



## GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

### Etape 1

### Emotions, bien-être et santé



## BIENVENUE !

### Un parcours innovant :

- Pour prendre conscience de ses ressources personnelles (**étape 1**)
- Pour mieux faire face aux aléas de la vie quotidienne (**étape 2**)
- Pour bien vivre avec soi (**étape 3**)
- Pour bien vivre avec les autres (**étape 4**)



Parcours CAP Bien-être

**Un parcours  
évalué**

Ce ne sont pas les participants qui sont évalués  
mais uniquement le parcours !

**Pour savoir si le parcours est efficace**

***3 questionnaires***

T0 : étape 1

T1 : étape 4

T2 : A distance "échantillon"

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

## Un parcours en 5 étapes



1

ÉMOTIONS  
BIEN-ÊTRE ET  
SANTÉ

2

GESTION  
DU STRESS

3

BIEN VIVRE  
AVEC SOI

4

BIEN VIVRE  
AVEC LES AUTRES

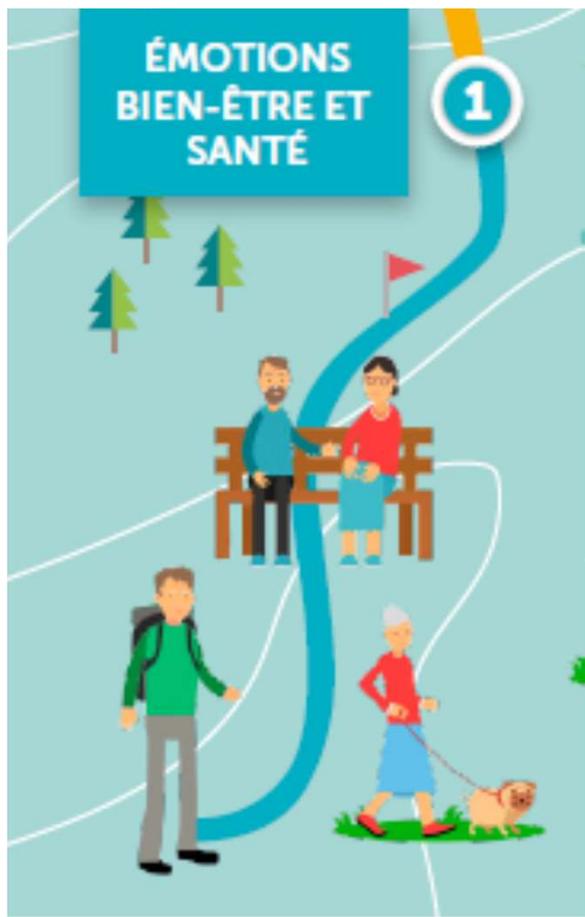
5

GARDER  
LE CAP

# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être



## Objectifs de l'étape 1

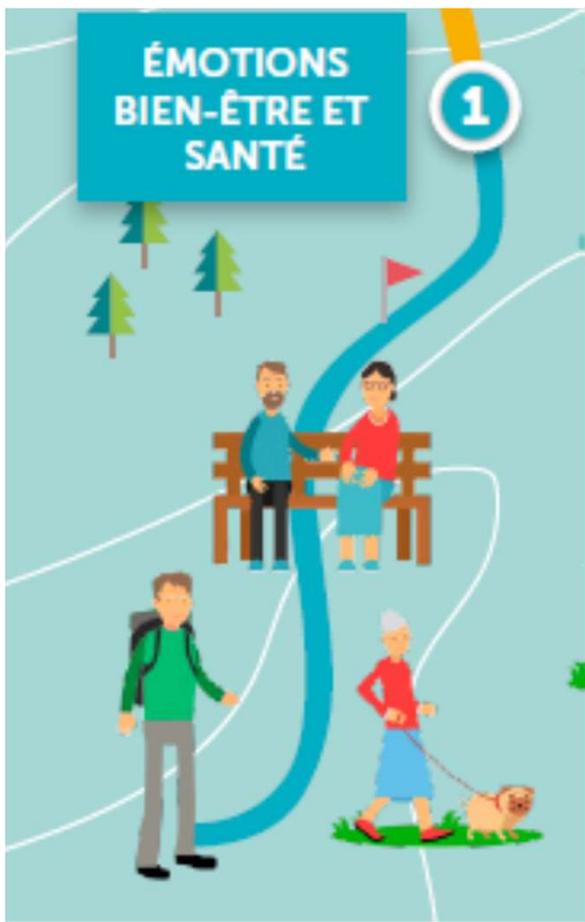
Comprendre les liens entre  
qualité de vie, bien-être, émotions  
et santé

Prendre conscience de l'importance des  
ressources personnelles

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



Les piliers  
de la qualité de vie



# CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

## La qualité de la vie

**Qualité de vie** : jugement porté sur son bien-être, en prenant en compte les facteurs psychologiques, physiques, sociaux et matériels.

Les facteurs importants pour la qualité de vie varient selon les personnes.



*Qu'est-ce qui est important pour vous ?*



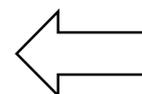


# CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

## Les piliers de votre qualité de vie

VERT	_____
BLANC	_____
BLEU	_____
NOIR	_____
ROUGE	_____



Exercice

1. *A côté de chaque couleur, notez un élément essentiel pour votre qualité de vie.*

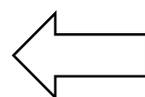
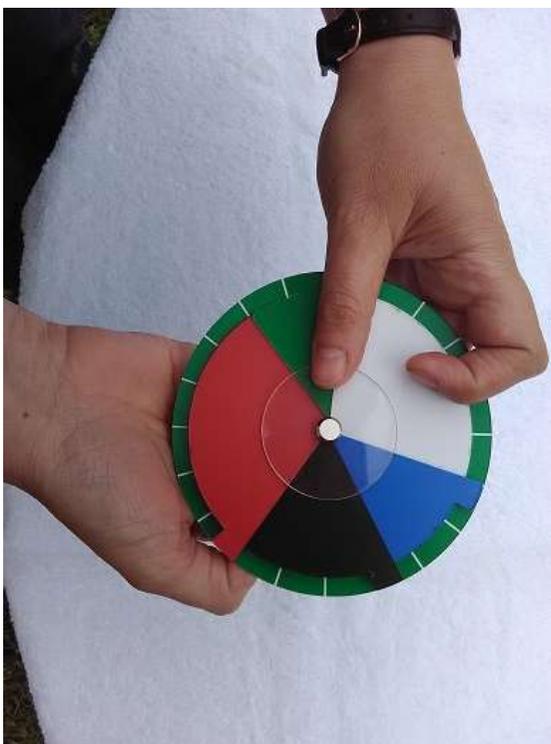
*Pensez bien à ce qui est important **pour vous**, et écrivez-le avec vos mots*

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

## Les piliers de votre qualité de vie



### Exercice

2. Prenez le baromètre.

Faites coulisser les disques de façon à indiquer l'importance que vous accordez à chacun des éléments choisis.

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

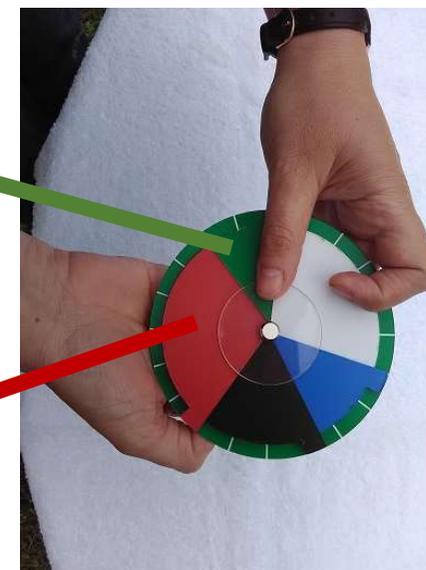
## Les piliers de votre qualité de vie

### Exercice



3. Reportez sur le formulaire le nombre de graduations pour chaque élément.

VERT		
BLANC		
NOIR		
BLEU		
ROUGE		



# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

## Les piliers de votre qualité de vie

Exercice



Les éléments que vous avez choisis peuvent s'inscrire dans un des **4 piliers** de la qualité de vie

Sécurité et cadre de vie



Santé et autonomie



Relation aux autres



Ressources personnelles et loisirs





## Les 4 piliers de la qualité de vie

### SECURITE & CADRE DE VIE

#### Aspects financiers, matériels, logement, conditions et cadre de vie...

Ressources financières

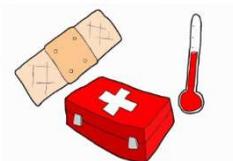
Sécurité Absence de violence

Confort Logement Cadre de vie Lieu de vie

Lieu calme Nature Météo

Sécurité des proches...

### Les 4 piliers de la qualité de vie



## SANTÉ & AUTONOMIE

**Santé physique et mentale, autonomie, alimentation, activités physiques pour entretenir sa santé...**

Santé

Santé physique

Santé mentale

Santé sexuelle

Pas de douleur

Sommeil

Traitement adapté

Bon suivi médical

Prendre soin de soi

Etre reposé

Hygiène de vie

Alimentation

Activité physique...



## Les 4 piliers de la qualité de vie

### RELATION AUX AUTRES

**Vie affective et sociale, couple, famille, amis, animaux de compagnie...**

Amour Couple Famille

Enfants Petits enfants Bonheur des proches Amitié Entourage  
Animaux

Respect Confiance

Bonnes relations avec les autres

Partage Echanges Etre entouré

Etre soutenu Etre utile...



## Les 4 piliers de la qualité de vie

### RESSOURCES PERSONNELLES ET LOISIRS

#### Activités artistiques, loisirs, talents, aspirations personnelles, valeurs...

Spiritualité    Religion    Epanouissement  
Harmonie    Beauté    Sérénité  
Plaisirs    Envie de vivre    Projets  
Curiosité    Esprit positif    Espoir    Liberté  
Voyages    Loisirs    Culture    Créativité  
Savoir s'adapter    Savoir dire non    Maîtrise de soi  
Acceptation de soi    Confiance en soi    Estime de soi  
Comprendre les autres    Comprendre le monde...

# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être

### Les piliers de votre qualité de vie

#### Exercice

Exemple de piliers concernés

VERT	La famille	→	Relations
BLANC	La santé	→	Santé
NOIR	Les voyages	→	Ressources
BLEU	Vivre à la montagne	→	Sécurité
ROUGE	Les amis	→	Relations

4. Classez chaque élément que vous avez choisi dans un des **4 piliers** de la qualité de vie :

# CAP BIEN-ÊTRE



## Exercice

### Parcours CAP Bien-être

## Les piliers de votre qualité de vie

Piliers de ma qualité de vie

5

5. Calculez la part que vous avez accordée à chaque pilier de la qualité de vie

VERT	La famille	5	Relations
BLANC	La santé	7	Santé
NOIR	Les voyages	3	Ressources
BLEU	Vivre à la montagne	2	Sécurité
ROUGE	Les amis	3	Relations

Sécurité et cadre de vie	2
Santé et autonomie	7
Relations aux autres	8
Ressources personnelles-loisirs	3

Exemple

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

## Les piliers de votre qualité de vie

Exercice



*Parlons-en !*

Combien ont cité



4 piliers

3 piliers

2 piliers

1 pilier

Combien ont investi les piliers :

SECURITE & CADRE  
DE VIE

RELATION AUX  
AUTRES

SANTE &  
AUTONOMIE

RESSOURCES  
PERSONNELLES & LOISIRS

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

## Les piliers de votre qualité de vie

Certains s'appuient sur les 4 piliers, d'autres en privilégient certains, ou un seul.

Un mot sur vos ressources  
personnelles ?



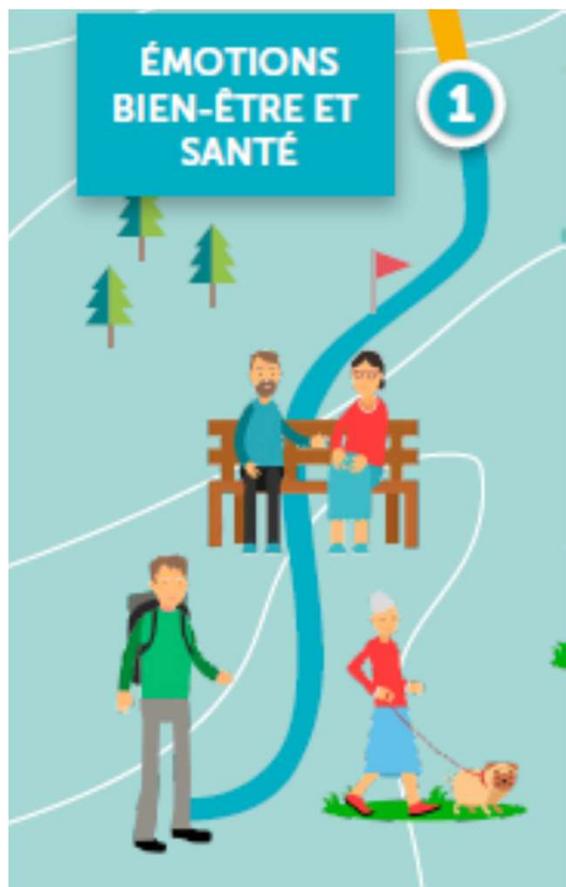
Votre Cap Bien-être :

- ➔ consolider votre qualité de vie
- ➔ prendre conscience de vos ressources personnelles
- ➔ les renforcer

# CAP BIEN-ÊTRE



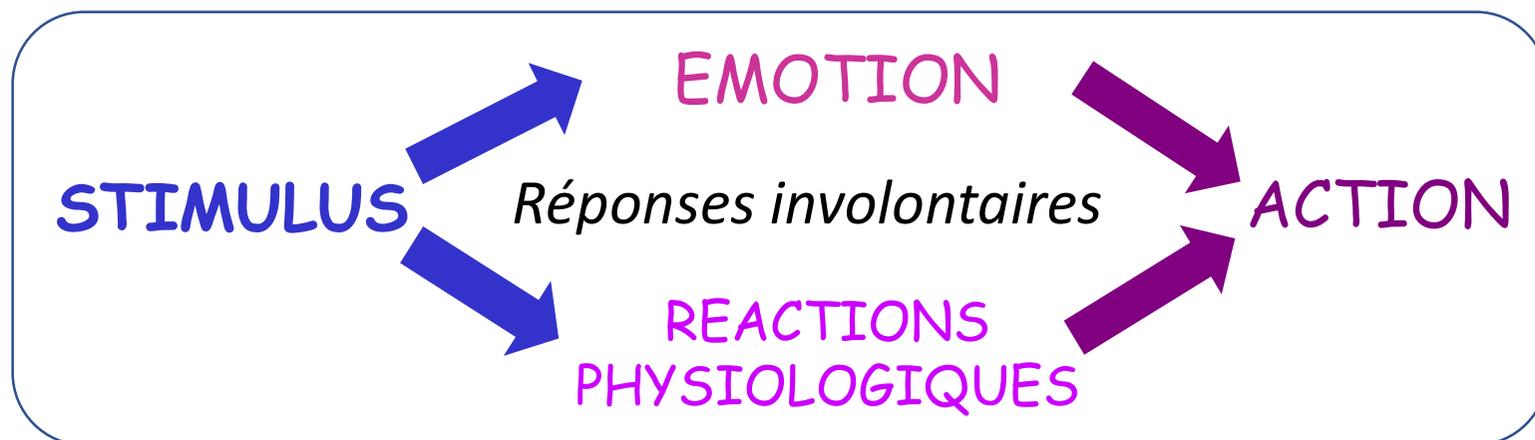
Parcours CAP Bien-être



## Les émotions

## Qu'est-ce qu'une émotion ?

Sensation plus ou moins agréable ou désagréable, de l'ordre du ressenti, qui survient en réponse involontaire à un stimulus et qui s'accompagne de réactions physiologiques.



# CAP BIEN-ÊTRE

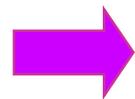


## Parcours CAP Bien-être Les émotions

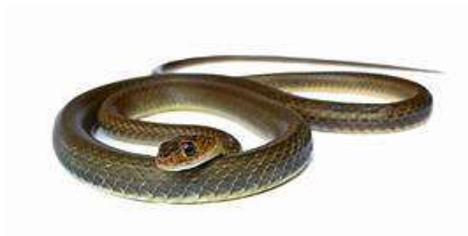
Stimulus

Réactions physiologiques

Action



Je le prends  
dans les bras



Je pars en  
courant



### Des exemples d'émotions

STIMULUS	REACTIONS PHYSIOLOGIQUES	EMOTIONS	ACTIONS
<i>Film d'horreur</i>			

## Les émotions, ça vient de loin...

Un rôle premier: la **survie** des individus et des espèces

Cri du  
prédateur



PEUR



Fuite

Odeur d'un  
membre du  
groupe



DESIR



Reproduction

Proche en  
détresse



AFFECTION

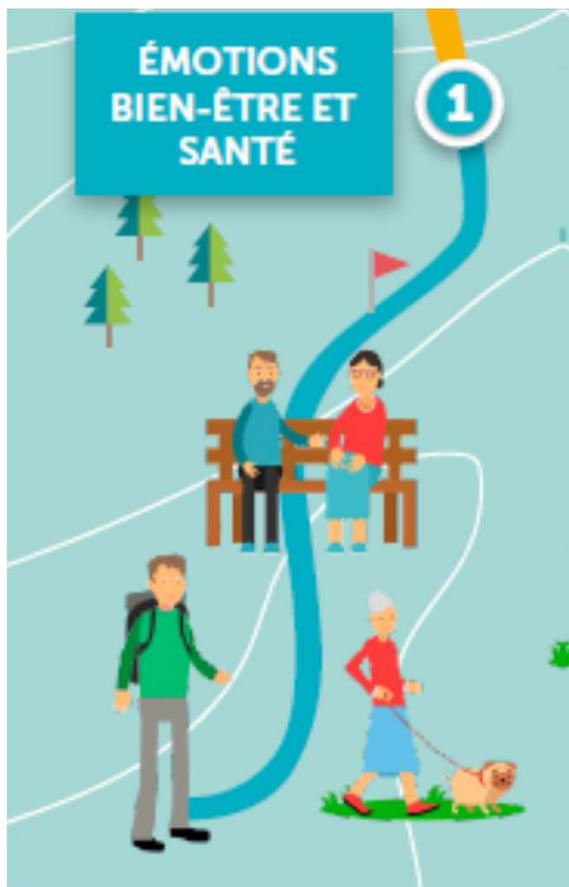


Protection

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



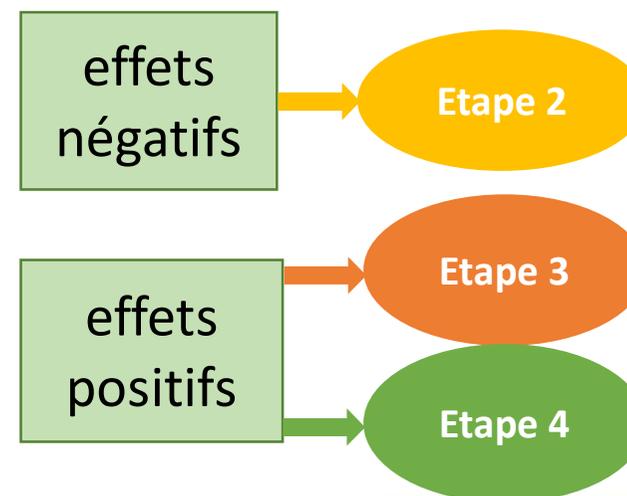
## Les liens entre émotions et santé

### 1

## Une influence directe

Les manifestations physiques des émotions ont des effets directs sur l'organisme

- Répétition d'émotions négatives
- Silence sur ses émotions
  
- Répétition d'émotions positives
- Expression, partage de ses émotions





2

## Une influence indirecte

Les **émotions** jouent sur les **choix de vie** et les **comportements**



*JOIE-TRISTESSE*



alimentation, activité physique

*BIENVEILLANCE-MEFIANCE*



vie sociale

*ESPOIR-DESESPOIR*



recours aux soins

Mes **choix de vie** et mes **comportements** ont une influence sur **ma santé**



# CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

## Liens entre Émotions et santé

La santé, c'est être bien dans son corps, dans sa tête, avec les autres et dans la société.

La santé et la qualité de vie sont intimement liées.

- Ce qui perturbe notre qualité de vie a un impact négatif sur notre santé.
- Ce qui accroît notre qualité de vie a un impact positif sur notre santé.





## Peut-on apprendre à gérer ses émotions ?



*Quel type d'émotif êtes-vous ?*

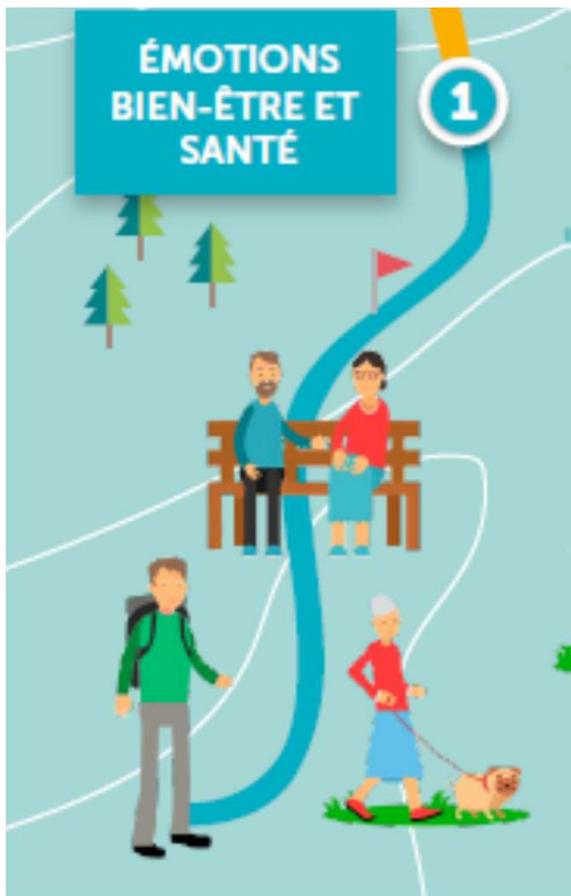
*Votre émotivité a-t-elle changé en avançant en âge ?*

*Croyez-vous que l'on peut apprendre à gérer ses émotions ?*

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



Point d'étape 1

## Les « essentiels » de l'étape 1

1

La santé est un des piliers de la qualité de vie, aux côtés de la sécurité, des relations affectives et des ressources personnelles.

*Développer ses ressources personnelles,  
c'est améliorer sa santé*

2

Les émotions peuvent avoir des effets positifs ou négatifs sur notre santé.

*On peut apprendre à gérer ses émotions*

# Quel temps fait-il dans votre tête?

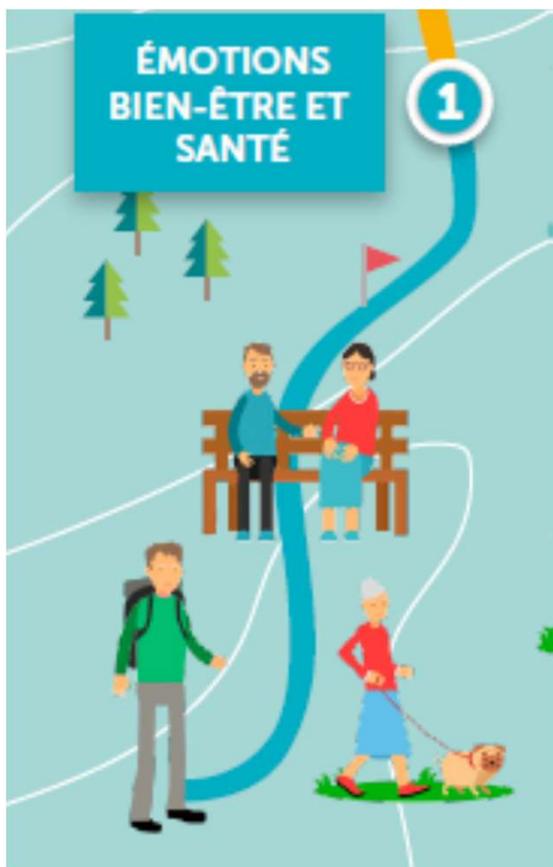


# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

## Préparation de l'étape 2



- Pendant la semaine, repérez une ou deux situations stressantes-négatives dans votre quotidien
- Utilisez le tableau des situations stressantes pour les décrire
- Ces situations seront présentées au début de la prochaine étape du parcours



MERCI pour votre participation  
**Rendez-vous pour l'étape 2**