

FACULTÉ DE MÉDECINE

20 novembre 2024



S'écouter soi, écouter l'autre

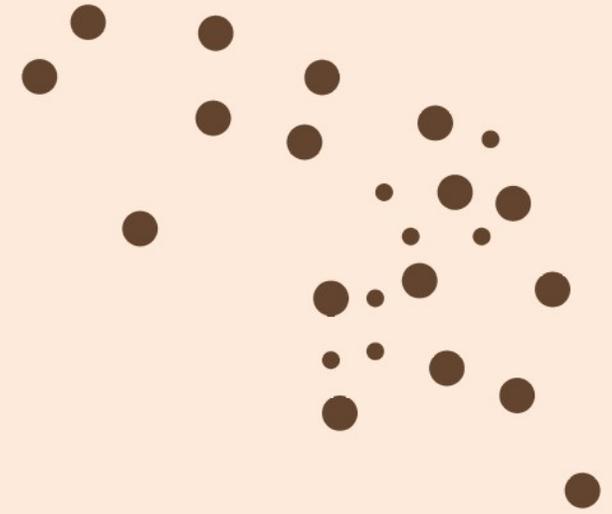


Nadjette Guidoum : Présidente et fondatrice Equibr'émoi

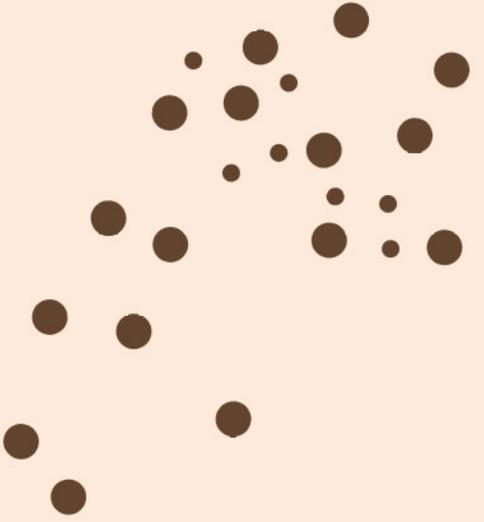
Eloïse Combre, Céline Verhaeghe: référentes Prévention Equibr'émoi



SOMMAIRE



1. Qui sommes nous ?
2. S'écouter soi-même
3. Ecouter l'autre
4. L'écoute de soi selon le jugement des autres
5. Le dialogue sans écoute
6. Se mettre dans la peau de l'autre pour mieux l'écouter (exercice)



Qui sommes nous ?



Equilibrio'emoi

*Sensibiliser - accompagner - prévenir l'Obésité
et maladies associées*

QU'EST-CE QUE L'OBÉSITÉ ?

L'obésité est une maladie chronique complexe, évolutive et récidivante caractérisée par une accumulation anormale ou excessive de graisses corporelles (adiposité) nuisible à la santé

Maladie reconnue par l'OMS (organisation mondiale de la santé) depuis 1997
Les conséquences sur la santé sont multiples



Sociales



Physiques



Psychiques

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'évaluer rapidement votre corpulence simplement avec votre poids et votre taille, quel que soit votre sexe.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)}^2}$$

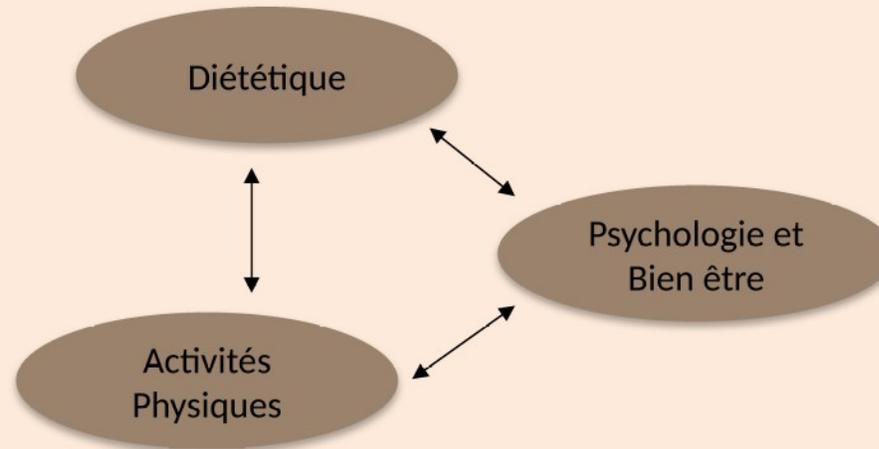


Il se calcule simplement en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (m).



- Pour les personnes en surpoids ou en situation d'obésité
- Opérées ou non d'une chirurgie bariatrique
- Aidants et accompagnants

Rencontres de professionnels et de personnes à leur écoute et partager leurs expériences



APA

Kinésithérapie
Danse
Country
...



**Des réunions
d'information à thèmes
variés avec des
professionnels de la santé
ou du bien-être**



Médecins

Chirurgien Viscéral
Pneumologue
Gastro-entérologue
...



Bien-Etre

Automassage
Luminothérapie
Aromathérapie
Sophrologie/ Yoga du rire
Hypnothérapie
...



Diététiciens

Lecture des Etiquettes
Les sucres cachés
Carence en Vitamine post
chirurgie
Repas après fête
...



Education Thérapeutique du Patient

Conseils
diététiques

Cuisine/
Culinothérapie



Des activités en groupe



Couture

Jardinage

Psycho/
Déculpabilisation

Marches

Aquagym

Activités
physiques



Rencontres/
jeux

Pique-nique

Des sorties/ événements



Après midi
bien-être

Tai-chi

Vide
dressing



En plus de l'accompagnement, nous travaillons sur 3 autres pôles:

Prévention et
Sensibilisation



Social



Etude et
recherche



 **Inserm**

Collaboration avec nos différents partenaires et Présence au sein des structures

CPAM

LCO

Reppop

Hôpitaux
cliniques

Congrès

Universités
IUT

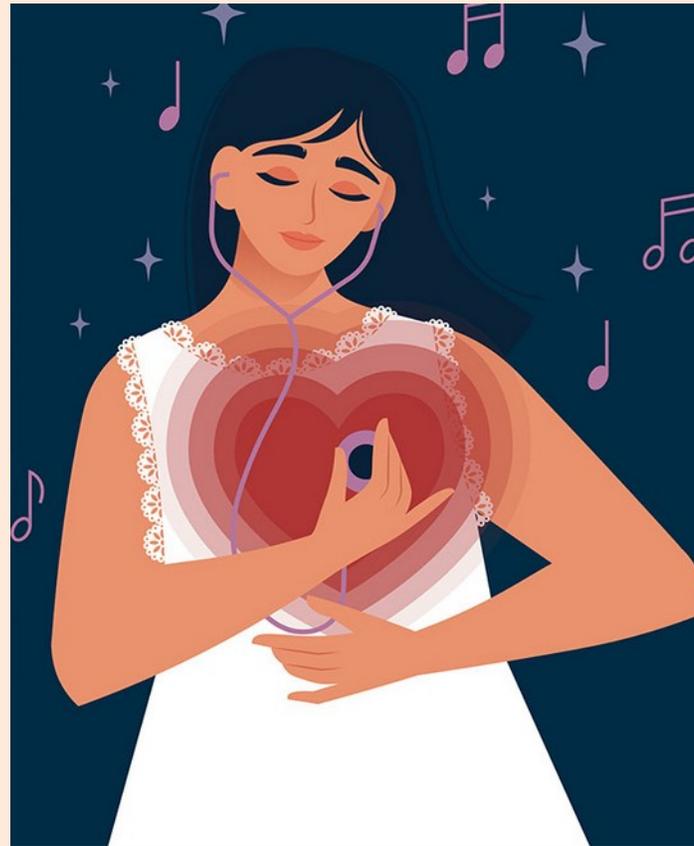
Mairies



Notre réseau de Partenaires



S'écouter soi-même



S'écouter soi-même :

La conscience de soi dans la maladie de l'obésité

**Reconnaître ses
émotions et ses
besoins**

S'écouter, c'est être capable de distinguer entre :

**La faim
physiologique**

**La faim
émotionnelle**

**Respecter
son corps
et ses limites**

L'écoute de soi passe aussi par la conscience de son corps et de ses limites. Cela inclut :

**L'image
corporelle**

**L'écoute des
sensations
physiques**

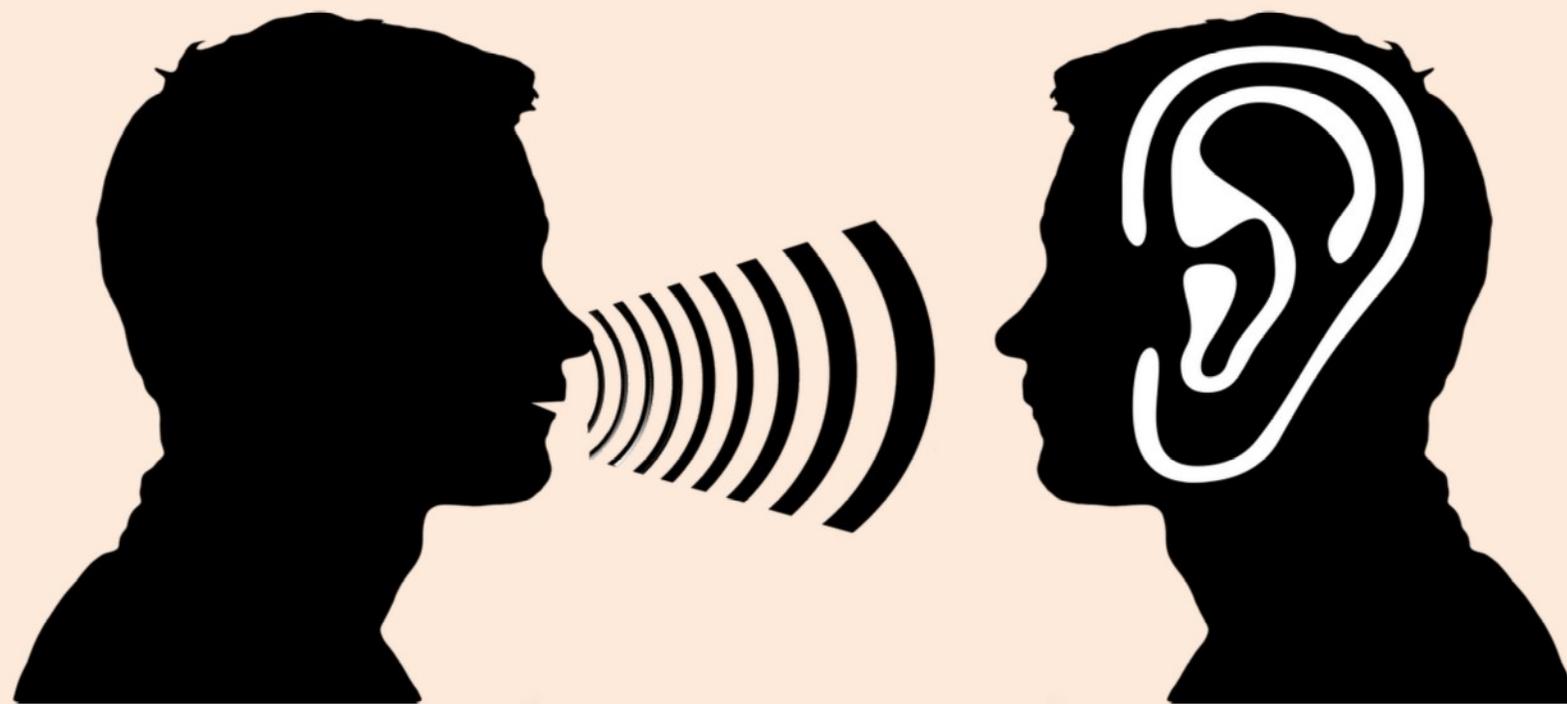
**Construire une
relation positive
avec soi-même**

S'écouter, c'est aussi éviter les jugements sévères et négatifs envers soi-même :

**Renforcer
l'estime de
soi**

**Ecoute
bienveillante
de soi-même**

Ecouter l'autre



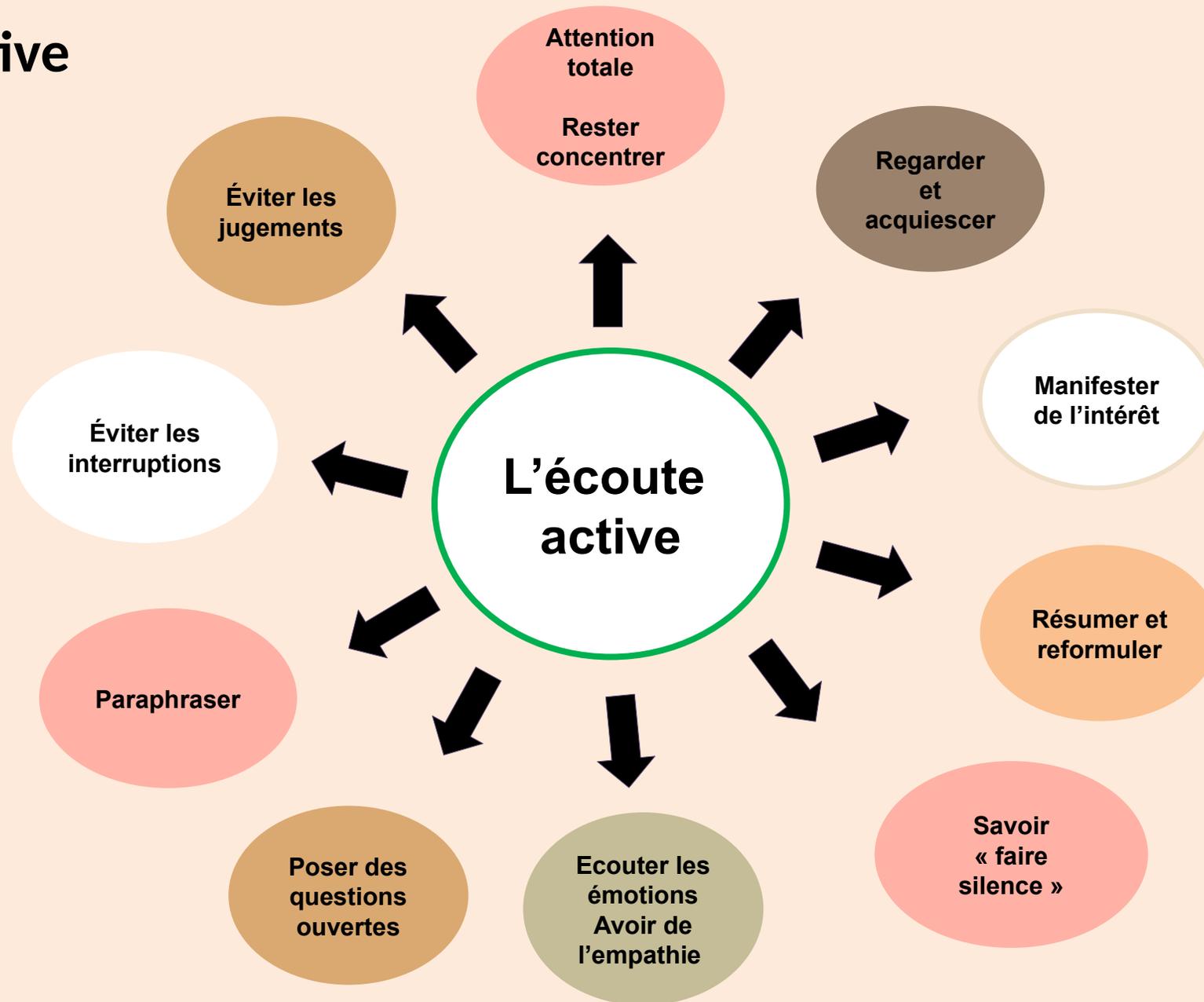
L'écoute active (et attentive)



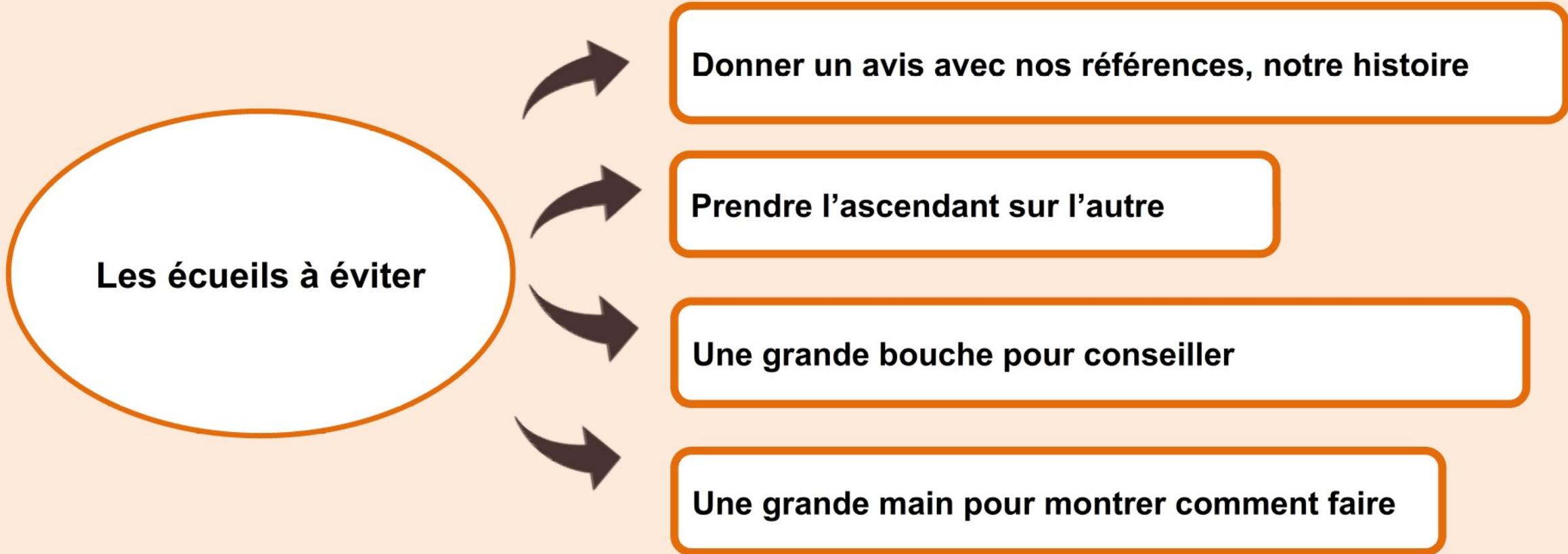
L'écoute active est une compétence de communication essentielle qui implique une écoute attentive et engagée.

C'est un processus dans lequel l'auditeur montre qu'il est réellement impliqué dans la conversation, comprend le message de l'émetteur, et donne des signes de compréhension et de réceptivité.

L'écoute active



L'écoute active



**Avantages majeurs
de l'écoute active
dans une approche
thérapeutique**

Elle met le patient en confiance et en position de force pour exprimer librement ce qu'il vit. Contrairement à certains modes directifs, il ne se sent pas jugé.

Elle permet d'établir une véritable alliance thérapeutique basée sur l'empathie et la compréhension mutuelle. Le patient adhère mieux au processus.

Elle favorise l'émergence de nouvelles prises de conscience chez le patient en le faisant parler. Il clarifie et approfondit lui-même ses émotions/représentations.

Elle donne tout son temps au patient pour s'exprimer à son rythme, sans précipitation.

Elle évite les diagnostics/interprétations hâtifs du thérapeute qui pourraient manquer leur cible. Le patient reste le principal acteur.

Elle ouvre la voie à une évolution autonome du patient qui devient acteur de sa guérison grâce aux prises de conscience suscitées par la parole.

Les bénéfices d'une écoute active et respectueuse dans le cadre de l'obésité

Amélioration de la relation de soin :

Une écoute active et empathique favorise une meilleure relation entre le patient et le professionnel de santé, augmentant ainsi l'adhérence aux traitements et la motivation à effectuer des changements de mode de vie.

Renforcement de la motivation intrinsèque :

Lorsqu'une personne se sent écoutée et comprise, elle est plus susceptible de s'engager activement dans un processus de changement. L'écoute de soi permet de mieux comprendre ses motivations internes, tandis que l'écoute de l'autre peut fournir un cadre de soutien pour ces efforts.

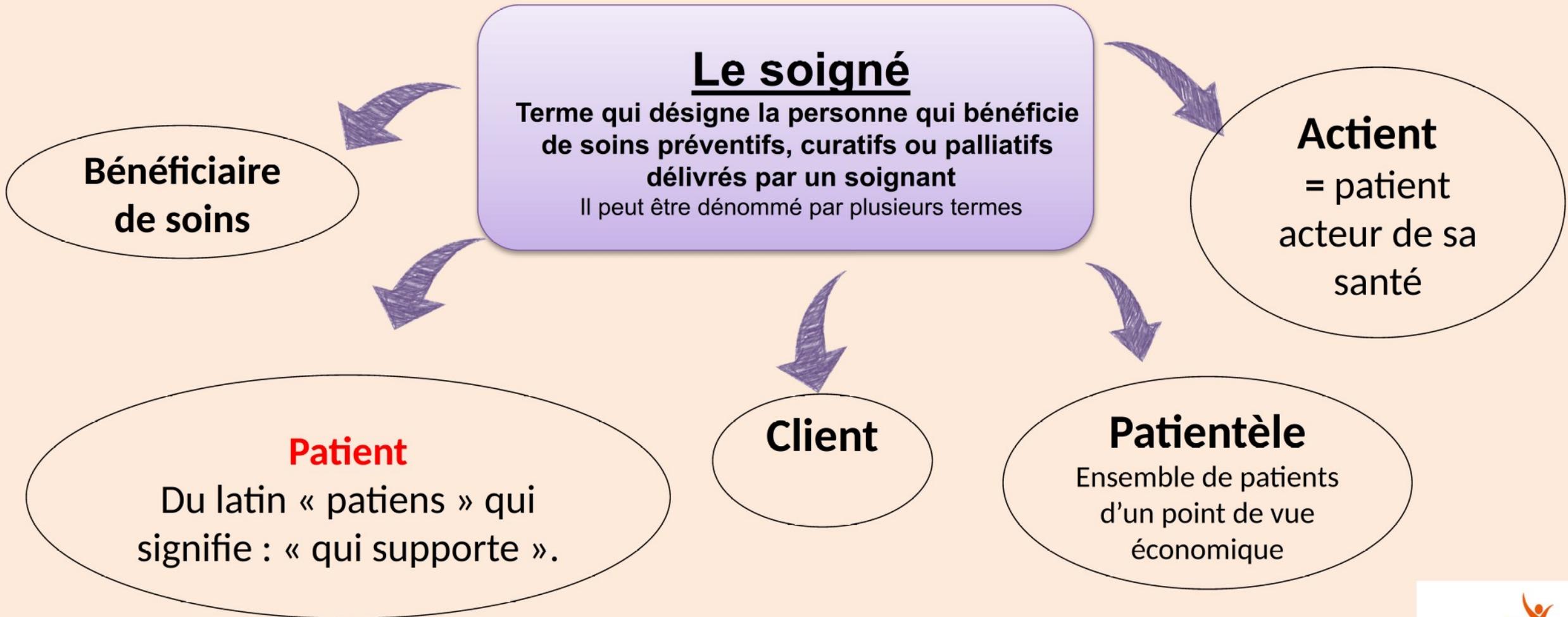
Réduction de la stigmatisation :

Écouter sans juger aide à réduire les stéréotypes et la stigmatisation sociale associés à l'obésité. Cela crée un espace où la personne peut se sentir vue et respectée pour qui elle est, au-delà de son poids.

Approche globale et individualisée :

En combinant l'écoute de soi et l'écoute de l'autre, il est possible de créer une approche plus personnalisée et adaptée aux besoins spécifiques de chaque personne. Cela permet de tenir compte non seulement de la dimension physique de l'obésité, mais aussi de ses dimensions émotionnelles, psychologiques et sociales.

Ecouter l'autre, c'est écouter « le soigné ».



Le patient partenaire

Coach en
Activité
Physique Adaptée

Diététicienne

Médecin
Coordonateur

Infirmière

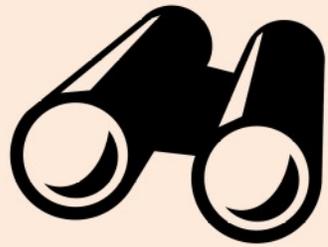
Sexologue

Patients
Partenaires

Psychologue

Animateurs

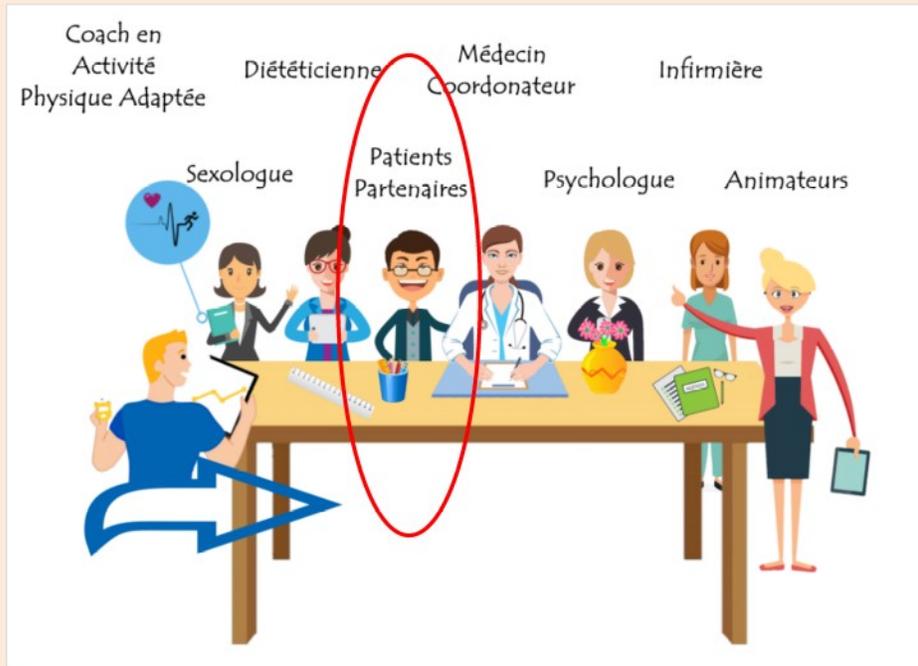




Le Patient Partenaire : une vision nouvelle de la relation de soins

- Le terme « patient expert » ou « partenaire » désigne un patient qui a acquis de solides connaissances de sa maladie au fil des années. Il s'implique alors auprès des malades souffrant de la même pathologie. Son expérience et ses compétences sont de réels atouts permettant d'établir une relation de confiance avec les autres patients.
- Il contribue à la formation des soignants.
- Il contribue à la recherche ou à des projets de santé public.
- Il partage son vécu, ses émotions et son expérience des soins pour aider à mieux comprendre ce que traverse le patient, au-delà des symptômes.
- Il est **formé** (diplômé) et **informé** sur la maladie.

Une écoute réciproque : l'échange entre Soignants et Patients Partenaires



- Le patient partenaire ne se contente pas de donner des informations, il apprend aussi des soignants.
- Il y a un véritable **échange réciproque dans le processus d'écoute**, où les deux parties peuvent se nourrir de l'expérience de l'autre.
- Ce qui enrichit la compréhension de la maladie et donc en finalité le soin !
- Il y a complémentarité entre **l'expertise du soignant** et le **savoir expérientiel du patient**.



Rôle du patient partenaire dans la communication soignant-soigné

- Il peut fournir un retour d'expérience sur la relation soignant-soigné, en parlant de ce qui a été perçu comme « bien écouté » ou non.
- Il favorise un cadre de confiance avec le soignant.
- Il peut aider à démystifier la manière dont les patients se sentent écoutés, voire parfois ignorés en fonction du comportement des soignants.
- Exemple : un patient partenaire pourrait expliquer qu'il se sentait invisible quand le soignant ne lui posait pas de questions ouvertes ou qu'il ne l'a pas regardé pendant la consultation.

=> Ce retour d'information permet d'améliorer considérablement la qualité des échanges par la suite.

La qualité d'écoute du patient partenaire lors des échanges avec les autres patients



De part son vécu de la maladie et de ses connaissances :

- il partage et témoigne sur son parcours avec les autres patients de façon neutre (**pair-aidance**)
- il est empathique et non jugeant lors de ses échanges avec les patients
- il évite le transfert
- il prend du recul
- il porte la voix de tous
- il ne remplace pas le soignant **mais favorise le dialogue** entre les équipes médicales d'un coté et les malades de l'autre.
- Savoir, lui permet d'établir **une relation de confiance** avec les autres patients ce qui peut faciliter ensuite la prise en charge médicale.
- Il arrive que le patient partenaire entre dans le système de santé et qu'il s'implique dans les organismes de santé (HAS, ARS, CPTS, UTEP, représentants des usagers...)
- Il peut être également patient enseignant.

Les bénéfices de l'écoute du patient partenaire pour la pratique médicale



- L'intégration du patient partenaire dans des formations permettra aux futurs soignants de les rendre plus empathiques et attentifs lors de consultations.
- Les retours de témoignages des patients partenaires pourront les pousser à s'améliorer :
 - à réfléchir sur la manière dont ils écoutent véritablement les patients.
 - à se remettre en question sur leurs pratiques, leurs attentes et leur posture en tant que soignant.

L'écoute de soi selon le jugement des autres



L'écoute de soi selon le jugement des autres

- Comment se construire sans personne pour nous comprendre
- Comment s'écouter soi dans un cadre malveillant
- Comment s'écouter soi lorsque notre expérience personnelle n'est pas prise en compte par des professionnels



QUELQUES CHIFFRES

13% de la population mondiale souffrent d'obésité soit 800 millions de personnes

124 millions des jeunes âgés de 5 à 19 ans sont atteints d'obésité contre 11 millions en 1975

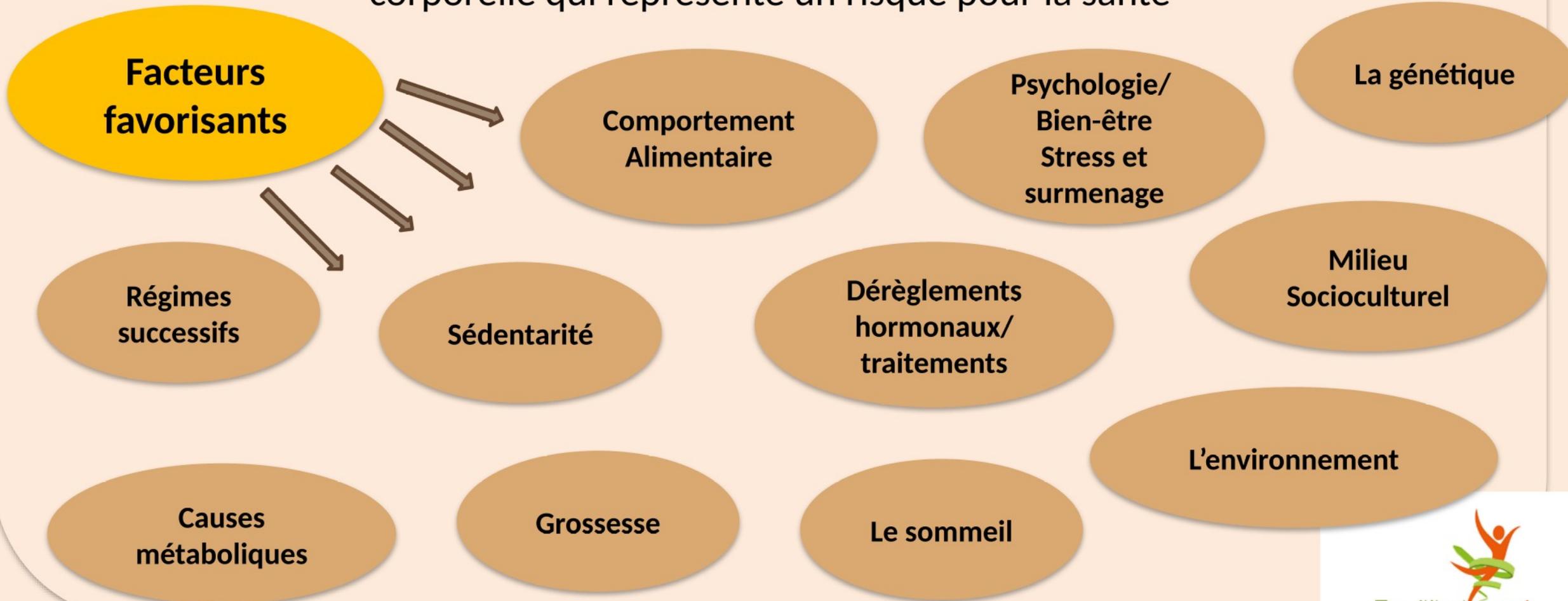
7 millions de personnes sont en situation d'obésité soit 17% de la population adulte

49% de la population nationale est considérée en surpoids

62% de la population pense que l'obésité est avant tout liée à une mauvaise hygiène de vie

LES FACTEURS DE L'OBESITE

Le surpoids et l'obésité sont une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé



LA GROSSOPHOBIE

La grossophobie désigne l'ensemble des **comportements, discriminations et oppressions** manifestés à l'encontre des personnes en surpoids ou obèses, sur le principe qu'elles méritent ces comportements.

Grossophobie, du latin Grosso pour gros, du grec Phobie pour peur : attitude de stigmatisation, de discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids.

LA GROSSOPHOBIE

Elle se manifeste par un regard, un geste, un mot, une insulte

**Lieux
publics**

Non adapté à la corpulence
Inaccessibilité
(transports, magasins, ...)

Ecoles

Méprise des enfants
Accessibilité des classes, des chaises
Problème en cours d'EPS
Accès aux études supérieures difficile

Travail

Discrimination à l'embauche
Poste de travail pas adapté
Peu d'évolution professionnel

**Famille,
entourage**

Mise à l'écart
Moqueries des parents
Repas différents pour « maigrir »
Violences verbales

**Médecins
Hôpitaux**

Maltraitance médicale
Lits, appareils et soins non adaptés
Absence de soins

LES REPERCUSSIONS DE LA GROSSOPHOBIE

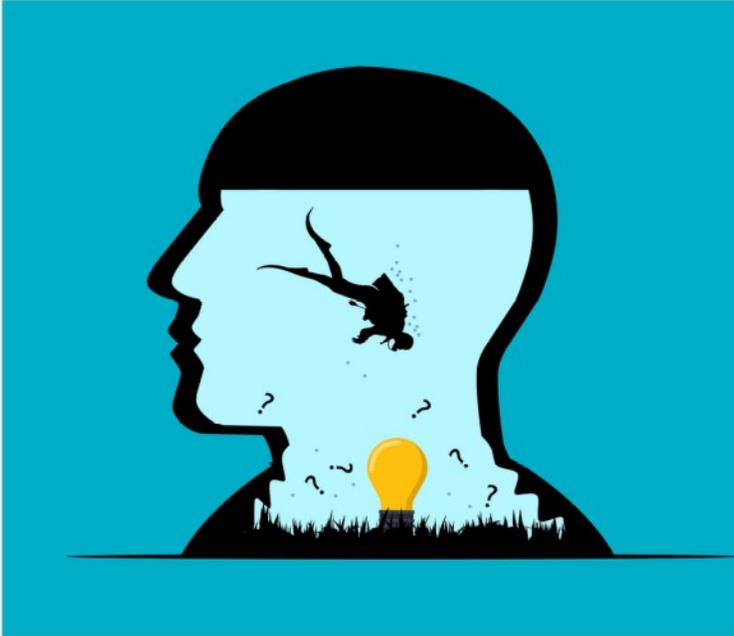
Physiques

Psychologiques



Risque de dépression plus élevé
Mauvaise estime de soi
Augmentation de la probabilité de s'engager dans des troubles du comportement alimentaire
Suivi médical défaillant
Désocialisation des adultes
Déscolarisation des enfants

A méditer... voire débattre ?



« Ce n'est pas le **soignant** qui sort le patient de sa situation, c'est le **patient** qui décide quand il s'en sort, comment et avec qui ! »

Anne Lacroix, Psychologue.

Pour aller plus loin...

A lire: « Approche psychologique de l'Education du Patient : obstacles liés aux patients et aux soignants ». Anne Lacroix. Document en consultation libre sur internet » (pages 78 à 86)

Se mettre dans la peau
de l'autre pour mieux
l'écouter



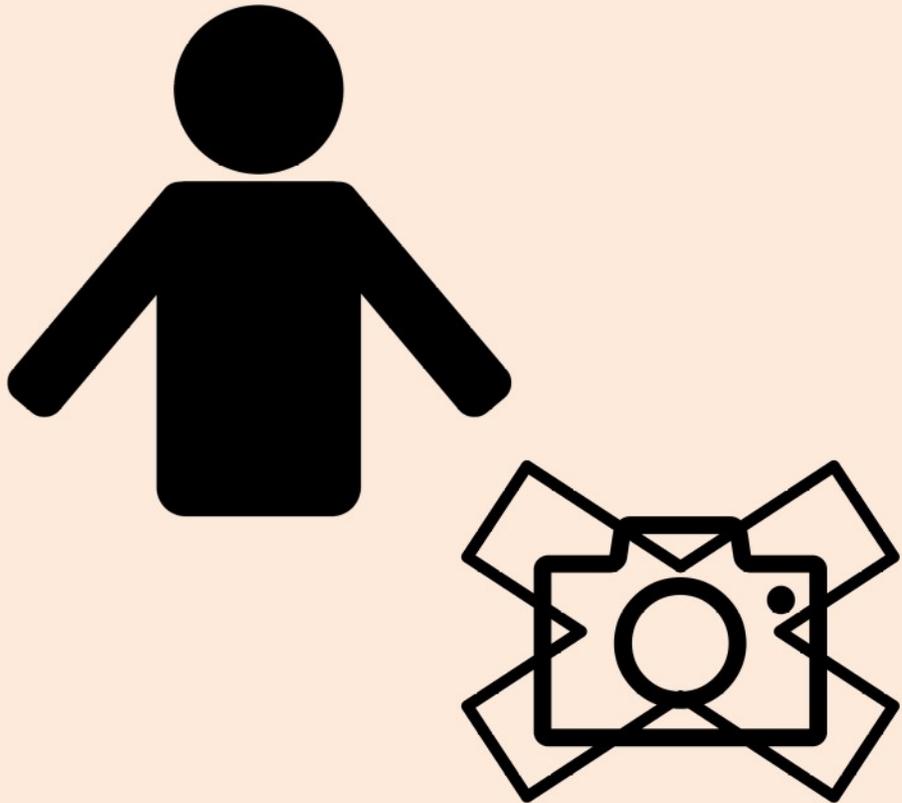


« Vis ma vie »

Faire l'expérience d'entrer dans la peau d'une personne en **situation** d'obésité.

Exercice pratique

Nous avons besoin d'un
ou d'une volontaire !



1. Pour enfiler le costume.
2. Puis s'habiller.
3. Enfiler ses chaussures et nouer ses lacets.
4. Monter et descendre des escaliers + marcher entre les chaises de l'amphithéâtre.
5. Ramasser des objets au sol...

**Merci à tous pour votre ECOUTE
et votre participation.**



Excellente journée!



Equilibr'emoi

856 Rue de Tarare, 69400 Gleizé, France | +33
621751514

contact@equilibr'emoi.fr