

## Parcours Cap Bien-être : apprendre à gérer son stress et ses émotions Conducteur Etape 1

### Vue d'ensemble du parcours

| Etapes   | Objectifs pédagogiques  | Durée  | Principaux contenus  | Techniques utilisées  |
|--|---|--------|--|---|
| <b>Etape 1</b><br>Emotions, Bien-être et Santé | Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.<br>Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.                     | 2h45   | Les composantes de la qualité de vie.<br>Les émotions, mécanismes et influence sur la santé.   | Les piliers de la qualité de vie.<br>Exercices « des exemples d'émotions » et « peut-on apprendre à gérer ses émotions ? ».   |
| <i>Préparation Etape 2</i>                     | Préparer le module sur la gestion du stress.  |        |  | Tableau des situations stressantes  |
| <b>Etape 2</b><br>Gestion du stress            | Identifier, comprendre et gérer le stress.  | 2h45   | Définition du stress et de ses répercussions sur la santé.<br>Gestion des émotions liées au stress.  | Test « réactions face au stress ».<br>Exercice « effets du stress sur la santé »<br>Initiation « respiration abdominale », « automassage de la tête ». Stressomètre.      |
| <i>Préparation Etape 3</i>                     | Préparer le module sur le bien-être individuel.   |        |  | Tableau des moments de bien-être.   |
| <b>Etape 3</b><br>Bien vivre avec soi          | Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.  | 2h45   | L'influence des émotions positives sur la santé.<br>Expérimentation de techniques pour ressentir des émotions positives.<br>Les pièges à éviter.         | Exercices « se créer de nouvelles opportunités », « dire et entendre des choses agréables ».<br>Initiations aux étirements, à la relaxation et à la visualisation.        |
| <i>Préparation Etape 4</i>                     | Préparer à plusieurs une activité collective.   |        |  | Liste d'activités.  |
| <b>Etape 4</b><br>Bien vivre avec les autres   | Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.<br>Identifier les ressources locales.<br>Prendre des engagements pour gérer le stress et les émotions. | 2h45   | L'influence de la vie sociale sur la santé.<br>Expérimentation d'activités de groupe générant des émotions positives.<br>Rappel des apports du parcours. | Animation par les participants : activité physique, manuelle ou artistique et jeu collectif.<br>Exercice « agenda des engagements ».<br>Les piliers de la qualité de vie. |
| <i>Préparation Etape 5</i>                     | Prise de rendez-vous téléphonique.  |        |  | Fiche rendez-vous téléphoniques   |
| <b>Etape 5</b><br>Garder le cap                | Soutenir la motivation au changement.<br>Mesurer les effets individuels du parcours.<br>Identifier des pistes d'amélioration.                                   | 30 min | Appréciation à distance.<br>Tenue des engagements.<br>Conseils d'amélioration.   | Entretiens téléphoniques (grille d'entretien).  |

# CAP BIEN-ÊTRE



## Compléments d'informations

### Pause durant les étapes :

Chaque animateur est libre de proposer une collation/pause aux participants. Elle peut se faire au tout début de l'étape (temps d'accueil), au milieu (le moment opportun est indiqué dans les conducteurs de chaque étape) ou à la fin de l'étape (pour clôturer l'animation). Ce temps (environ 15 minutes) est à prendre en compte par les animateurs pour le bon déroulé des étapes. Il est tout à fait possible de faire participer l'ensemble du groupe pour la réalisation de la collation. L'animateur peut alors apporter la collation pour la première étape et proposer aux participants d'apporter ce qu'ils souhaitent pour les étapes suivantes. Il est toutefois recommandé de prévoir de l'eau et des verres à chaque étape.

### Animation optionnelle :

Au cours des étapes, plusieurs animations sont proposées aux participants. Certaines doivent être obligatoirement réalisées durant l'étape (ex. l'évaluation des piliers de la qualité de vie, le stressomètre, l'agenda des engagements...). D'autres animations permettent d'illustrer et d'appuyer les notions apportées aux participants et les animateurs sont libres de les réaliser ou non. Il est important que les animateurs prévoient en amont les animations qu'ils souhaitent réaliser selon leur évaluation du groupe (dynamique de groupe, entente entre les participants, maturité concernant les notions abordées) et la durée de l'étape (si intégration notamment d'une collation). Les animations optionnelles sont indiquées dans les conducteurs d'animation et dans les supports des étapes.

|                                | Etape 1                     | Etape 2 | Etape 3 | Etape 4                     | Etape 5 |
|--------------------------------|-----------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------|
| <b>Dispositif d'évaluation</b> | Recueil du questionnaire T0 |         |         | Recueil du questionnaire T1 |         |
| <b>Outils utilisés</b>         | Questionnaire T0            |         |         | Questionnaire T1            |         |

+ évaluation T2 : entretien par téléphone à partir d'un échantillon représentatif



## Etape 1 : Emotions, Bien-être et Santé

**Objectifs :** Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

| Séquences                | Durée     | Objectifs animateur  | Déroulement  | Outils animateur   | Supports participants   |
|--------------------------|-----------|--|--|--|---|
| Pause                    | 10-15 min | Pause – collation (optionnelle)  |  | Eau gâteaux secs...  |   |
| Présentations            | 20 min    | <p>Faire connaissance.<br/>Installer un climat de confiance.</p> <p>Présenter les objectifs, le déroulé et les travaux de préparation du Cap bien-être.</p> <p>Présenter l'évaluation et recueillir les données des questionnaires T0.</p> | <p>Présentez-vous et demandez à chaque participant de donner son prénom, le nom de sa commune et comment il a pris connaissance de l'action, ce qu'il attend du parcours. Distribuez une feuille ou un chevalet, en demandant aux participants d'y noter leur prénom.</p> <p>Présentez le déroulé et les objectifs du parcours bien-être.</p> <p>Présentez en quelques mots l'évaluation du parcours.</p> <p>Si cela n'a pas été fait à l'inscription, faites passer aux participants les questionnaires T0 et une fois remplis, n'oubliez pas de les récupérer.</p> | <p>Dia 1<br/>Chevalets, feuilles, feutres</p> <p>Dia 2</p> <p>Dia 3<br/>Questionnaires éval T0</p> | <p>Chevalets ou feuilles de papier</p> <p>Questionnaire éval T0</p> |
| Présentation du parcours | 5 min     | Présenter le parcours Cap Bien-être et détailler l'étape 1.  | <p>Réunissez les participants autour de la carte du parcours et montrez les étapes. Demandez aux participants s'ils se sentent prêts pour le parcours.</p> <p>Expliquez le déroulement de l'étape 1 et présentez les objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.</li> <li>- Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.</li> </ul>   | <p>Dia 4<br/>Carte du parcours</p> <p>Dia 5<br/>Carte de l'étape 1</p>                             |   |

# CAP BIEN-ÊTRE



| Séquences                        | Durée     | Objectifs animateur   | Déroulement   | Outils animateur  | Supports participants   |
|----------------------------------|-----------|---|---|---|---|
| Les piliers de la qualité de vie | 1h - 1h15 | <p>Faire comprendre que les déterminants de la qualité de vie varient selon les individus.</p> <p>Permettre aux participants d'identifier les piliers de leur qualité de vie.</p> <p>Sensibiliser les participants à l'importance d'investir les 4 piliers et au développement des ressources personnelles.</p> | <p>Présentez une définition de la qualité de vie, en soulignant qu'elle dépend de nombreux facteurs et que ces facteurs sont différents selon les individus.<br/>L'exercice sera refait à la fin de l'étape 4 afin de mesurer l'évolution de la qualité de vie perçue.</p> <p><u>Exercice : les piliers de votre qualité de vie de l'outil</u></p> <p>1 Distribuez les feuilles de passation et demandez aux participants d'inscrire en face de chaque couleur un élément essentiel pour leur qualité de vie. Encouragez à en inscrire 5 mais ajoutez que ce n'est pas grave s'il y en a moins.</p> <p>2 Distribuez les baromètres et demandez aux participants de déterminer l'importance relative de chaque élément en faisant coulisser les disques intermédiaires.</p> <p>3 Demandez-leur de noter le nombre de graduations pour chaque couleur sur la feuille de passation dans la colonne 3.</p> <p>4 Expliquez que chaque élément noté peut s'inscrire dans un des 4 piliers de la qualité de vie : sécurité &amp; cadre de vie, santé &amp; autonomie, relation aux autres, ressources personnelles &amp; loisirs.<br/>Distribuez la fiche technique « Les 4 piliers de la qualité de vie » à chaque participant et lisez les exemples donnés pour chaque pilier.<br/>Invitez les participants à noter à côté de chaque élément le pilier qui correspond dans la colonne 4.</p> <p>Répondez aux questions et vérifiez que tous les participants peuvent catégoriser leurs réponses.</p> <p>5 Pour chaque pilier, demandez aux participants de calculer le nombre de graduations accordées et de noter le résultat dans la colonne 5. Vérifiez que tout le monde obtient bien un total de 20 graduations.</p> <p>Demandez à chacun de donner un résumé de ses réponses en suivant le plan de la dia 18. Conservez ces résultats pour les comparer à la 2ème passation en étape 4.</p> <p>Animez une discussion sur la place des différents piliers dans la qualité de vie. Comparez les résultats du groupe au contenu de la dia 19, sans jugement de valeur. Ramassez les feuilles de passation pour l'étape 1.</p> <p>Rappelez dans la synthèse que le parcours vise la consolidation de la qualité de vie par le renforcement des ressources personnelles (savoir gérer le stress et les émotions).</p> | <p>Dia 6 et 7</p> <p>Dia 8</p> <p>Dia 9</p> <p>Dia 10</p> <p>Dia 11 à 15</p> <p>Dia 16</p> <p>Dia 17</p> <p>Dia 18</p> <p>Paperboard : Tableau des réponses étape 1</p> <p>Dia 19</p> | <p>Fiche technique « Les 4 piliers de la qualité de vie »</p> |

| Séquences    | Durée     | Objectifs animateur   | Déroulement   | Outils animateur  | Supports participants |
|--------------|-----------|---|---|---|-----------------------|
| Pause        | 10-15 min | Pause – collation (optionnelle)   |   | Eau gâteaux secs...   |                       |
| Les émotions | 20 min    | Faire comprendre que les émotions impliquent toujours une dimension physiologique et une dimension cognitive. | <p>Demandez aux participants de définir les caractéristiques d'une émotion.</p> <p>Expliquez que les émotions sont toujours une réaction à un stimulus, et que celle-ci est accompagnée de réactions physiologiques.</p> <p>Exercice collectif : trouver avec le groupe les réactions physiologiques, les émotions, les réactions vécues en visionnant un film d'horreur.</p> <p>Faites de même en binôme en donnant à chaque groupe un stimulus : guichet qui ferme alors que vous avez attendu 20 minutes, votre petite-fille vous dit qu'elle vous aime plus que tout au monde, votre téléphone sonne, c'est le 10ème appel commercial de la matinée, une de vos chansons préférées passe à la radio, vous allez prendre la parole en public et le trac vous prend. Reportez les résultats des groupes au paperboard.</p> <p>Faites constater la variété des réactions et des émotions et interrogez sur les différences de vécu.</p> <p>Mettez en évidence le rôle central des émotions tout au long de l'évolution et de l'histoire humaine.</p> <p>Expliquez que si les émotions existent dès la naissance, elles se diversifient et se complexifient avec l'expérience et le développement du langage.</p> | <p>Dia 20</p> <p>Dia 21 à 22</p> <p>Dia 23<br/>Paperboard en trois parties : réactions physiologiques, émotions et réactions.</p> <p>Dia 24</p> |                       |

| Séquences                     | Durée     | Objectifs animateur   | Déroulement   | Outils animateur                               | Supports participants                       |
|-------------------------------|-----------|---|---|--|---|
| Liens entre émotions et santé | 10-15 min | Faire comprendre en quoi les émotions influencent la santé.                               | <p>Présentez les contenus suivants : les émotions influencent la santé de deux façons : directement car les hormones ont des effets sur les organes et le psychisme, et indirectement car elles influencent nos comportements (alimentation, prise de risque, addictions...).</p> <p>L'influence des émotions sur la santé peut être bénéfique comme elle peut être négative. Les preuves de ces affirmations seront étudiées dans les étapes suivantes.</p> <p><i>Animation optionnelle :</i><br/>           Animez l'exercice de la ligne avec 3 questions en commençant par : nous sommes tous les jours confrontés à nos émotions ?</p> | <p>Dia 25 à 28</p> <p>Dia 29<br/>Consignes</p> |   |
| Point d'étape 1               | 5 min     | <p>Faire le point sur la première étape.</p> <p>Evaluer le ressenti des participants.</p> | <p>Mettez l'accent sur les deux éléments à retenir de la 1ère étape : développer ses ressources personnelles, c'est améliorer sa santé ; on peut apprendre à gérer ses émotions.</p> <p>Remettez aux participants la fiche synthèse de l'étape 1.</p> <p>Carte météo : demandez à chaque participant d'indiquer dans quel état d'esprit il se trouve en se positionnant sur la carte météo.</p>   | <p>Dia 30 et 31</p> <p>Dia 32</p>              | <p>Fiche synthèse étape 1</p> <p>Jetons</p> |
| Préparation de l'étape 2      | 10 min    | <p>Préparer l'étape 2.</p> <p>Clôturer l'étape.</p>                                       | <p>Expliquez le principe du travail intersession.</p> <p>Présentez le tableau des situations stressantes et demandez à chacun d'y inscrire une ou deux expériences dans l'intervalle entre les deux étapes.</p> <p>Remerciez les participants et donnez-leur rendez-vous pour la prochaine étape.</p>   | <p>Dia 33</p> <p>Dia 34</p>                    | <p>Tableau des situations stressantes</p>   |
| Pause                         | 10-15 min | Pause – collation (optionnelle)   |   | Eau gâteaux secs...                            |   |