



LE « HEALTH COACHING » : UNE NOUVELLE APPROCHE POUR PROMOUVOIR L'AUTOGESTION DES HABITUDES DE VIE CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS DE MALADIES CHRONIQUES

Résumé

Les habitudes de vie sont, depuis longtemps, en grande partie responsables des maladies chroniques de notre société. Le *Health Coaching* est une approche d'enseignement infirmière développée il y a quelques années pour optimiser l'autogestion des habitudes de vie chez les patients ayant des maladies chroniques. Défini de différentes façons par bien des auteurs, ce concept se résume par de l'enseignement et de la promotion de saines habitudes de vie axé sur le *coaching* afin d'atteindre des objectifs de santé précis, préalablement fixés entre l'infirmière et le patient. Le rôle de l'infirmière est de motiver le patient en collaborant avec lui à développer de bonnes habitudes de vie en l'aidant à établir des objectifs, un plan, des moyens et des obstacles qu'il rencontrera durant le processus. De par son support, son enseignement, son écoute, sa rétroaction et sa motivation, l'infirmière permet au patient de développer des comportements sains face à ses habitudes de vie. Plusieurs études ont démontré que ce concept avait des impacts positifs sur les habitudes de vie tant au niveau physique, psychologique que social. Plus encore, cela permettrait le renforcement de l'autonomie des patients face à la gestion de leur maladie chronique. Donc, cette présentation aura pour objectif de présenter de façon précise la méthode et les étapes d'un *health coaching* permettant un changement efficace des habitudes de vie. De plus, des exemples concrets de maladies chroniques et de résultats escomptés chez les patients seront présentés afin de mieux outiller les infirmiers et infirmières avec cette nouvelle approche d'enseignement.

Biographies

Frédérique Dontigny, inf., B. Sc. **Infirmière clinicienne – CISSS de Lanaudière**

Infirmière clinicienne depuis approximativement 2 ans et demi, elle est actuellement candidate à la maîtrise en sciences infirmières avec mémoire. Elle œuvre dans divers domaines vu son poste d'infirmière au CISSS de Lanaudière en tant qu'équipe volante. Les départements où elle exerce principalement sont l'urgence, les soins de longue durée, la pédiatrie, les services ambulatoires gériatriques, la santé mentale première ligne, courte durée et longue durée ainsi que la chirurgie orthopédique. Quant à son implication au sein de la profession, elle est présidente du Comité jeunesse Laurentides/Lanaudière depuis deux ans et, par le fait même, membre du Comité jeunesse de l'OIIQ depuis ce même moment. Elle s'implique aussi depuis janvier dernier en tant que membre du Comité de relève infirmière au sein du CISSS de Lanaudière.

Étienne Pelletier, inf., B. Sc. **Infirmier clinicien – CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal**

Infirmier clinicien depuis environ deux ans, il est présentement étudiant au D.E.S.S. en gestion des services de santé à l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Il est employé à l'urgence de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal depuis deux ans. Impliqué depuis le début de ses études, il a été président de son association étudiante. Il fait présentement partie du Comité jeunesse Laurentides/Lanaudière depuis un an en plus de sa participation au sein du Comité de la relève infirmière et infirmière auxiliaire du CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal.