet, lumière du jour, ouvrir la porte, la fenêtre,...)
- Quels sont les moments où vous sentez que vous devriez aller vous coucher ?

### A propos du traitement

- Que savez-vous de votre traitement ?
- Comment vivez-vous votre prise de médicament quotidienne ?
- Quels sont les bénéfices de votre traitement ?
- Quels sont les inconvénients de votre traitement (effets secondaires) ?
- Comment prenez-vous votre traitement quotidiennement ?
- Quand vous allez bien, comment jugez-vous votre traitement ?
- Quand vous allez bien, comment prenez-vous votre traitement ?
- Comment vous organisez-vous pour la préparation des médicaments et leur prise ?
- Quand vous êtes à l'extérieur chez des amis par exemple, ou bien en voyage comment organisez-vous les prises de vos médicaments, leur stockage,... ?
- Comment vous organisez-vous pour vos médicaments lors de vos déplacements, de vos vacances, de vos WE ?
- Comment gérer la prise de médicaments à l'extérieur de la maison ? (bureau)
- Comment supportez-vous votre traitement ?
- Qu'est-ce qui vous gêne ? Pouvez-vous me décrire cette gêne ?
- Comment gérez-vous la gêne occasionnée ?
- A quel moment ressentez-vous ces effets ?
- Comment prenez - vous votre traitement ?
- Comment avez-vous identifié que c'est ce traitement qui est la cause de cette gêne ?
- Quel est l'intérêt de chacun des traitements que vous prenez ?
- En avez-vous discuté avec votre médecin ? Quel serait l'intérêt d'aborder le sujet avec lui ?
- Quelles sont les difficultés que vous rencontrez à la prise du traitement (horaire, oublis, quantité) ?
- Comment compensez-vous les oublis de traitements ?
- Pourquoi avez-vous envie d'arrêter le traitement ?
- Qu'est-ce qui fait que vous avez envie d'arrêter de prendre votre traitement ?
- Qu'est-ce que vous avez mis en place comme astuces pour ne pas l'oublier ?
- Quelles sont les conséquences de ne pas prendre ce traitement ?
- Comment gérez-vous le renouvellement de vos traitements ?
- Quels sont ceux que vous prenez ?
  - en traitement de fond ?
  - en traitement de crise ?
- Lorsque vous prenez votre médicament dans un restaurant par exemple, comment vivez-vous le regard de l'autre ?
- Si vous êtes hors de chez vous et que vous vous retrouvez sans traitement, comment allez-vous faire ?





- Comment gérez-vous le renouvellement de vos traitements ?
- Comment feriez-vous si vous n'aviez plus de traitement un dimanche ?
- Comment stockez-vous vos médicaments ?
- Que savez-vous des corticoïdes ?
- Quels sont les effets des corticoïdes ?
- Comment prenez-vous vos corticoïdes ?
- C'est un traitement qui a certaines contraintes, quelles sont ces contraintes ?
- Quel genre d'attitude/ conduite/hygiène de vie avez-vous adoptée en prenant ce traitement ?

### A propos de médecine douce

- Quels sont vos connaissances sur les médecines douces ?
- Que vous apportent les médecines douces dans votre quotidien ?
- Comment avez-vous pris connaissance de ces professionnels ?
- Quels sont les intérêts pour vous de ces médecines ?
- Qu'est-ce que ça vous procure comme sensation ?
- A quel moment utilisez-vous ces médecins ou ces moyens ?
- Comment avez-vous abordé le sujet avec votre médecin ?
- Quelle place vous réservez à ces médecines ?

### A propos d'une intervention chirurgicale

- Comment s'est passée votre intervention chirurgicale ?
- Quels souvenirs cela vous a-t-il laissés ?
- Comment vous étiez-vous organisé à ce moment- là pour cela (famille, course, retour à la maison, aide/ amis, famille) ?
- Pourriez-vous m'expliquer ce que l'on va vous faire ?
- Comment pourriez-vous vous la faire expliquer ? D'avoir cette information, cela produirait quoi sur vous ?
- Comment s'organise la vie à la maison pendant votre absence ?
- Quelles sont les répercussions dans votre vie ? organisation de la maison, la vie professionnelle, la douleur, la rééducation, les visites, le retour à domicile, la logistique de la maison, les conséquences de l'arrêt de travail, le jugement des autres, durée d'immobilisation, aides, trajets .... ?
- Qu'est-ce que vous attendez de cette intervention ?
- Comment envisagez-vous la suite ?

### A propos de l'équipe pluridisciplinaire

- Quelles sont les personnes qui interviennent dans votre prise en charge ?
- Vous rencontrez beaucoup de professionnels, que font toutes ces personnes ? (nommer qui fait quoi ?)
- Comment se fait le lien entre les différents intervenants rencontrés ?
- Quelle est la personne de confiance à contacter en cas de problème ? Quelle est la personne avec qui vous vous sentez le plus en confiance ?



## A propos de mes résultats d'analyse ou examens

- Que savez-vous de vos résultats d'analyse / des informations que vous avez reçues ?
- Quelle est la signification de ces résultats ? A quoi cela correspond ?
- Que savez-vous des normes de ces résultats ?
- Quelle est votre attitude quand les résultats ne sont pas dans la norme ?
- Que faites-vous de vos résultats de labo ? (jetés, classés, intérêts de les conserver,...)
- Quel type d'examen allez-vous avoir ? A quoi sert-il ? Quelle est la raison du RDV ? Pouvez-vous m'en dire un peu plus ?
- Avez-vous déjà eu cet examen ? Comment cela s'était-il passé ?
- Comment appréhendez-vous cet examen ? Quelles sont vos interrogations à ce sujet ? Comment les avez-vous discutées avec votre médecin ? Souhaitez-vous que l'on prépare cette discussion que vous aurez avec le chirurgien ? avec votre infirmière ?
- Comment allez-vous vous organiser pour cet examen ?
- Comment allez-vous vous rendre à cet examen ? (seul, accompagné, demande de transport,...)
- Comment gérez-vous vos trajets pour vous rendre à une consultation, un examen,... ?

## A propos du dossier personnel

- Que faites-vous de vos résultats de labo ?
- Quel serait l'intérêt d'avoir un dossier personnel ? (Sera-t-il uniquement pour vous)
- Quand votre médecin vous demande comment vous allez depuis la dernière fois, vous souvenez-vous de tout ce qui s'est passé ? des crises, des modifications de traitements ou d'oubli de traitement, de votre fatigue, de vos douleurs,... Que pourriez-vous faire pour lui donner un maximum d'informations vous concernant ?

## A propos de l'alimentation

- Quelles difficultés rencontrez-vous face à votre alimentation ?
- Comment décririez-vous votre alimentation ?
- Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Qu'est-ce que vous avez l'habitude de manger ?
- Quelles astuces utilisez-vous pour compenser le manque de goût ?
- Quels conseils vont a-t-on déjà donnés (pour palier à ses manques) ? Qu'est-ce qui ferait que vous auriez envie de les suivre ?
- Face à une invitation comment vous organisez-vous ?
- Dites-moi ce que vous avez mangé hier par exemple ?
- Comment faites-vous vos courses ?
- Qu'avez-vous changé de vos habitudes alimentaires depuis votre maladie ? (Avez-vous supprimé des choses que vous aimiez ?) Savez-vous pourquoi ? Comment en êtes-vous arrivé à retirer ces aliments de vos repas ? Avez-vous discuté de cela avec un professionnel (diététicienne, médecin, nutritionniste, ...)
- A quel moment de la journée prenez-vous votre traitement ? Savez-vous pourquoi ?
- Quels inconvénients vous impose votre traitement ? (alimentation sans sel si corticoïdes par exemple)
- Quelle aide avez-vous pour les repas (aide d'une tierce personne au portage des repas à domicile) ? ou allez-vous chercher cette information de livraison des repas à domicile ? Comment allez-vous vous y prendre ? Quelle serait pa personne la plus appropriée pour vous aider ?



## A propos d'aide

- Comment se passe votre quotidien ?
- Comment cela se passe à la maison pour les gestes de la vie quotidienne ?
- Quelles sont les difficultés que vous rencontrez aujourd'hui avec votre maladie ?
- Comment vous organisez-vous pour faire les choses toute seule ? la toilette, le ménage, les repas, les courses ?
- Comment pourriez-vous vous faire aider ?
- Expliquez- moi pourquoi vous ne souhaitez pas d'aide ?
- Quel est le regard de votre famille ?
- Quelle aide extérieure pourriez-vous attendre ?
- Que ressentiriez-vous si vous déléguez des tâches à quelqu'un d'autre ?
- Qu'est-ce qui vous gêne dans le fait de demander de l'aide ?
- A quels interlocuteurs vous adressez-vous en cas de soucis ?
- Dans quels cas faites-vous appel à votre médecin, médecin du travail ?
- Dans votre entourage, d'autres personnes se font-elles aider ? Quel est votre regard sur cette personne ?
- Quel est votre ressentez vis-à-vis de vous-même si vous exprimez le besoin d'être aidé ?
- Avez-vous déjà demandé de l'aide ? A qui ? Comment cela s'est-il passé ? Comment expliquez-vous que cela n'ait pas fonctionné ? Avez-vous réessayé depuis ? Qu'est-ce qui pourrait vous donner l'envie de réessayer ? Avez-vous pensé à une personne en particulier ? oui, pourquoi ce choix ? qu'est-ce qui a fait que vous avez choisi cette personne ?
- Quel serait l'intérêt de contacter une association ?
- Comment pourriez-vous les contacter ?
- Avez-vous besoin de faire partie d'une d'entre elles ? comment le vivriez-vous ?
- Quel serait pour vous le bénéfice d'en faire partie ? (regard des autres, anonymat, peur, réticence,...)
- Quel est le rôle d'une association de patients ?

## A propos de mes droits

- Quelles sont les aides que vous souhaiteriez obtenir ?
- Connaissez-vous les aides que vous pourriez obtenir ? En quoi vous serviraient-elles ?
- Quelles sont les démarches à effectuer ?
- Comment allez-vous gérer les démarches ?
- Comment allez chercher de l'aide pour faire vos démarches ?
- Comment faites-vous pour faire vos courses ?
- Comment allez-vous faire vos courses ? (Où vous gardez vous ?)
- Que savez- vous de vos droits ? Quelles sont les personnes qui seraient les plus à même de vous aider pour cela ?

## A propos du travail

- Quelles difficultés rencontrez-vous dans votre vie professionnelle ?
- Comment les gérer vous ?
- Quelle place tient votre travail dans votre vie ?
- Comment vous sentez-vous au sein de votre entreprise ?
- Quel est l'impact de votre maladie sur votre activité professionnelle ?



- Comment associez-vous maladie et travail ? Comment conciliez-vous maladie et travail ?
- Décrivez-moi une journée type de travail ?
- Quel est l'intérêt de la médecine du travail ? Qu'est-ce qui vous gêne dans le fait de leur en parler ?
- Que pourriez-vous attendre de personnes comme les représentants CHSCT, syndicats,... ?
- Comment en avez-vous parlé avec votre patron ?
- Comment allez-vous aborder avec lui l'utilité d'un aménagement de votre poste de travail ?
- Quelle serait la personne appropriée/adaptée pour discuter de vos difficultés ?

### A propos d'enfant ou contraception

- Avez-vous des enfants ? si non, en avez-vous envie ? Qu'est-ce qui fait que vous ne le souhaitez pas ?
- Qu'est-ce qu'une grossesse engendrerait par rapport à votre maladie ?
- Comment se manifeste vos craintes ?
- Quelle serait la personne adaptée pour en discuter avec vous ?
- Dans quel état d'esprit est votre conjoint ? Quelles sont ses craintes à lui ?
- Comment avez-vous abordé votre maladie avec votre gynécologue ? Et avec votre spécialiste qui s'occupe de votre maladie ? Avec votre association ?
- Comment envisagez-vous le déroulement de votre grossesse et l'accouchement ?
- Quels types de questions vous posez-vous concernant l'avenir de votre enfant par rapport à votre maladie ?
- En quoi votre conjoint sera impliqué dans le quotidien avec votre enfant ?

### A propos de l'activité physique

- Quelles sont les activités physiques que vous faites sur une journée (faire faire la différence entre activité physique, exercice physique et sport) ? vous marchez en faisant vos courses, vous faites votre ménage, votre jardinage, ... c'est une activité physique.
- Quel moment vous semble le plus approprié pour faire une activité physique ?
- Quelles sont les bienfaits d'une activité physique ?
- Quelle activité physique est pour vous la plus difficile à réaliser ?
- Comment cela se passe ?
- Que faites-vous pour bouger dans une journée ?
- Quel est l'activité physique ou l'exercice physique ou le sport ou qui vous conviendrait le mieux ?
- Décrivez-moi la journée d'hier par exemple (et le we) ?
- Comment fractionnez-vous votre trajet ?
- Si je vous dis « fractionner » ou « couper » votre trajet, comment l'imaginez-vous ce trajet ?
- Qu'est-ce qui vous permettrait d'avoir une activité physique ?

### **Outils faciles à utiliser :**

- Les échelles visuelles analogiques (EVA douleur, fatigue, image de soi,...) ; la personne s'évalue puis vous lui demandez : « pourquoi avez-vous indiqué 3 plutôt que 4 ou 2 ? qu'est-ce qui fait cette différence ? »... cela vous permet de mieux connaître la personne, ses ressentis, ses seuils,...
- Faire exprimer ce qu'est, pour cette personne, une journée type en ce qui concerne:
  - ✓ Leur alimentation,
  - ✓ Leur activité physique,



- ✓ Leur vie professionnelle,
  - ✓ Leur week-end,
  - ✓ Leur sommeil,
  - ✓ ...
- « Racontez-moi votre journée d'hier, votre dimanche »
- « Dites-moi ce que vous avez fait hier ? »

## Reformulation

- Si j'ai bien compris ...
- En d'autres termes, on pourrait dire que ...
- Vous voulez dire que...
- A votre avis,...
- Afin d'être sûre d'avoir bien compris (de ne pas faire d'erreur), je peux dire que...

## Valoriser les réalisations = renforcement positif

- « Vous voyez que vous avez pu faire cette activité, vous ne vous en êtes pas rendu compte mais vous l'avez faite donc vous avez des ressources auxquelles vous ne pensez pas... »
- « Vous avez diminué votre consommation de cigarettes, vous êtes passé d'un paquet à 10 cigarettes sur la journée, c'est un réel bénéfice que vous avez réalisé »

## Faire des synthèses régulières

- En fait, depuis quelques temps vous pensez à arrêter de fumer mais vous préférez attendre le déménagement qui a lieu le mois prochain pour entamer ce nouveau départ, est-ce bien cela ?
- Si je vous résume, ...
- Après ce moment d'échange, qu'est-ce qui vous semble le plus important ou le plus urgent pour vous à faire, à réaliser... Dans ce cas, c'est la personne qui va faire sa propre synthèse.

Et maintenant ...Re-mise en situation : alors comment vous allez vous y prendre ? ... Vous me dites que vous avez déjà organisé la pendaison de crémaillère, qu'allez-vous faire quand vos amis iront dans la cour pour fumer leur cigarette ? ...

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

**Merci d'avoir pris le temps de lire ce document, très bonne continuation à vous.**

