

Société de Pneumologie d'Ile de France

16 novembre 2019

Les meilleur-e-s allié-e-s du pneumologue : le/la psychologue

Stéphane Vagnarelli – Psychologue
Hôpital Avicenne – Service de Pneumologie
stephane.vagnarelli@aphp.fr

Le psychologue, un allié du pneumologue?

Avez-vous déjà eu le sentiment de répéter 100 fois la même chose à la même personne... sans aucun résultat?

Le psychologue, un allié du pneumologue?

- Quand le patient ressent un mal-être interfère avec la PEC
 - ⇒ *Dépression réactionnelle ou chronique, traumatisme, deuil compliqué...*
 - ⇒ *Psychothérapie > 6 mois*
- Quand le patient n'arrive pas à changer ses comportements de santé
 - ⇒ *Interventions brèves, ciblées, validées*
 - ⇒ *Objectif : identifier les résistances au changement et adapter la PEC /blocages*
 - ⇒ *Idéalement en équipe pluridisciplinaire sur le modèle de l'etp*
 - ⇒ *Facilement transposable en consultation sans être psy avec des supports adaptés*

Au programme aujourd'hui...

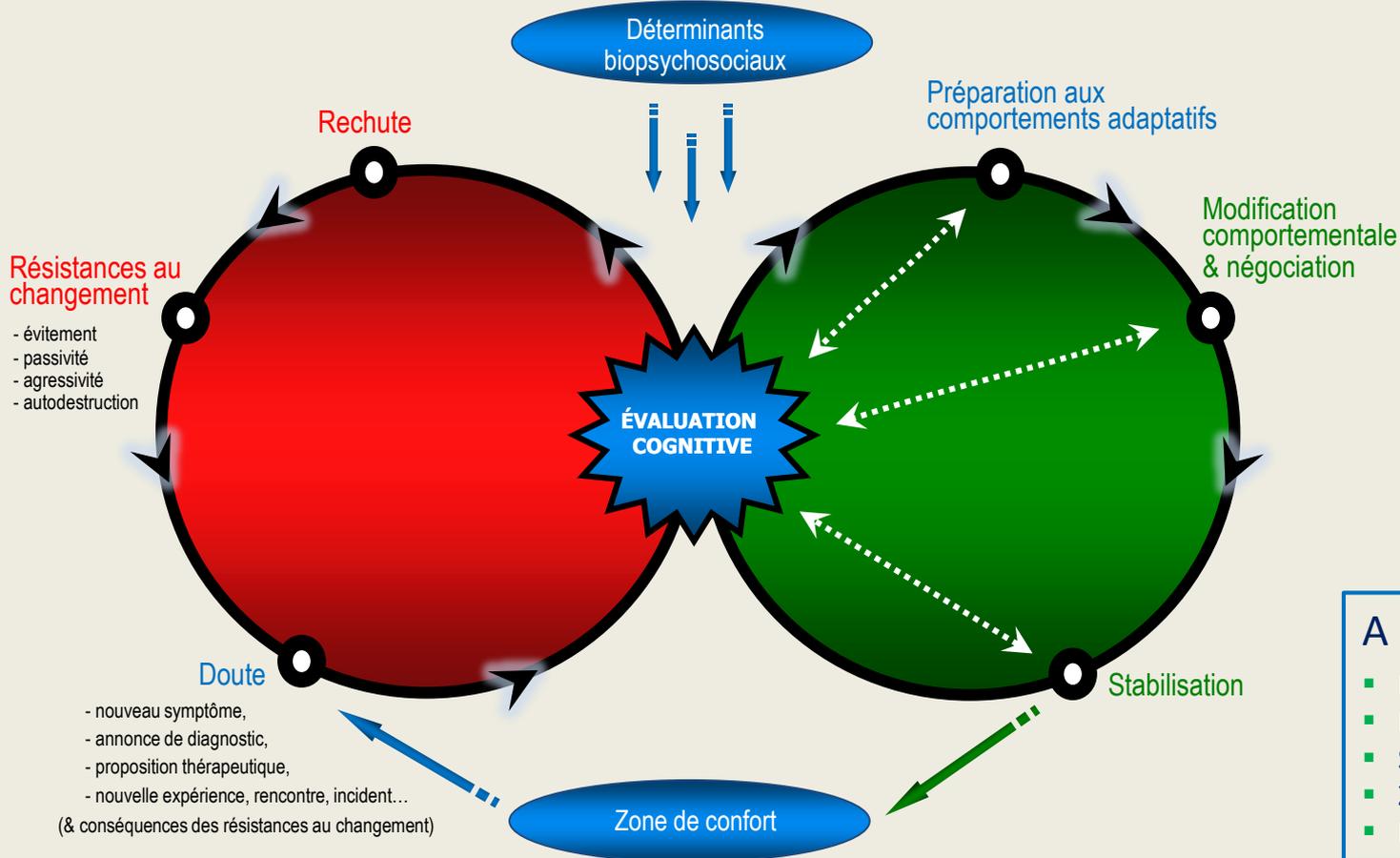
1) Mieux comprendre les résistances au changement

=> Quelles implications sur la PEC à proposer au patient?

2) S'ouvrir des perspective d'une plus grande collaboration avec les psychologues

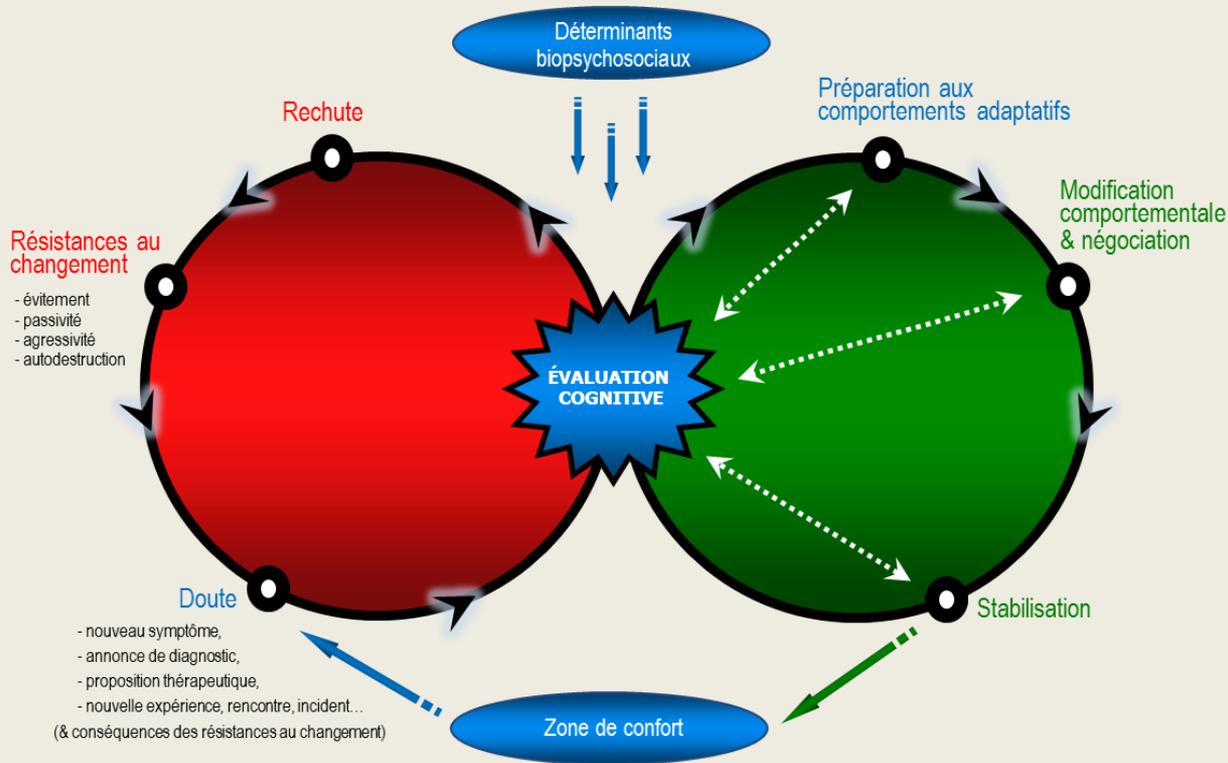
=> Co-construction de supports adaptés pour débloquer certaines situations

Changement, et résistance au changement...



A retenir :

- Processus continu
- Résistances?
- Stades
- Zapping?
- Evaluation cognitive



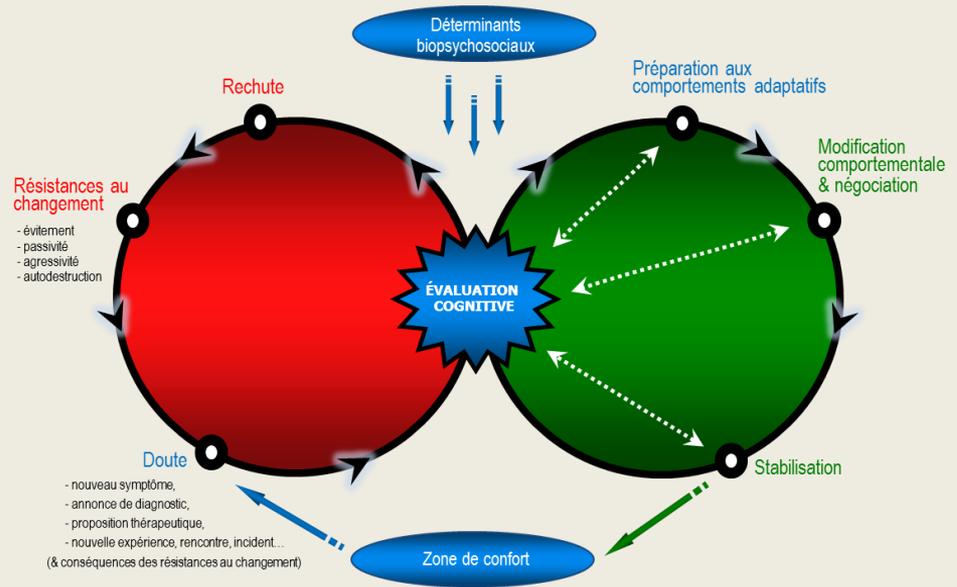
- ✓ **S**AVOIR
- ✓ **V**OULOIR
- ✓ **P**OUVOIR

Les conditions nécessaires au changement

ÉVALUATION
COGNITIVE

SAVOIR	<ul style="list-style-type: none">• Le sujet perçoit une éventuelle menace à éviter ou un éventuel mieux-être à conquérir• Son choix impacte des choses importantes à ses yeux (<i>santé, entourage, qdv, valeurs, projets...</i>)• Agir sur la situation lui semble urgent, et prioritaire à ses autres obligations (<i>familiales, professionnelles, financières, religieuses...</i>)
VOULOIR	<ul style="list-style-type: none">• Les bénéfices sont estimés supérieurs aux contraintes (<i>subjectivité +++ : émotion >raison</i>)• Ses valeurs sont globalement respectées => sentiments d'injustice & réactance canalisés (<i>injustice liée à la maladie, au milieu médical, aux réactions de l'entourage ou de la société...</i>)• Il a envie de se préserver ou de préserver ce qui lui est cher => sentiment de mal-être & comportements autodestructeurs canalisés (<i>mal-être lié à la situation ou antérieur à celle-ci</i>)
POUVOIR	<ul style="list-style-type: none">• Le sujet est disponible émotionnellement pour s'interroger sur son choix (<i>stress, douleur, fatigue...</i>)• Il a confiance dans la solution envisagée (<i>en elle-même, et comparativement aux autres</i>)• Il a confiance dans sa capacité à la mettre en œuvre (<i>à court et à long terme</i>)

Concrètement...



Face à chaque blocage, 2 choses sont à évaluer :

1) A quel stade du changement en est-il ?

=> *Utilisation des techniques spécifiques qui aident à passer d'un stade au suivant*

2) Quelles sont les résistances à lever dans l'évaluation cognitive de la situation ?

=> *Utilisation de techniques spécifiques qui agissent sur les émotions, les cognitions et/ou les comportements*

Vers une plus grande collaboration avec le psy...

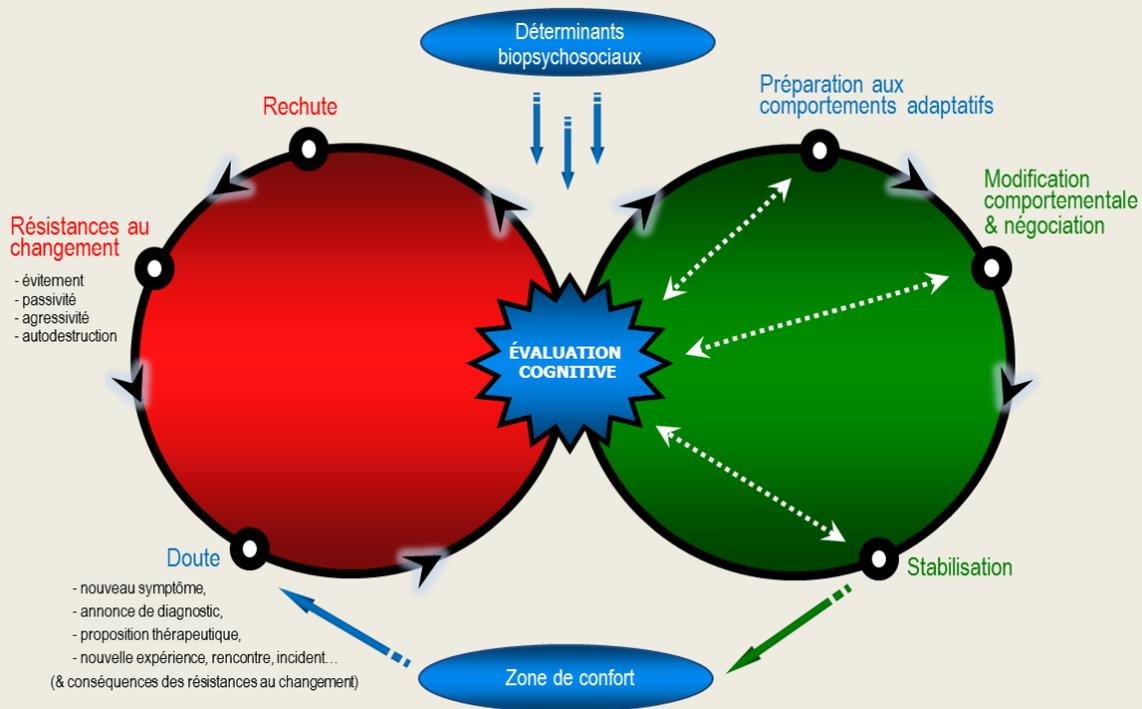
⇒ *Co-construction de supports adaptés pour débloquer certaines situations*

⇒ *Mail : stephane.vagnarelli@aphp.fr*

- Conseils à donner au patient (modérateurs de stress, communication avec l'entourage...)
- Exercices à proposer au patient (renforcement de la motivation, de l'image de soi...)
- Outils pédagogiques pour aborder les émotions, leur gestion...
- Techniques de communication assertive pour gérer les tensions, la défiance/thérapeutique...
- Conseils pour aborder différemment les résistances, les annonces problématiques...
- (Auto)questionnaire pour identifier les blocages
- Check-list pour répondre aux besoins spécifiques à chaque stade
- Guides d'entretien pour gérer des pensées pathogènes (peur de la VNI, de la mort...)
- ...

Conclusion...

Avez-vous déjà eu le sentiment de répéter 100 fois la même chose à la même personne... sans aucun résultat?



- ✓ SAVOIR
- ✓ VOULOIR
- ✓ POUVOIR