

## **Module 8: Bilan et perspectives futures**

Le but de ce module est d'évaluer les progrès du patient et de planifier l'avenir. Il est important pendant ce module de renforcer les compétences acquises.

### **Objectifs**

- 1. Passer en revue les concepts clés du traitement et les compétences pour faire face aux émotions.**
- 2. Évaluer les progrès du traitement et les domaines à améliorer.**
- 3. Établir des objectifs à court terme et à long terme pour maintenir les gains du traitement et poursuivre les progrès.**

### **Passage en revue des Tâches réalisées jusqu'ici**

Lors de cette dernière séance il est important de passer en revue les progrès continus du patient à travers l'évolution de ce qui a été accompli lors des Tâches à la maison, des exercices entre les séances. Il peut être utile de comparer les changements entre les Tâches réalisées à domicile plus récentes avec celles faites au début du traitement, afin d'identifier les améliorations survenues au cours du programme.

Il est important d'évaluer la capacité du patient à effectuer les Tâches à domicile et les progrès pendant le traitement afin de discuter des objectifs à court et à long terme visant à maintenir les acquis du traitement et à poursuivre les progrès.

### **Revue des compétences acquises lors du traitement**

Ce module commence par une revue des compétences acquises lors du traitement. Dans le cadre de cette revue, il peut être utile de présenter un scénario qui correspond aux symptômes présentés par votre patient, puis de lui demander comment il réagirait de manière adaptative aux émotions qu'il est le plus susceptible d'éprouver. Il vaut mieux utiliser un exemple de la vie du patient ou pertinent aux problèmes du patient pour mieux souligner sa capacité à gérer ces situations maintenant et à l'avenir. Cela favorise ainsi un sentiment plus grand d'efficacité en ce fin de traitement.

### **Évaluation des progrès**

Pour le point de ce module qui aborde l'évaluation des progrès, aidez votre patient à évaluer ses progrès faits jusqu'à présent dans le traitement. Les fiches Objectifs de traitement du Mod1 (objectifs et motivation) et la **Fiche Évaluation des Progrès** que vous trouverez dans les Ressources pédagogiques de ce cours peuvent être utilisés pour faciliter une discussion sur les acquis du traitement et identifier les domaines nécessitant des améliorations supplémentaires.

Utilisez également les données des relevés de suivi qui ont été complétés tout au long du traitement. Cela permet d'éliminer la possibilité que votre patient se concentre simplement sur la façon dont il se sent maintenant, de manière générale, par rapport à ce qu'il se souvient avoir ressenti au début du traitement.

S'il n'y a pas eu de progrès ou pas assez, le manque de progrès ne doit pas être présenté comme un résultat sans espoir.

Explorez les raisons possibles de l'absence de résultats pour déterminer la meilleure démarche à entreprendre maintenant afin que votre patient puisse progresser. De cette manière, la fin du traitement peut être présentée comme une occasion de s'engager dans une "nouvelle phase" de développement dans laquelle votre patient peut travailler à surmonter les obstacles antérieurs et finalement obtenir de plus grands bénéfices.

### **Anticiper les difficultés futures**

Pendant ce module on aborde le point de l'anticipation des difficultés futures. Tous les patients connaîtront des émotions intenses ou inconfortables à l'avenir, qui surviennent souvent en réponse aux facteurs de stress de la vie. C'est tout à fait normal. Tout le monde connaît des fluctuations dans sa vie émotionnelle, des hauts et des bas de l'existence quotidienne.

Aborder les attentes du patient concernant la récurrence des symptômes est une stratégie efficace pour prévenir le risque que la récurrence des symptômes ne se transforme en rechute complète du syndrome.

Aidez les patients à comprendre que la fluctuation des symptômes est naturelle et normale et ne signifie pas qu'ils ont fait une rechute.

### **Poursuite de la pratique**

Dans le but de favoriser une progression continue après la fin du traitement, vous pouvez travailler avec votre patient pour identifier les domaines nécessitant une pratique supplémentaire.

Établissez avec votre patient une liste de choses spécifiques qu'il souhaite pratiquer dans les semaines à venir.

### **Établissement d'objectifs à long terme**

À l'aide de la **Fiche Objectifs du traitement** et de la **Fiche Plan pour maintenir et continuer à progresser (Mod1 et Mod8)**, travaillez avec votre patient pour définir des objectifs à long terme et les étapes nécessaires pour les atteindre.

### **Fin du traitement**

Dans cette ultime séance de fin de traitement, les patients expriment souvent des inquiétudes concernant la fin du traitement. Il est important de souligner que les patients ont maintenant les connaissances et les compétences nécessaires pour gérer et répondre de manière plus efficace à leurs émotions.