

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE
EDUCATION THERAPEUTIQUE
ET FIBROMYALGIE
ET FIBROMYALGIE



Dr Dominique Perocheau – CETD Hôtel-Dieu Paris

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE



Mieux on connaît sa maladie, moins on la craint...

... mais connaître sa maladie ne signifie pas savoir vivre avec

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE



30 minutes



129 600 minutes

50% du message verbal d'une consultation est oublié dans les 10 mn;

Falvo, 1988

40% des patients ne se souviennent plus d'avoir reçu des instructions données un mois plus tôt;

Blinder, 2001

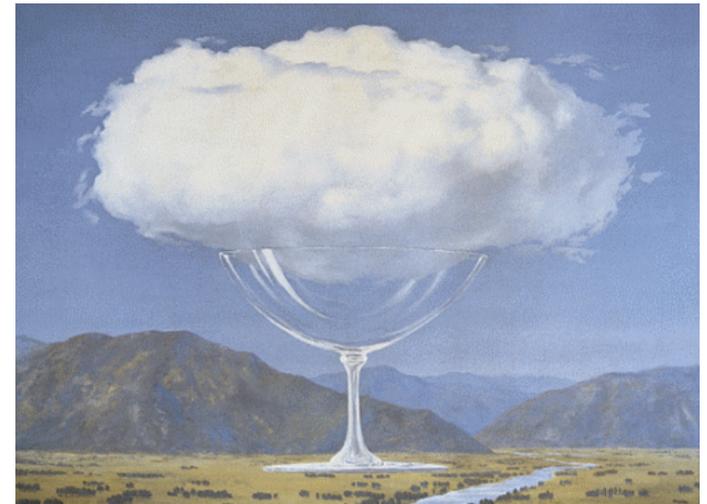
EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Ex ducere = développer, épanouir, faire sortir de soi

« Se porter » soins

Mieux comprendre

Se donner confiance



OMS (1998) :

« L'éducation thérapeutique du patient devrait permettre aux patients d'acquérir et de conserver les capacités et les compétences qui les aident à vivre de manière optimale leur vie avec leur maladie. Il s'agit par conséquent, d'un processus permanent, intégré dans les soins, et centré sur le patient. »

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

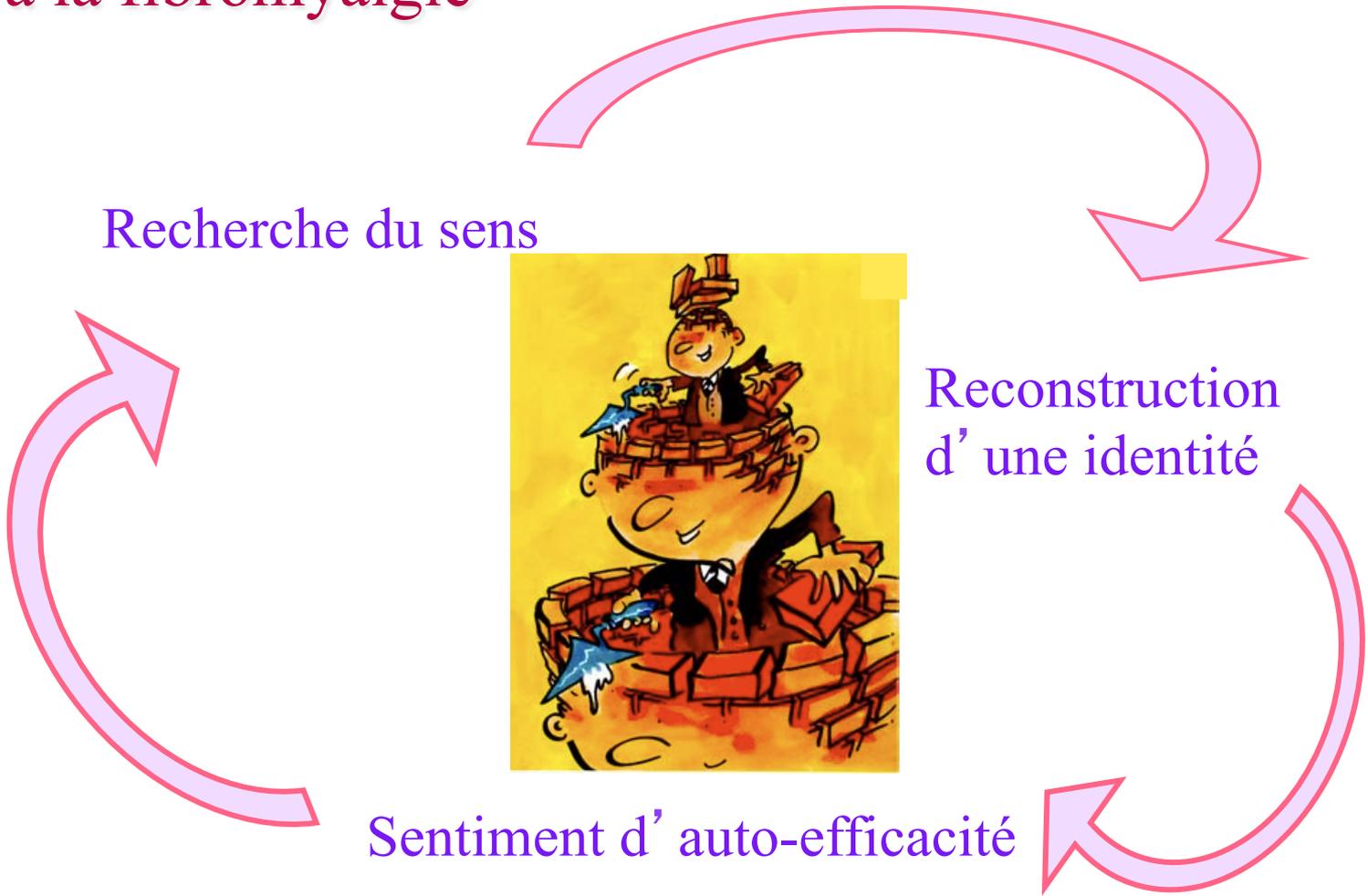
Face à la fibromyalgie

Recherche du sens

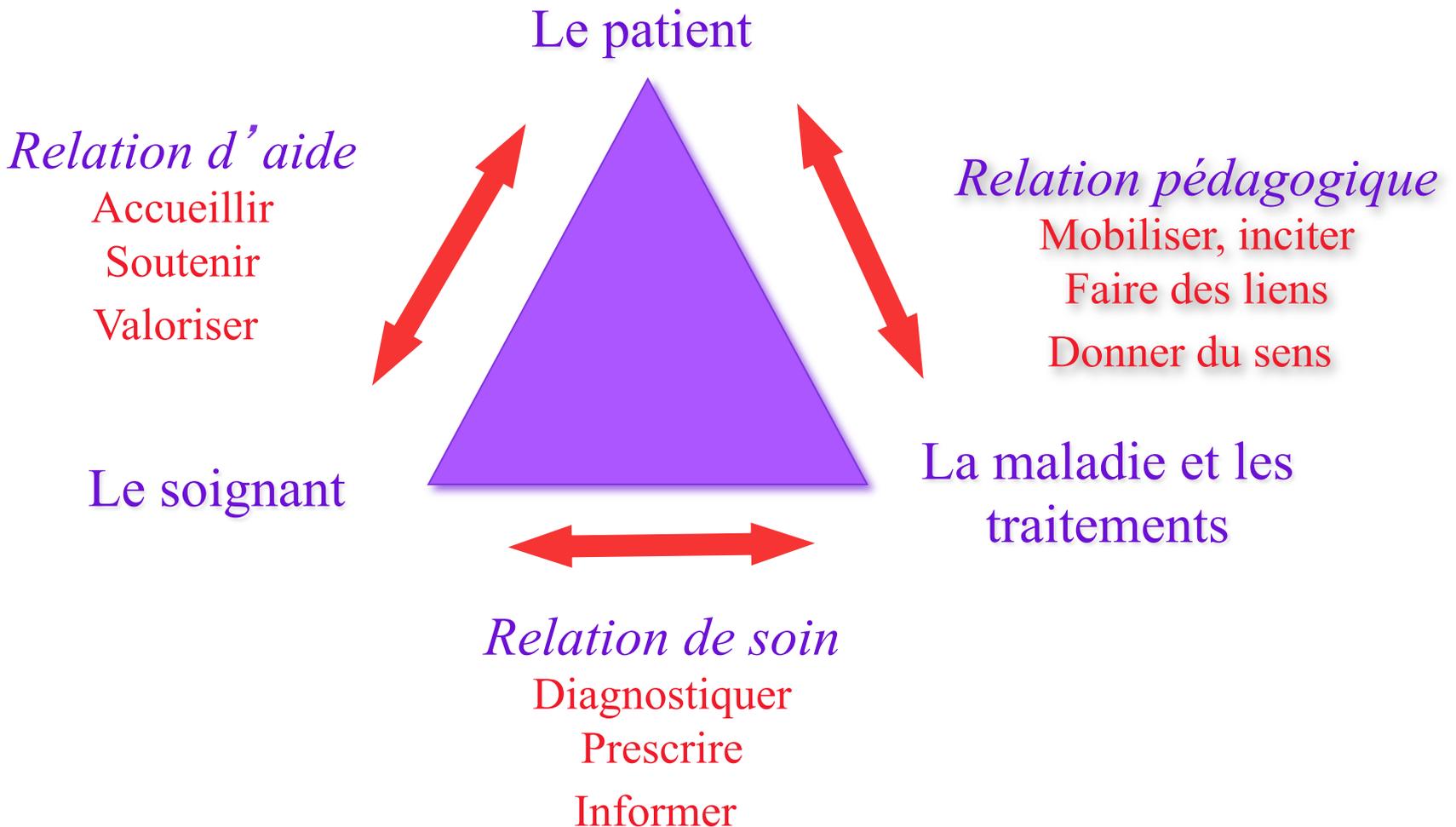


Reconstruction
d'une identité

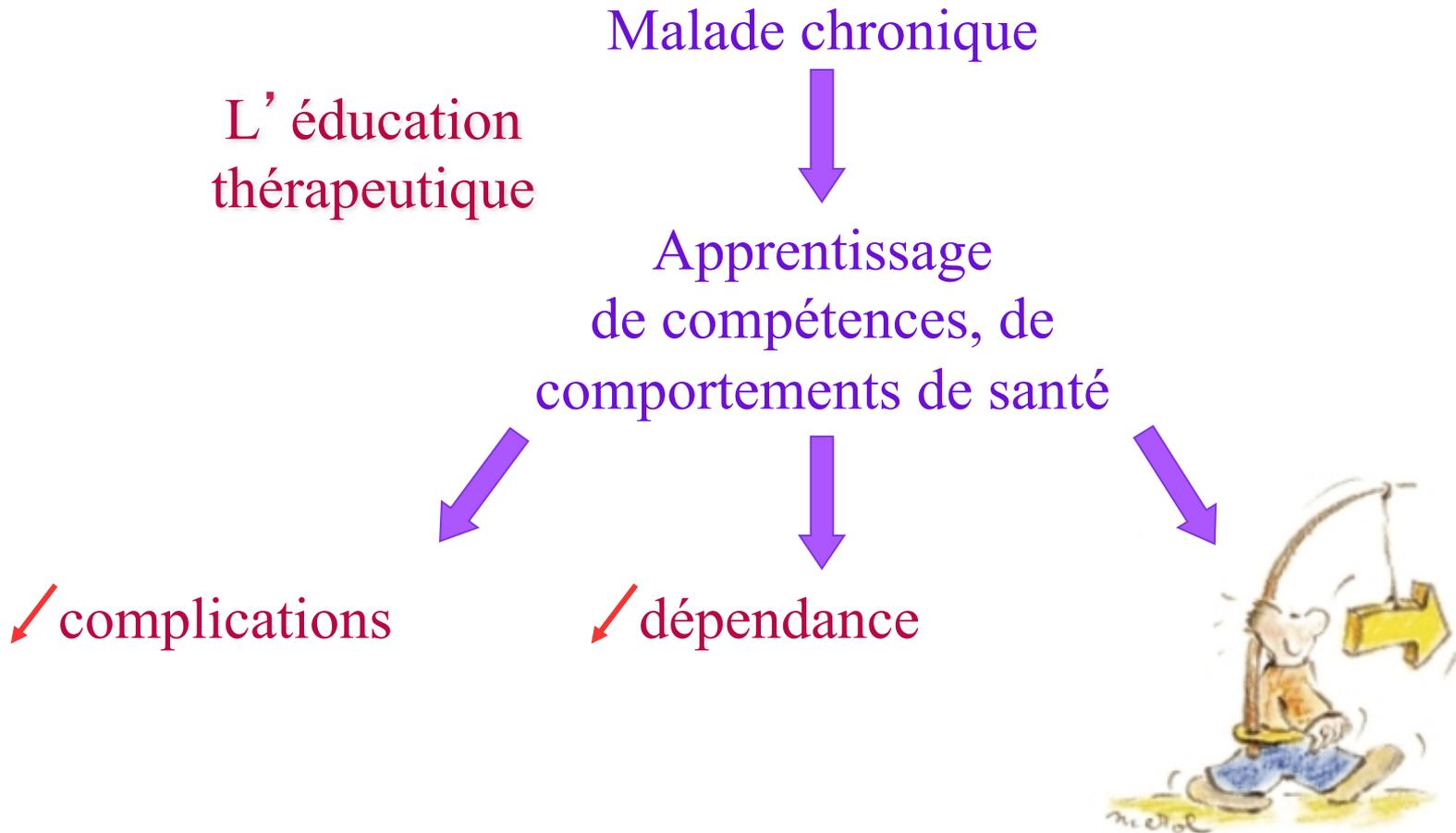
Sentiment d'auto-efficacité



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE



Continuer à donner un sens à votre vie, malgré la douleur!

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Parcours de soins



sympathie



empathie

Autonome

Amélioration qualité de vie



information

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Information



Poser des choix éclairés

Passif

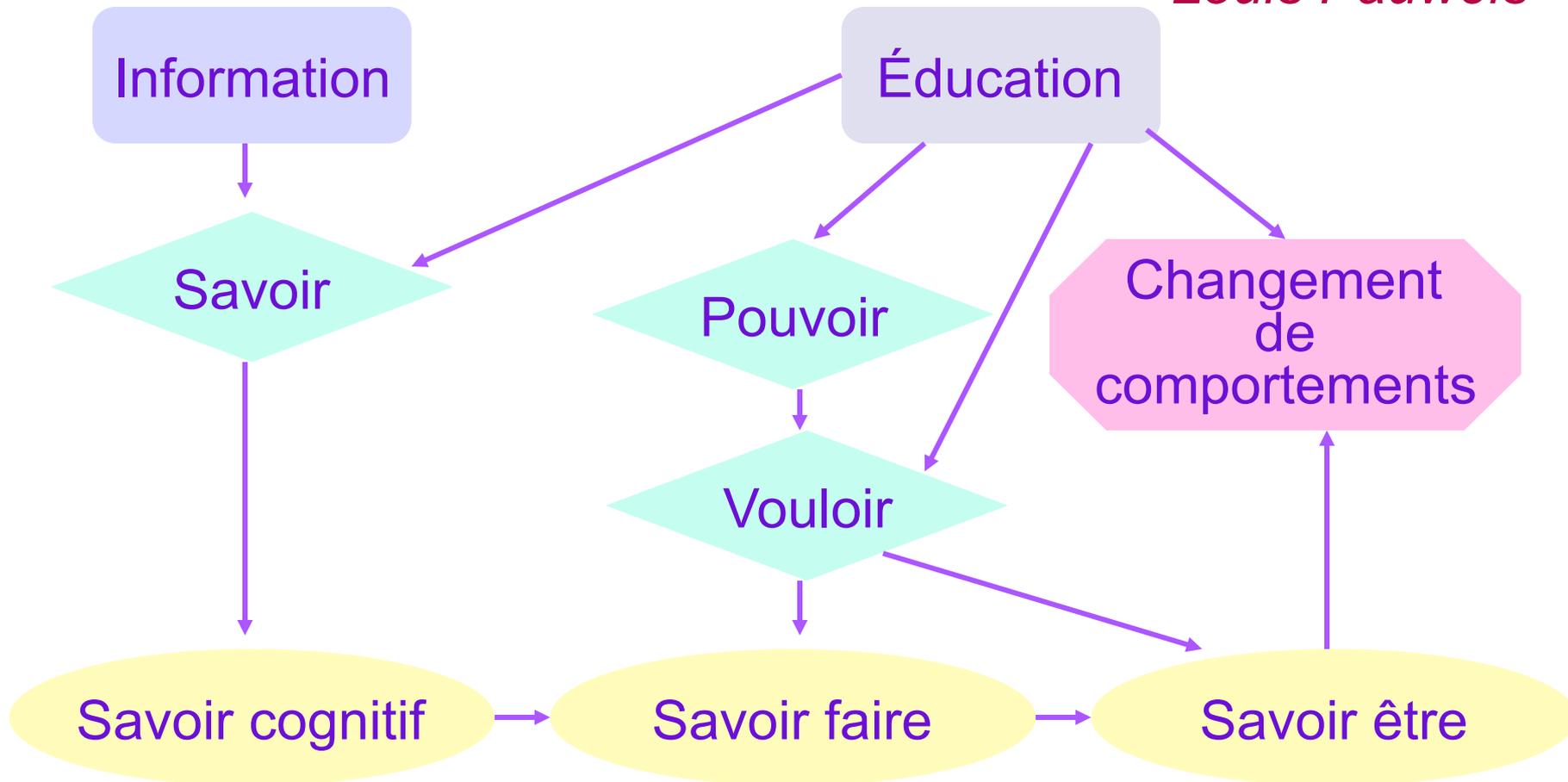


EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

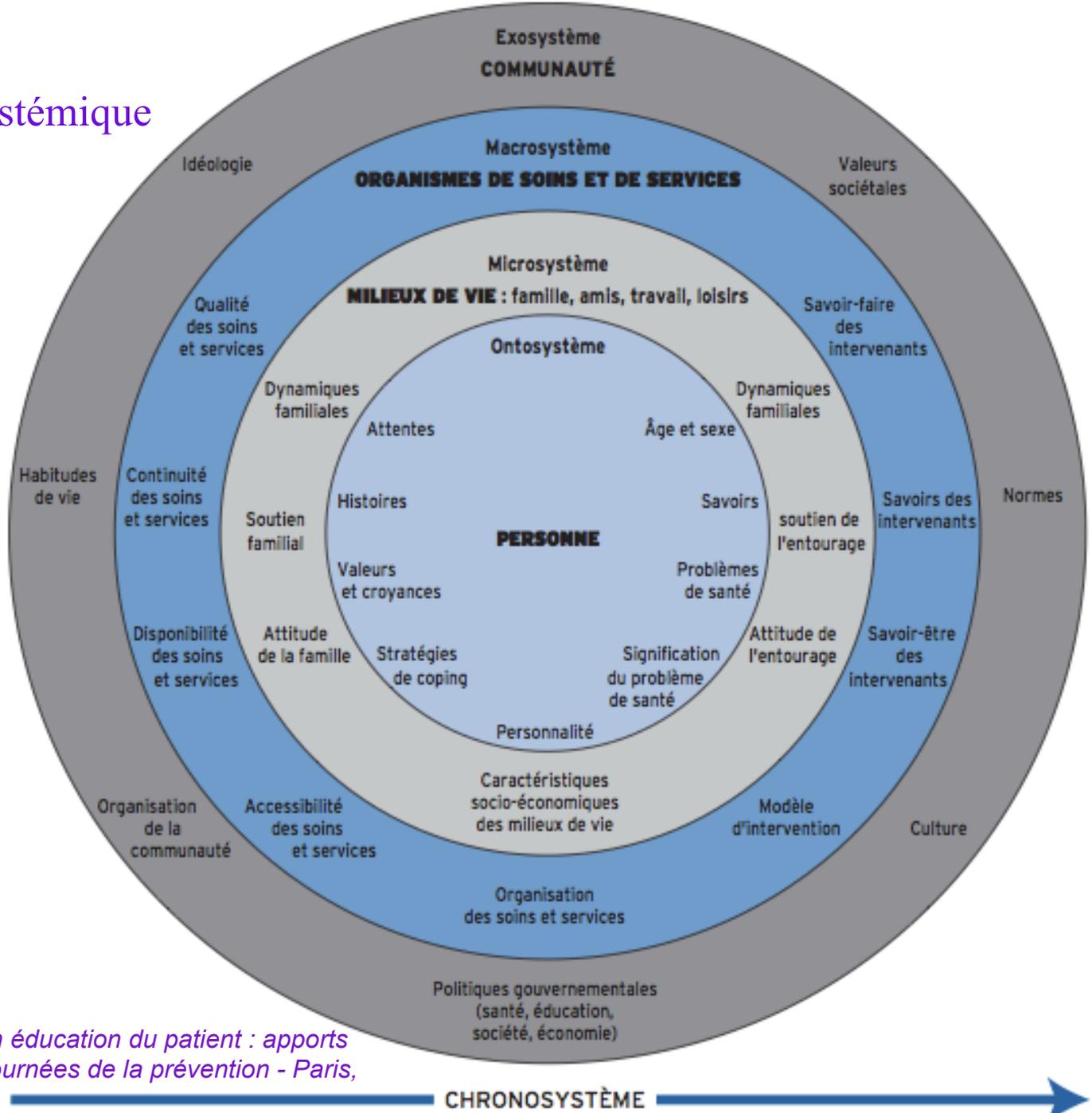
EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

« L'enseignement : apprendre à savoir, à savoir faire, à faire savoir. L'éducation : apprendre à savoir être »

Louis Pauwels



Le modèle écosystémique



« Modèles et pratiques en éducation du patient : apports internationaux » 5èmes journées de la prévention - Paris, avril 2009 ed. INPES

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

L' éducation thérapeutique

Votre comportement
actuel



Vous permettre de changer
de comportement



Maintenir ce nouveau
comportement

Actif

Normes
Croyances
Valeurs



Construire la motivation
Fixer des objectifs spécifiques
Avantages/désavantages



Construire les habitudes
Prévenir les rechutes

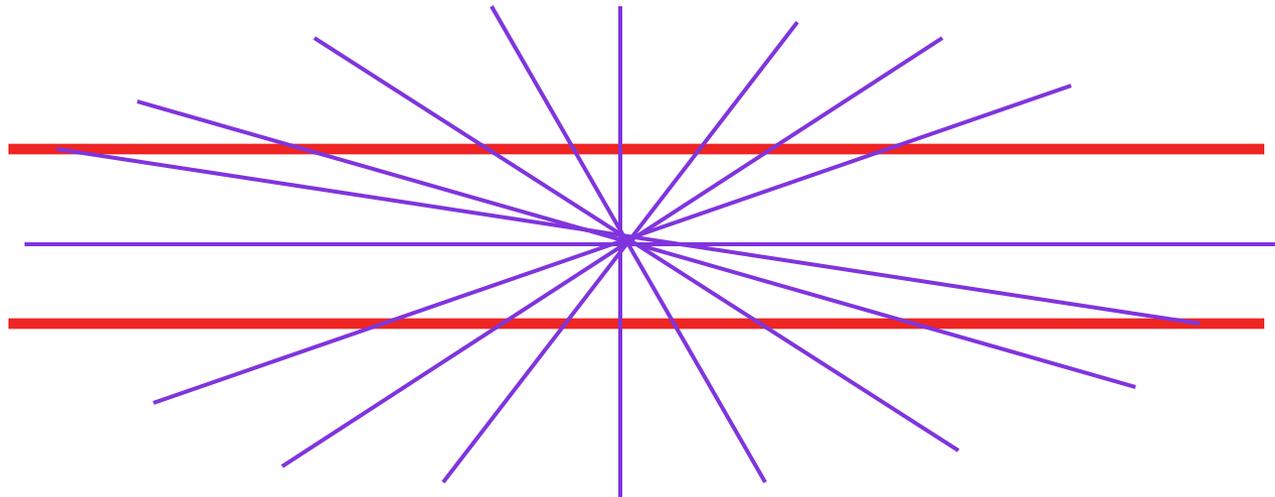
EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Éducation Actif

Décodage des informations

Filtre



Représentations

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Importance
du problème

Risques de votre
mode de vie

Changement
de
comportement

Travail sur
vos croyances

Estime de soi

Confiance dans
vos capacités

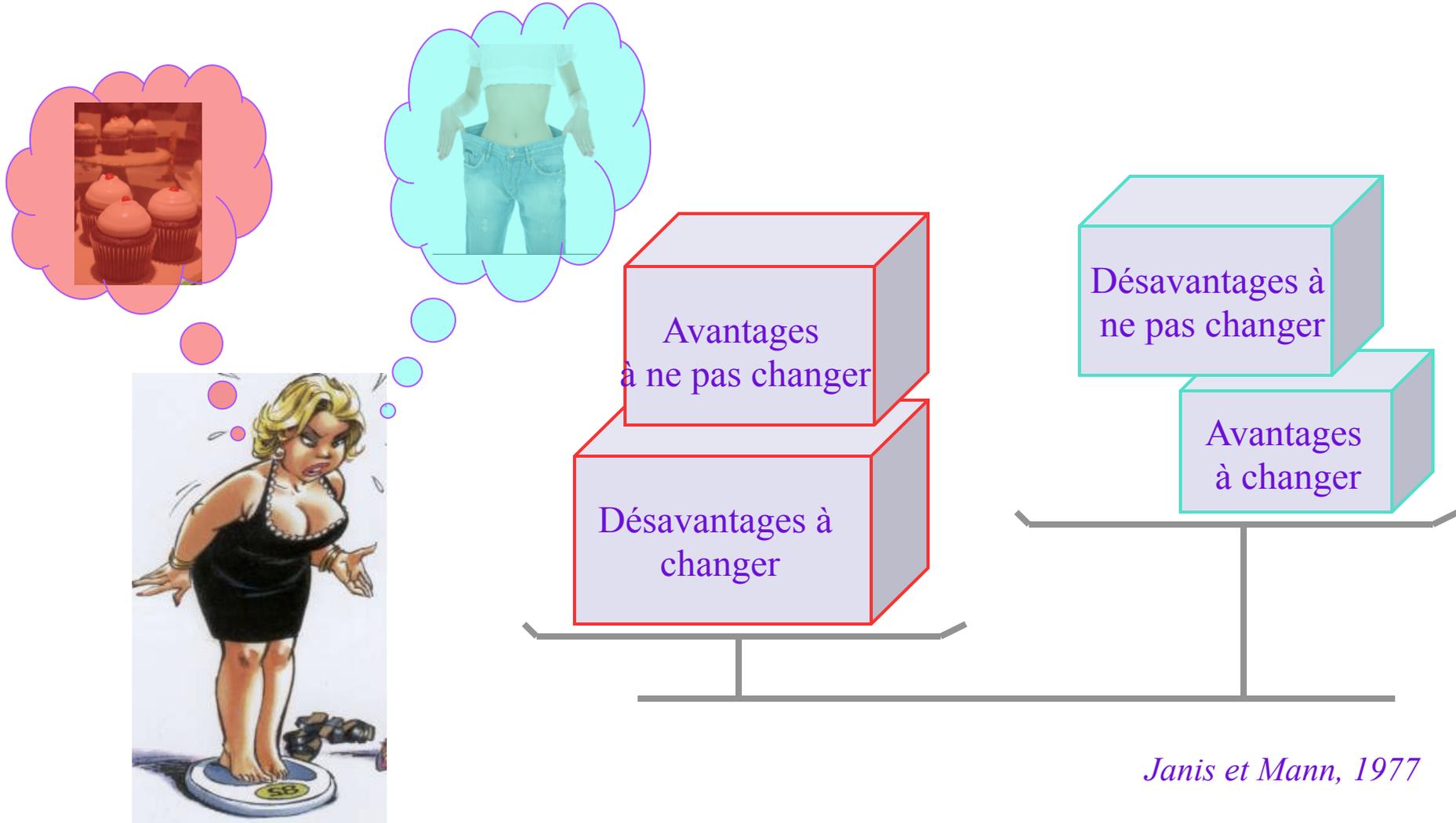
EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Ambivalence



Balance décisionnelle



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

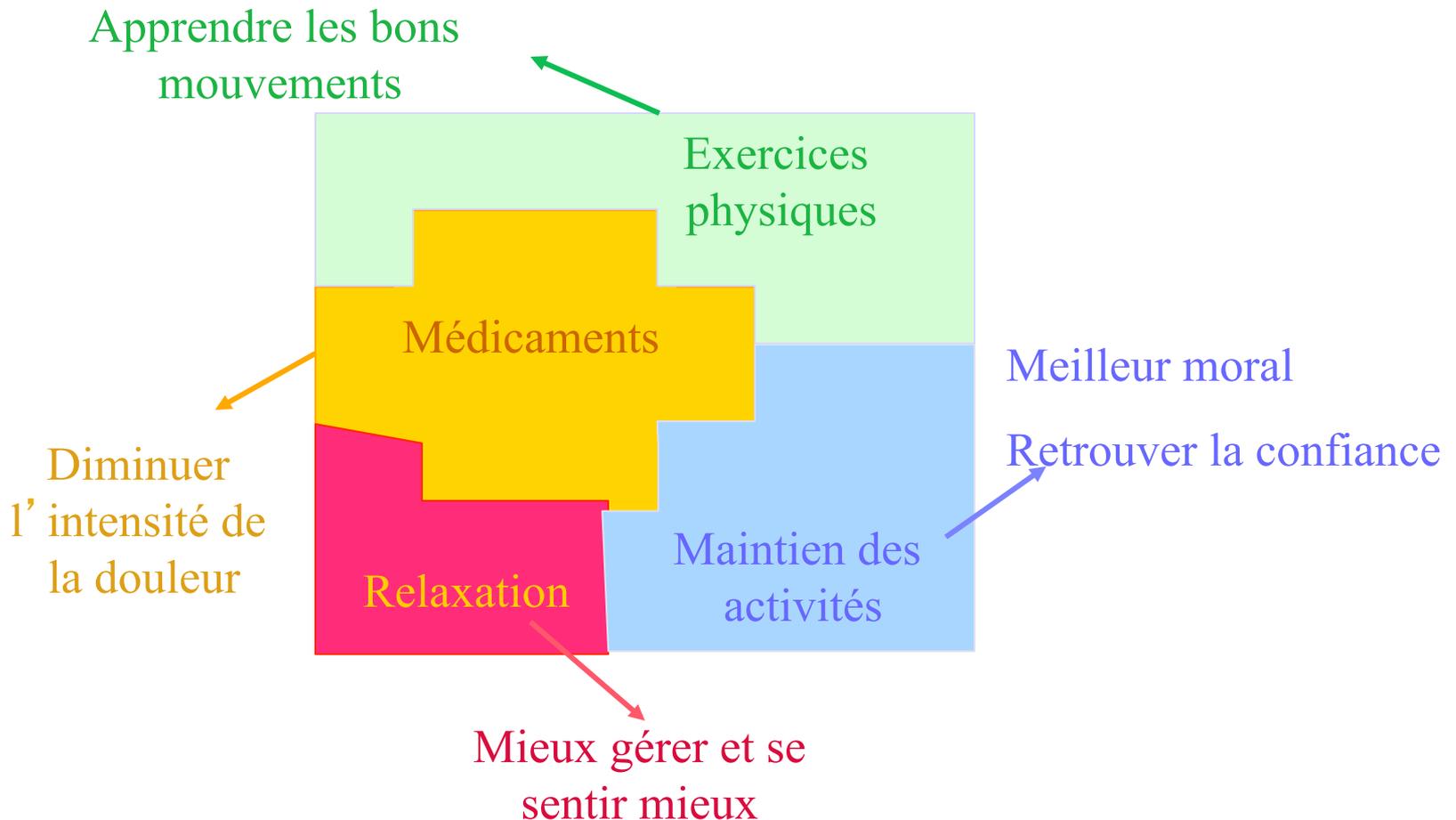
Que peut-on apprendre?



À apprivoiser la douleur

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

= multiples moyens et objectifs



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Que peut-on apprendre?

Gérer

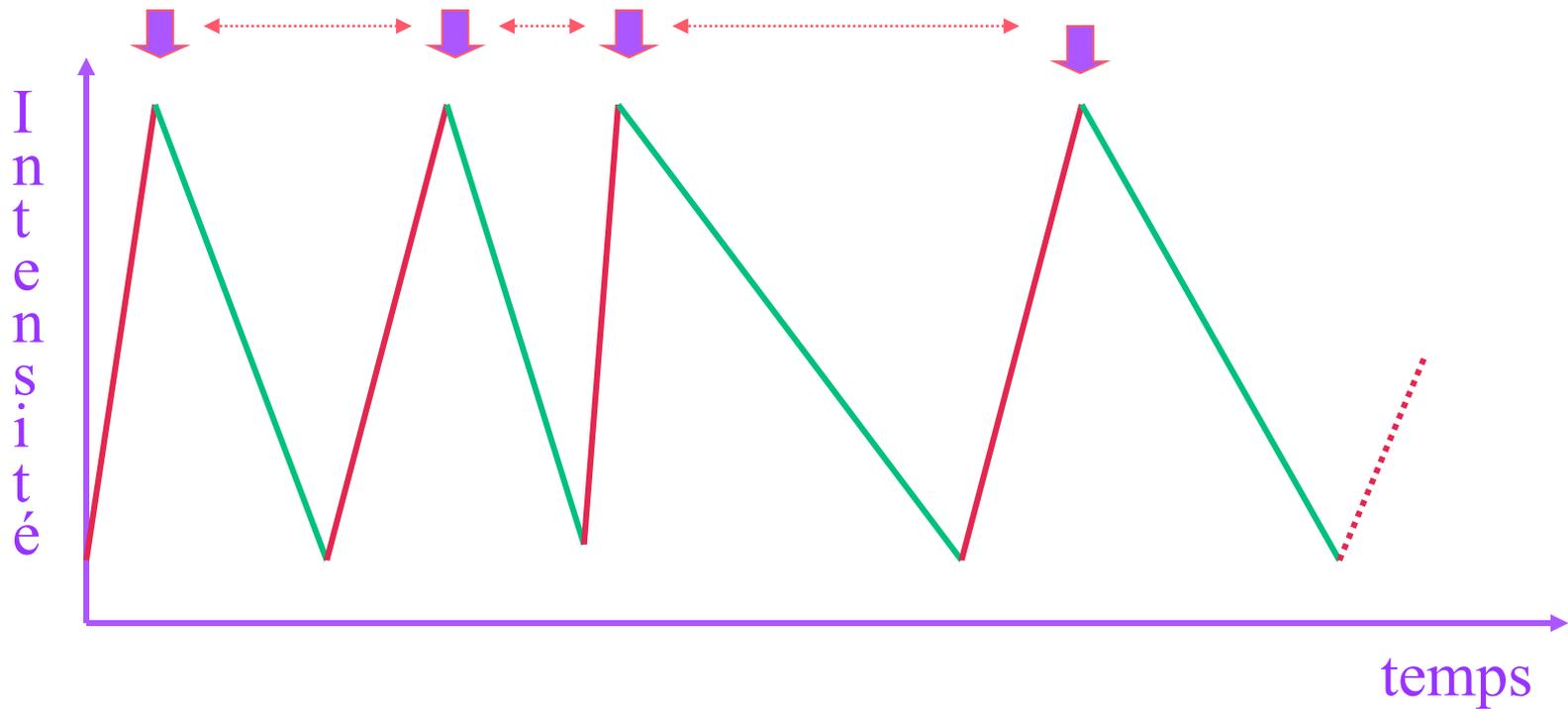
- Vos traitements
- Votre activité physique
- Vos émotions

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer les médicaments

Les antalgiques

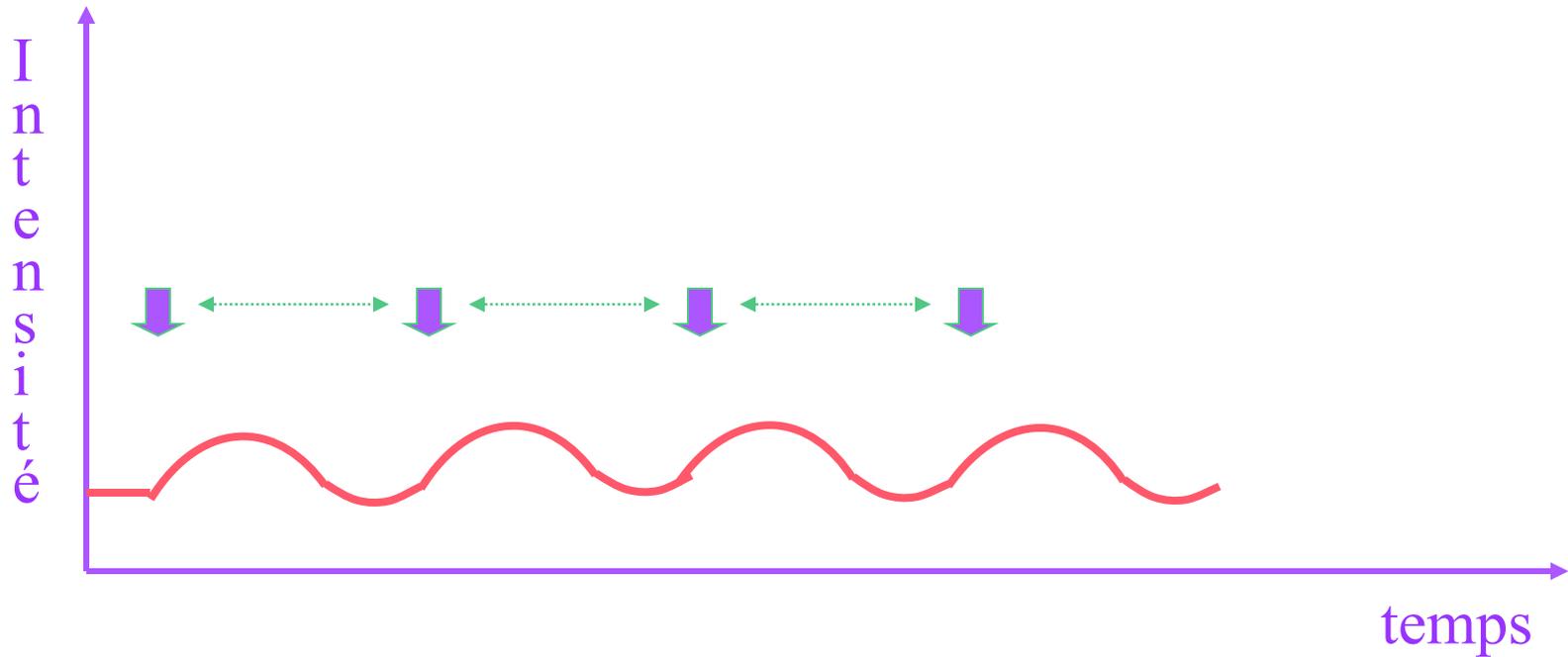


EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer les médicaments

Les antalgiques



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer les médicaments

Antalgiques

Antalgiques (LP)

Anti-épileptiques

Antidépresseurs



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer les activités quotidiennes

Douleur



Repos



Arrêt des
activités

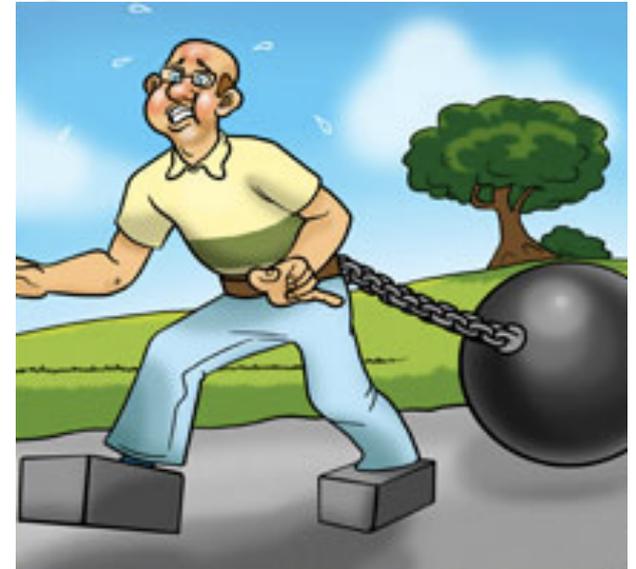


Mauvaise posture
Raideurs

Perte des sensations articulaires
Fonte musculaire



Déconditionnement à l'effort



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer les activités quotidiennes

Faites des exercices adaptés régulièrement

Anticipez

Faites les gestes dans la bonne position, en respirant, avec les muscles relâchés

Faites ces activités en y prenant plaisir

Fixez-vous des objectifs : ce que je ne fais plus et que j'aimerais refaire

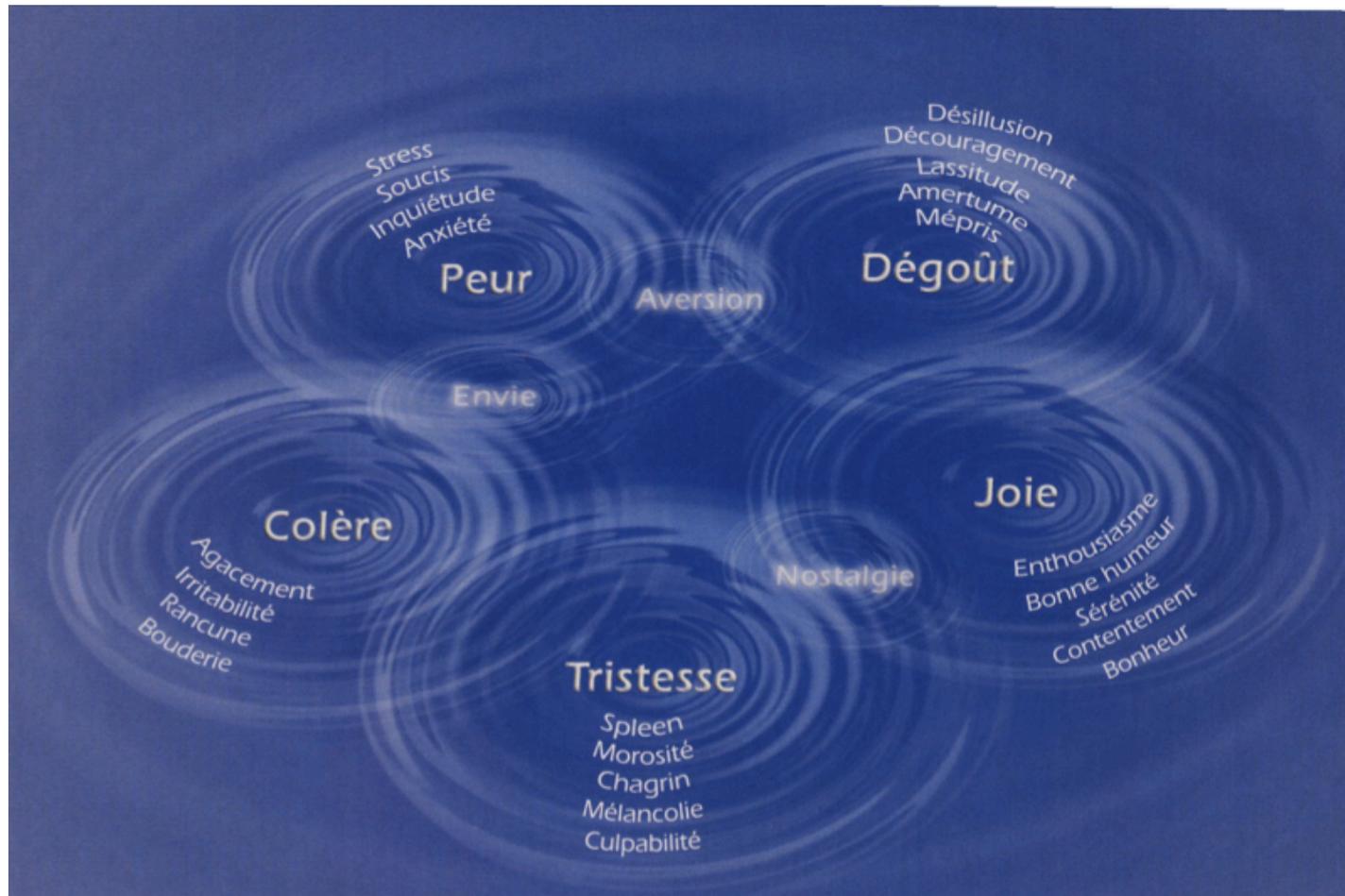
EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer vos émotions



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer vos émotions



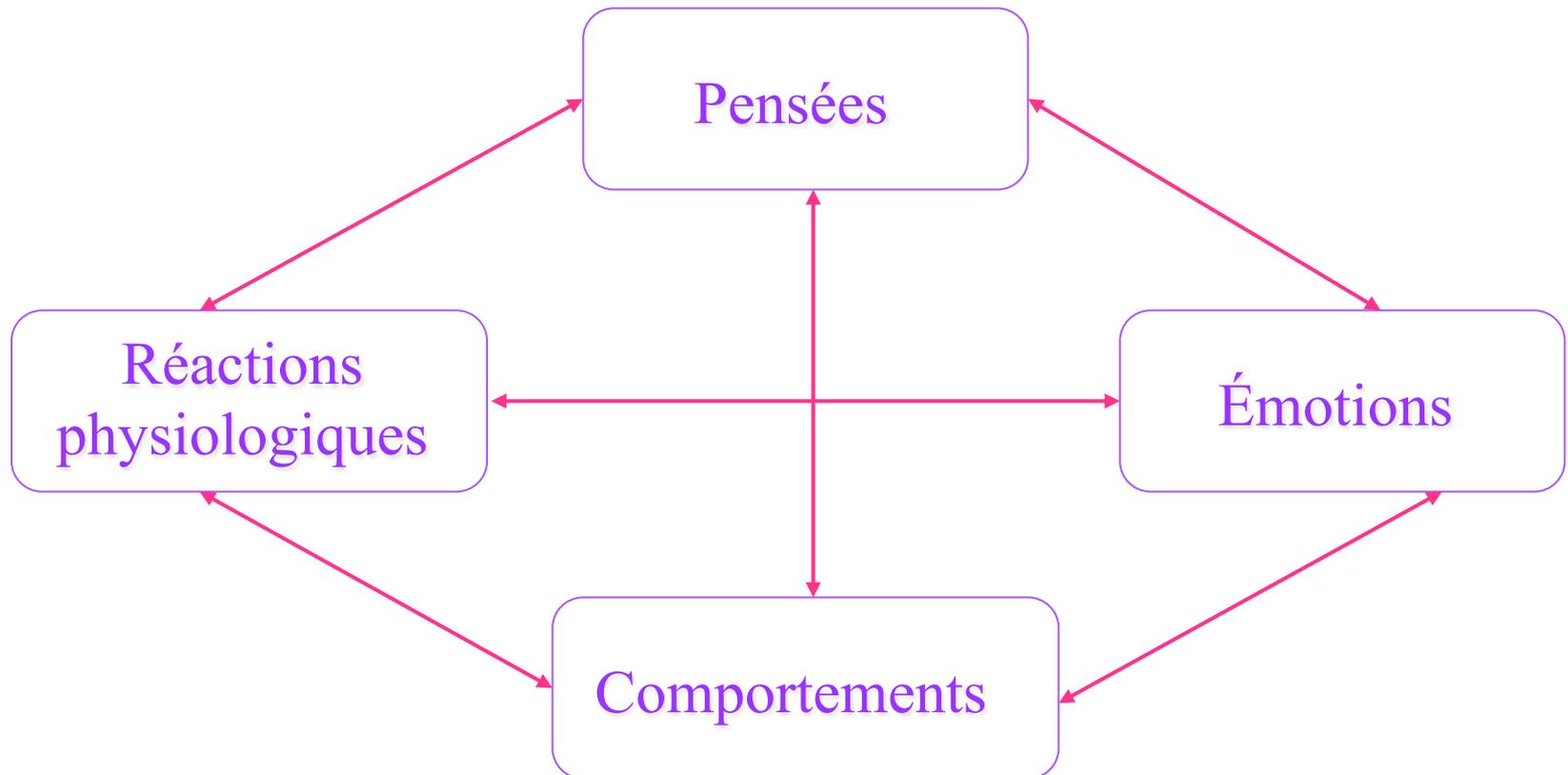
EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer vos émotions



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

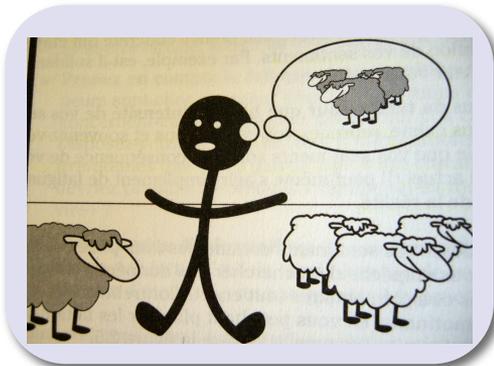
Apprendre à gérer vos émotions



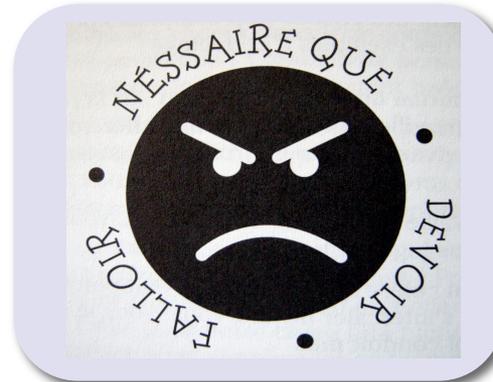
EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer vos émotions

La surgénéralisation



Les obligations



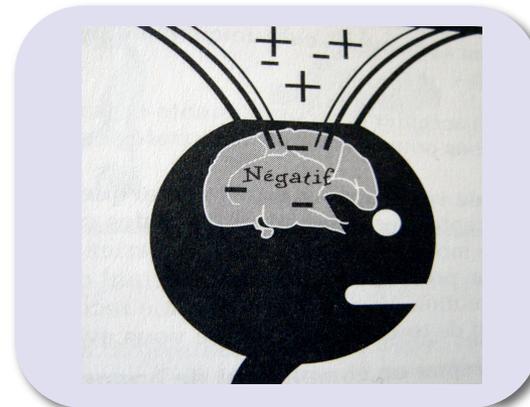
La télépathie



Le « tout ou rien »



Le filtre mental



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à gérer le stress



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à s'observer

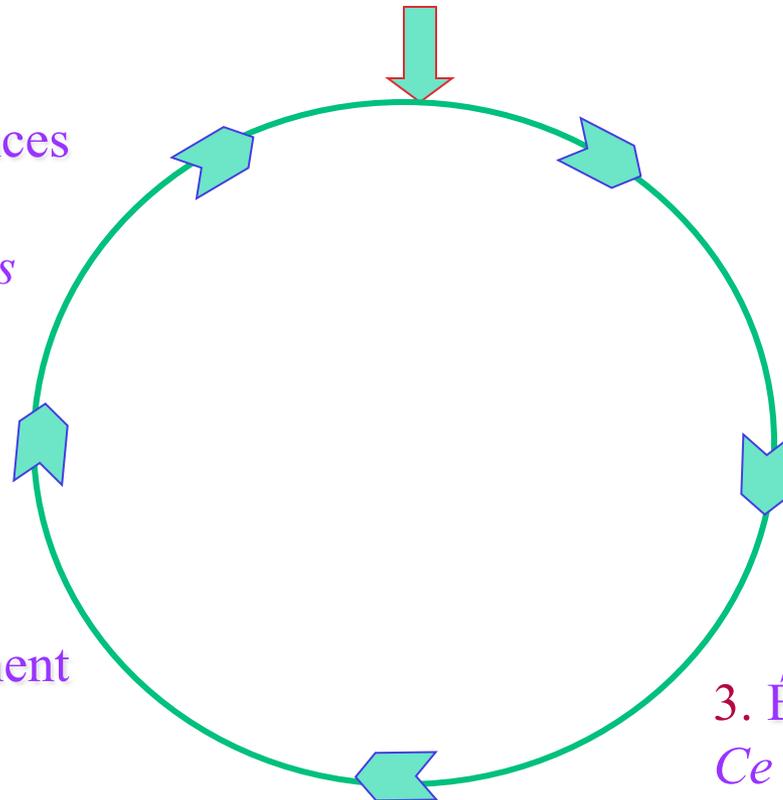
1. Survenue de la douleur

5. Conséquences
Concrètes
Relationnelles

2. Cognitions
Pensées automatiques
*Ce qui me passe par
l'esprit*

4. Comportement
Ce que je fais

3. Émotions
Ce que je ressens



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Apprendre à s'observer

SEMAINE 1	DATE	Heure de début de la crise douloureuse	Facteurs favorisant l'apparition de la douleur	Médicaments	Traitements non médicamenteux	Résultats
Traitement de fond						

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

Arriver à changer !

- ☀️ Les changements que je vais faire sont :
- ☀️ La raison la plus importante pour laquelle je veux faire ces changements est :
- ☀️ Les étapes nécessaires pour faire ce changement sont :
- ☀️ Les moyens que les autres ont de m'aider sont :
Quelles sont les personnes qui peuvent m'aider?
Quels sont les moyens disponibles pour m'aider?
- ☀️ Quelles sont les choses qui peuvent me gêner pour changer ?
- ☀️ Je saurais que mon plan a marché si :



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE

*« Cela cessa de me faire mal, mais si lentement
Que je ne pus voir le tourment s'en aller
Mais sus seulement, en regardant en arrière
Que quelque chose avait obscurci la route.*

*Ni quand ce mal changea, je ne pourrais le dire,
Car je l'avais porté, jour après jour.*

*Ni ce qui le consola, je ne pus détecter
Excepté, que là où cela avait été la sauvagerie
C'est mieux – presque la paix. »*

Emily Dickinson. Cela cessa de me faire mal...



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET FIBROMYALGIE



Merci de votre
attention!