

Annexe 6.

FICHE PEDAGOGIQUE.

Titre de la séance (attractif) : Manger oui, mais quoi ?

Public concerné : patients schizophrènes diagnostiqués, sous neuroleptiques.

Prérequis : savoir lire, écrire, être en groupe, avoir participé aux ateliers sur le vécu de la maladie et vivre son traitement.

Animateur(s).....

Fonction..... une infirmière

Animateur(s).....

Fonction..... un diététicien

Lieu : salle d'activité.

Durée : 3h30 (découpé en 3 séances sur plusieurs jours, pour favoriser la concentration des patients, chaque objectif opératoire représente une séance)

Objectif général. (Verbe d'action, compétence et condition de réalisation.)

À l'issue de la séance, la personne est capable de ... repérer ses erreurs alimentaires au quotidien.

Introduction (25-30 minutes)

Accueil des patients, service du café, présentation du groupe (=5 minutes)

Présentation des règles du groupe (confidentialité ↔ « ce qui est dit ici reste ici », respect de chacun, respect du temps de parole, politesse...) (5 minutes)

Présentation d'un mini cas concret par l'animateur : « j'ai rencontré ce matin Michel, patient schizophrène, sous neuroleptiques, il m'expliquait qu'il était inquiet car il a pris 3 Kg, il en a parlé à son psychiatre qui lui a expliqué que cela pouvait arriver avec le traitement. Michel est venu me voir car il

se demande ce qu'il doit faire pour limiter cette prise de poids. » Qu'en pensez-vous ? (présentation du cas plus discussion = 15 minutes)

Cette présentation a pour but de permettre aux patients de verbaliser autour du poids, pour cela on emploie une étude de cas. En parlant d'une tiers personne, dans un premier temps, puis en employant le « je » dans un second temps. Et ceci, afin d'introduire le sujet de l'équilibre alimentaire.

Objectif opératoire 1. (Apprentissage d'un type de savoir)

La personne (verbe d'action, performance, et condition de la performance) sera capable de citer les catégories alimentaires.

1. Contenu et timing (= environ 1 heure)

L'animateur met au centre de la table, des aliments découpé dans des publicités et il demande aux patients de choisir un ou plusieurs aliments qu'ils ont l'habitude de consommer (= 5 minutes)

Ensuite, l'animateur demande aux patients de se lever et de coller leurs aliments sur un tableau à 8 colonnes, en essayant de regrouper les aliments par « familles ». (= 10 minutes) (Attention, l'animateur essaye de rester « en retrait » et de favoriser la discussion au sein du groupe, il peut relancer la discussion en demandant ce que les autres pensent de tel ou tel classement, mais ne donne pas « les réponses »).

Une fois que tous les patients ont positionné leurs aliments, l'animateur leur demande si tout le monde est d'accord sur le classement qui a été fait, et questionne le groupe sur les aliments qui ne sont pas dans la bonne famille. (5 à 10 minutes en fonction des erreurs de classification)

Une fois la classification terminée, l'animateur demande aux patients d'essayer de nommer les colonnes. (10 minutes)

On obtient un tableau du type suivant :

Céréales et dérivés	Fruits et légumes	Produits laitiers	Viande/poisson/œufs	Les matières grasses ajoutées	Les produits sucrés	Le sel	L'eau
							

Une fois les colonnes nommées, l'animateur reprend les différentes colonnes à l'oral et leur contenu. (5 minutes)

S'en suit un débriefing avec les patients ce qu'ils ont pensé de l'atelier, leur ressenti, et l'animateur introduit la séance suivante, sur les effets des aliments sur le corps. Il demande également aux patients d'essayer d'être attentifs aux aliments qu'ils consomment et à leur catégorie alimentaire. Il remercie les patients pour leur participation et les invite à venir à la prochaine séance (rappel de la date) (= 10 minutes). Ensuite, un travail d'intersession est demandé aux patients : le tableau ci-dessous est distribué. (cf. tableau ci-après) chaque patient doit remplir sur 3 jours avec les aliments consommés avant la prochaine session, et le ramener lors de la deuxième session.

	Céréales et dérivés	Fruits et légumes	Produits laitiers	Viande/poisson/œufs	Les matières grasses ajoutées	Les produits sucrés	Le sel	L'eau
								
Jour 1								
Jour 2								
Jour 3								

Cet exercice a pour but de faire connaître aux patients les différentes catégories alimentaires, afin qu'ils puissent prendre conscience des types d'aliments qu'ils consomment au quotidien. Il pourra en prendre conscience dans son quotidien, grâce au remplissage du tableau. Ceci permettra également de reprendre les choses à la séance suivante, afin de voir ce que les patients se sont appropriés, de la séance précédente.

2. Modalité pédagogique (comment ; quel type de savoir, quelle technique pédagogique)

Pour cette séance, on utilise une méthode participative, que ce soit par le débat, ou par l'action de classement.

J'ai choisi cette méthode, afin de favoriser la dynamique de groupe que ce soit par le déplacement (action de se lever pour aller classer ces images) ou par le débat, la discussion entre patients pour savoir ou classer tel aliment.

3. Support pédagogique

Un tableau blanc, des feutres, des aliments découpés dans les publicités.

Objectif opératoire 2. (Apprentissage d'un type de savoir)

La personne (verbe d'action, performance, et condition de la performance sera capable d'expliquer les principaux effets des aliments sur le corps.

1. Contenu et timing

Séance se déroulant sur 1 heure - 1 heure 15.

Accueil des patients autour d'une tasse de café (5 minutes)

Discussion autour de la dernière séance, qu'ont-ils retenus, ont-ils prêté attention aux aliments qu'ils ont ingérés ? Reprise des tableaux distribués lors de la séance précédente. (10 minutes)

Rappel des règles du groupe (discrétion ↔ « ce qui est dit ici reste ici », respect de chacun, respect du temps de parole, politesse...) (3 minutes)

Explication du déroulement de la séance, et présentation du support le but étant que les patients place les étiquettes catégories alimentaire sur l'affiche « de l'homme qui court » en face de la partie du corps pour laquelle cette catégorie alimentaire agit particulièrement, et sache expliquer l'effet de ces aliments sur son corps (cf. image 1) (3 minutes).

Déroulement de la séance :

Les patients choisissent une étiquette catégorie alimentaire, ils se lèvent ensuite et viennent placer cette étiquette sur l'affiche de l'homme qui court. (5 à 10 minutes)

Chacun se rassoit ensuite, puis débat au niveau du placement des étiquettes. (Tout le monde est-il d'accord ?) (5 minutes)

Puis débat autour de la question quel est l'effet de chacune des catégories alimentaires sur notre corps ? L'animateur prends garde de ne pas amener les réponses, mais de relancer le débat et de favoriser la discussion au sein du groupe. Quand le groupe a exploré la question pour toutes les catégories alimentaires, l'animateur place les étiquettes des effets sur l'affiche. (15 minutes)

Une fois le tableau complété, l'animateur distribue aux patients le support en format A4, avec les étiquettes catégories alimentaires et les étiquettes effets, et chaque patient reproduit le support tel qu'il a été fait sur l'affiche. (5minutes)

On obtient le résultat suivant :

Image 1 :



Débriefing de la séance avec les patients ce qu'ils ont pensé de l'atelier, leur ressenti, introduction de la séance suivante sur les repères de consommations des aliments. Les patients repartent avec leur support, et le ramènent à la séance suivante. (5minutes)

2. Modalité pédagogique (comment ; quel type de savoir, quelle technique pédagogique)

Pour cette séance, on utilise une méthode participative, que ce soit par le débat, ou par l'action de placement des étiquettes.

J'ai choisi cette méthode afin de favoriser la compréhension et la participation des patients ainsi que la dynamique de groupe. On utilise également la création d'une fiche, afin d'aider les patients à développer les messages clefs d'une manière amusante et créative.

3. Support pédagogique

Image 1 en petit format pour les patients et en grand format pour le travail de groupe, étiquettes catégories alimentaires et effets sur le corps (en petit pour les patients et en grand pour le travail de groupe), colle, stylo, pâte à fixe.

Objectif opératoire 3. (Apprentissage d'un type de savoir)

La personne (verbe d'action, performance, et condition de la performance) sera capable de citer les repères de consommation du plan national nutrition santé.

1. Contenu et timing

Séance d'environ une heure.

Accueil des patients et service du café (5 minutes)

Discussion autour de la dernière séance (qu'ont-ils retenu, ont-ils prêté attention aux aliments qu'ils avaient mangés, et à leurs effets sur le corps ?) (5 minutes)

Rappel des règles du groupe (discrétion ↔ « ce qui est dit ici reste ici », respect de chacun, respect du temps de parole, politesse...) (3 minutes)

Explication du déroulement de la séance, reprise du support de l'homme qui court. Et réflexion autour de la question dans quelle quantité doit-on consommer ces différentes catégories alimentaires par jour ? Le but étant pour les patients de connaître les repères de consommation journaliers, et de réfléchir au risque de la sur consommation (prise de poids, diabète, cholestérol...), ou de la sous consommation des aliments (carence, fatigue...).

Pendant la discussion, l'animateur essaye de ne pas valider d'emblée les « bonnes réponses », mais de nourrir les réflexions du groupe, et de relancer le débat.

(Explication de la séance 5 minutes, débat 20 minutes)

Synthèse des points clefs (repères de consommation, et risques liés à la « sur » ou « sous » consommation) ↔ l'animateur les notes en regard des catégories alimentaires sur l'affiche de l'homme qui court. (5 minutes) (On obtient le résultat suivant, voir image 2)

Les patients reprennent leur support A4 de l'homme qui court et y ajoutent les repères de consommation cette feuille sera plastifiée et rendu aux patients qui pourra ainsi la garder. (5 minutes).

Image 2 :



On garde pour les séances 2 et 3 le même support, ceci afin de conserver un fil conducteur pour les patients. De plus, les patients créent eux même ce support, d'où une valorisation supplémentaire. On espère, par cette technique, que les patients le garderont et s'y référeront au quotidien.

Débriefing de la séance avec les patients, ce qu'ils ont pensé de l'atelier, leur ressenti. Étant donné que c'est la dernière séance de cet atelier, travail sur la séparation du groupe (préciser la disponibilité des infirmiers pour une rencontre en individuel si besoin pour en rediscuter, ceux qui en ressentent le besoin peuvent solliciter une entrevue avec le diététicien pour un entretien individuel.) (10 minutes)

Cette séance pourrait être complétée à terme par une séance sur les courses, et une journée d'accompagnement du patient dans une mise en situation dans son environnement quotidien. (Courses, cuisine, activité physique...)

2. Modalité pédagogique (comment ; quel type de savoir, quelle technique pédagogique)

Pour cette séance, on utilise principalement la méthode interrogative et participative, par le biais d'un débat autour d'une question posée.

3. Support pédagogique

On utilise le même support que pour l'objectif opératoire 2, qui est complété au cours de la séance. Colle, feutres, paper board.

Pièges à éviter.

- Faire trop d'information (être attentif à ne pas donner les réponses aux patients, mais plutôt laisser les patients en discuter et trouver les réponses par eux même)
- Se montrer trop « présent », monopoliser la parole (encore une fois favoriser la verbalisation des patients). Laisser la parole aux patients, les réponses doivent sortir de leur réflexion commune et non venir d'emblée de l'animateur.
- Ne pas gérer le groupe (il faut être attentif à l'ensemble du groupe, s'assurer que tous les patients s'y sentent à l'aise, que chacun puisse s'exprimer sans y être forcé).

Synthèses = messages clés.

1.les catégories alimentaires

2.les principaux effets des aliments consommés sur le corps

3.les repères de consommation journalière