



Le psychologue en réadaptation respiratoire



André Amandine
Psychologue
Centre de réadaptation respiratoire d'Aix les Bains

Journée AuRA de réadaptation respiratoire 17/11/2023



Différents types de réadaptation respiratoire



- Stage pour les personnes souffrant de maladies respiratoires chroniques (BPCO, emphysème, asthme, fibrose etc.)
 - ➤ Stage long
 - ➤ Objectifs: mieux vivre avec sa maladie, améliorer sa qualité de vie, reprise de l'activité physique etc.
- Réadaptation respiratoire pré/post opératoire
 - > Stage plus court
 - > Améliorer ses capacités physiques pour l'opération / Mieux récupérer après l'opération
 - > Avoir les infos pour gérer au mieux les temps autour de l'opération

Impacts corporels

Dyspnée Encombrement

Exacerbations

Traitement

Capacités physiques diminuées

Impacts sociaux

Relations sociales, familiales, professionnelles

Regard des autres

Actes de la vie quotidienne

Impacts maladie respiratoire chronique

Impacts psychologiques

Emotions Moral **Stress**

Anxiété, dépression

Sentiment de vulnérabilité

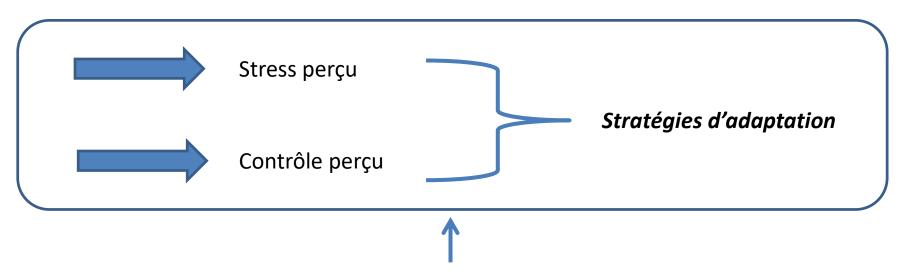
Estime de soi

Perception du temps

Stratégies d'adaptation, d'ajustement face à la maladie / Coping

Processus selon lequel le patient cherche à faire face à la situation en développant des ressources lui permettant de la supporter ou la surmonter.

Notion de perception, d'évaluation de la situation:



Représentations, croyances vis-à-vis de la maladie

• Stratégies centrées sur le problème



Elles comprennent tout ce que la personne va faire pour changer ou améliorer une situation.

(Planification, recherche d'explications de connaissances, résolution de problèmes etc.)



Stratégies centrées sur l'émotion

Elles comprennent tout ce que la personne va faire dans un but de faire baisser le stress et les émotions désagréables.

(Distraction, recherche de soutien social, relaxation, exprimer ses ressentis etc.)



Acceptation de la maladie

- Qu'est ce que l'acceptation?
- Notion de deuil: les étapes du travail de deuil ont été décrites par la psychiatre et psychologue Elizabeth Kübler Ross en 1976 :
 - Choc initial: « Sur le coup, ça m'a fait un choc! »
 - Déni : « Ce n'est pas vrai ! »
 - Révolte : « Pourquoi moi ? »
 - Négociation : « D'accord, je n'ai pas le choix, mais... »
 - Réflexion : « Je ne serai plus jamais comme avant ! »
 - Acceptation : la maladie est acceptée (ou « supportée »)

Toutes ces étapes ne sont pas obligatoirement vécues par tous les patients.

 Résilience: Capacité de faire face avec succès à une situation stressante et de se ressaisir et s'adapter en dépit de circonstances défavorables.

Vivre avec

Comment continuer à être soi-même autrement?
 Question de l'identité, des valeurs.



Modalités d'interventions du psychologue en RR

Accompagnement individuel (soutien, entretien motivationnel, orientation libéral)

Animation de groupe (ateliers ETP, compétences psychosociales)

Intervention au niveau de l'équipe (Synthèses, réunions)



Changement
Objectifs
Gestion des émotions
Estime de soi
Affirmation de soi



QUELLE MARCHE AVEZ VOUS ATTEIND AUJOURD'HUI?

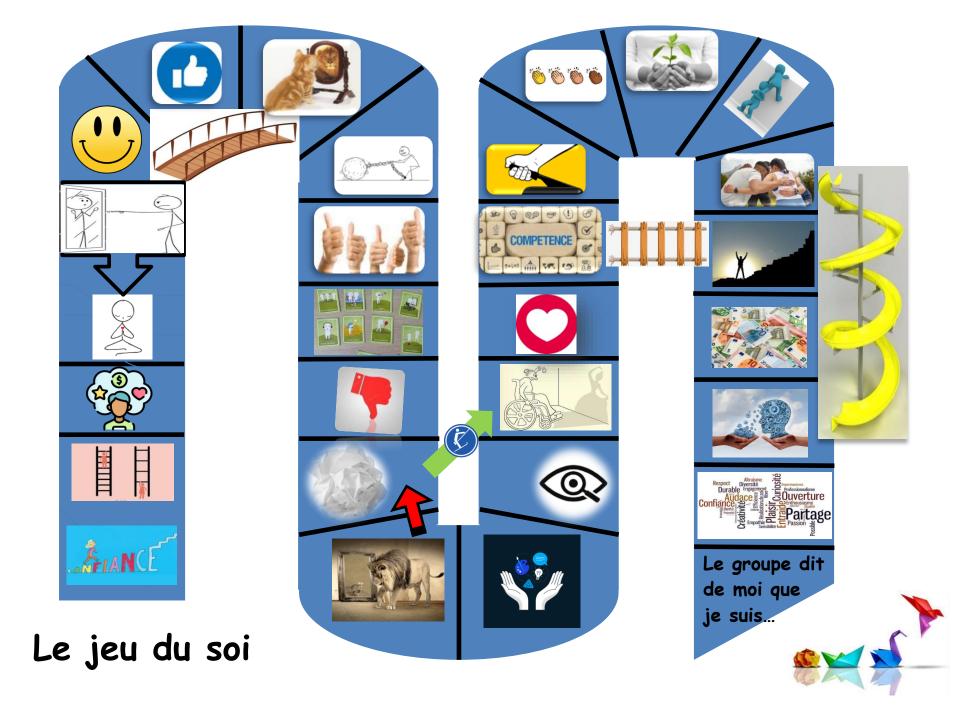
- Travailler sur le changement sur ce qui peut nous aider à le mettre en place.
- > Ouvrir un lieu d'échange entre patients, de réflexion et de mise en mots du vécu de la maladie (ressentis, émotions, relation soignants soignés etc.)



Les émotions

Les besoins





Merci de votre attention