

Fibromyalgie. Éducation thérapeutique du patient

Compétences d'autosoins à développer

- Acquérir des connaissances sur la fibromyalgie.
- Reconnaître et savoir évaluer les symptômes, leur fluctuation, les situations ou événements de vie, les facteurs aggravant, déclenchant ou entretenant les douleurs, ce qui soulage sur la base de l'expérience.
- Identifier et comprendre les répercussions de la fibromyalgie sur les activités de la vie quotidienne et la qualité de vie.
- Reconnaître ses propres émotions et les signes d'alerte (exacerbation de la douleur, trouble de l'humeur, diminution de la motivation, etc.).
- Comprendre l'intérêt des options de traitement, l'incertitude et les risques de certaines pratiques, produits, techniques.
- Reconnaître ses capacités physiques et ses limites.
- Savoir s'organiser au quotidien, simplifier les activités de la vie quotidienne, les fractionner, mettre en place un équilibre entre période d'activités et de repos, puis coconstruire des pistes d'adaptation à la maladie pour aller ensuite vers des stratégies personnelles d'adaptation.
- Participer régulièrement à des séances d'activité physique adaptée, savoir les poursuivre en autonomie.
- Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie : activité physique du quotidien, diminution des comportements sédentaires, pratiquer une activité physique plaisante, ajustée en intensité, sommeil et rythme de vie, alimentation.

Compétences d'adaptation ou psychosociales à développer

- Se connaître soi-même et accepter ses limites, restaurer la confiance en ses capacités.
- Mettre en mots ses ressentis et émotions, exprimer sa fatigue de l'effort quotidien de prendre soin de soi.
- Exprimer ses besoins, ses attentes, ses croyances, ses représentations, ses peurs, le sens donné à ses douleurs.
- Solliciter l'aide de son entourage et l'associer aux adaptations rendues nécessaires par la maladie.
- Identifier un projet réalisable conciliant la maladie et les exigences du traitement, se fixer des buts atteignables et faire des choix, procéder par paliers.
- Développer, à partir de son expérience et d'un échange avec d'autres patients, un raisonnement créatif et une réflexion critique dans la recherche de solutions personnalisées pour soulager les symptômes et faire face aux exacerbations des douleurs.
- Prendre des décisions et résoudre un problème : adapter son environnement, simplifier les activités de la vie quotidienne, se maintenir dans l'emploi.
- Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles, rechercher un appui dans l'environnement familial, amical, social pour soutenir et maintenir la motivation, faciliter la vie quotidienne.
- S'observer, s'évaluer, se renforcer.

Ressources éducatives pour l'apprentissage de compétences [HAS. Éducation thérapeutique du patient. Comment la proposer et la réaliser ? juin 2007. [Haute Autorité de santé – Éducation thérapeutique du patient \(ETP\)](#)]

Ressources	Exemples
Techniques de communication centrées sur le patient	Écoute active, empathie, attitude encourageante, entretien motivationnel à utiliser en particulier au moment de l'élaboration du diagnostic éducatif, au cours du suivi éducatif et du suivi médical, pour initier un changement chez le patient, soutenir sa motivation au fil du temps
Techniques pédagogiques	Exposé interactif, étude de cas, table ronde, remue-méninges, analyse critique de ressources documentaires ou technologiques, analyse d'une situation, de l'expérience ou d'un carnet de suivi, atelier, activités physiques, jeu de rôle, témoignage documentaire, technique du photolangage®
Outils	Affiche, classeur-imagier, brochure, ressources technologiques permettant de transmettre, partager ou échanger des informations