

FICHE ACTION 2020-02

« Gestes-Barrière » en ateliers d'ETP



Favoriser l'adoption de nouvelles attitudes de vie quand on est une personne vulnérable face aux maladies virales.

1-	Fiche synthèse.....	2
2-	Préambule.....	3
3-	Quelques chapitres possibles.....	4
3.1-	Qu'est-ce qu'un virus ?	4
3.2-	La Maladie Covid-19	4
3.3-	Comment traite-t-on une maladie virale ?.....	4
3.4-	C'est quoi un vaccin ?	4
3.5-	Pourquoi des gestes-barrière ? Lesquels ?	5
3.6-	Questions pratiques : Discussion autour d'un thème	5
4-	Une démarche pédagogique choisie et adaptée	6
4.1-	Dans le cadre général des principes de l'ETP.....	6
4.2-	En appliquant un protocole de gestes-barrière.....	6
4.3-	Selon une progression habituelle.....	6
5-	Quelques pistes et idées pratiques de supports pédagogiques. 7	
5.1-	Des capsules vidéo	7
5.2-	Une réalisation collégiale du groupe	7
5.3-	Une évaluation ludique	7
5.4-	Et bien d'autres	8
6-	En conclusion.....	9
6.1-	Dans la co-construction et la sécurité.....	9
6.2-	En appliquant des recommandations adaptées.....	9



1. Fiche synthèse

L'objectif de cette fiche est de :

Poser les jalons d'une application rationnelle et adaptée des gestes-barrière

- **Quel(s) geste(s) ?** Toutes les mesures de protection.
- **Pourquoi ce(s) geste(s) ?** Leur utilité, leur complémentarité.
- **Quand le(s) mettre en œuvre ?** Analyse des situations et de leurs risques.
- **Comment les mettre en œuvre ?** Bien les réaliser, c'est bien se protéger.
- **Pour chacun des gestes-barrière aider les personnes à :**
 - Identifier le ou les geste(s)-barrière.
 - Être en capacité de faire le choix du (ou des) geste(s)-barrière le(s) plus adapté(s) aux circonstances.
 - Être en capacité de réaliser efficacement le(s) geste(s)-barrière approprié(s).
 - Être en capacité de transmettre à son entourage les modalités de l'application des gestes-barrière.
 - Être en capacité de reconnaître les situations à risque de contamination.

2. Préambule

Des attitudes de prévention utiles
pour se préserver de nombreuses
infections virales.

Plusieurs principes sont à prendre en considération :

- **L'ETP fait partie intégrante des soins – de manière pérenne :**

En raison de l'épidémie Covid 19, les ateliers d'ETP ont été « suspendus ». Avec le déconfinement il convient de les réintégrer dans notre « catalogue » de prise en charge des maladies chroniques.

- **Le virus reste présent – Les mesures de prévention AUSSI :**

L'ETP ne doit en aucun cas exposer à un risque de contamination des personnes qui, par définition en raison de leur maladie et / ou de leurs traitements, sont des personnes fragiles à protéger contre une contamination potentielle.

- **L'éducation est un outil essentiel pour le respect des gestes-barrière :**

Cela nous incite à concevoir des modalités de dispensation de l'ETP originales et intégrées dans notre parcours éducatif.

- **Le besoin exprimé des patients et des soignants – une demande légitime essentielle :**

L'ETP a vocation de répondre aux besoins de manière adaptée et concertée. Il ne peut donc pas y avoir de « règle dogmatique » ; l'adaptation réciproque des ressources aux besoins est nécessaire.

Une occasion opportune de réaliser une action d'éducation pour la santé – Un enjeu de prévention et de Santé publique :

Le Coronavirus n'est pas le seul à menacer la santé de personnes fragiles atteintes de maladies chroniques ou sous traitement atténuant leurs processus de défense. Il en va de même pour les gastro-entérites, la grippe, ou les rhinites saisonnières non allergiques. Les mêmes gestes-barrière sont recommandés, et un grand défaut d'éducation est observé à leur propos.

3. Quelques chapitres possibles

3.1 Qu'est-ce qu'un virus ?

Sans faire de cours d'infectiologie ; expliquer la différence fondamentale entre une bactérie et un virus qui est un « parasite » obligatoire n'ayant pas la capacité de se reproduire.

C'est pour ça que « Les Antibiotiques, c'est pas automatique ! ».

- Aborder les notions de transmission propres à chaque virus (par les mains, les muqueuses, l'alimentation, les relations sexuelles, la voie sanguine...) et situer quelques virus dans ces différentes modalités de transmission.
- Parler de contagion et de risque contagieux ; la contagiosité qui n'est pas la même pour tous les virus. Plus un virus est contagieux, plus il est virulent (cf. la rougeole).
- Souligner les différentes phases de la contamination : Incubation (phase silencieuse mais contagieuse) – Portage sain (phase inapparente mais souvent contagieuse) - Maladie déclarée (phase d'état la plupart du temps contagieuse) – Guérison (phase immunitaire non contagieuse)
- Esquisser quelques notions d'immunité pour parler d'immunité individuelle et d'immunité collective, d'immunité naturelle et d'immunité acquise ou transmise...

3.2 La maladie Covid-19 :

Discussion sur l'état actuel de nos connaissances :

- La phase silencieuse d'incubation, sa durée.
- La phase infectieuse où la maladie est déclarée et apparente, les signes principaux pour la reconnaître, le diagnostic par test de dépistage. Le traitement à ce stade.
- La maladie respiratoire, ses mécanismes, ses traitements, sa gravité potentielle et pourquoi on peut en mourir malgré nos progrès en réanimation.
- Les facteurs de risque de survenue d'une maladie « grave ».
- Quelles sont les personnes à risque, fragiles ou « vulnérables » ?
- Comment se transmet le coronavirus ?

3.3 Comment traite-t-on une maladie virale ?

- Les traitements symptomatiques.
- Le traitement des complications et leur prévention.
- La prévention, éviter la contamination : Gestes-barrière, déclaration obligatoire, éviction scolaire ou du travail...
- Le traitement préventif protecteur : la vaccination.



3.4 C'est quoi un vaccin ?

- Comment ça marche ?
- Pourquoi l'appelle-t-on « Vaccin » ? On n'est pas des vaches...
- Existe-t-il des contre-indications ? Des risques ? Des effets secondaires ?
- Peut-on vacciner tout le monde ?
- Tous les vaccins sont-ils les mêmes ? (Exemple du tétanos qui développe une immunité contre la toxine tétanique et non sur l'agent pathogène qui n'est pas un virus...)

3.5 Pourquoi des gestes-barrière ? Lesquels ?

- Utilité et limites de chacun.
- **Le masque et la distanciation physique** : Ça sert à quoi tout ça ? Les différents masques ; comment les utiliser ? Le masque OU le respect d'une distance d'un mètre ? Pourquoi les deux ? ... Dans quelles circonstances ?
- **Les gants** : Pour quoi faire ? Dans quelles circonstances ? Comment les utiliser ? Lesquels sont utiles ?
- **Se laver les mains** : Pourquoi ? Quand ? Comment ? Combien de fois ? Avec quoi ? Où ? Se sécher les mains après le lavage...
- **Le gel hydroalcoolique** : Pourquoi ? Comment ? A quels moments, dans quelles circonstances ? A la place de se laver les mains ? Ce qu'il peut faire, ce qu'il ne peut pas faire... Y a-t-il des contre-indications à son usage ? Est-ce que son utilisation peut engendrer des effets secondaires ?
- **La décontamination des supports** : La décontamination des lieux et des objets. Que faut-il ne pas oublier ? (Poignées de portes, interrupteurs, tout ce que l'on touche et que quelqu'un d'autre (non proche) a tenu, ou qu'on lui donne... Cherchez ; vous en trouverez plein !) Quelle fréquence doit-on appliquer ? Et nos objets personnels qu'on pose un peu partout ?

On ne décontamine bien que ce qui est PROPRE !

3.6 Questions pratiques ? Discussions autour d'un thème...

- Ouvrir une porte, une fenêtre...
- Se moucher, tousser, éternuer, ... saluer.
- Payer dans les magasins, faire ses courses...
- Conduire, prendre de l'essence...
- Prendre les transports en commun.
- Travailler... Faire de l'activité physique...
- Accueillir sa famille, ses voisins... Les petits-enfants...
- Mon téléphone, ma tablette et mon ordinateur... Les stylos... Mes lunettes...
- Aller voter... Prendre la parole en public avec un micro...
- Les réunions de groupe : en public, entre amis, en famille...
- Les activités de loisir et de culture...
- Est-ce que ma maladie m'expose à un risque particulier ? Pourquoi ?
- Qui est-ce qui est susceptible d'être contaminé ?
- Etc. ...

4. Une démarche pédagogique choisie et adaptée

4.1 dans le cadre général des principes de l'ETP

- Une écoute empathique et bienveillante
- Une approche centrée sur la personne et l'accueil de ses besoins comme primordiaux
- Une information adaptée sans attitude professorale
- Et l'évaluation de l'atteinte des objectifs ainsi que des résultats de la mise en pratique des acquis.

4.2 en appliquant un protocole de gestes-barrière

Outre les mesures évidentes de **vérification préalable** de l'absence de symptômes suspects chez chacun des participants (**Bénéficiaires patients ou aidants et animateurs bien sûr**), la décontamination des mains et des objets doit être la cible d'une vigilance toute particulière.

Se reporter à la fiche-action « Reprendre le chemin de l'ETP... »

Et saisir l'occasion de la présentation de ce protocole pour en faire une séquence d'éducation partagée intégrée dans votre atelier.

4.3 selon une progression habituelle :

- **Accueil** : vérification préalable de l'absence de symptomatologie, et respect strict du protocole retenu par votre équipe (**cf. supra**) **AFFICHAGE des gestes-barrière**, ce qui revient à présenter comme en début de chaque séance les règles de vie du groupe.
- **Recueil des ressentis des participants** : sur la maladie, sur les risques de contamination, sur l'information, sur le déconfinement... Etc.
- **Un sujet en libre choix à retenir selon le groupe** : ... Echanges sur le thème, partage d'expériences... discussion.
- **Séquence « complément d'information »** : apport d'information validé sur le thème « en l'état actuel de nos connaissances », réorientation des pratiques ... Échanges sur les idées reçues.
- **Évaluation « pratique »** : comment je fais tel ou tel geste-barrière maintenant ; une séquence de mise en pratique « tutorée » par l'animateur et « modérée » par le groupe (avec bienveillance bien sûr)

On peut choisir un thème différent en introduction de chacun des ateliers du programme... => Répétition donc éducation et progressivité.



5. Quelques pistes et idées pratiques de supports pédagogiques

5.1 Des capsules vidéo

Nous disposons de capsules vidéo à votre disposition grâce à de nombreux partenariats avec l'IREPS, la MSA, BUNDLE communication ou Dr. SPOCK d'HB Motion, sur les thèmes suivants :

- Le lavage des mains
- L'utilisation du gel hydroalcoolique
- La diffusion du virus (toux, éternuements et manuportage)
- La distanciation physique
- Et le port du masque (une vidéo à nos couleurs...)

- Sur la chaîne youtube MSA :
<https://www.youtube.com/watch?v=6N7Qc15EXOs>
- Des documents de la campagne ARS NA destinés aux enfants :
<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/coronavirus-campagne-enfant>
- Une vidéo canadienne sur les zones « oubliées » par le lavage habituel des mains :
<https://youtu.be/Yld9Jj0MqE>
- Une vidéo de l'IGR sur l'utilisation du gel hydroalcoolique :
https://youtu.be/_MtZjsdr824
- Une fiche de l'IREPS Bretagne sur les gestes barrières :
<https://irepsbretagne.fr/spip.php?production86>
- Une capsule vidéo d'e-learning de LearnX :
<https://youtu.be/85cDrc0LGZg>

5.2 Une réalisation collégiale du groupe

- Une fresque d'expression en art-thérapie.
- Une collection de photos ou autres pour constituer un outil de **photo-expression**... Mais cela peut-être aussi du découpage, des coupures de journaux, des objets... Tout ce qui peut être un support d'expression sur le sujet par le groupe.
- L'écriture « ENSEMBLE » d'un protocole de gestes-barrière pour le programme.

5.3 Une évaluation ludique

Une mise en scène des questions pratiques, soit par une saynète écrite et / ou jouée par le groupe, soit sous forme d'une mise en situation... Au choix du groupe.



5.4 Et bien d'autres comme :

- **Un forum aux idées reçues :** On lance une affirmation et le groupe en débat. Vous pouvez le mettre en scène avec une abaque de Régnier ou un jeu de la ligne... Ce peut être aussi de affirmations proposées par le groupe.
- **Les supports officiels de communication :** le commentaire discuté et débattu des affiches de la HAS et de Santé Publique France peut vous permettre de faire vivre un ou plusieurs thèmes.
- **Un quizz :** Comme les idées reçues... Il peut aussi vous servir d'outil d'évaluation comme de support d'expression des ressentis initiaux... A vous de vous en emparer.
- **Une ronde des émotions :** pour recueillir en ouverture la palette de ressentis des participants.
- **Les résultats de l'enquête sur l'influence de l'ETP pendant la période de confinement :** Faites passer le questionnaire au groupe et discutez-en en direct.



6. En conclusion

Nous allons devoir apprendre à vivre avec un virus pour lequel nous n'aurons de protection vaccinale que dans plusieurs mois, et nos bénéficiaires sont en général de la catégorie des personnes à risque.

6.1 Dans la co-construction et la sécurité

- Les mesures de prévention de la transmission du virus doivent impérativement être respectées.
- Les patients doivent être eux aussi associés au choix des modalités de reprise, et sensibilisés à la nécessité de vivre en présence du Covid-19.
- Cette démarche de prévention et d'éducation leur sera bénéfique non seulement vis-à-vis du coronavirus mais aussi de toutes les affections virales dont ils pourraient avoir à pâtir des complications compte-tenu de leur maladie chronique.

L'éducation aux gestes-barrière est devenue un enjeu de l'ETP et de la santé publique

6.2 Une éducation par l'exemple

- Mettez en pratique ce que vous dites
- Expliquez pourquoi vous le faites

