

On me recommande
de me séparer
de mon
animal.



EXEMPLE

Que faire ?



RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME
ET DE LA M.P.O.C.

UNIVERSITÉ
LAVAL

Aujourd'hui Québec,
demain le monde.



Faculté des
Sciences
infirmières



Hôpital Laval

Institut universitaire
de cardiologie
et de pneumologie



Guide de
l'intervention
éducative



Références

1. Hagan, L., Valois, P., Patenaude, H., Boutin, H., Boulet, L.-P., Lefrenière, F. (2006). *Asthma counseling targeted to removal of domestic animals*. Sous presse.
2. Prochaska JO, Norcross, JC, DiClemente CC. (1994). *Changing for good. A revolutionary Six stage Program for overcoming bad habits and Moving Your life Positively forward*, New York : Avon Books Inc.

Auteurs:
Hélène Boutin, inf. M.Sc
Louise Hagan, inf. Ph.D

EXEMPLE

© Hélène Boutin, Louise Hagan, novembre 2006

Tous droits réservés. Toute modification de la forme ou du contenu de ce document est interdite sans l'autorisation écrite des auteurs.

Cet outil éducatif a été produit dans le cadre d'une étude scientifique expérimentale réalisée en 2005 par une équipe de chercheurs de l'Université Laval et de cliniciens de l'Hôpital Laval de Québec. L'étude a été subventionnée par Vespa et réalisée grâce à une subvention éducative sans restriction de Merck Frosst.

Toute demande de reproduction doit être acheminée au Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC (www.rqam.ca).

ISBN-13 : 978-2-9809744-1-0

ISBN-10 : 2-9809744-1-2

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2006

Deuxième rencontre :

La deuxième rencontre, qui a lieu entre deux et quatre semaines plus tard, consiste en une période d'échange, de partage d'informations et de questions découlant de la réflexion faite depuis la première rencontre. L'éducateur répondra alors aux questions, fournira au besoin un enseignement adapté, et démontrera un intérêt à l'égard des préoccupations et émotions exprimées par la personne asthmatique en pratiquant une écoute active. Cette rencontre lui servira aussi à vérifier l'évolution dans les stades de changement de comportement, de sorte qu'il pourra adapter l'intervention subséquente à la situation.

Troisième rencontre (facultative) :

Une troisième rencontre de suivi peut s'avérer nécessaire afin de soutenir les personnes qui en éprouvent le besoin. L'intervention se fera soit en personne, soit au téléphone, selon les disponibilités respectives.

Nous espérons que l'outil d'aide à la réflexion et ce guide vous aideront à intervenir auprès de cette clientèle. L'efficacité de votre intervention ne consiste pas à en arriver à tout prix à l'éviction de l'animal allergène du milieu de vie de la personne asthmatique. Elle se traduit plutôt par l'aide fournie afin que la personne puisse se livrer à une réflexion approfondie et prendre une décision éclairée sur le sujet. Vous réaliserez, par le témoignage de ces personnes, que la santé mentale est souvent aussi, sinon plus importante que la santé physique.

La synthèse des étapes de l'intervention éducative vous est présentée dans le tableau qui accompagne ce guide.

Introduction

L'outil de réflexion *On me recommande de me séparer de mon animal. Que faire ?* vise à soutenir les personnes adultes asthmatiques quant à la décision de garder un animal domestique auquel elles sont allergiques ou de s'en départir. Ce guide a été conçu afin de faciliter l'utilisation optimale de l'outil d'aide à la réflexion par les éducateurs en asthme.

La participation à l'activité de formation continue offerte dans le cadre du colloque annuel du RQAM peut faciliter la compréhension et l'application de la démarche préconisée.

Les caractéristiques de la démarche éducative préconisée

L'approche éducative préconisée est de type psychocognitif individualisé, et est inspirée du modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente². Dans cette optique, l'intervention éducative consiste à situer à chaque rencontre le stade de changement de comportement dans lequel la personne se trouve et à intervenir de façon ciblée sur les processus cognitifs et émotionnels caractérisant chacun des stades de changement de comportement.

Plus concrètement (*voir le tableau 1*), au premier stade de changement, la **pré-réflexion**, le rôle de l'éducateur consiste à susciter la prise de conscience sur l'asthme et l'allergie et sur les effets des allergènes sur les voies respiratoires et la détérioration de l'asthme. Il écoute activement les émotions que provoque l'idée de se départir de l'animal allergène.

Au stade de la **réflexion**, l'intervention éducative visera davantage à mieux comprendre l'ambivalence face à l'éviction ou non. Il s'agit alors de faire le point avec la personne asthmatique sur les avantages et les inconvénients perçus pour l'une ou l'autre des options et à rechercher des moyens de lever les obstacles à la prise de décision.

Au stade de la **préparation**, enfin, où la personne a déjà pris quelques initiatives afin de diminuer le contact avec l'animal allergène, le rôle de l'éducateur consistera en la recherche conjointe de moyens d'action efficaces et satisfaisants et au renforcement du sentiment d'efficacité personnelle à assumer les actions à entreprendre.

Lorsqu'elles consultent les professionnels de la santé, les personnes en sont généralement au stade de pré-réflexion ou de réflexion, et plus rarement au stade de préparation. Prochaska et coll.² ont défini neuf processus psychocognitifs qui influencent la progression d'un stade de changement à l'autre vers l'adoption d'un comportement de santé. Les processus inhérents aux trois premiers stades de changement, soit la période active de prise de décision, sont présentés au *tableau 2*.

Cette approche éducative fait aussi largement appel aux habiletés relationnelles de l'éducateur, car elle commande l'établissement d'un climat de confiance, l'empathie et l'écoute active du vécu des personnes. Elle encourage sans juger l'expression des opinions, des sentiments, des valeurs et des émotions. Elle respecte les mécanismes de défense s'il y a lieu et soutient les initiatives personnelles qui s'inscrivent dans une perspective de résolution de problème.

Description de la démarche éducative

La démarche éducative proposée se déroule en deux temps.

Première rencontre :

Dans un premier temps, l'éducateur donne des informations sur l'asthme et l'allergie afin de démontrer la pertinence de réfléchir sur la recommandation de se départir de l'animal allergène.

Il présente ensuite l'outil de réflexion à la personne et lui propose d'en lire le contenu afin d'en discuter au cours d'une prochaine rencontre d'une durée d'environ 60 minutes. La personne est encouragée à répondre seule ou avec les membres de sa famille aux questions de l'outil de réflexion, à souligner les points qu'elle considère comme importants et à noter ses propres questions s'il y a lieu.

Les sections pertinentes lui seront indiquées à la suite de l'évaluation du stade de changement de comportement. En effet, c'est au cours de la première rencontre que l'éducateur repère le stade de changement de comportement afin d'adapter les consignes d'utilisation de l'outil de réflexion au stade de la personne (voir les énoncés à la page 2 de l'outil) et aux processus psychocognitifs inhérents. L'éducateur propose également à la personne asthmatique de remplir un journal de bord pour une période de 15 jours avec ou sans débitmètre de pointe afin d'évaluer la maîtrise et la gravité de son asthme.

La section 4 s'applique aux personnes qui en sont au stade de réflexion et préparation. L'objectif est de diminuer encore davantage l'ambivalence de la personne en encourageant l'évaluation des avantages et des inconvénients de cesser de vivre avec l'animal allergène. La personne dresse la liste de ces avantages et inconvénients, et donne à chacun un pointage en fonction de leur degré d'importance. Cette section vise également à soutenir le processus d'**auto-réévaluation** puisqu'elle permet à la personne d'évaluer ses ressources, obstacles, soutiens, succès passés, et d'envisager des pistes de solution pour faciliter le départ de l'animal.

Enfin la section 5 de l'outil de réflexion se rapporte davantage aux personnes arrivées au stade de préparation, soit celles qui ont déjà pris quelques initiatives pour diminuer les contacts avec l'animal allergène. Cette section vise plus particulièrement à soutenir les processus d'**auto-libération** et de **contre-conditionnement**. En d'autres termes, elle permet à l'éducateur de soutenir et d'encourager la personne asthmatique dans un processus de résolution de problème et de renforcement de son sentiment d'efficacité personnelle à se départir de l'animal allergène pour améliorer sa condition respiratoire.

EXEMPLE

Tableau 1. Caractéristiques des stades de changement

Stades	Caractéristiques
Pré-réflexion	La personne n'a pas l'intention de se séparer de l'animal.
Réflexion	La personne est consciente que l'animal peut aggraver son asthme et songe à s'en départir.
Préparation	La personne envisage de se départir de l'animal dans un temps relativement court. Elle a pris quelques moyens et fait quelques démarches pour y parvenir.
Action	La personne met en application le plan d'action établi pour se départir de l'animal.
Maintien	La personne n'habite plus avec l'animal. Elle s'est donné des moyens de compenser son absence et de renforcer sa décision, mais a besoin d'une grande vigilance pour ne pas reprendre l'animal ou en acquérir un autre.

Description de l'outil de réflexion visant à soutenir le processus décisionnel

L'outil de réflexion comporte cinq sections. Les trois premières s'adressent aux personnes qui en sont au stade de pré-réflexion et de réflexion.

La section 1 propose un jeu-questionnaire qui vise à susciter l'intérêt du lecteur et à lui faire **prendre conscience** des conséquences de l'allergie sur l'asthme.

La section 2 présente dix croyances généralement véhiculées chez les personnes asthmatiques aux prises avec une recommandation formelle de se départir de leur animal, et traite également du processus cognitif de **conscientisation**.

Quant à la section 3, qui s'adresse plus particulièrement aux personnes arrivées au stade de la réflexion, elle vise plusieurs processus psychocognitifs. Il s'agit d'abord du **renforcement de la conscientisation**, en suscitant une réflexion sur la gravité et la maîtrise actuelles de l'asthme, d'où la suggestion de mesurer les débits de pointe et les symptômes pendant 15 jours. Puis de **l'éveil des émotions**, afin de permettre leur expression et le soutien psychologique par l'éducateur. On cherche aussi à amener les personnes asthmatiques à **prendre conscience** de leur ambivalence, en vue de la réduire : la réflexion s'appuie ainsi sur les avantages à faire moins d'asthme, sur les raisons pour lesquelles la personne vit avec un animal et sur ce que celui-ci représente pour elle, ainsi que sur les conséquences positives et négatives qu'aurait le départ de l'animal du milieu de vie. Enfin, les processus de **réévaluation** du milieu et d'**auto-réévaluation** sont également visés, par la réflexion sur les conséquences de la décision de la personne asthmatique sur les proches qui partagent sa vie.

Tableau 2. Processus psychocognitifs inhérents à chaque stade de changement

Stades de changement	Processus psychocognitifs	Sections de l'outil de réflexion correspondantes
Pré-réflexion et réflexion	Conscientisation	Sections 1, 2 et 3
Pré-réflexion et réflexion	Éveil des émotions	Section 3
Pré-réflexion et réflexion	Renforcement de la conscientisation	Section 3
Pré-réflexion et réflexion	Réévaluation du milieu	Section 3
Réflexion et préparation	Auto-réévaluation	Sections 4 et 5
Préparation	Auto-libération	Section 5
Préparation	Contre-conditionnement	Section 5
Préparation et action	Contrôle du stimulus	Section 5
Action	Renforcement positif	Section 5