



CoordETP 95

*Promouvoir ensemble l'éducation  
thérapeutique en Val d'Oise*

# L'ETP à Distance : synthèse de réflexions et trames d'ateliers proposés en **Val d'Oise**

Organisé par **CAROLINA BRITO** et **OLIVIER PEYR**

Coordinateurs de la Plateforme départementale de ressources  
et coordination en **Val d'Oise COORDETP95**

# Sommaire

Introduction

L'ETP à distance : Des éléments à prendre en compte

L'ETP distancielle versus l'ETP présenteielle

Quelles grandes orientations tirer suite à ces premières expériences vécues depuis mars 2020 ?

Les ateliers d'ETP à distance proposés par les acteurs du 95 .....

Liste non exhaustive d'outils informatiques support aux séquences pédagogiques à distance

Remerciements

1 : Diabète et hypoglycémie : Pour une fois que je manque de sucre.

2 : Équilibre alimentaire et diabète de type II : Manger équilibré : Pourquoi ? Comment ?

3 : Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire, pour moi ?

4 : Le pied diabétique, c'est le pied !

5 : Connaître sa glycémie sur le bout des doigts – pour les femmes présentant un diabète gestationnel

6 : Bon pied, bon œil !

7 : Le traitement de la maladie coronarienne : Mieux le connaître pour mieux le prendre !

8 : Fatigué ? Et alors ...

9 : Se repérer dans le labyrinthe administratif.

10 : ABMM-PROTEC, Outil Prévention Santé sexuelle et COVID

# Introduction

La crise sanitaire liée au COVID-19 a obligé les professionnels de santé et les équipes d'ETP de notre département et de toute la France à se réorganiser autrement. Elles ont souvent réfléchi à des solutions distancielles pour poursuivre leurs actions auprès des patients mais des difficultés ont rapidement émergé.

CoordETP95, la plateforme de ressources et de coordination de l'ETP dans le Val d'Oise, qui a notamment un rôle d'accompagnement des promoteurs de programmes, a reçu de nombreux témoignages de professionnels souhaitant échanger sur les sujets suivants :

- *le besoin de compétences pédagogiques en animation à distance.*
- *les difficultés de compréhension des outils distanciels.*
- *les inégalités numériques du territoire.*
- *les ajustements nécessaires dans les relations de soin.*
- *le maintien de la motivation des patients à prendre soin de soi.*
- *les difficultés à proposer une offre à distance qui prenne en compte des éléments comme la confidentialité et le travail collaboratif.*

De plus, du côté des bénéficiaires, les habitudes thérapeutiques et de suivi ont été chamboulées, les équipements domestiques se sont parfois révélés inadaptés et leurs inquiétudes ont redéfini leurs priorités.

Tous les échanges collectés nous ont convaincu de créer une formation dédiée aux équipes d'ETP afin d'apprendre, expérimenter, rassurer et finalement initier un mouvement vers la reprise des activités, malgré les mesures de distanciation sociale, par le biais de séances d'ETP utilisant une interaction directe par visioconférence.

Un éducateur a donc animé, par deux fois, une formation en visioconférence de deux journées auxquelles 30 équipes ville/hôpital se sont connectées. Les objectifs opérationnels de la journée 1 étaient de réfléchir, débattre et expérimenter des outils pédagogiques et des techniques à distance. À l'issue du jour 1, chaque équipe avait un mois pour construire un atelier d'ETP à distance opérationnel avec le soutien des intervenants. Le jour 2, certaines d'entre elles étaient invitées à le présenter et l'animer devant les autres participants qui endossaient le rôle des bénéficiaires et des observateurs.

Au cours de la formation, de nombreuses méthodes et outils pédagogiques ont été utilisés. Par exemple : la connexion partagée, le travail en sous-groupes, les diaporamas, les jeux de ligne, les supports vidéo, les cartes conceptuelles, les questionnaires en ligne, les jeux de classement en ordre logique, etc. Ces mises en situation ont permis à tous de tester et de s'adapter à ces outils au format à distance.

Au total, 13 ateliers ont été conçus dont 4 d'entre eux ont été animés et analysés au cours de la formation. Beaucoup d'équipes ont ensuite animé ces ateliers à distance auprès de leurs bénéficiaires. Les premiers retours d'expérience indiquent une satisfaction de la part des patients et des équipes. Certaines équipes ont élargi ce format à tous leurs ateliers tandis que d'autres l'ont adapté à des ateliers individuels. Ce document vous présente une partie de ces ateliers qui peuvent inspirer d'autres équipes, ainsi que des réflexions issues du travail collectif qui a été mené avec les participants de notre formation, en lien avec les travaux récents parus sur cette thématique.

## L'ETP à distance : Des éléments à prendre en compte <sup>1</sup>

À distance ou en présentiel, plusieurs facteurs sont à considérer quand nous pratiquons l'éducation thérapeutique du patient. Nous proposons ci-dessous une liste non exhaustive et facultative des éléments à prendre en compte :

AVANT L'ATELIER		
1	<b>Proposer sans imposer :</b>	le recours à l'ETP à distance relève d'une décision partagée du patient et de l'intervenant qui va proposer la séance. L'ETP à distance est d'autant plus pertinente que la relation patient-intervenant est déjà bien établie.
2	<b>S'assurer que le patient pourra se connecter et en bénéficier :</b>	vérifier la disponibilité des moyens matériels et techniques à disposition des patients (vérifier ceci lors du BEP, par exemple) ; proposer un accompagnement technique en amont pour garantir la connexion ; faire un rappel aux patients à la veille des séances (par sms, par exemple) ; réfléchir à la présence de l'aidant si le patient a besoin de soutien [ou] d'accompagnement pour le bon déroulement de l'atelier ; organiser les séances sur des créneaux horaires qui permettent à un grand nombre de personnes d'y participer ; questionner l'adhésion du patient à ce type d'offre.
3	<b>Planifier la rencontre :</b>	comme en présentiel, un atelier d'ETP ne s'improvise pas, bien connaître ses objectifs, ainsi que ceux des patients, est essentiel pour proposer un atelier en accord avec les besoins et faire attention pour que la séance à distance ne soit pas la répétition d'une séance présentielle ; co-construire l'atelier en équipe et avec des patients ressources en adoptant une réflexion particulière sur les types de compétences ou d'objectifs éducatifs pouvant être travaillés lors d'une séance à distance.
4	<b>Faire attention à la fatigue occasionnée par les écrans :</b>	prévoir une adaptation de la durée des séances et les conjuguer avec des pauses
5	<b>Limiter le nombre de patients pour chaque séance</b>	un groupe très nombreux rend plus difficile l'expression des patients (Dans la littérature sur la thématique et à partir des expériences de terrain, le nombre maximal conseillé d'un groupe est de 6 personnes).
6	<b>Prévoir une animation en binôme :</b>	cela facilite la gestion technique et l'animation.
7	<b>S'entraîner avant le jour J:</b>	se familiariser avec les outils numériques. <i>Pour les acteurs de l'ETP du Val d'Oise, Coordetp95 propose un accompagnement à la mise en place des ateliers présentiels et à distance.</i>
8	<b>Inscrire la rencontre dans le parcours de soin du patient :</b>	reprendre ou comprendre son bilan éducatif qui doit se faire de préférence en présentiel pour promouvoir le lien professionnel – patient.
9	<b>Bien s'installer avant de commencer :</b>	choisir un environnement calme pour démarrer la séance.

<sup>1</sup> Eléments issus du travail collectif qui a été mené avec les participants de notre formation, en lien avec les travaux récents parus sur cette thématique :

- ETP à Distance Grand Est : Guidances, Pédagogies et Sécurité (GPS) de mise en œuvre 2020. (2020) Disponible sur : [https://www.etp-grandest.org/wp-content/uploads/2020/12/GPS-ETP-%C3%A0-distance.pdf?attach\\_nonce=d760d5b4d6](https://www.etp-grandest.org/wp-content/uploads/2020/12/GPS-ETP-%C3%A0-distance.pdf?attach_nonce=d760d5b4d6)
- Préconisations pour la mise en place de l'ETP à distance (2018) Disponible sur [http://www.cres-paca.org/\\_depot\\_arkcms\\_crespaca/\\_depot\\_arko/articles/2412/etp-a-distance\\_doc.pdf](http://www.cres-paca.org/_depot_arkcms_crespaca/_depot_arko/articles/2412/etp-a-distance_doc.pdf)
- L'Enquête sur les adaptations dématérialisées des programmes d'ETP pendant la période de crise sanitaire (CRES, PACA, 2021) Disponible sur [http://www.cres-paca.org/\\_depot\\_arkcms\\_crespaca/\\_depot\\_arko/articles/2913/enquete-etp-a-distance\\_doc.pdf](http://www.cres-paca.org/_depot_arkcms_crespaca/_depot_arko/articles/2913/enquete-etp-a-distance_doc.pdf)

## PENDANT L'ATELIER

1	<b>Garantir le confort des participants:</b>	<p>s'accorder sur la possibilité de participer à l'atelier avec ou sans caméra.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Des arguments pour son utilisation : dans un atelier présentiel tous les participants doivent nécessairement montrer leurs visages, cela permet une relation plus proche entre les participants.</li><li>• Des arguments contre : la caméra nous renvoie à tout moment à notre propre image et cela peut être dérangent, elle rentre dans l'intimité de notre espace de vie, parfois nous ne souhaitons pas toujours le partager.</li></ul>
2	<b>Rappeler les règles de confidentialité et de bienveillance :</b>	<p>pour permettre au groupe de se sentir à l'aise et en confiance.</p>
3	<b>Promouvoir les échanges entre les participants :</b>	<p>prendre la parole en groupe au cours d'une visioconférence peut s'avérer délicat, une mise en accord des modalités de prise de parole (main levée, messagerie instantanée) est conseillée. Malgré le contexte à distance, notre expérience montre que les échanges entre les participants peuvent être favorisés en fonction des techniques pédagogiques utilisées, tels que le travail en sous-groupe et par la messagerie instantanée proposée dans les outils de connexion partagés. N'hésitez pas à les rappeler aux participants.</p>
4	<b>Être attentif au groupe et à chacun en adaptant l'atelier en fonction des échanges :</b>	<p>faire attention aux éléments pédagogiques et interactifs pour ne pas prendre le risque de proposer un atelier descendant et/ou purement informatif.</p>
5	<b>Faire attention à la confidentialité des données :</b>	<p>Même si l'outil numérique favorise l'enregistrement des séances, il n'est pas conseillé. Si cela a une utilité d'étude ou d'analyse pour l'équipe, il doit être autorisé par écrit par les patients. L'utilisation de ces données est confidentielle et doit être en conformité avec un cadre réglementaire.</p>

## APRÈS L'ATELIER

1	<b>Inscrire l'atelier dans le parcours du patient :</b>	repérer avec les patients les besoins d'autres formes d'accompagnements, d'autres séances d'ETP et/ou consultations.
2	<b>Envoyer un matériel de synthèse :</b>	prévoir un support à envoyer par courriel aux participants qui récapitule les échanges/ apprentissages et les éventuelles perspectives de nouveaux ateliers et/ou actions d'accompagnement.
3	<b>Evaluer la rencontre :</b>	avoir un temps d'échanges en équipe sur son propre ressenti et ses propres apprentissages lors de l'animation ; prévoir les questionnaires spécifiques à l'ETP à distance pour les patients et les professionnels (prendre en compte l'évaluation du facteur « à distance ») et proposer des réajustements si nécessaire.
4	<b>Envisager si possible de mettre en place des programmes mixtes :</b>	en fonction du contexte, proposer un accompagnement en présentiel et à distance.
5	<b>Documenter les actions réalisées :</b>	mettre en place la traçabilité des ateliers et s'assurer du bon traitement des données (serveurs sécurisés).

L'ETP distancielle	L'ETP présentielle
<b>Ses caractéristiques spécifiques</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nécessite un matériel informatique et une connexion numérique maîtrisés par tous ;</li> <li>- Des outils pédagogiques innovants ;</li> <li>- Chacun chez soi dans son environnement propre ;</li> <li>- Une nécessaire adaptation des séances présentielles aux séances à distance ;</li> <li>- Une attention particulière à la gestion des émotions, des expressions corporelles, des échanges expérientiels et des relations interpersonnelles ;</li> <li>- Une proximité relative.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des réunions dans un lieu dédié et adapté ;</li> <li>- Des outils pédagogiques manipulables par tous ;</li> <li>- En cas d'ateliers collectifs, des relations interpersonnelles marquées ;</li> <li>- Une proximité aidante.</li> </ul>
<b>Ses avantages</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un éclatement des distances ;</li> <li>- Un éventuel isolement rompu ;</li> <li>- Une organisation souple.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une dimension de proximité dans la relation d'apprentissage ;</li> <li>- La création de liens et relations plus solides ;</li> <li>- La convivialité ;</li> <li>- Des interactions interpersonnelles facilitées agissant sur le processus d'apprentissage.</li> </ul>
<b>Ses limites</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un nécessaire accès aux technologies numériques ;</li> <li>- Des possibilités de connexions interrompues ou instables ;</li> <li>- La gestion des relations humaines (le non verbal, les prises de parole spontanées restent plus difficiles à prendre en compte).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Besoin de se déplacer vers un lieu impersonnel et/ ou lieu de soins ;</li> <li>- Un lieu dédié et adapté.</li> </ul>
<b>Des caractéristiques communes</b>	
<p>Une trame d'élaboration de séance.            Le recours à des outils pédagogiques.            Des échanges expérientiels et une interaction souhaitée.            Une organisation dans le temps (un début et une fin).            Des temps individuels et/ou collectifs.            Des objectifs spécifiques.            La présence d'animateurs catalyseurs d'échanges.            Un environnement propice à l'apprentissage.            Un temps nécessaire de préparation et de transmission au-delà même de l'animation.</p>	

## Quelles grandes orientations tirer suite à ces premières expériences vécues depuis mars 2020 ?

<b>1) Des organisations complémentaires :</b>	<b>2) Des organisations pour toucher un public plus large :</b>
<p>Intégrer des séances distancielles dans un programme conçu en mode présentiel permettra de mobiliser autrement les bénéficiaires de l'ETP en variant les modes d'apprentissages.</p> <p>De plus, les équipes proposant cette réorganisation pédagogique prendront un temps spécifique pour repenser la séance et revisiter les objectifs spécifiques du thème travaillé. Cette démarche d'analyse réflexive imposée par l'irruption du monde numérique dans la relation d'apprentissage constituera une étape clé dans l'auto-évaluation annuelle demandée par les ARS et permettra un gain de qualité des programmes.</p>	<p>Incontestablement venir physiquement assister à un atelier peut devenir vite problématique pour des bénéficiaires potentiels en activités, éloignés géographiquement ou porteurs de fragilités diverses... Rendre accessible des séances à distance sur des temps adaptés aux publics pourra contribuer à réduire les contraintes physiques et matérielles pour y participer.</p>
<b>3) L'humain est tout de même fait pour se rencontrer :</b>	<b>4) Veiller à ne pas accentuer les inégalités en santé :</b>
<p>Se voir, échanger, apprendre, réfléchir ensemble à travers un écran est une opportunité à saisir en situations spécifiques, comme en ces temps de limitation de nos déplacements. N'oublions pas aussi les vertus des rencontres physiques !</p>	<p>En rendant accès aux séances d'ETP via le numérique, il est légitime de se demander si ce sont bien les personnes qui en ont le plus besoin qui profitent de ces temps d'échanges afin de réfléchir sur les problématiques en lien avec leur vie avec une maladie chronique. Il est donc nécessaire de questionner les bénéficiaires potentiels des ateliers mis en place pour connaître leur capacité d'accéder à ces temps d'échanges numériques.</p>



## Les ateliers d'ETP à distance proposés par les acteurs du 95 <sup>2 3</sup>

1

Diabète et hypoglycémie : Pour une fois que je manque de sucre.

2

Équilibre alimentaire et diabète de type II : Manger équilibré : Pourquoi ? Comment ?

3

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire, pour moi ?

4

Le pied diabétique, c'est le pied !

5

Connaître sa glycémie sur le bout des doigts – pour les femmes présentant un diabète gestationnel

6

Bon pied, bon œil !

7

Le traitement de la maladie coronarienne : Mieux le connaître pour mieux le prendre !

8

Fatigué ? Et alors ...

9

Se repérer dans le labyrinthe administratif.

10

ABMM-PROTEC, Outil Prévention Santé sexuelle et COVID

<sup>2</sup> Un des ateliers a été proposé par une équipe de Grenoble qui a participé comme invité à notre formation : Sophie Uhlenbusch, diététicienne, chargée de missions à l'UTEP 38 et Nathalie De Bénédictis, patiente experte, formatrice en ETP, chargée de cours à la Faculté de pharmacie de Grenoble, Pôle PASS'SAPHO (rattaché à l'ARMOR et l'AFLAR).

<sup>3</sup> Les adresses électroniques des équipes sont disponibles pour plus de renseignements sur les ateliers proposés. Nous vous remercions de prendre contact avec Coordetp95 et les équipes si vous souhaitez adapter un des ateliers.



## Diabète et hypoglycémie : Pour une fois que je manque de sucre.

### Public concerné



Personnes adultes vivants avec un diabète type 1 et 2 (maximum 6 participants)

### Objectifs



- Reconnaître une hypoglycémie, ses causes, ses signes et savoir la gérer.

### Messages-clés



- En cas d'hypoglycémie, je réagis.
- J'informe mon entourage pour les rassurer et éventuellement m'aider.
- Je peux apprendre à me connaître.
- Faire des hypoglycémies peut être la contrepartie d'un bon équilibre glycémique.

### Coordonnées des auteures de l'atelier



**SEVERINE GUILLOCHON**, infirmière Hôpital de Pontoise  
[tchuga@hotmail.fr](mailto:tchuga@hotmail.fr)

**FRÉDÉRIQUE MONTRELAY**, masseur kinésithérapeute Hôpital  
de Pontoise [frederique.montrelay@ght-novo.fr](mailto:frederique.montrelay@ght-novo.fr)

### Nombre et rôle des animateurs



Un animateur est responsable de prise des notes et gestion de techniques virtuelles ;  
un autre animateur propose les indications du déroulé de la séance et gère les échanges entre les participants.

### Durée totale de l'atelier



1 heure



Étape



Déroulement de la séance

Durée



Outils utilisé(s)

## Présentation / État des lieux

Présentation du groupe et échanges à partir des questions suivantes :

« Depuis combien de temps êtes-vous diabétique ?

Quel type de diabète ?

Quel traitement avez-vous ?

Avez-vous déjà fait des hypoglycémies ?

Si oui, est-ce de manière régulière ?

Que faites-vous en cas d'hypoglycémie ? ».

Puis synthèse des discussions faite par un animateur.

Travail en sous-groupe avec l'identification d'un rapporteur, puis retour en grand groupe, puis partage de la définition de l'hypoglycémie.

**10**

Partage d'écran d'un diaporama avec des questions d'appel.

**15**

Salles virtuelles en sous-groupes et prise de notes sur le tableau de savoirs.





Étape



Déroulement de la séance

Durée



Outils utilisé(s)

## Apprentissages et échanges

A partir d'un cas concret : un groupe identifie les signes de l'hypoglycémie tandis que l'autre groupe identifie les causes de l'hypoglycémie.

Mise en commun des réflexions en grand groupe suivie d'un apport théorique imagé sur les signes, les causes, les conduites à tenir, l'équivalence glucides et le glucagon.

A partir des affirmations ci-dessous, débat sur les situations vécues pour échanger des solutions : « Seuls les patients diabétiques traités par insuline font des hypoglycémies ».  
« Les signes de l'hypoglycémie n'apparaissent qu'en dessous de 0.60 g/L ».  
« Si je fais des hypoglycémies, c'est que mon diabète est forcément mal équilibré ».

15





Salles virtuelles en sous-groupes.

Partage d'écran d'un diaporama avec prise de notes.

15

Partage d'écran d'un diaporama avec un tableau « signes & causes » à compléter.



 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Demander aux participants les idées-clés retenues, ce qu'ils ont appris et ce qui les a surpris, puis rebondir sur les messages clés.</p> <p>Questions sur la satisfaction et la réponse aux attentes avec l'aide d'une échelle de satisfaction de 5 points avec emojis.</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Partage d'écran d'un diaporama avec une échelle emojis.</p>



Étape



Déroulement de la séance

Matériel remis  
aux participants

Illustration

## À PROPOS DE L'HYPOGLYCÉMIE

J'essaie de mettre au moins une idée par case

Ce que je sais :

Ce que je crois savoir :

Ce que ne sais pas :

Ce que je ne crois savoir :

Très insatisfait

Insatisfait

Neutre

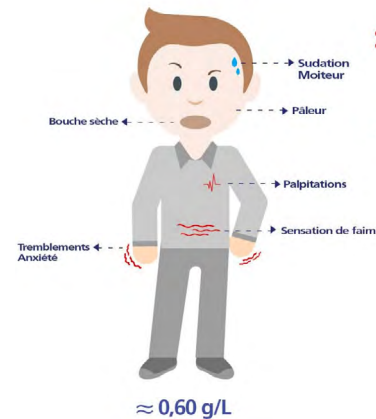
Satisfait

Très satisfait

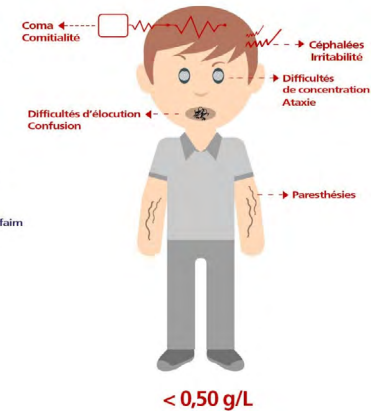


### Les signes d'hypoglycémies<sup>3</sup>

#### Signes adrénérgiques (Signes d'alerte)



#### Signes neuroglucopéniques (Signes de souffrance cérébrale)





## Équilibre alimentaire et diabète de type II : Manger équilibré : Pourquoi ? Comment ?

### Public concerné



Personnes vivant avec un diabète type II (4 à 8 participants)

### Objectifs



- Comprendre l'importance de manger équilibré pour équilibrer son diabète
- Composer des repas équilibrés
- Connaître les équivalences

### Messages-clés



- Manger équilibré quand on est diabétique, c'est important.
- Mon équilibre glycémique passe aussi par l'équilibre de mon assiette.
- Pour chaque aliment, il existe des apports différents.
- Chacun à un rôle à jouer pour équilibrer mon assiette.
- L'équilibre, je vais en faire tout un plat !

### Coordonnées des auteures de l'atelier



**FABIENNE BONNET** - Diététicienne - maison du diabète et la  
nutrition MDN95, [fabienne.bonnet@live.fr](mailto:fabienne.bonnet@live.fr)

### Nombre et rôle des animateurs



Une animatrice

### Durée totale de l'atelier



1h30



## Étape



## Déroulement de la séance

## Durée



## Outils utilisé(s)

### Présentation / État des lieux

Présentation du fonctionnement de l'outil de connexion partagé, des règles du groupe (ABC) et du déroulé de l'atelier. Authenticité (rester soi-même), Bienveillance (notion de non-jugement) et respect des propos, des croyances et des représentations des autres. Rappeler également les règles de Confidentialité (tout doit rester au sein du groupe). Chaque participant se présente en indiquant son prénom, son âge et l'année du diagnostic du diabète, puis il répond aux questions suivantes : « Est-ce que manger équilibré pour moi est difficile ? Pourquoi ? Ce que j'attends de cet atelier ; Comment je me sens au début de cet atelier ».

Brainstorming commun autour des questions suivantes : « Manger équilibré : Pourquoi ? et manger équilibré : Comment ? ». L'animateur prend des notes et révèle les réflexions sous la forme d'une carte mentale.

10






Tour d'écran et temps d'échanges.


20

Partage d'écran d'un diaporama avec utilisation d'un





 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Apprentissages et échanges</b></p> 	<p>Diaporama interactif sur l'alimentation équilibrée avec réponses orales des participants au fur et à mesure.</p>	<p><b>30</b></p>	<p>Partage d'écran d'un diaporama avec prise de note et annotations des échanges.</p>
	<p>Relecture du brainstorming (étape 1) - Relecture du brainstorming complété avant le diaporama. Les participants complètent le brainstorming et y apportent des corrections si nécessaire (à l'oral).</p>	<p><b>5</b></p>	
	<p>Afin d'évaluer les progrès du patient, proposer le jeu « équilibrer un menu ». Les participants recherchent les erreurs dans différents menus. Chaque patient écrit sa réponse en privé avant de révéler la réponse. Demander aux patients ce qu'ils pensent pouvoir mettre en place à la suite de cet atelier.</p>	<p><b>20</b></p>	<p>Partage d'écran d'un diaporama « jeu » avec annotations dans la messagerie instantanée en messages privées.</p>

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Demander aux participants de noter de 0 à 5 la séance en message privé. Demander aux patients d'écrire un commentaire en privé sur la séance avec les informations suivantes : « ce qu'ils ont apprécié, ce qu'ils n'ont pas aimé, ce qu'il faudrait améliorer ».</p>	<p><b>20</b></p>	<p>Partage d'écran d'un diaporama avec prise de note et annotations des échanges.</p>



## Matériel remis aux participants

Une copie du diaporama est envoyée aux participants par email.

### Illustration

## UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

### DÉROULÉ DE L'ATELIER.

- Rappel des règles du groupe.
- Présentations.
- Manger équilibré : Pourquoi ? Comment ?
- Diaporama interactif.
- Jeux : équilibrer un menu / Chercher l'erreur dans un menu
- Partage de ce que vous aurez pensé de l'atelier et de ce que
- vous pensez mettre en place pour équilibrer votre alimentation.

### ÉQUILIBRER UN MENU

#### Que faut-il retirer dans ce menu ?

- Tomates vinaigrette
- Jambon cuit
- Ratatouille
- Yaourt nature non sucré
- Pâtisserie
- Fromage



## Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire, pour moi ?

### Public concerné



Patients diabétiques adultes issus des groupes culturels divers.  
Attention : tenir compte des périodes de jeun en fonction des habitudes culturelles.

### Objectifs



- Préparer un repas complet, équilibré et adapté en fonction de ses goûts et de sa culture.
- Dans les produits typiques utilisés pour cuisiner, reconnaître les aliments glucidiques.

### Messages-clés



- Prendre 3 repas par jour.
- Connaître les 3 groupes d'aliments recommandés au cours des 3 principaux repas de la journée.
- Garder la notion de plaisir dans l'équilibre alimentaire.

### Coordonnées des auteures de l'atelier



Centre Hospitalier de Gonesse : **MARIE-LINE SAINT-AURET**, infirmière de coordination Ville-Hôpital, [marieline.saintauret@ch-gonesse.fr](mailto:marieline.saintauret@ch-gonesse.fr) ;  
**AUDREY SAOUD**, infirmière, [audrey.saoud@ch-gonesse.fr](mailto:audrey.saoud@ch-gonesse.fr) ;  
**CLÉMENTINE, LE BAIL** diététicienne [clementine.LeBail@ch-gonesse.fr](mailto:clementine.LeBail@ch-gonesse.fr)

Fondation Léonie Chaptal : **ALEXANDRA LAGARRIGUE-N'GUETTA**, coordinatrice ETP, [etp@fondation-chaptal.fr](mailto:etp@fondation-chaptal.fr) ;  
**MARIE-THÉRÈSE BENGBA**, médiatrice en santé, dispositif BAOBAB  
[baobab@orange.fr](mailto:baobab@orange.fr).

### Nombre et rôle des animateurs








Un animateur est responsable de prise des notes et gestion de techniques virtuelles ; un autre animateur propose les indications du déroulé de la séance et gère les échanges entre les participants.

### Durée totale de l'atelier



1h30

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Chaque animateur se présente et explique les règles du groupe (écoute active, ne pas couper la parole, respect des idées de chacun) puis décrire les différentes étapes de la séance.</p>	<p><b>15</b></p>	<p>Tour d'écran avec temps d'échanges.</p>



Étape



Déroulement de la séance

Durée



Outils utilisé(s)

## Apprentissages et échanges

Identifier les ressources du patient afin de répondre aux questions suivantes : « Quelles sont ses motivations ? Qu'est-ce que manger pour lui ? Que sait-il sur le sujet ? ». Montrer les photos des assiettes des aliments consommés par les patients eux-mêmes (Demande préalable à l'inscription de l'atelier).

Identifier les habitudes alimentaires du patient afin de répondre aux questions suivantes : « Quel est l'aliment phare de son alimentation ? Quelles est la fréquence de consommation de cet aliment ? ». Puis définir les apports glucidiques de cet aliment au regard des préconisations en termes de portions et d'apports glucidiques à la journée afin d'aider les participants à répondre aux questions suivantes : « Qu'est-ce qui manque dans mon assiette ? qu'est-ce qui est en trop ? »

Encourager la réflexion sur l'équilibre alimentaire afin de répondre aux questions suivantes : « Que faut-il consommer par repas (portions et apports glucidiques) ? Quel est l'intérêt nutritif des aliments que je consomme et de ceux qui sont recommandés ? Quels sont les écarts identifiés entre ces deux approches ? ». L'objectif est de constituer une assiette équilibrée qui répond à des recommandations nutritionnelles et au plaisir. Discuter sur les choix et les portions. Laisser les participants proposer des solutions avec les relances suivantes : « Qu'est ce qui est réajustable selon vous dans vos habitudes ? Qu'est-ce qui est difficile de réajuster pour vous ? Pourquoi ? ». A partir des habitudes du patient, échanger sur les réajustements qui lui seraient possibles de faire, par étape/objectifs ».

30

Partage d'écran d'un diaporama de photos.






10

Tour d'écran ; partage d'écran des apports journaliers recommandés.

20

Partage d'écran d'un diaporama avec l'image d'une assiette à compléter pas à pas.



 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Donner la parole au patient : « Qu'à t'il appris ? ». Permettre de reformuler les messages de la journée. Demander s'il souhaite revenir sur des points précis. Puis fixer des objectifs réalisables : « Quel changement est-il prêt à mettre en place ? ».</p>	<p><b>15</b></p>	<p>Tour d'écran ; temps d'échanges.</p>



Étape



Déroulement de la séance

## Matériel remis aux participants

Photo d'une assiette "type" équilibré pour repère : selon les habitudes culturelles.  
Photo resituant les 3 repas par jour et les groupes d'aliments identifiés.

## Illustration

### Les apports journaliers recommandés

Les apports journaliers recommandés (AJR) fournissent une indication sur les apports journaliers en nutriments nécessaires à un adulte-type moyen.



#### Les vitamines

<b>A</b> 800 µg	<b>B1</b> 1.1 mg	<b>B2</b> 1.4 mg	<b>B3</b> 16 mg	<b>B5</b> 6 mg	<b>B6</b> 1.4 mg	<b>B8</b> 50 µg
<b>B9</b> 200 µg	<b>B12</b> 2.5 µg	<b>C</b> 80 mg	<b>D</b> 5 µg	<b>E</b> 12 mg	<b>K</b> 75 µg	

#### Les oligo-éléments

<b>Fer</b> 14 mg	<b>Iode</b> 150 µg	<b>Sélén</b> 55 µg	<b>Zinc</b> 10 mg
<b>Cuivre</b> 1 mg	<b>Manganèse</b> 2 mg	<b>Chrome</b> 40 µg	<b>Fluor</b> 3.5 mg

#### Les minéraux

<b>Calcium</b> 800 mg	<b>Magnésium</b> 375 mg
<b>Phosphore</b> 700 mg	<b>Potassium</b> 2 g

#### Apport énergétique

<b>Calories</b> 2000 kcal	<b>Glucides</b> 260 g	<b>Protéines</b> 50 g	<b>Lipides</b> 70 g	<b>Graisses saturées</b> 20 g	<b>Sel</b> 6 g	<b>Sucres</b> 90 g
------------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------	-----------------------

#### LES LÉGUMES

##### La moitié de votre assiette

Cuits ou crus, frais, en conserves ou surgelés.

#### LES PROTÉINES

##### 1/4 de l'assiette

Viande blanche ou rouge, poisson, œufs, fromage, légumineuses, ...

#### LES FÉCULENTS

##### 1/4 de l'assiette

Pommes de terre, pain, pâtes, riz, blé, semoule, quinoa, polenta, légumineuses, ...



#### Complétez

ce repas avec un produit laitier (lait, yogourt ou fromage) et un fruit (cru ou cuit) ou gardez-les pour la collation si vous n'avez plus faim.







## Le pied diabétique, c'est le pied !

### Public concerné



La séance s'intègre dans l'ETP du patient diabétique 8 patients maximum. Les patients ont déjà eu 1 séance sur la connaissance du diabète

### Objectifs



A la fin de la séance, le participant doit être capable de :

- Savoir observer et entretenir ses pieds.
- Savoir ce qui est recommandé ou dangereux pour les soins de ses pieds.

### Messages-clés



- Une toilette quotidienne et des soins quotidiens sont indispensables.
- Il faut être vigilant par rapport aux chaussures.
- Il faut toujours prévenir les risques de blessures.
- Les plaies aux pieds sont considérées comme des urgences médicales.

### Coordonnées des auteures de l'atelier



**MURIEL SCHWEITZER,**  
[mschweitzerasalee@gmail.com](mailto:mschweitzerasalee@gmail.com)

**NATHALIE GOUVEIA,** infirmières asalées,  
[gouveia.asalee@gmail.com](mailto:gouveia.asalee@gmail.com)

### Nombre et rôle des animateurs



Un animateur est responsable de prise des notes et gestion de techniques virtuelles tandis qu'un autre propose les indications du déroulé de la séance et gère les échanges entre les participants.

### Durée totale de l'atelier



1 heure

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Présentation des animateurs, puis rappel de la charte de fonctionnement du groupe avec la règle ABC : Authenticité (rester soi-même), Bienveillance (notion de non-jugement) et respect des propos, des croyances et des représentations des autres. Rappeler également les règles de Confidentialité (tout doit rester au sein du groupe).</p> <p>Présentation de chaque participant grâce à un tour d'écran dans lequel il donne leurs prénoms, leurs attentes et leurs humeurs.</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Partage d'écran d'une charte de fonctionnement du groupe.</p> <p>Tour d'écran, temps d'échanges et partage d'écran de l'outil</p>



Étape



Déroulement de la séance

Durée



Outils utilisé(s)

## Evaluation des compétences actuelles

## Apprentissage des attitudes utiles



Afin de partir des acquis et des connaissances des participants, les animateurs proposent un brainstorming dans lequel chaque participant indique 2 ou 3 choses qu'il fait déjà pour prendre soins de ses pieds ».

Séparer le groupe en 2 sous-groupes afin de les faire réfléchir sur 2 thèmes différents :  
Le groupe 1 réfléchit à « ce qu'il faut » tandis que le groupe 2 réfléchit à « ce qu'il ne faut pas ». (S'il y a moins de 6 participants, rester en grand groupe). La consigne est la suivante : « Nous allons vous projeter un diaporama avec différentes images et vous allez essayer de repérer ce qu'il faut faire ou ne pas faire, utiliser ou ne pas utiliser pour les soins de vos pieds ». Puis mise en commun avec rédaction d'un tableau récapitulatif. Terminer avec la projection d'une courte vidéo.






10

Tour d'écran et temps d'échanges avec le partage d'écran d'un document annoté au fil de l'eau.

35

Salles virtuelles en sous-groupes ; partage d'écran de

- D'un diaporama de photos
- D'un document annoté au fil de l'eau

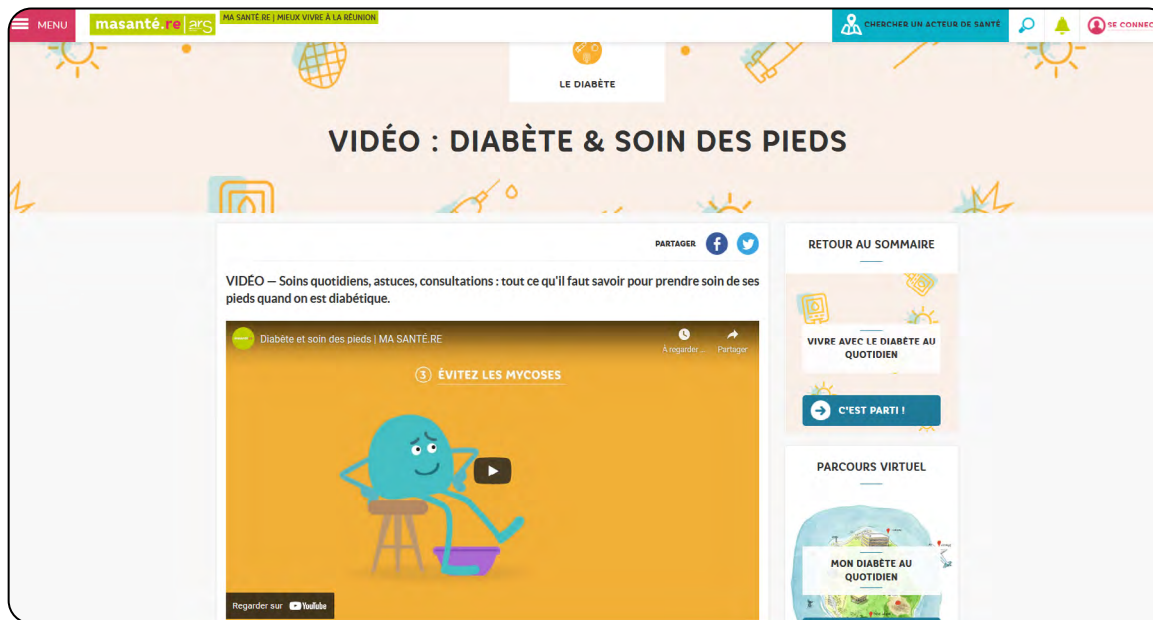
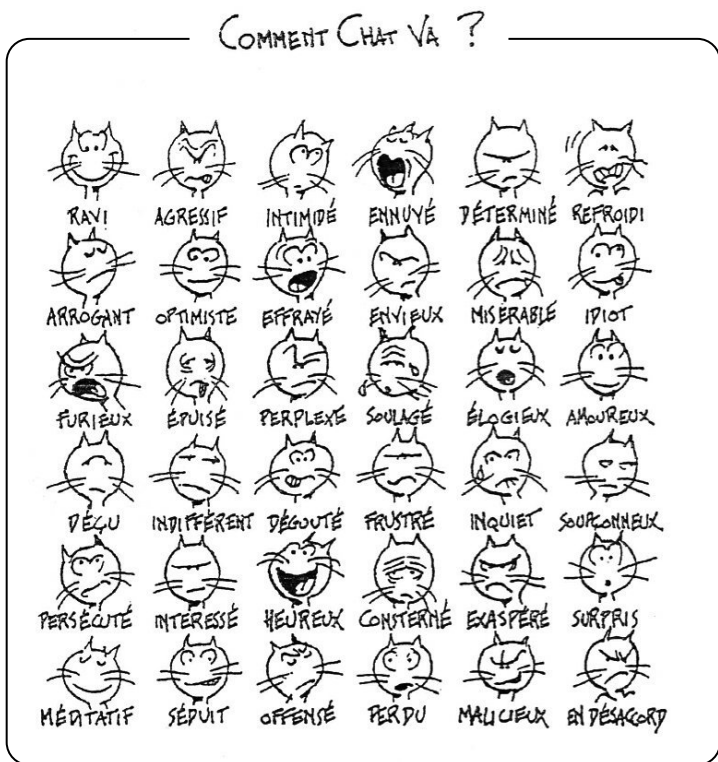
 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Demander aux participants ce qu'ils vont changer en priorité (au moins 1 chose) dans leur manière de prendre soin de leurs pieds. Réponse aux questions diverses.            Évaluation orale de la satisfaction des participants à la séance en lien avec leurs attentes.            Remerciements et salutations.</p>	<p><b>10</b></p>	<p>Tour d'écran et temps d'échanges.</p>



### Matériel remis aux participants

Document illustré qui reprend les principaux messages-clés de la séance.  
Lien vers la vidéo

### Illustration





## Connaître sa glycémie sur le bout des doigts – pour les femmes présentant un diabète gestationnel sans insuline

### Public concerné



6 femmes présentant un diabète gestationnel sans insuline

### Objectifs



- Avoir connaissance de la pratique et technique de la glycémie capillaire permet d'avoir des résultats fiables.
- Bien gérer ses glycémies capillaires permet de prévenir les complications et de vivre mieux sa grossesse.

### Messages-clés



- Apprendre technique de la glycémie capillaire
- Connaître les normes
- Savoir quoi faire en cas d'hyperglycémie

### Coordonnées des auteures de l'atelier



**ANNE GA**, cadre de santé du Centre Municipal de santé de Franconville : [anne.ga@ville-franconville.fr](mailto:anne.ga@ville-franconville.fr)

**CAMILLE VÉRON**, infirmière du Centre Municipal de santé de Franconville : [camille.veron@ville-franconville.fr](mailto:camille.veron@ville-franconville.fr)

### Nombre et rôle des animateurs













2 animateurs : un animateur prend des notes et gère les aspects techniques pendant le déroulement de l'atelier tandis que l'autre explique le déroulement de la séance et gère les échanges entre participants. Ils animent tous les deux les sous- groupe.

### Durée totale de l'atelier








1 heure

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Tour de table, présentation des 2 animateurs et des 6 patientes (terme de grossesse, prénom, 1er diabète gestationnel ou non, humeur du jour avec émoticônes)</p> <p>Explication du déroulement de l'atelier.</p> <p>Explication du déroulement de l'atelier</p>	<p><b>10</b></p>	<p>Tour d'écran ; temps d'échanges</p> <p>Partage d'écran d'un diaporama</p>

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Apprentissages et échanges</b></p> 	<p>Demander à une volontaire de nous expliquer, sans jugement, comment elle procède pour faire sa glycémie capillaire puis débriefing collectif.</p> <p>Démonstration sur la bonne technique d'utilisation du lecteur de glycémies capillaires. Des commentaires sont faits au cours de la diffusion.</p> <p>Proposer pour terminer de remettre dans l'ordre le séquençage des différentes étapes de l'autosurveillance glycémique. Chacun des groupes classera les photos dans le bon ordre.</p> <p>Présenter un carnet fictif de surveillance des glycémies. Après 10 minutes de réflexion (en 2 salles), par groupe de 3 elles devront identifier la ou les hyperglycémies sur le tableau. Commentaires, explications et conduites à tenir + débriefing avec les patientes, échange des expériences vécues et normes.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>10</b></p> <p><b>10</b></p> <p><b>10</b></p>	<p>Les étapes sont notées sur le tableau blanc virtuel de l'outil de connexion partagée</p> <p>Partage d'écran d'une vidéo réalisée par l'équipe (disponible sur demande) reprenant les étapes à suivre pour la réalisation de glycémies capillaires.</p> <p>Division du groupe en 2 sous-groupes de 3 personnes. Photos réalisées par l'équipe avec séquençage des différentes étapes de l'autosurveillance glycémique.</p> <p>Division du groupe en 2 sous-groupes de 3 personnes Carnet de surveillance pré complété avec des valeurs de glycémie puis mise en relief des hyperglycémies en rouge, temps d'échanges, discussions.</p>



 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<b>Conclusion</b>  	Présenter un questionnaire : jeu/test d'autosurveillance glycémique, laisser quelques minutes de réflexion puis accorder un temps de réponse chacune à leur tour à chaque question.	<b>10</b>	



## Étape

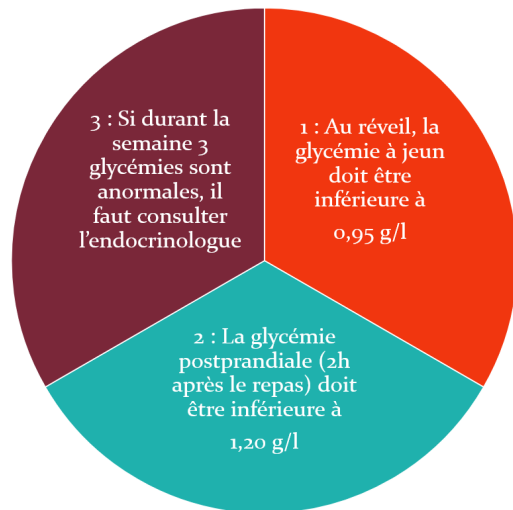


## Déroulement de la séance

### Matériel remis aux participants

Diapos avec les messages clés, vidéo avec les étapes pour la réalisation des glycémies capillaires, coordonnées des professionnels ressources, possibilité de délivrer un carnet de suivi de grossesse à la demande par courrier.

### Illustration



Semaine du ..... Au ..... Terme :

Surveillance glycémique									
	Glycémie au réveil	Insuline	Glycémie 2h après petit déj.	Glycémie avant déjeuner	Insuline	Glycémie 2h après déjeuner	Glycémie avant dîner	Insuline	Glycémie 2h après dîner
Lun.	0.83	0	1.10	0.90	0	1.12	0.87	0	1.27
Mar.	0.97	0	1.15	0.89	0	1.24	0.90	0	1.18
Mer.	0.80	0	1.26	0.94	0	1.18	0.89	0	1.20
Jeu.									
Ven.									
Sam.									
Dim.									
Observations et consultations de suivis									
Activité physique :									
Date de consultation :									
Poids :									
TA :									



## Bon pied, bon œil !

### Public concerné



Séance d'éducation pour diabétique pour que le patient soit capable de prendre soins de ses pieds

### Objectifs



- Comprendre l'importance des soins des pieds
- Examiner ses pieds
- Assurer l'hygiène des pieds
- Prendre soins de ses pieds en cas de blessure

### Messages-clés



- Chaussures et pieds tu inspecteras !
- Pieds nus, point tu ne marcheras !
- Ni objets coupants, ni bouillotte tu n'utiliseras !
- Pour une plaie, même banale, ton médecin tu consulteras !

### Coordonnées des auteures de l'atelier



**ALEXANDRA BIBARD** [alexandra.bibard@gmail.com](mailto:alexandra.bibard@gmail.com)  
**LYDIE SOUBESE** [lydie.soubeste@ght-novo.fr](mailto:lydie.soubeste@ght-novo.fr)

**ELODIE BAUDUIN** [ebauduin89@gmail.com](mailto:ebauduin89@gmail.com)  
**ELISABETH TESSIER** [babtessier95@gmail.com](mailto:babtessier95@gmail.com)

### Nombre et rôle des animateurs













2 animateurs : 1 animateur du groupe, 1 animateur complète le tableau de présentation des participants et le tableau des risques pendant les échanges.






### Durée totale de l'atelier



2 heures d'atelier (10 minutes de pause).

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Accueillir les participants, présenter les objectifs de l'atelier puis expliquer les règles à respecter : confidentialité, respect de la parole et non jugement.</p> <p>Demander à chaque participant de donner son prénom, l'ancienneté du diabète et une action importante pour prendre soin des pieds qu'il ou elle réalise déjà au quotidien. Demander également s'il y a déjà eu des problèmes avec les pieds ? (Plaies, blessures, etc.) et les attentes du patient pour cet atelier. Présenter le déroulé de l'atelier (en 2 temps) : "Pourquoi prendre soin de ses pieds ? puis comment faire ?"</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>15</b></p>	<p>Exposé oral</p> <p>Tour d'écran + tableau de présentation des participants</p>

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<b>1) Pourquoi est-il important de prendre soin de ses pieds</b>	Brainstorming autour de la question suivante “D’après vous, pourquoi les personnes atteintes de diabète doivent-elles faire attention à leurs pieds ? Quels sont les risques ?”. Restituer les échanges des sous-groupes en grand groupe.	<b>15</b>	Division en 2 sous-groupes, remplissage d’un tableau des risques et des examens à faire.
<b>2) Examiner ses pieds tous les jours. Oui mais que rechercher ?</b>	Demander aux participants de citer les endroits à risque sur ou sous le pied et quels types de lésions faut-il rechercher puis donner les réponses.	<b>15</b>	Présentation d’un diaporama sur comment examiner les pieds au quotidien.
<b>3) Comment prendre soin de ses pieds</b>	Demander aux participants de trier les accessoires utilisables pour les pieds dans 3 catégories : Oui / Non / Avec précautions. Confirmer ou modifier les réponses.	<b>15</b>	Présentation d’un diaporama sur les outils utiles ou dangereux pour le soin des pieds.
	Pause	<b>10</b>	
<b>4) Recherche de solution</b> 	Demander aux participants de proposer des réponses à des questions sur les soins à apporter aux pieds dans la vie quotidienne. Confirmer ou modifier les réponses. Faire une mini-synthèse du choix des chaussures en reprenant les éléments clés.  Demander aux participants de valider ou invalider des affirmations : Plutôt d’accord : pouce levé ; Plutôt pas d’accord : smiley pleurs de rire ; Position partagée (ni oui ni non) : mon cœur balance (cœur).	<b>15</b>          <b>15</b>	Présentation d’un diaporama dynamique avec des cartes de barrow.          Utilisation des émoticônes sur l’outil de connexion partagée.

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Refaire un tour de table en demandant “Qu’allez-vous changer dans la prise en charge de vos pieds ?”.</p> <p>Évaluer les acquis grâce à un questionnaire.</p> <p>Diffuser la chanson</p> <p>Rappeler les “Les 10 commandements”.</p>	<p><b>15</b></p>	<p>Tour d’écran + tableau de présentation des participants</p> <p>Outils de questionnaire en ligne (Google form)</p> <p>Plateforme de diffusion vidéo (YouTube)</p> <p>Partage d’écran d’un document.</p>



Étape



Déroulement de la séance

Matériel remis  
aux participants

Envoi du lien vers la vidéo YouTube, du fichier feu tricolore et du fichier PDF des 10 commandements.

Illustration



# 10 SOINS DES PIEDS DU PATIENT DIABÉTIQUE COMMANDEMENTS



*"Des chaussures et chaussettes adaptées, tu achèteras."*



*"De chaussure au cours de la journée, tu changeras."*



*"Des chaussures et pieds, tu inspecteras."*



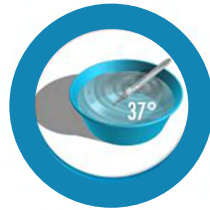
*"Afin de déceler toute aspérité, de la chaussure la main tu passeras."*



*"Pieds nus, point tu ne marcheras."*



*"Tes pieds quotidiennement, tu laveras et sécheras mais de bains prolongés, point tu ne feras."*



*"La température de l'eau tu vérifieras"*



*"Ni objet coupant ni bouillotte, tu utiliseras."*



*"Pour une plaie même banale, ton médecin tu consulteras."*



*"Ton pédicure régulièrement, tu verras."*



## Le traitement de la maladie coronarienne : Mieux le connaître pour mieux le prendre !

### Public concerné



Tous les patients atteints d'une maladie coronarienne (6 patients maximum).

### Objectifs



A l'issue de l'atelier, les patients devront être capables de :

- Comprendre la notion de chronicité
- Citer leurs médicaments
- Identifier leurs facteurs de risque cardio-vasculaires
- Citer trois exemples pour améliorer sa vie avec son traitement

### Messages-clés



- C'est important d'échanger avec le médecin avant d'interrompre ou modifier le traitement.
- Il faut éviter l'automédication.

### Coordonnées des auteures de l'atelier



**MARTINE GILBERT**, IDE référente ETP/FAAR  
[ide.etp@hopital-parc-taverny.fr](mailto:ide.etp@hopital-parc-taverny.fr)

**NATHALIE FAGUET** cadre de santé FAAR/coordinatrice ETP.  
[n.faguet@hopital-parc-taverny.fr](mailto:n.faguet@hopital-parc-taverny.fr)

### Nombre et rôle des animateurs








Un animateur est responsable de la prise des notes et de la gestion des techniques virtuelles tandis qu'un autre propose les indications du déroulé de la séance et gère les échanges entre les participants. Les deux intervenants animent les sous-groupes.

### Durée totale de l'atelier



1h05



 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Introduction sur le fonctionnement de l'outil de connexion partagé dont la messagerie instantanée, le microphone, la façon de prendre la parole et le mode silencieux. Puis présentation du thème de la séance et énoncé des objectifs. Les micros sont éteints par l'animateur au démarrage de l'atelier puis ouverts un à un au fil de la présentation de chaque participant.</p>	<p><b>10</b></p>	<p>Tour d'écran, temps d'échanges et gestion des microphones</p>



## Étape



## Déroulement de la séance

Durée  




## Outils utilisé(s)

### Apprentissages et échanges

Brainstorming autour de la question d'appel suivante « pourquoi un traitement ? ». Chaque participant peut écrire directement ce que ça lui évoque sur un diapo collaboratif vierge.

10

Utilisation du tableau blanc proposé par l'outil de connexion partagé.

Réflexion en sous-groupes sur les catégories et actions des différents médicaments et partage du tableau récapitulatif final.

10

Salles virtuelles en sous-groupes ; temps d'échanges ; partage d'écran d'un tableau récapitulatif sur les catégories et actions des médicaments.

### Définition d'un plan d'action (échange sur les solutions)

Jeu de questions-réponses avec prise de parole libre pour répondre à la question suivante : « Quels sont vos astuces pour améliorer la prise de traitement ? » puis « Quel est selon vous la conduite à tenir en voyage, en cas d'oubli, en cas d'effets indésirables ? ». Rédiger 3 diapos, (oubli, voyage, effets indésirables) en proposant des actions possibles. Demander aux participants de se positionner par rapport aux choix offerts (réponse 1, 2 ou 3 par exemple). La restitution est réalisée par un porte-parole de chaque groupe. La prise de note se fait au fur et à mesure des échanges réalisés par les deux animateurs. Une synthèse est proposée afin d'initier une discussion vers de nouvelles pistes.

20

Salles virtuelles en sous-groupes ; temps d'échanges ; partage d'écran d'un diaporama pré-complété ; annotations au fil de l'eau.



 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Donner la parole à chacun ou via la messagerie instantanée. Utiliser une grille d'évaluation permettant d'évaluer la satisfaction sur une échelle de Lickert présentée sous forme d'émoticônes.</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Tour d'écran ; grille de satisfaction illustrée.</p>



Étape



Déroulement de la séance

**Matériel remis  
aux participants**

Tableau récapitulatif des échanges et messages clés transmis à chaque participant par mail.

Illustration





## Fatigué ? Et alors ...

### Public concerné



4 à 8 patients atteints de pathologie(s) chronique(s) et concernés par la fatigue.

### Objectifs



- Établir des liens entre sa fatigue et sa ou ses maladies.
- Échanger sur son vécu de la fatigue (ses causes et ses conséquences) et les contraintes qui en découlent au quotidien.
- Identifier des stratégies personnalisées pour y faire face dans son quotidien.

### Messages-clés



- Les activités de plaisir permettent de lutter contre la fatigue.
- Avoir connaissance de son corps (fonctionnement, besoin de sommeil) = savoir s'écouter et respecter ses besoins peut aider à limiter la fatigue.
- Ne pas hésiter à tester les trucs et astuces échangés avec d'autres patients.
- Communiquer sur sa fatigue avec son entourage peut limiter les tensions.

### Coordonnées des auteures de l'atelier



**SOPHIE UHLENBUSCH**, diététicienne, chargée de missions à l'UTEP 38, [suhlenbusch@chu-grenoble.fr](mailto:suhlenbusch@chu-grenoble.fr)

**NATHALIE DE BÉNÉDITTIS**, patiente experte, formatrice en ETP, chargée de cours à la Faculté de pharmacie de Grenoble, Pôle PASS'SAPHO (rattaché à l'ARMOR et l'AFLAR). [passsapfo@gmail.com](mailto:passsapfo@gmail.com)

### Nombre et rôle des animateurs







Co-animation (professionnel de santé et patient ressource) afin de se répartir les rôles dans l'animation pour chaque séquence : l'un est l'animateur du groupe, gère la prise de parole, gère la messagerie instantanée, tandis que l'autre gère le partage d'écran et les prises de notes. Chaque animateur intervient dans une salle virtuelle dédiée pendant les travaux en sous-groupes.






### Durée totale de l'atelier



1h30 à 2h avec pause

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Présentation des objectifs et du déroulement de la séance.            Établissement des règles de fonctionnement du groupe : règles de l'ABC (Authenticité, Bienveillance, Confidentialité).            Présentation des participants, en invitant chacun par son prénom à donner sa "météo intérieure".</p>	<p><b>10</b></p>	<p>Tour d'écran ; partage d'écran ;</p>

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Repérer les causes et conséquences de la fatigue</b></p>	<p>Questions d'échanges : groupe 1 « quelles sont selon vous les causes de votre fatigue ? », groupe 2 « quelles sont selon vous ses conséquences sur votre quotidien ? ». Restitution des résultats en complétant (une animatrice note) les cartes mentales « causes &amp; conséquences ».</p>	<b>40</b>	Salles virtuelles en sous-groupes ; messagerie instantanée ; partage d'écran d'une carte mentale conçue à partir d'un
<p><b>Trouver des solutions pour surmonter la fatigue</b></p>	<p>Repérage des moments qui peuvent générer de la fatigue à l'aide d'un planning fictif. Identification des moments de la semaine où le personnage Charlie est fatigué et donner les raisons des choix réalisés. La prise de parole est libre.</p>	<b>15</b>	Analyse en grand groupe d'un planning hebdomadaire fictif ; partage d'écran ; annotations sur un diaporama partagé.
<p><b>Partager des trucs et astuces « anti-fatigue » et délivrer des messages clés</b></p>	<p>En sous-groupe, proposer des solutions à Charlie pour limiter sa fatigue. Une animatrice amorce les échanges dans chaque sous-groupe puis quitte le groupe quand les participants se sentent autonomes. Elle intervient à la demande de participants (fonction disponible dans les outils de connexion partagés).</p>	<b>15</b>	Salles virtuelles en sous-groupes ; messagerie instantanée.
	<p>Restitution en grand groupe : partager ses trucs et astuces « anti-fatigue ». Prise de note par une animatrice sur la diapo trucs et astuces anti-fatigue. Courte synthèse des animatrices avec possible délivrance des messages clés.</p>	<b>15</b>	Partage d'écran d'un diaporama.

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p data-bbox="199 236 443 325"><b>Conclusion et évaluation</b></p> 	<p data-bbox="611 236 1464 360">Tour 1 : Parmi les pistes proposées pour surmonter la fatigue quelles sont celles que vous auriez envie d'essayer, tester dans votre quotidien ? (en quelques mots).</p> <p data-bbox="611 456 1480 627">Tour 2 : Quel est votre point de vue et ressenti sur le fait d'avoir participé à cette séance avec des personnes atteintes d'autre(s) pathologie(s) que la vôtre ? D'avoir participé à une séance à distance ? (en quelques mots).</p>	<p data-bbox="1559 236 1581 264">5</p> <p data-bbox="1559 456 1581 485">5</p>	<p data-bbox="1653 236 1823 264">Tour d'écran.</p> <p data-bbox="1653 456 2078 536">Prise de notes ; partage d'écran d'un diaporama.</p>





## Étape

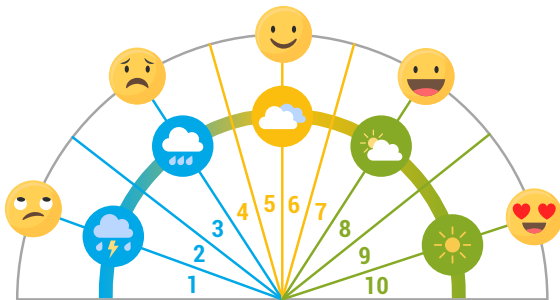
### Matériel remis aux participants

1. Cartes mentales sur les causes et conséquences.
2. Diaporama avec les trucs et astuces « anti-fatigue ».
3. Possibilité de leur envoyer le planning vierge qu'il pourrait remplir à la maison avec leur propre emploi du temps qui comprendrait des moyens de lutter contre la fatigue.
4. Synthèse du tour de l'évaluation.



## Déroulement de la séance

### Illustration



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h	Réveil !				Réveil !		
8h			Douche & Petit-déjeuner	Douche & Petit-déjeuner			
9h	Trajet en vélo Bénévolat associatif	Ménage	Trajet en vélo Bénévolat associatif	Au travail !	Ménage	Douche & Petit-déjeuner	Douche & Petit-déjeuner
10h		Café entre amis		Au travail !	Trajet en voiture RDV Cardio	Marché & Courses	Ménage
11h	Trajet en vélo	Préparation	Trajet en vélo	Au travail !	Trajet en voiture	Préparation du repas	Préparation du repas
12h		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13h	RDV Kiné	Séance APA Activité Physique Adaptée	RDV Kiné			Préparation du repas	Préparation du repas
14h	Ménage			Au travail !	Au travail !	Sortie en famille	Sieste
15h	Ménage			Au travail !	Au travail !		Sieste
16h	Ménage	Cinéma		Au travail !	Au travail !		
17h	Ménage	Cinéma		Au travail !	Au travail !		
18h		Préparation du repas	Préparation du repas	Préparation du repas	Préparation du repas		Préparation du repas
19h	A table !	Préparation du repas	A table !	A table !	A table !	Apéro avec les amis	Dîner
20h	A table !		A table !	A table !	A table !	Apéro avec les amis	Dîner
21h	zzz	Préparation du repas	Préparation du repas	Préparation du repas	Préparation du repas	Apéro avec les amis	Dîner
22h	zzz	Préparation du repas	Préparation du repas	Préparation du repas	Préparation du repas	Apéro avec les amis	Dîner



## Se repérer dans le labyrinthe administratif.

### Public concerné



Toutes les personnes atteintes d'une maladie chronique sont concernées. L'atelier peut être réalisé en individuel (par téléphone ou au domicile) ou en groupe (maximum 8 personnes).

### Objectifs



- Savoir qui consulter : Identifier les personnes ressources.
- Rechercher l'information utile, où, comment ?  
Savoir contacter le travailleur social.
- Faire valoir ses droits (conditions de travail, assurances...).
- Comprendre les démarches administratives.
- Identifier ses devoirs  
(vis-à-vis de la sécurité sociale, la caisse de retraite...).
- Accompagner le retour à l'emploi.
- Créer du lien.

### Messages-clés



- *Messages délivrés en fonction de chaque besoin.*

### Coordonnées des auteurs de l'atelier



**CORINNE BEAUVOIS**, cadre coordinatrice du dispositif d'appui à  
la coordination COORDINOV [c.beauvois@coordinov.com](mailto:c.beauvois@coordinov.com)

### Nombre et rôle des animateurs








2 animateurs : une assistante sociale et une infirmière

### Durée totale de l'atelier



2h avec un moment de pause

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Donner la parole à chacun. Demander les attentes vis-à-vis de l'atelier.</p>	<p><b>30</b></p>	<p>Tour de table, temps d'échange.</p>



Étape



Déroulement de la séance

Durée



Outils utilisé(s)

## Apprentissages et échanges

Diviser le groupe en 2 sous-groupes puis demander : « Quelle difficulté avez-vous rencontré sur le volet administratif et quelle action concrète avez-vous réussie ou non en lien avec cette difficulté ». Restituer les échanges en grand groupe. Synthétiser les échanges.

En grand groupe, présenter différentes situations courtes de vie réelle et demander au groupe : « *Quelle est la problématique soulevée ? À quel domaine cela fait référence ? Qui doit-on contacter ? Les délais envisagés pour résoudre cette problématique ?* ».

Récapituler les échanges sous forme de synthèse

Repérer les ressources personnelles à la mise en place d'action sociale. Envisager des nouvelles prises de décision individuelle (verbalisée ou non).

Pause

45

Division en 2 sous-groupes, Utilisation  
Méthode post It => difficultés et solutions

Utilisation d'un diaporama partagé.  
Échanges interactifs entre les participants et les animateurs

15



 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Demander à un participant de commenter, de récapituler un axe, une thématique évoquée, sur les droits et les devoirs. Rappeler les messages clés (lecture par les personnes du groupe).</p>	<p><b>30</b></p>	<p>Partage d'écran d'un diaporama</p>



**Matériel remis  
aux participants**

Remettre les coordonnées des professionnels ressources et des documents spécifiques à la demande.

Illustration

Quelles difficultés avez-vous rencontré sur le volet administratif et quelles actions concrètes avez-vous réussi ou non en lien avec cette difficulté ?

**Difficultés :**

- Ma demande ALD (*affection longue durée*)
- Mon dossier MDPH
- Facture à l'hôpital

**Solutions :**

- J'ai demandé de l'aide à mon médecin
- L'association locale m'a aidé } *voir liste*
- Y aller sur place





## ABMM-PROTEC, Outil Prévention Santé sexuelle et COVID

### Public concerné



8 femmes et hommes vivant avec VIH, VHB, VHC, cancer ou victime de violences ; majoritairement originaires d'Afrique Subsaharienne

### Objectifs



- Connaître l'état de santé des participants
- Comprendre leurs représentations sur la sexualité
- Savoir identifier les produits de prévention sexuelle et de réduction des risques.
- Rompre l'isolement.
- Garder le lien avec les accompagnants et les usagers.

### Messages-clés



- Avoir accès aux produits de prévention sexuelle, c'est possible !

### Coordonnées des auteures de l'atelier



Association Marie-Madeleine : **DR AÏCHATA FOFANA DARA**, éducatrice en santé sexuelle et coordinatrice ETP, [aichata-fofana.dara@marie-madeleine.asso.fr](mailto:aichata-fofana.dara@marie-madeleine.asso.fr) ; Marie-Hélène Tokolo, partenaire praticienne en ETP, [marie-helene.tokolo@marie-madeleine.asso.fr](mailto:marie-helene.tokolo@marie-madeleine.asso.fr)

Avec la contribution du Dispositif Baobab de la Fondation Léonie Chaptal dans le cadre du « Lien solidaire 2ème vague VIH et COVID-19 » : **ALEXANDRA LAGARRIGUE-N'GUETTA**, coordinatrice ETP, [etp@fondation-chaptal.fr](mailto:etp@fondation-chaptal.fr) ; Marie-Thérèse BENGBA Médiatrice en santé, [baobab@orange.fr](mailto:baobab@orange.fr)

### Nombre et rôle des animateurs






4 animateurs afin de gérer l'informatique, la prise de note, l'animation et l'accompagnement numérique des usagers.






### Durée totale de l'atelier








2h30

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Présentation / État des lieux</b></p> 	<p>Présentation des animateurs et présentation de l'atelier : Rappel des objectifs / Recueil des attentes du group, puis les participants se présentent (présentation croisée) : chacun donne son prénom et exprime son état de santé sur la base de la photo qu'il a choisi dans la banque de photos proposée. Rappel des règles du groupe et validation par le groupe, non enregistrement de la séance.</p>	<p><b>10</b></p>	<p>Présentation d'un diaporama et utilisation</p> <p>partage d'écran d'un outil de photo-expression.</p>



 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Apprentissages et échanges</b></p> 	<p>Demander aux participants de définir la sexualité en 3 à 4 mots. Lister les lieux ressources en santé sexuelle et ses outils de réduction de dommages sexuels, et les structures d'aides pour les produits de 1ère nécessité.</p>	25	Division en 2 sous-groupes et utilisation d'un tableau blanc sur le
	<p>Présentation de la trousse ABMM-PROTEC : masques jetables homologués, gel hydro alcoolique, stylo, préservatifs féminins et masculins, lubrifiant, pilulier individuel et semainier, fiche d'informations COVID et VIH, contraception et séropositivité, 8 bonnes raisons pour une consultation gynécologique, liste des adresses utiles en temps de confinement dont lieux de distribution de colis alimentaires, hôpitaux, dispensaires, CEGIDD /Pharmacie /CPEF, liens associatifs, maison des femmes, fiche d'informations sur les dépistages des cancers. Restitution en grand groupe et évaluation de l'atelier.</p>	60	Division en 2 sous-groupes
	<p>Pause</p>	10	
	<p>Présentation de la trousse ABMM-PROTEC</p>	30	Partage d'écran avec présentation d'un photo montage (vidéo) du contenu de la trousse, démonstration des outils et échanges.

 Étape	 Déroulement de la séance	Durée 	 Outils utilisé(s)
<p><b>Conclusion</b></p> 	<p>Faire la synthèse, conclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander aux participants ce qu'ils ont compris et ce qu'ils n'ont pas compris et ce qu'ils attendent des futurs ateliers.</li> <li>• Rappel des mots clés et de la thématique.</li> <li>• Remerciements des usagers pour leur implication.</li> </ul>	<p><b>20</b></p>	<p>Tour d'écran ; temps d'échanges.</p>



Étape



Déroulement de la séance

Matériel remis  
aux participants

Trousse ABMM-PROTEC : envoi par la poste et remise en main propre pour les personnes sur site.


Illustration

## POUR VOUS, QU'EST-CE QUE LA SEXUALITÉ ?

Plaisir 

Danger

Risque (s)  
└mst...

Libido 

Couple

Violence

Corps

Échange

Intimité

Découverte

## Liste non exhaustive d'outils informatiques support aux séquences pédagogiques à distance

BUT	SOFTWARES ET APPLICATIONS					
<i>Outils de design, création de visuels</i>	CANVA	VENNGAGE				
<i>Création et partage de graphiques, cartes mentales, listes, organigramme ou diagrammes</i>	CHARTBLOCKS	COGGLE	LUCIDCHART	MINDMEISTER	MINDOMO	
<i>Conception et partage de quiz, questionnaires et tests</i>	DRAGNSURVEY	EVAL&GO	QRUIZ	QUIZINIÈRE		
<i>Création de présentations interactives</i>	EMAZE	GENIALLY	GOOGLESIDES	POWERPOINT	PREZI	
<i>Création et partage d'un nuage de mots</i>	NUAGE DE MOTS					
<i>Création et analyse de questionnaires, de sondages ou d'enquêtes</i>	GOOGLEFORMS	SURVEYMONKEY				
<i>Outils de connexions partagées</i>	GOTOMEETING	IONOS	SKYPE	TEAMS	ZOOM	
<i>Murs virtuels collaboratifs</i>	JAMBOARD	KOMUNID	WHITEBOARD	ONENOTE	PADLET	SCRUMBLE
<i>Bases de données pédagogiques</i>	BIP-BOP	FNES	POLETP			
<i>Enregistrement de vidéo ou de l'écran, montage et création de vidéos</i>	CAMTASIA	SCREEN CASTOMATIC	MOOVLY	OBS	RENDER FOREST	SHOTCUT
<i>Lecteur vidéo</i>	VLC					
<i>Enregistrement et édition audio</i>	AUDACITY					
<i>Comparateur de logiciels et applications</i>	APPVIZER	CAPTERRA				
	Hors connexion		Gratuit		Hors connexion + Gratuit	

# Merci !

Nous remercions tous **les auteurs des ateliers**,  
le formateur **M. Fabrice Strnad**,  
**Mme Julie Reveille** pour sa contribution,  
ainsi que tous **les participants** des journées de formation.



**CoordETP 95**

*Promouvoir ensemble l'éducation  
thérapeutique en Val d'Oise*



CoordETP 95

*Promouvoir ensemble l'éducation  
thérapeutique en Val d'Oise*