



RÉFÉRENTIEL

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT EN ADDICTOLOGIE



RÉGION GRAND EST



JOURNÉE GEA
STRASBOURG 11 MAI 2022

Dr Hervé MARTINI

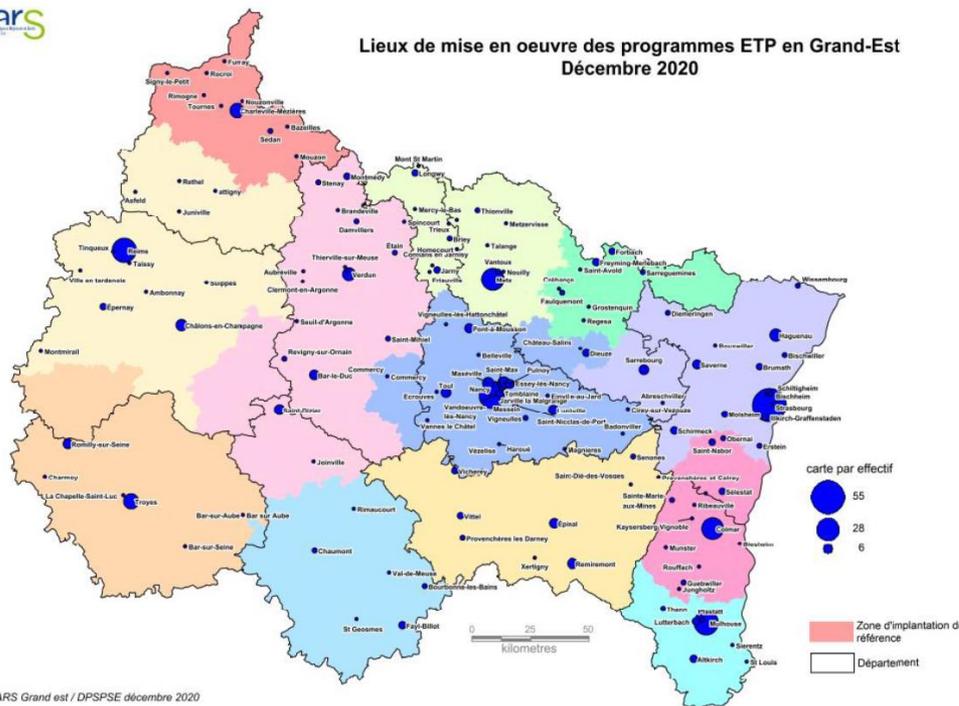


EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

ETATS DES LIEUX 2022



Lieux de mise en oeuvre des programmes ETP en Grand-Est Décembre 2020



Programme ETP

Porteur

Thématique

+ Le tabac et moi quelles perspectives ?

Centre Hospitalier Auban-Moët

Maladies addictives

+ Accompagnement de personnes ayant une problématique d'addictions et de leur entourage

Centre Hospitalier Intercommunal de la Lauter

Autres maladies, Maladies addictives

+ Prévention de la rechute du patient addict

Etablissement Public de Santé Mentale de la Marne (EPSM)

Autres maladies, Maladies addictives

+ Métha'morphose : Education thérapeutique des patients dépendants aux opiacés, ayant un traitement par méthadone ou un projet de substitution par méthadone

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg (HUS)

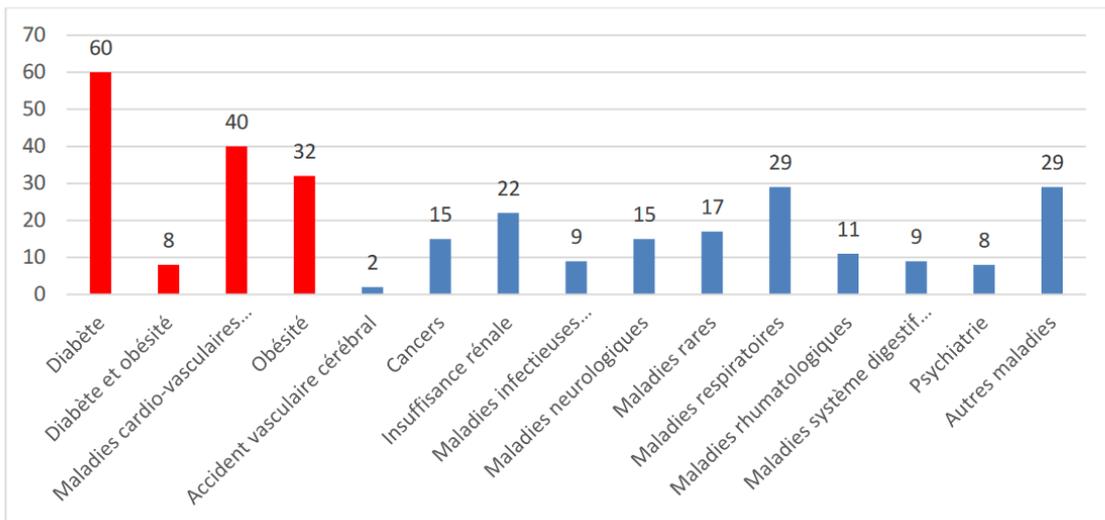
Psychiatrie



Dose ta conso Association Addictions France Aube Marne et Meuse (2022)

- Répartition du nombre de programmes par pathologie

Figure 2 : Répartition des programmes par pathologie



140 PROGRAMMES

4 MALADIES ADDICTIVES

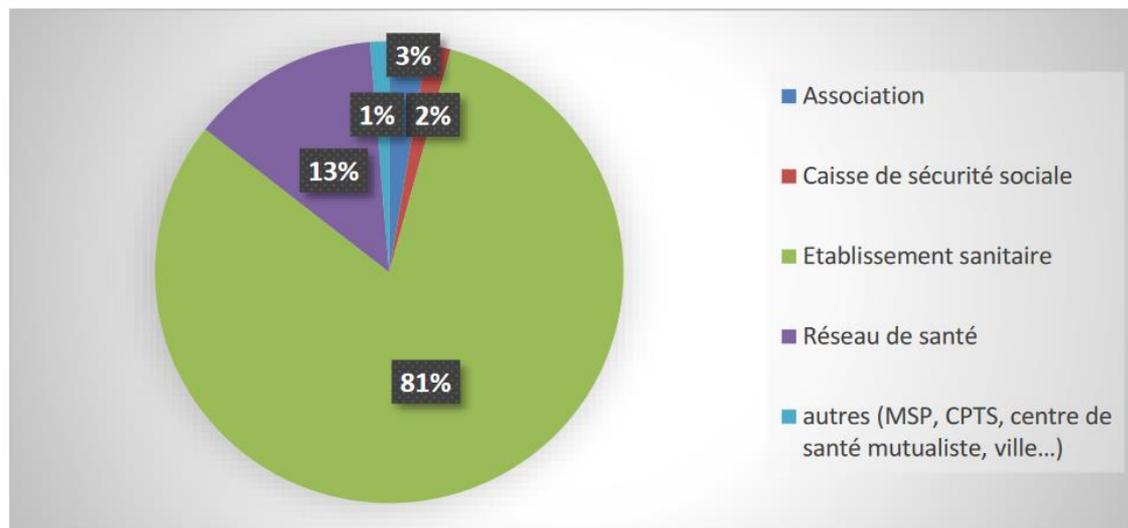
4 maladies addictives

Dont 1 RDRD alcool (2022)

1 psychiatrie (67)

Figure 3 : Répartition du nombre de programmes par statut légal de la structure porteuse

Mais thématique addiction présent dans des programmes : BPCO, cardio vasculaire hépatologie...





Un programme et des moyens dédiés

- ❑ programme soumis à une autorisation et évaluation : qui juge de l'efficacité des soins que je peux prodiguer ?
- ❑ équipe pluridisciplinaire et formée
- ❑ monsieur Jourdain « il y a bien quarante ans que je dis la prose sans que j'en susse rien »

II,4 Le Bourgeois gentilhomme Molière. 1670





Une approche.

OMS en 1988 ETP « vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique »

Suppose

→ Addiction = maladie chronique

→ laisser une place aux patients , aux usagers, aux personnes



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

Un processus continu dont le but est d'aider les patients à acquérir ou à maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

Il comprend des activités organisées d'apprentissage et de soutien s'intégrant dans un projet de soin personnalisé cohérent.

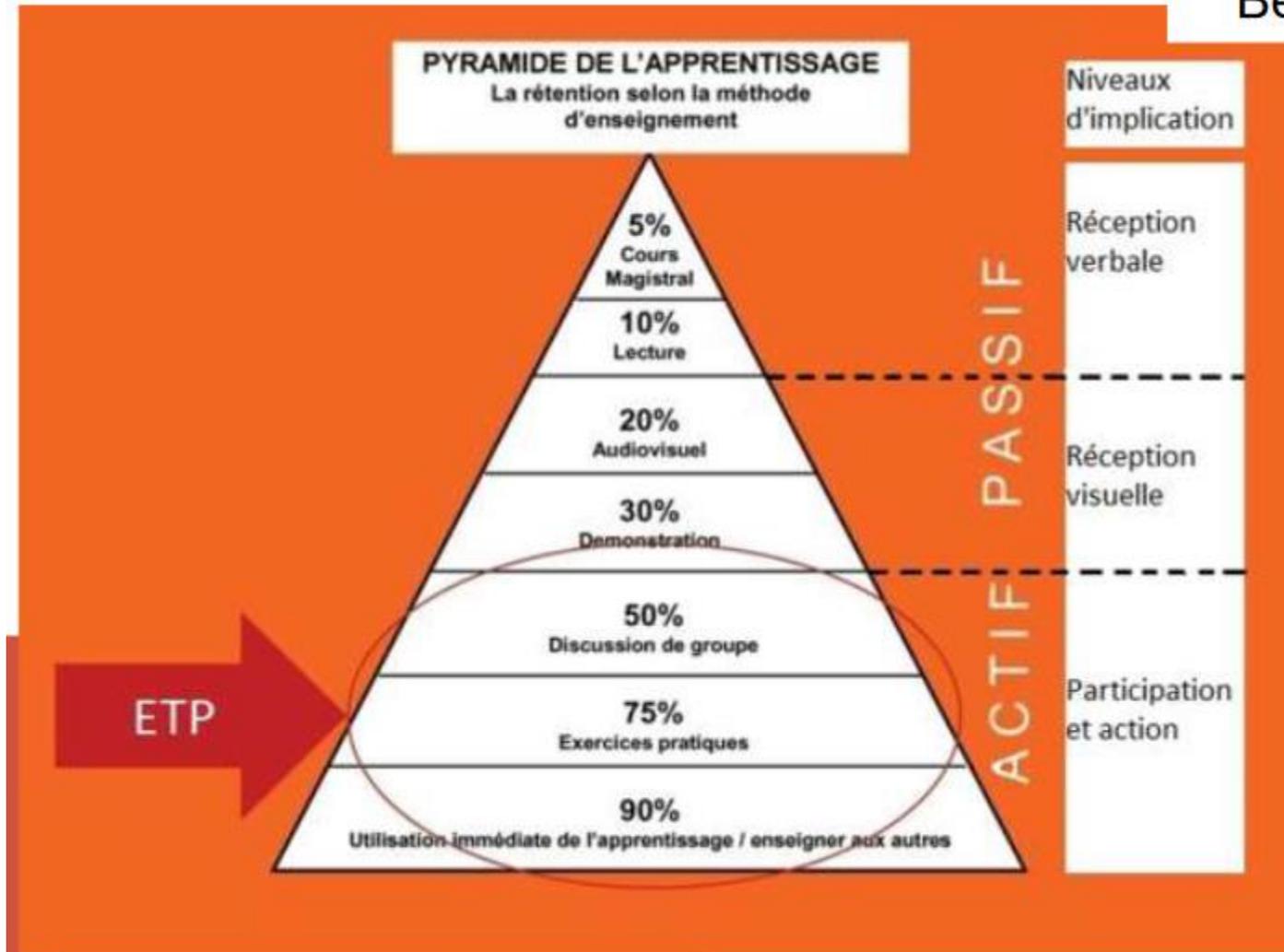
Une démarche d'Education Thérapeutique du Patient ne se résume pas à une simple information, un conseil de prévention, même si celui-ci est de qualité.

L'ETP nécessite une équipe formée.



Tu me dis, j'oublie.
Tu m'apprends, je me souviens
Tu m'impliques, j'apprends.

B. Franklin (1706-1790)





Renforcement du rôle actif du patient de l'utilisateur de la personne dans son soin

- objectif d'autonomie et responsabilisation
- visant RDRD ou rémission

Amélioration de la relation soignant – soigné

- permet une relation de qualité
 - place de l'EM
 - alliance thérapeutique
- 



Reconnaissance de l'expertise de la personne

- ❑ le « profane » apporte une expérience unique accumulée au fil des ans

- ❑ vers le « patient expert » ou « patient ressource »





Détermination des besoins les plus fréquents

- se (re) centrer sur les besoins de la personne et pas les désirs des soignants
- travail d'équipe , de recherche, source d'échange
- nos représentations

Développer une dimension pédagogique

- nouvelles compétences
 - réalisation des fiches pédagogiques = pérenniser
 - ce n'est pas que des connaissances mais aussi un savoir agir
- 



Des outils

- ❑ imagiers, applications smartphone, auto-questionnaires...

Renforcement de l'interdisciplinarité

- ❑ présente dans nos équipes
 - ❑ regard multiples
- 



Culture de l'évaluation

vue comme contraignant mais un atout
participation des personnes du programme
Où en sommes nous ?
valorisation du travail des équipes

Reconnaissance institutionnelle



Étape : un programme pour aider l'entourage des personnes souffrant d'addiction

Lucie Pennel

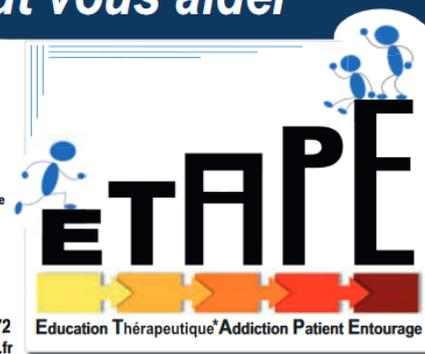
Caroline Salas-Toquero

Maurice Dematteis

Service universitaire de pharmacoaddictologie-Csapa (centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie), centre ambulatoire de santé mentale, CHU Grenoble Alpes, Saint-Martin-d'Hères, université Grenoble Alpes, faculté de médecine, La Tronche

Vous avez un proche (conjoint, parent, enfant, ami...) qui souffre d'addiction (alcool, tabac, cannabis, médicaments, aliments, cocaïne, ecstasy, héroïne... écrans, jeux, achat, sexe, sport, etc...) même s'il ne souhaite pas être soigné

Le programme ÉTAPE peut vous aider



Service Universitaire de Pharmacoaddictologie
CSAPA
Centre Ambulatoire de Santé Mentale
Pr M. Dematteis
Dr L. Pennel
Mme C. Salas Toquero

06 35 36 83 72
etape@chu-grenoble.fr

Education Thérapeutique*Addiction Patient Entourage

Soutiens FONDATION DE FRANCE MILD & CA arS Rotary

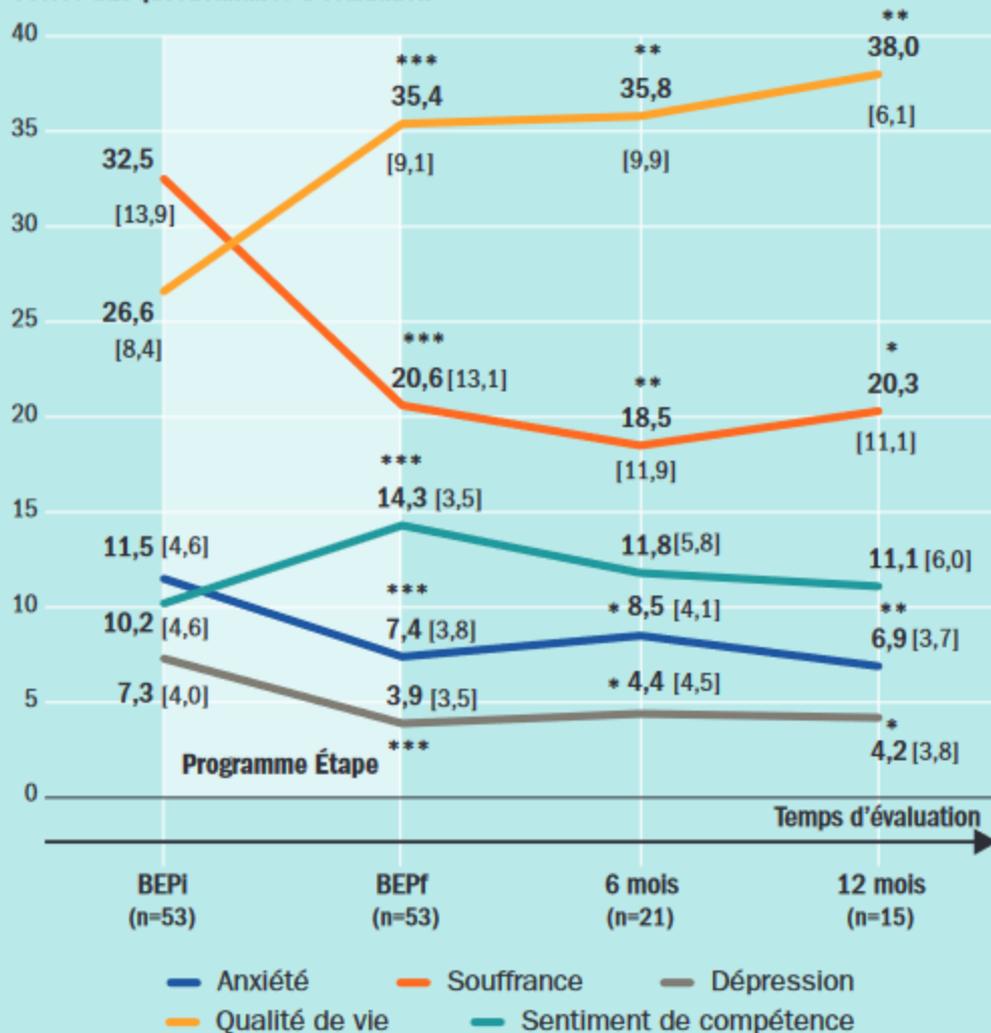
Partenaires PROFAMILLE unafam Centre Hospitalier Alpes-Isère

* démarche inspirée des recommandations HAS pour l'ETP

figure 2

Évolution des indicateurs cliniques des entourages de sujets addicts avant et après le programme Étape, puis à six et douze mois après la fin du programme

Scores aux questionnaires d'évaluation



Évaluation en fin de programme

- Dépression diminuée de 47 % ***
- Sentiment de compétence augmenté de 41 % ***
- Souffrance diminuée de 36,5 % ***
- Anxiété diminuée de 35,5 % ***
- Qualité de vie améliorée de 32 % ***

Évaluation à 12 mois du programme

- Dépression diminuée de 47,5 % *
- Souffrance diminuée de 40 % *
- Anxiété diminuée de 39 % **
- Qualité de vie améliorée de 43 % **

Moyennes des scores de satisfaction

- Tous scores confondus $\geq 4,5/5$
- Prise en compte des besoins = 5/5
- Accessibilité du programme (horaires, durée) = 4,7/5

15 Entourages « perdus de vue »

- Comparaison avec les entourages maintenus
- Moyenne d'âge 45,5 [18,6] versus 58,3 [11,0] *
- 31 % d'enfants d'utilisateurs versus 4 % **

Principale évolution du programme effectuée à la demande des entourages

- Augmentation du nombre d'ateliers pratiques sur la relation et la communication



MÉTHODOLOGIE

Dans le cadre d'un rapprochement des trois structures identifiées comme rassemblant les acteurs en addictologie dans les 3 régions constitutives du Grand-Est (l'Alsace, la Champagne Ardennes et la Lorraine), un COFIL addictologie en Grand-Est a été créé.

Ce COFIL était composé de représentants des structures suivantes :

- ADDICA en Champagne-Ardenne
- CIRDD en Alsace
- LORADDICT en Lorraine

Pour cela, des représentants des structures ressources régionales en ETP ont été sollicités :

- La COREP : Coordination Régionale des actions d'Education du Patient
 - La plateforme ETP Alsace
 - Le Pôle Lorrain de compétence en ETP
- 

PRÉSENTATION DU PROJET

OBJECTIFS

L'objectif de ce référentiel est d'aider les acteurs à mettre en place des programmes d'ETP en addictologie. **Ceci dans le but que tout patient présentant une addiction, avec ou sans produit, dont la situation justifie ce type d'approche, puisse bénéficier d'un programme d'éducation thérapeutique adapté.**

PATIENTS CONCERNÉS

Il s'agit des patients majeurs souffrant de troubles liés à l'usage de substances psycho-actives ou d'une addiction comportementale, à tout moment de leur parcours de soins et ayant signé la charte d'engagement.

Critères d'indication

- Patients majeurs présentant une conduite addictive liée à l'usage de substances psychoactives et/ou comportementale
- Engagés dans un processus de soins
- Informés des modalités du programme proposé et ayant signé la charte d'engagement (annexe 2)

Critères de non indication

- Patients dans l'incapacité de suivre le programme
- Troubles cognitifs avérés
- Etat somatique non stabilisé
- Etat psychiatrique non stabilisé

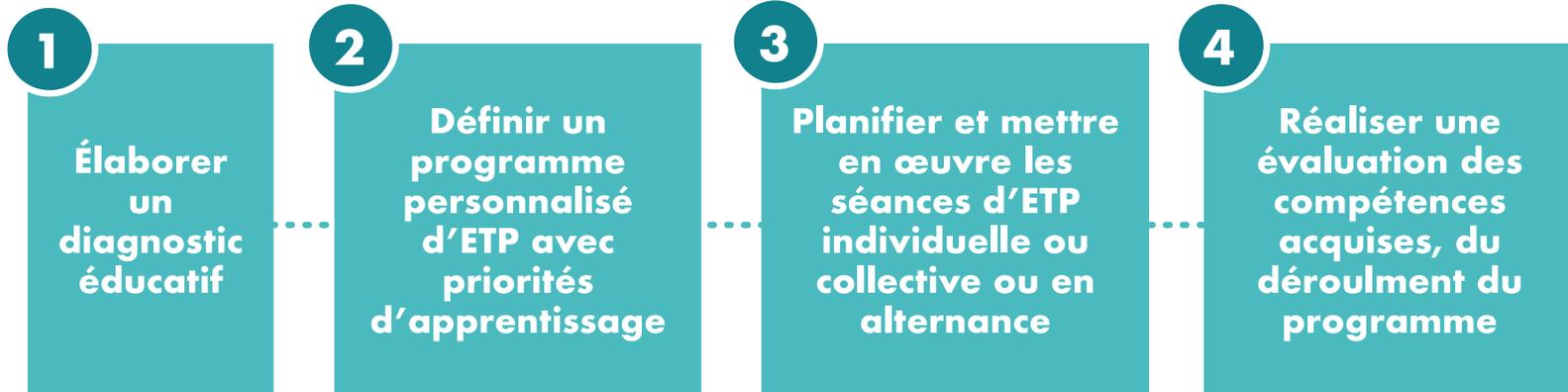
PRÉSENTATION DU PROJET

UTILISATION DU RÉFÉRENTIEL

Ce référentiel contient des exemples et des propositions, à adapter suivant le milieu écologique professionnel.

- Un bilan éducatif partagé initial (**annexe 3**) suffisamment simple et rapide pour être utilisé largement, y compris par les médecins libéraux
- Un bilan éducatif partagé intermédiaire et/ou final (**annexe 4**)
- Un guide d'accompagnement à la pratique du bilan éducatif partagé
- Des fiches ateliers, à titre d'exemple, balayant différentes problématiques des patients addicts (tableau récapitulatif : **annexe 5**)
- Des indicateurs et des outils d'évaluation (**annexes 6, 7 et 8**).

PROGRAMME ÉDUCATIF PERSONNALISÉ



IDENTIFICATION

Nom du programme d'ETP :

Coordinateur de programme :

BUT GENERAL DU PROGRAMME

Vous êtes invité à participer à un programme d'éducation thérapeutique dont l'objectif est de vous aider à acquérir ou maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec votre maladie.

PRINCIPE

Vous pourrez ainsi participer aux différentes activités proposées : ateliers collectifs, séances individuelles, ... Ces activités seront personnalisées en fonction de vos besoins.

CONFIDENTIALITE

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de ce programme sont confidentiels et que seuls les professionnels de santé qui vous prennent en charge y auront accès.

Il est entendu que les données vous concernant recueillies et informatisées seront exploitées dans le respect absolu des dispositions de la loi 2004-801 du 6 août 2004 relative à la protection des personnes physiques. Vous pouvez si vous le souhaitez exercer votre droit d'opposition à l'enregistrement de ces données.

PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce programme est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au programme sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que par ailleurs vous êtes libre de mettre fin à votre participation à tout moment au cours de ce programme sans justification à donner ni préjudice d'aucune nature.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LE PROGRAMME

Vous pouvez contacter un membre de l'équipe pour des questions additionnelles sur celui-ci.

SIGNATURE

Je soussigné(e), reconnais avoir lu le présent formulaire et consens à participer à ce programme d'ETP.

Je comprends que ma participation est totalement volontaire et que je peux y mettre fin à tout moment sans justification à donner et sans préjudice d'aucune nature. Il me suffit d'en informer la responsable du programme.

Le/...../..... Nom et adresse du participant :

Signature du participant :

1

Élaborer un diagnostic éducatif

- Favoriser l'expression du patient
- Favoriser sa réflexion
- Favoriser son engagement vers le changement à prendre davantage soin de lui-même

Cet exemple de BEP non exhaustif, s'appuie sur les données du dossier médical et explore quatre dimensions principales du patient :

- Sa vie personnelle
- Son état de santé
- Ses consommations ou conduites
- Sa motivation au changement

Ce n'est pas une succession de questions mais bien **un entretien semi-directif** au cours duquel le recueil des informations amène à connaître la personne rencontrée, à mieux identifier ses besoins permettant de vivre mieux son quotidien face aux contraintes rencontrées en lien avec sa maladie addictive.

Le BEP et les différentes séquences éducatives proposées dans ce guide sont une simple proposition et bien évidemment chacun peut le construire à sa manière.

CONNAISSANCE(S) DU PATIENT

BILAN INITIAL

Orienté par : Réc
Profession de l'intervenant :

NOM / PRENOM DU PATIENT :

NOM DE JEUNE FILLE :

Date de naissance : [] [] [] [] [] [] [] []

Adresse :

Tél..... Profession

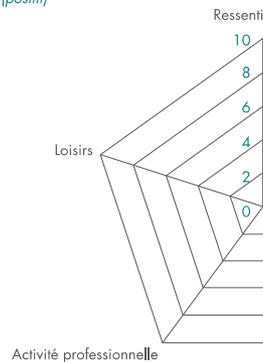
CONNAISSANCE(S) DU PATIENT

VIE PERSO

Comment vous sentez vous actuellement ?

Abordez ici : Ressenti global personnel : bien être, préoccupation /
Les conditions de vie : habitation, revenus, couverture sociale accès
absence de travail / **loisirs, activité physique**

De 0 (négatif) à 10 (positif)



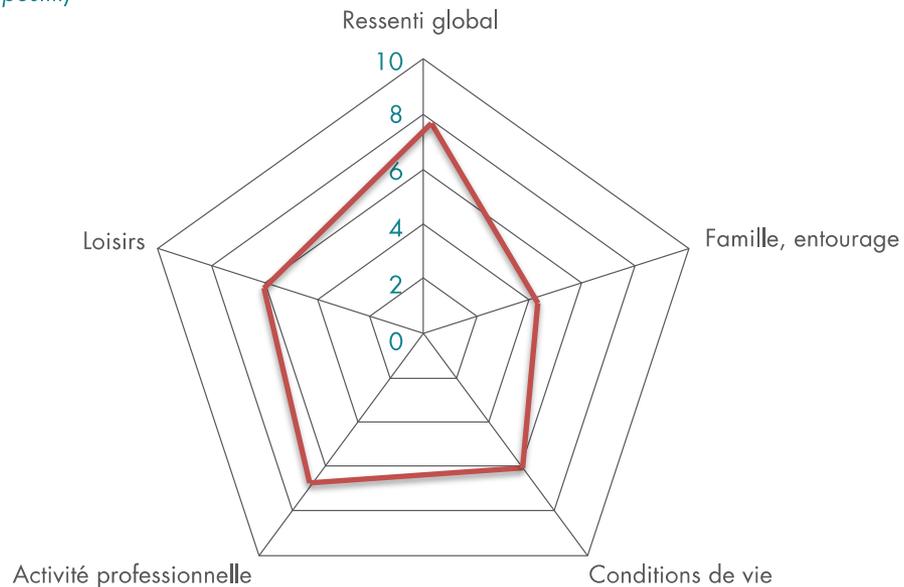
Avez-vous des difficultés avec votre entourage ?

VIE PERSONNELLE

Comment vous sentez vous actuellement ?

Abordez ici : Ressenti global personnel : bien être, préoccupation / **Famille entourage :** la famille, le couple, les enfants, l'entourage /
Les conditions de vie : habitation, revenus, couverture sociale accès aux soins / **Activité professionnelle :** travail, difficulté au travail,
absence de travail / **loisirs, activité physique**

De 0 (négatif) à 10 (positif)



Avez-vous des difficultés avec votre entourage ?

Oui Non

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point est-ce important pour vous de faire quelque chose sur ce sujet ?
(0 = pas du tout important ; 10 = très important)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Qu'envisagez-vous de faire par rapport à ce(s) comportement(s)/consommation(s) ?

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous confiant de faire quelque chose sur ce sujet ?
(0 = pas du tout confiant ; 10 = très confiant)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

En fonction de vos choix, que faudrait-il pour augmenter votre confiance à réussir ?

COMMENTAIRES DU PROFESSIONNEL

OBJECTIF(S) DU PATIENT

Qu'attendez-vous de cet accompagnement ?

SYNTHÈSE

Selon vous, qui ou quoi peuvent vous aider ?

RESSOURCES

Au regard de ce que nous venons de faire, que faudrait-il pour augmenter votre confiance à réussir ?

CHOIX CONJOINT FINALISÉ :

Proposer ici : Ateliers, les thématiques, en individuel ou en collectif

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point est-ce important pour vous de faire quelque chose sur ce sujet ?

(0 = pas du tout important ; 10 = très important)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Qu'envisagez-vous de faire par rapport à ce(s) comportement(s)/consommation(s) ?

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous confiant de faire quelque chose sur ce sujet ?

(0 = pas du tout confiant ; 10 = très confiant)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

En fonction de vos choix, que faudrait-il pour augmenter votre confiance à réussir ?

ATELIERS PROPOSÉS

Plusieurs séquences éducatives sont proposées sous forme d'ateliers autour des 6 thèmes suivants :

- Connaitre ma maladie, ma santé, mon traitement
- Mes consommations : évaluer, contrôler, éviter les rechutes
- Affirmer mon choix, mes projets
- Comment réussir mon projet de vie/de soins
- Vivre avec moi, les autres et la société
- Améliorer ma qualité de vie

AU MINIMUM 4 DIMENSIONS A ABORDER

- Usage/Mésusage
- Réduction des risques
- Gestions des émotions
- Traitements

Les ateliers proposés sont des exemples, à adapter, à modifier, à s'approprier suivant la situation à laquelle l'atelier est destiné. Ils peuvent être animés par des médecins, des infirmiers, des psychologues, des éducateurs spécialisés, des assistantes sociales...mais également par des patients ressources, modulables suivant les besoins et l'objectif de la séance.

CONNAITRE MA MALADIE, MA SANTE ET MON TRAITEMENT

Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page
1 Ma santé / mon bien être	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser l'expression des différentes représentations de la santé - Appréhender le concept de santé globale - Identifier mes ressources et mes freins contribuant à ma santé et mon bien être 	Usage/Mésusage	12
2 L'addiction c'est quoi ?	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir définir simplement les mécanismes de l'addiction - Prendre conscience (accepter) que l'addiction est une maladie 	Usage/Mésusage	12
3 Mieux connaître les conséquences de mes consommations sur ma santé	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les risques sur ma santé liés à ma ou mes consommations - Connaître les enjeux de santé à long terme 	Usage/Mésusage Réduction des Risques	13
4 Les infections sexuellement transmissibles (IST)	<ul style="list-style-type: none"> - Réduire les risques et les dommages liés aux comportements sexuels sous l'emprise de produits psychoactifs 	Réduction des Risques	13
5 Initiation aux gestes qui sauvent	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir porter secours à une personne en danger sans s'exposer à un risque de suraccident, dans un contexte d'addiction 	Réduction des Risques	14
6 Réduction des risques à l'injection et prévention des overdoses	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer mes connaissances quant aux bonnes pratiques d'injection - Réduire les risques d'overdose 	Réduction des Risques Usage/Mésusage	14
7 Moi et mon soin	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les professionnels et leurs missions - Comprendre l'importance de mon suivi - Définir et respecter le contrat de soins 	Traitement	14

MES CONSOMMATIONS : EVALUER, CONTROLER, EVITER LES RECHUTES

Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page
8 Mes consommations (A adapter suivant la substance (alcool, tabac...))	Séance 1 :	Usage/Mésusage Traitement	13
	Séance 2 :		13

AFFIRMER MES CHOIX, MON PROJET

Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page
9 J'arrête ou je réduis ?	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les bénéfices / risques liés au sevrage et/ou à la réduction des consommations - Faire mon choix 	Mes consommations Traitement Réduction des risques	16
10 De quoi ai-je besoin ?	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier ou définir mes besoins pour me soigner - Accepter un accompagnement avec le soignant 	Traitement	16
11 Je peux le faire	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier mes freins et mes ressources dans mon projet d'arrêt ou de réduction de consommation - Mettre en place des stratégies alternatives (ex : rédiger mon 'carnet d'adresse') 	Traitement	17

8.1 CONNAÎTRE MA MALADIE, MA SANTÉ ET MON TRAITEMENT

ATELIER 2 - L'ADDICTION C'EST QUOI ?

page 12

Objectifs :

- Savoir définir simplement les mécanismes de l'addiction
- Prendre conscience (accepter) que l'addiction est une maladie

8.3 AFFIRMER MES CHOIX, MON PROJET

La vie elle-même est tout un projet à construire... Quand une difficulté ou la maladie s'intercale, il faut encore plus d'attention, de réflexion pour continuer à bâtir ses projets, à les mener à bien, à avancer. Cependant, nous sommes tous ambivalents face au changement, nous avons de bonnes raisons de changements et en même temps de bonnes raisons de rester comme nous sommes. Les recommandations pour élaborer et mener à bien un projet sont semblables dans de nombreux domaines de notre existence, les appliquer facilite la vie.

Ces ateliers vont aider à identifier les situations à risques, à explorer les différents axes de changements, leurs conséquences, les personnes sur lesquelles s'appuyer, et les stratégies à mettre en œuvre.

8.5 VIVRE AVEC : MOI, LES AUTRES ET LA SOCIÉTÉ

ATELIER 21 - EMOI ET MOI !

page 26

Objectif :

- Définir et identifier les émotions
- Reconnaître mes émotions, leurs dynamismes et leurs risques.
- Faciliter leur gestion

8.3 AFFIRMER MES CHOIX, MON PROJET

La vie elle-même est tout un projet à construire... Quand une difficulté ou la maladie s'intercale, il faut encore plus d'attention, de réflexion pour continuer à bâtir ses projets, à les mener à bien, à avancer. Cependant, nous sommes tous ambivalents face au changement, nous avons de bonnes raisons de changements et en même temps de bonnes raisons de rester comme nous sommes. Les recommandations pour élaborer et mener à bien un projet sont semblables dans de nombreux domaines de notre existence, les appliquer facilite la vie.

Ces ateliers vont aider à identifier les situations à risques, à explorer les différents axes de changements, leurs conséquences, les personnes sur lesquelles s'appuyer, et les stratégies à mettre en œuvre.

ATELIER 15 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES RELATIONS AVEC L'ENTOURAGE

page 21 à 22

Objectif :

• Séance 1

- Identifier mon entourage
- Définir la relation individu par individu
- Qualifier les relations

• Séance 2

- Identifier et analyser les conséquences potentielles du projet addictologique sur les relations avec l'entourage

ATELIER 15 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES RELATIONS AVEC L'ENTOURAGE

Séance 1 : Identifier son entourage et qualifier les relations

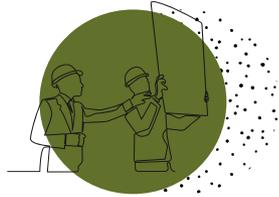
Objectifs	- Identifier mon entourage (Qui ? Quelle place ?) - Définir la relation individu par individu - Qualifier les relations (positives, négatives, ni l'un ni l'autre, les 2)
Durée	1h30
Intervenants	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource (Formé à la qualité de la relation)
Public	Toutes addictions
Modalités	Séance collective à privilégier (maximum 8) ; Séance individuelle
Méthodes / Outils	- Définir la notion d'entourage (donnée par l'intervenant ou brainstorming (cf. partie 9.11)), construire ensemble une carte conceptuelle ((cf. partie 9.15) type au tableau) « comment peut être constitué l'entourage ? » - Carte conceptuelle (personnelle) « comment est constitué votre entourage ? » > Faire écrire sur la carte le lien (frère, sœur, collègue...) et la qualité (positives, négatives, ni l'un ni l'autre, les 2) de la relation entre le patient et son entourage.
Matériel	Tableau blanc et feutres ou paperboard Feuilles blanches et stylos Tables et chaises
Évaluation	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

Séance 2 : Quelles sont les conséquences potentielles du projet addictologique sur les relations avec l'entourage

Objectifs	- Identifier et analyser les conséquences potentielles du projet addictologique sur les relations avec l'entourage.
Durée	1h30
Intervenants	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource (Formé à la qualité de la relation)
Public	Toutes addictions
Modalités	Séance individuelle
Méthodes / Outils	Reprendre la carte conceptuelle du patient (cf. partie 9.15) ; Demander au patient en quoi son projet addictologique peut modifier ses relations, lesquelles ? Écrire sur la carte les conséquences possibles sur les différentes relations ; Proposer des codes couleurs pour qualifier ces changements (positif, neutre, négatifs). L'intervenant doit avoir en tête la notion d'aidant ou personnes ressources
Matériel	Crayons de couleurs ou feutres ou gommettes Tables chaises Photocopie de la carte conceptuelle du participant
Évaluation	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

OUTILS DISPONIBLES

9.15



ATELIER

CARTE CONCEPTUELLE

Description

La carte conceptuelle est une représentation graphique d'un ensemble de concepts reliés entre eux. Elle permet d'ordonner et de classer des informations.

Une carte conceptuelle permet

- De faire des apprentissages significatifs
- De structurer ses connaissances
- Le traitement actif des connaissances

Comment s'en servir ?

La carte conceptuelle peut être produite sur une simple feuille de papier, à l'aide de papillons adhésifs (post-it), de Word, de PowerPoint, de Prezi, etc. Toutefois, il existe des logiciels spécialement conçus pour la création de cartes conceptuelles tels Cmap Tools, Inspiration...et bien d'autres.

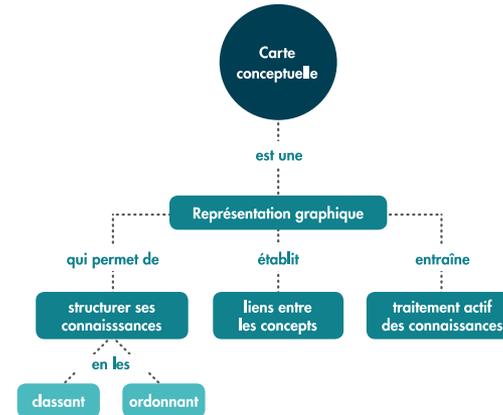
Les étapes

- 1 Définition des concepts : Concept central, concepts généraux, concepts spécifiques
- 2 Hiérarchisation des concepts
- 3 Définition des liens (proches ou éloignés) en précisant les relations entre les concepts.
- 4 Ajout de ressources ou d'exemples : URL, vidéo, texte, etc.
- 5 Révision de la carte.

Quelques règles à suivre lors de la conception :

- Il ne peut y avoir qu'un seul concept de premier niveau et il est placé en haut de la feuille.
- Les concepts généraux sont placés plus haut et les plus spécifiques, plus bas.
- Le concept est placé à l'intérieur d'une forme graphique simple, comme par exemple un rectangle
- Chaque lien doit avoir un ou des mots de liaison. La flèche est la liaison.

9.15



ATELIER 12 - CHANGEMENT

page 19

Objectifs :

• Séance 1

- Explorer les dynamiques de changement
- Faire émerger les représentations en lien avec la notion de changement
- Permettre la prise de conscience avec les expériences des changements passés

• Séance 2

- Identifier mes besoins/ressources et freins
- Explorer ma motivation et mes objectifs

• Séance 3

- Identifier mes axes de changements
- Choisir des axes préférentiels de changements
- Réfléchir aux moyens à mettre en œuvre/ aux ressources
- Planifier les changements possibles dans mon quotidien

• Séance 4

- Repérer et analyser des expériences de vie en rapport avec la problématique.
- Réfléchir à des stratégies adaptatives et alternatives en fonction de l'analyse des événements

OUTILS DISPONIBLES

9.2.3 LA BALANCE DÉCISIONNELLE

Je ne modifie pas ma consommation

Bénéfice à boire

✓ Conviabilité, désinhibition, anxiolyse, oubli, euphorie transitoire, etc...

Inconvénients à arrêter

✗ Peur du syndrome du sevrage
✗ Frustration

Discours pessimiste

✗ Si longtemps
✗ Je ne suis pas prêt(e)
✗ Echecs antérieurs
✗ pas de volonté

Je réduis ma consommation

Inconvénients à boire

✗ Alcoolopathie, risque sanitaire
✗ mauvaise image de soi, culpabilité
✗ Troubles relationnels
✗ Menaces conjugales, professionnelles, juridiques

Bénéfices à arrêter

✓ Qualité de vie
✓ Économie
✓ Regard des autres

Discours optimiste

✓ Je vis peut être capable
✓ Je ne risque rien à essayer



8.6 AMÉLIORER MA QUALITÉ DE VIE

Se sentir mieux permet d'améliorer l'image de soi. Telle une spirale, si on se sent mieux, alors cela permet d'améliorer cette image de soi et peut ainsi modifier le comportement. Pour se sentir mieux, il faut agir sur les déterminants de santé comme par exemple l'exercice physique, la nutrition... Ainsi agir sur ses déterminants peut permettre d'améliorer la qualité de vie et donc d'avoir un vrai rôle thérapeutique.

ATELIER 27 - MOI ET MES BESOINS FONDAMENTAUX

page 29

Objectif :

- Analyser mon mode et mon rythme de vie
- Identifier les évolutions bénéfiques
- Explorer les bénéfices des évolutions

ATELIER 28 - SENSATIONS PHYSIQUES

page 29

Objectif :

- Retrouver mes sensations physiques et émotionnelles dans l'environnement social/familial/professionnel.
- Accepter de vivre mes émotions positives et ou négatives
- Prendre soin de soi et penser à soi

ATELIER 29 - ACTIVITÉ BIEN ÊTRE

page 30

Objectif :

- (Re)découvrir mon corps

ATELIER 31 - CUISINE

page 31

Objectif :

- **Séance 1**
- (Re)découvrir le plaisir de manger et de faire la cuisine
- **Séance 2**
- Réaliser des menus adaptés pour éviter la prise de poids

ATELIER 27 - MOI ET MES BESOINS FONDAMENTAUX

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Analyser mon mode et mon rythme de vie- Identifier les évolutions bénéfiques- Explorer les bénéfices des évolutions
Durée	1 h30
Intervenants	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
Public	Toutes addictions
Modalités	Séance collective
Méthodes / Outils	Evaluation du sommeil, chrono-type, alimentation, sexualité, activité physique, ... et mettre en lien avec ces besoins et la conduite addictive
Matériel	ELADEB (cf. partie 9.1), échelle d'évaluation du sommeil, activité physique, alimentation ... Des questionnaires sur ces différentes thématiques sont disponibles sur  http://test-addicto.fr
Évaluation	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

9.1

ECHELLES LAUSANNOISES D'AUTO-EVALUATION DES DIFFICULTÉS ET DES BESOINS (ELADEB)

ELADEB est une échelle de mesure subjective des difficultés et du besoin d'aide. Sur la base d'une activité de tri de cartes effectuée par la personne évaluée, il est rapidement possible de dresser son profil de difficultés psychosociales, et de mettre en évidence les domaines dans lesquels elle estime avoir besoin d'une aide supplémentaire par rapport à celle qui existe peut-être déjà. Cet outil peut être employé dans différents contextes cliniques et convient particulièrement bien aux personnes peu verbales, maîtrisant mal le français et plutôt réticentes devant des questionnaires classiques.

 <http://ateliers-rehab.ch/produits-psychiatrie-communautaire/eladeb/>

ANNEXE 8 : ÉVALUATION PRE ET POST-TEST

(Facultatif)

NOM / PRENOM :

NOM DE JEUNE FILLE :

Date de naissance : [] [] [] [] [] [] [] []

Atelier :

Séance :

Lieu :

AVANT L'ATELIER

« *J'estime être capable de* »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 | « 0 » j'estime ne pas être capable de

« 10 » j'estime être capable de

Pas capable

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Capable

APRÈS L'ATELIER

« *J'estime être capable de* »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 | « 0 » j'estime ne pas être capable de

« 10 » j'estime être capable de

Pas capable

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Capable

INDICATEUR D'ÉVALUATION

INDICATEURS GÉNÉRAUX QUANTITATIFS VALABLES POUR TOUT PROGRAMMES D'ETP

Critères généraux quantitatifs	Nombre de patients	Nombre de patients inclus Nombre de patients ayant abandonné Nombre de patients ayant réalisé un programme dans son intégralité Nombre de patients avec un BEP Nombre de patient avec une évaluation finale Nombre de patients ayant atteint leurs objectifs Nombre de patients non suivis par la structure, orienté uniquement pour le programme Nombre de patients poursuivant un suivi addictologique sur le nombre de patients à qui on l'a proposé
--------------------------------	--------------------	--

Pour vous aider, voici les indicateurs d'évaluation de l'ARS, demandés annuellement dans le bilan d'activité :

 <https://www.grand-est.ars.sante.fr/system/files/2018-12/Bilan%20ETP-Formulaire%202018.pdf>

INDICATEURS SPÉCIFIQUES QUALITATIFS ORIENTÉS VERS LES THÉMATIQUES/OBJECTIFS QUI AURAIENT ÉTÉ PROPOSÉS/ABORDÉS LORS DU BEP

Exemples d'indicateurs spécifiques	Modifications des comportements addictologiques des patients participant au programme	Tabac : nombre d'arrêt, nombre de réduction de la consommation Alcool : nombre d'arrêt, nombre de réduction de la consommation ...
	Réduction des risques et des dommages	Nombre de patients ayant identifiés les risques liés à leurs consommations Nombre de patients ayant réduit la fréquence et/ou supprimé un comportement à risque Ex : opiacés : nombre d'injecteurs, nombre d'utilisation des stéribox Ex : alcool/cannabis : conduite automobile
	Elaboration et mise en œuvre d'une stratégie de faire face	Nombre de patients ayant mis en place une stratégie de faire face Nombre de patients ayant réussi à gérer leur envie

Comparaison du bilan avant et après le programme : évaluation de l'évolution de la qualité de vie, des dimensions psycho-affectives, des comportements addictifs, de la santé globale...

QUE FAIRE POUR METTRE EN PLACE UN PROGRAMME ETP DANS VOTRE STRUCTURE ?

Les programmes d'éducation thérapeutique du patient doivent être autorisés par le Directeur Général de l'Agence Régionale de Santé, conformément à l'article 84 de la loi du 21 juillet 2009 (loi HPST) et aux textes réglementaires qui ont précisé les modalités d'application (voir les décrets et les arrêtés).

Tous les programmes doivent répondre aux critères du cahier des charges national de l'arrêté du 14 janvier 2015 (Article L.1161-2 du code de la santé publique).

Quel type de structure peut mettre en place un programme d'ETP ?

- Un établissement de santé (public ou privé)
- Un centre de santé/une maison de santé/un pôle de santé
- Un centre d'examens de santé
- Une association
- Un réseau de santé
- Un régime obligatoire d'assurance maladie
- Une mutuelle ou autre assurance complémentaire
- Une fondation
- Une municipalité

Les modalités de soumission d'un dossier pour une autorisation de programme :

Le dossier complet téléchargeable au lien suivant :

 <https://www.grand-est.ars.sante.fr/programmes-education-therapeutique-du-patient-etp-0>
est à déposer par lettre recommandée avec accusé de réception à l'adresse suivante et par envoi électronique : ARS-GRANDEST-DEPARTEMENT-PREVENTION@ars.sante.fr

BESOINS D'AIDE ?

STRUCTURE RESSOURCE EN ETP EN GRAND-EST :

ESPACE RESSOURCE EN ETP GRAND EST

Tél : 03 90 20 10 39

ou 03 90 20 10 36

Mail : contact@etp-grandest.org

STRUCTURES RESSOURCES EN ADDICTOLOGIE :

ADDICA (Champagne Ardennes)

Tél : 03 26 82 88 84 / Mail : addica.reseau@wanadoo.fr

CIRDD (Alsace)

Tél : 03 90 40 54 30 / Mail : contact@cirddalsace.fr

LORADDICT (Lorraine)

Tél : 03 83 15 71 92 / Mail : loraddict@loraddict.org

Remerciements à Camille Moreau