

INTERVIEW :

Salima Dahmane, éducatrice sport-santé, et Christelle Goldner, psychologue, co-animent un groupe ETP de marche nordique adaptée ouvert aux patients douloureux chroniques inclus dans le réseau Lutter Contre la Douleur.

Le groupe est composé de six séances programmées sur un microcycle de 6 semaines, soit une séance par semaine.

Objectifs généraux du groupe : à la fin du cycle, les patients doivent être autonomes et responsables. Ils doivent être en mesure de s'autoévaluer et de poursuivre l'activité régulièrement, lutter contre la sédentarité, favoriser le bien-être physique, mental et social, donner goût à la pratique et créer des relations sociales.



❖ **Salima, quelles peuvent être les difficultés rencontrées par un animateur sportif lorsqu'il invite des patients douloureux chroniques à pratiquer une activité physique et sportive? (refus de faire les mouvements, craintes etc.) ?**

SD : La principale difficulté rencontrée concerne l'appréhension des patients pour la réalisation des mouvements proposés. C'est pourquoi je propose toujours des gestes simples, accessibles à tous. Il arrive souvent que le patient refuse de réaliser tel mouvement pour diverses raisons (douleurs sur la zone, ne se sent pas capable...), dans ce cas, j'indique au patient un autre geste à réaliser.

En quoi la présence d'un co-animateur psychologue est-elle complémentaire /nécessaire ?

SD : La présence d'un psychologue est nécessaire pour diverses raisons : dans un premier temps, elle permet la prise en main du groupe dans sa globalité en début et fin de séance pour permettre aux patients de s'exprimer sur eux et les sujets concernés (pleine conscience, ressenti physique et réel...).

Dans un second temps, elle permet de réguler les éventuelles émotions que les patients sont susceptibles de ressentir au cours de la séance.

Enfin, elle apporte un complément dans la pratique de l'activité physique de par les contenus de relaxation et de pleine conscience apportés.

❖ **Christelle, aviez-vous déjà participé à des animations d'ateliers sportifs pour les patients auparavant? En tant que psychologue, quel est l'intérêt de ce type de prise en charge ?**

CG : Oui, j'ai déjà co-animé des ateliers sportifs dans le cadre de ma pratique en psychiatrie adulte. Il s'agissait d'ateliers ponctuels autour de l'accrobranche, du canoé, et du vélo.

Un atelier en groupe permet une identification, un appui sur des pairs qui peut soutenir le désir et la motivation à se remettre en mouvement. Le groupe offre aussi une contenance à chacun très intéressante.

Une telle activité, en dehors des murs de l'hôpital, sans blouse blanche où patients et professionnels sont en tenues sportives, redonne à la relation une autre teinte et permet aux patients de se vivre, et se raconter autrement. Elle favorise le retour à une place au sein de la société à travers l'expérience vécue au sein de ce groupe social : le groupe ETP.

Mon intervention en tant que psychologue était orientée sur l'accueil du groupe, la création d'une dynamique de groupe, sur la mise en mots des maux, des émotions, des sensations, sur le travail de penser au lieu de panser la douleur. Le soutien et la contenance était centraux dans mon intervention, en filigrane tout au long de cet atelier. Par ailleurs, j'étais en charge d'introduire des exercices de relaxation de pleine conscience en fin de séance, pour le temps de retour au calme.

❖ **Les patients étaient-ils satisfaits de cette prise en charge sport-santé ? Ont-ils poursuivi la marche sportive ?**

SD : Les patients ont à plusieurs reprises exprimés leur satisfaction. Ils se sont organisés de façon autonome une séance de marche nordique et ont à plusieurs reprises réalisés des temps conviviaux (repas après les séances). Ils souhaitent fortement continuer l'activité, une reprise au printemps a été évoquée.

CG : Les patients se sont beaucoup exprimés et ont beaucoup échangé entre eux sur le temps du groupe mais aussi en dehors. Ces derniers points étant des indicateurs importants pour évaluer la réussite d'un groupe d'ETP.

Ils ont exprimé une grande satisfaction dans l'ensemble. Dès la première séance plusieurs patients ont souhaité marcher en dehors du temps du groupe. Certains se sont achetés des bâtons, d'autres sont repartis avec ceux prêtés par Salima. Ils ont acquis des compétences et de l'autonomie dans la pratique de la marche.

❖ **Un point particulier que vous souhaiteriez évoquer ?**

SD : Expérience personnelle très satisfaisante, une co-animation bien menée (on a su rebondir et s'adapter quand il fallait), mes objectifs d'ETP sont atteints.

CG : J'ai également beaucoup apprécié cette expérience professionnelle et notre co-animation avec Salima. Ce point est très important, car pour que l'expérience groupale soit satisfaisante, un des piliers est un binôme d'animateurs qui fonctionne. C'était un pari car nous n'avions jamais travaillé avant ensemble. En institution la pratique de groupe est courante, en libéral beaucoup moins, et je suis très satisfaite qu'à travers le réseau LCD nous ayons pu monter un tel groupe !

Pour toute question concernant ce groupe vous pouvez contacter l'équipe de coordination du réseau LCD.