

Parcours Cap Bien-être : apprendre à gérer son stress et ses émotions Conducteur Etape 2

Vue d'ensemble du parcours

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

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
Dispositif d'évaluation	Recueil du questionnaire T0			Recueil du questionnaire T1	
Outils utilisés	Questionnaire T0			Questionnaire T1	

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

Etape 2 : Gestion du stress

Objectifs : Identifier, comprendre et gérer le stress.

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	
Présentation du module	5 min	Présenter l'étape 2. Recueillir l'état d'esprit des participants.	Mot de bienvenue. Rassemblez les participants autour de la carte du parcours et présentez le déroulement de l'étape 2. Redonnez les chevalets et les jetons aux participants, qui les positionnent sur la carte météo.	Dia 1 à 2 Carte du parcours Dia 3 Carte météo	Jetons
Retour d'expérience	20 min	Montrer la diversité des sources de stress et des réactions dans le groupe.	Demandez si tout le monde a pu remplir le tableau des situations stressantes. Chaque participant expose une ou deux situations vécues. Notez au paperboard les sources de stress, les émotions ressenties, les réactions physiologiques et les actions. Synthèse : à chacun ses sources de stress, à chacun ses réactions physiologiques et émotionnelles et ses actions. Revenez à ces contributions tout au long de l'étape pour faire le lien entre le vécu des participants et le contenu des apports.	Dia 4 et 5 Paperboard	Tableau des situations stressantes

CAP BIEN-ÊTRE



Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Les sources de stress	10-15 min	Identifier avec les participants les principales sources de stress et leurs caractéristiques.	<p>Demandez aux participants de classer les sources de stress qu'ils ont citées en fonction du pilier de la qualité de vie impacté. Si tous les piliers ne sont pas cités, demandez aux participants de vous donner d'autres exemples.</p> <p>Présentez une synthèse des principales sources de stress liées à l'avancée en âge.</p> <p>Donnez une définition du stress.</p> <p>Faites la différence entre stress traumatique et stress modéré mais persistant, et indiquez que les deux formes ont un impact sur la santé.</p> <p>La nature des risques encourus détermine différents types d'émotions : peur, colère ou tristesse, mais peut aussi nous mettre au défi et être source de stimulation.</p> <p>Citez quelques manifestations spontanées de l'organisme en situation de stress et faites le lien avec les retours d'expérience des participants.</p>	<p>Dia 6 et 7 Paperboard</p> <p>Dia 8</p> <p>Dia 9</p> <p>Dia 10</p> <p>Dia 11</p>	
Effets du stress sur la santé	10 min	Comprendre et connaître les effets du stress sur la santé.	<p>Expliquez le rôle de la production d'hormones dans le stress, notamment quand le stress est durable : dérèglement de la production d'hormones et surchauffe de l'organisme.</p> <p>Animation optionnelle : Animez un exercice visant l'identification des pathologies liées au stress. Proposez au groupe de trouver les maladies des différents appareils et systèmes liées au stress. Synthèse : le stress est impliqué dans de nombreuses pathologies.</p>	<p>Dia 12 à 14</p> <p>Dia 15 Pathologies liées au stress</p>	



Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Emotions associées au stress	15-20 min	Permettre aux participants de repérer les émotions liées au stress pour mieux y faire face. Permettre l'expression des participants sur leur vécu émotionnel.	Expliquez le rôle du cerveau reptilien dans la régulation des fonctions vitales au repos ou en réponse aux menaces perçues. Présentez les 3 types de réactions face aux situations stressantes et expliquez leur intérêt dans la gestion du stress. Nommez les trois émotions de base qui correspondent aux 3 types de réactions d'alarme Invitez les participants à se situer sur une échelle du stress (stressomètre), à partir des consignes suivantes : « En ce moment précis, je me sens... », puis « En situation de stress, je suis plutôt... » puis « Face à un nouveau challenge, je me sens... » et « Dans l'idéal, j'aimerais être... ».	Dia 16-17 Dia 18 Dia 19 à 22 Dia 23 Stressomètre	Jetons
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	
Faire face aux situations stressantes	20 min	Faire prendre conscience des différentes façons de gérer les épreuves de la vie quotidienne.	Demandez aux participants de penser à une situation difficile, source de stress, qui leur est arrivée dans le mois. Distribuez le test « les façons de gérer les situations stressantes » et donnez en les consignes au fur et à mesure. 1. Décrire brièvement la situation stressante par écrit. 2. Cocher la case indiquant le niveau de stress. 3. Répondre aux 15 questions. 4. Noter les réponses : Non = 1, plutôt non = 2, plutôt oui = 3, oui = 4. 5. Reporter les réponses dans le tableau de répartition par catégorie de réactions : centrées sur les solutions, sur le soutien ou sur les émotions, puis additionner le total pour chaque catégorie. Présenter les 3 types de réactions face au stress. Demandez aux participants comment ils ont répondu au test, puis faites une synthèse faisant ressortir l'intérêt de se tourner vers les solutions et la recherche de soutien.	Dia 24 à 26 Dia 27 à 30 Dia 31 et 32 Tableau récap	Test Réactions face au stress

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Comment gérer son stress ?	30-45 min	Permettre au groupe d'expérimenter différentes façons de revenir ou de garder son calme lors des moments de stress.	<p>Présentez les 3 pistes pour apprendre à gérer les situations de stress, l'objectif étant de limiter les réactions physiques et émotionnelles ayant un impact sur l'organisme. Il s'agit d'une première approche : les modifications que chacun devra apporter à ses habitudes demandent du temps, de la volonté et un environnement favorable. Invitez chacun à repérer les solutions qui lui conviennent le mieux.</p> <p>1ère piste : gérer les moments de crise en freinant les mécanismes émotionnels et physiologiques du stress pour revenir au calme. Présentez les 6 types de techniques, les 3 dernières nous venant de pratiques orientales qui se sont bien implantées en occident.</p> <p>Animation optionnelle : Il est possible de réaliser une seule des deux animations proposées : initiation à la respiration abdominale ou auto massage. Remettez aux participants les fiches techniques pour les deux animations même si une n'a pas été réalisée.</p> <p>2ème piste : analyser et anticiper : on utilise l'analyse et le raisonnement (néocortex) pour limiter le poids des émotions.</p> <p>3ème piste : la recherche d'un soutien. Insistez sur le fait qu'il est important de pouvoir parler de son ressenti douloureux et de demander une écoute ou de l'aide. Si le stress est installé, on peut recourir à une aide professionnelle : médicale, médicamenteuse ou sous forme de pratiques régulières (marche, massage, relaxation, sophrologie...).</p>	<p>Dia 33 et 34</p> <p>Dia 35 à 36</p> <p>Dia 37 2 fiches techniques</p> <p>Dia 38</p> <p>Dia 39</p>	2 fiches techniques

CAP BIEN-ÊTRE

2

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Point d'étape 2	5 min	Rappeler les principaux contenus de l'étape et évaluer le ressenti des participants à l'issue de l'étape 2.	Mettez l'accent sur les deux éléments essentiels de l'étape 2 : on peut apprendre à repérer, comprendre et prévenir le stress ; l'analyse et l'anticipation, le retour au calme et la recherche de soutien sont des techniques à la portée de chacun. Remettez aux participants la fiche synthèse de l'étape 2. Chaque participant indique dans quel état d'esprit il se trouve à l'issue de l'étape 2.	Dia 40 et 41 Dia 42 Carte météo	Fiche synthèse étape 2 Jetons
Préparation de l'étape 3	10 min	Préparer l'étape 3. Clôturer l'étape.	Demandez aux participants de repérer avant l'étape 3 des moments de calme intérieur et de bien-être et de les décrire dans le tableau que vous leur remettez. Remerciez les participants et donnez-leur rendez-vous pour la prochaine étape. Mot de remerciement, rappel du rendez-vous.	Dia 43 Dia 44	Tableau «descriptif des moments de bien-être»
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	