



Newsletter Continence

destinée aux professionnels de santé impliqués dans la prise en charge des troubles de la continence

Soin des stomies / Continence / Soin des plaies / Urologie interventionnelle

APPRENDRE A OPTIMISER LES SEANCES D'EDUCATION A L'AUTOSONDAGE

Une éducation efficace est cruciale pour aider les patients à accepter l'autosondage intermittent (ASI). Pour dispenser ce type d'éducation, vous devez tenir compte d'au moins trois choses.

Les défis classiques en matière d'éducation

Premièrement, le temps représente un défi. Habituellement, vous avez très peu de temps pour couvrir tous les sujets de l'éducation.

Deuxièmement, il y a le problème de la complexité. Dans une séance d'éducation, vous devez aborder toute une série de sujets complexes et sensibles – et le patient peut ne pas connaître certains d'entre eux ou ne pas être à l'aise pour en parler.

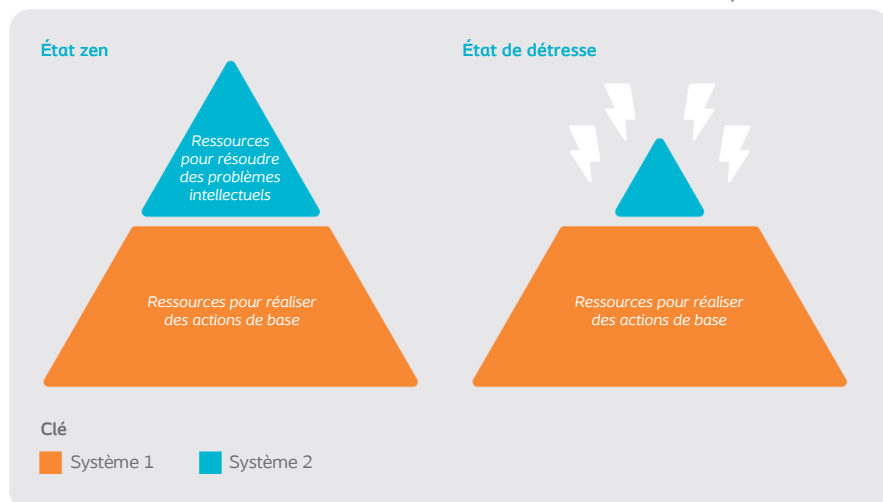
Le troisième facteur crucial qui fait d'une éducation optimale un défi, est l'état d'esprit du patient au moment où l'éducation est dispensée. Examinons ce facteur de plus près.



Nous savons tous à quel point les facteurs de stress externes peuvent avoir un impact négatif sur notre capacité à intégrer l'information et à acquérir de nouvelles compétences. Et nous aurions du mal à trouver un facteur externe plus stressant qu'une maladie altérant la qualité de vie, situation dans laquelle se trouvent nombre de patients qui doivent apprendre à pratiquer l'ASI.

Une illustration simple du fonctionnement de notre cerveau¹

Fonctionnement du cerveau en situation normale et sous pression²



La zone orange, appelée « Système 1 », est la partie de notre cerveau que nous utilisons pour les activités quotidiennes et l'intuition. Ceci comprend les tâches que nous effectuons habituellement tous les jours, comme faire ses courses, faire du vélo ou conduire une voiture.

La zone bleue, appelée « Système 2 », est la partie de notre cerveau que nous utilisons pour réaliser des exercices intellectuels difficiles, comme résoudre des problèmes complexes, jouer aux échecs ou remplir sa feuille d'impôt. L'acquisition de nouvelles compétences requiert l'utilisation de ces deux zones du cerveau¹.

Le stress entrave le processus d'apprentissage

Lorsque nous sommes dans un état « zen » – notre état d'esprit normal – les zones « Système 1 » et « Système 2 » de notre cerveau sont parfaitement équilibrées. Cependant, notre « Système 2 » est en quelque sorte fragile. Le moindre stress, ne serait-ce que le fait d'effectuer plusieurs tâches, est perturbant et réduit sa capacité.

Lorsque les patients sont confrontés à un nouveau problème de santé, ou ressentent de la douleur, leur « Système 2 » est considérablement compromis – ce qui signifie qu'ils seront moins susceptibles d'absorber et de traiter de nouvelles informations^{1,2}. C'est la raison pour laquelle les patients en état de détresse sont moins réceptifs aux nouvelles informations – et, par conséquent, la raison pour laquelle il peut être plus difficile de leur dispenser une séance d'éducation efficace lorsqu'ils sont dans cet état.

CONSEILS EN MATIÈRE D'ÉDUCATION

Pour des conseils sur la façon d'aider les patients à être plus réceptifs à l'éducation en agissant sur leur état d'esprit, voir la revue *Continence Life Study Review 2017/18*, chapitre 2 « Getting patients on the road to acceptance ».

¹ Kahneman D, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011

² Coloplast_Symposium_ISCoS_2016