

ANNUAIRE DES PROFESSIONNELS DE SANTE ADHERENTS DU RESEAU.

La nouvelle réorganisation de travail du réseau en territoires de santé nous oblige à revoir la présentation de notre annuaire des professionnels de santé adhérents.

Dorénavant un annuaire par territoires et par professionnels de santé vous est proposé. Nous maintenons néanmoins un listing régional pour faciliter la recherche de PS par profession.

Ces documents sont disponibles sur le site internet du réseau et au format papier sur demande au secrétariat.

TEMOIGNAGE DU Dr Hélène CEYZERIAT : cycle d'éducation thérapeutique de groupe

Le Dr Hélène Ceyzériat, médecin généraliste à Lamoura, dans le Haut-Jura, a effectué trois cycles d'éducation thérapeutique pour ses patients. C'est une expérience qui lui a beaucoup apporté et qu'elle a particulièrement appréciée.

H C : Je pense que tout le monde peut faire cette expérience sans problème parce que le fait de rencontrer les gens dans un cadre autre que la consultation médicale, tous ensemble, apporte un autre point de vue à la rencontre. C'est comme le Capitaine dans le film "Le cercle des poètes disparus", qui explique à ses élèves qu'il ne faut pas toujours voir les choses du même point de vue, il faut se déplacer pour voir les choses autrement et là, c'est vraiment un autre regard.

P S : Sur le plan pratique, comment cela se passe-il ?

H C : Il s'agit de deux heures, six fois, puis une 7^{ème} fois, six mois plus tard.

J'ai essayé deux formules, au début, j'avais peur d'être surchargée et j'ai mis le cycle dans mon temps de travail en début d'après-midi, en prévoyant d'avance. De toute façon, pour inviter les gens, il faut qu'ils soient prévenus suffisamment tôt. Pour le dernier cycle, je l'ai mis sur mes jours de congé parce que je ne pouvais pas vraiment faire autrement et aussi parce que c'est tellement agréable que ça ne me pesait pas du tout de prendre sur mes jours de congé.

Je n'ai pas trouvé cela difficile à mettre en place, je ne vois pas où est la difficulté. D'autant plus que maintenant on est bien aidé par le réseau, il y a la coordinatrice territoriale qui peut s'occuper des

problèmes administratifs pour trouver une date, un lieu, c'est donc encore plus facile, il n'y a même plus ce côté matériel là. Il faut faire deux lettres type, une pour la Mairie, pour trouver la salle, et une pour inviter les gens... Au fur et à mesure des consultations, je prépare le terrain. Quand je sais que j'ai assez de personnes nouvelles pour faire un cycle, je leur en parle, je leur demande si cela les intéresse et puis je mets les cycles en place. Je regarde avec eux les jours afin que la réunion ne tombe pas le jour du cercle du village.

P S : Qu'est-ce que cela t'a apporté dans ta relation avec tes patients ?

H C : C'est vraiment une relation de confiance et de convivialité. Les cycles sont toujours très agréables et très chaleureux.

La relation est d'emblée amicale parce que c'est la plupart du temps des gens qu'on connaît bien depuis longtemps. Ils découvrent qu'ils ne sont pas tous seuls avec leur problème, ils peuvent en parler. En général, les gens aiment bien se retrouver, discuter, faire la fête, parler de choses importantes. J'ai trouvé mes patients très ouverts et vraiment très sympathiques à chaque fois, on découvre leur capacité d'amitié et d'ouverture.

P S : Qu'est-ce que cela t'apporte dans ton travail ?

H C : Cela permet d'éclaircir des notions que j'essaie de faire passer en consultation, de mieux les fixer, du fait des exercices pratiques et de m'assurer que tout le monde les a bien comprises et peut les restituer. Après je vérifie au cours des consultations et même

plusieurs années après puisque maintenant le 1^{er} cycle date d'il y a 4 ou 5 ans. Les gens n'oublient pas du fait que c'est rappelé en consultation, régulièrement. Il y a des tas de notions très importantes qui passent mieux dans ce cadre là que dans le cadre de la consultation. Le mot "éducation thérapeutique" est très important, il a marqué les gens et moi aussi.

J'ai appris une chose très importante à savoir qu'on ne pouvait transmettre qu'une notion à la fois. En consultation, j'avais tendance à vouloir transmettre trop d'informations à chaque fois et du coup le patient ne fixe rien. Comme les cycles sont fait de façon très découpée, avec du temps à chaque fois, on peut transmettre les notions une par une et elles restent. J'ai trouvé cela très intéressant sur le plan médical. Maintenant je donne un message par consultation, c'est largement suffisant. Il y a aussi la notion de temps dès qu'on est dans une maladie chronique, on a le temps, on n'est pas obligé de tout régler, tout de suite. Le gros défaut que j'avais, je ne suis peut-être pas la seule, c'est de vouloir régler les choses trop vite et tout à la fois. Cela m'a donc appris qu'on avait le temps, qu'on se revoyait et qu'on est parti pour des années donc on peut transmettre un message à la fois, répéter et avec l'éducation thérapeutique, les messages sont enfin passés. C'est prioritaire pour les gens.

P S : Comment les patients abordent ces séances ?

H C : Il y a toujours un petit temps de surprise, justement parce que cela sort du cadre et souvent ils réservent leur réponse, ce que je trouve normal. Et puis quand je leur envoie l'invitation, ils disent oui pour voir. C'est très rigolo, il y en a un qui m'avait demandé si c'était payant. Je leur dis : "C'est gratuit, profitez-en. Vous pouvez même venir avec votre femme, et c'est même recommandé pour les notions de nutrition, si c'est elle qui fait la cuisine".

C'est bien de préparer le terrain un petit peu à l'avance, d'en parler au cours d'une consultation comme ça ils ont le temps d'y réfléchir. Il ne faut surtout pas les forcer ni les brusquer.

Et puis si quelqu'un ne vient pas une fois, je suis complètement incapable, c'est peut-être un gros défaut, de prendre mon téléphone et de demander pourquoi la personne n'est pas venue. Je ne force pas la main, j'en suis incapable. C'est aussi une manière pour eux de se sentir libres.

P S : Quelles difficultés as-tu rencontrées ?

H C : Je n'en ai pas vraiment rencontré. L'infirmière avec qui j'ai fait ces cycles était très partante aussi. Je me suis lancée dans les cycles parce que la formation qu'on avait suivie à Besançon avait été pour moi très enrichissante autant sur le plan des connaissances que de l'ambiance, car très franchement je m'étais bien amusée. Je pense qu'il faut qu'on révise très souvent nos connaissances, ça bouge tout le temps et on ne sait jamais tout. Non seulement je m'étais

regalée car j'aime apprendre, transmettre ce que je connais, je me suis déjà fait énormément plaisir là-dessus et puis en plus, cela peut être joyeux. Il y a tout le côté humain, rencontre, amitié qui sont en fait pour moi aussi importants que le côté connaissance et transmission des connaissances.

Je n'ai pas vu de difficultés majeures. Quand j'ai cherché une salle à la Mairie du village, je n'ai rencontré aucune difficulté. Les gens ont été tout de suite d'accord. Les gens sont ouverts.

La seule difficulté c'est peut-être de trouver une date qui convienne à tout le monde et puis aussi les susceptibilités individuelles du style, la dame qui dit :

"J'ai su que vous aviez fait quelque chose sur le diabète, pourquoi vous ne m'avez pas invitée ?"

- Je vais faire plusieurs groupes, vous êtes trop nombreux.

- Moi, je suis la femme de l'ancien maire, j'aurai dû faire partie du 1^{er} groupe."

- Mais ce sont les petits villages !

P S : Quels conseils aurais-tu à donner à ceux qui voudraient se lancer ?

H C : Le conseil c'est d'essayer et de se lancer réellement.

Et aussi de ne pas hésiter à préparer les séances avant pour bien réviser les notions et les mettre à la portée de tout le monde, en pensant à chacun. On connaît bien nos patients et on sait très bien ce qu'ils entendent et ce qu'ils n'entendent pas. Ne pas hésiter à inventer, à être créatif. Inventer des petites choses, comme par exemple qu'on peut se faire plaisir en étant dans la rencontre même si on est diabétique, qu'on peut partager une tarte aux pommes sans gras et sans sucre en la goûtant à la fin de la séance. En allant jouer au ballon, on fait baisser sa glycémie, et on découvre qu'on s'est fait plaisir.

Le fait de bien préparer permet aussi d'éliminer les peurs. Ne pas hésiter aussi à répartir la tâche. Pour que ce soit vivant, il ne faut pas que ce soit toujours la même personne qui parle. Et puis en fin de séance, faire une synthèse avec la mise en évidence des peurs et des blocages, j'ai trouvé que c'était très intéressant aussi.

P S : Qu'est-ce qui t'a décidé à faire le 1^{er} cycle ?

H C : Le fait d'être allé à la formation et d'avoir trouvé l'idée géniale, de sortir du cadre, de travailler en interdisciplinarité, de sortir de notre rôle de médecin tout puissant. Il y a longtemps que j'ai laissé tomber ce rôle cependant on y est quand même mis parfois, par la société.

Donc, il y a le côté rencontre et convivialité, je pense que si les médecins essayent, ils vont être surpris et contents. Quand on est médecin, on est dans la rencontre tout le temps, toute la journée et là il s'agit de rencontre dans un autre cadre, où c'est important de laisser la parole à chacun sur son vécu. Et on a le temps de le faire.