

### Parcours Cap Bien-être : apprendre à gérer son stress et ses émotions Conducteur Etape 4

#### Vue d'ensemble du parcours

Etapes	Objectifs pédagogiques	Durée	Principaux contenus	Techniques utilisées
<b>Etape 1</b> 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
<b>Etape 2</b> 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.
<b>Etape 3</b> 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.
<b>Etape 4</b> 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
<b>Etape 5</b> 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
<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 4 : Bien vivre avec les autres

**Objectifs :** Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé - Identifier les ressources locales - Prendre des engagements pour gérer le stress et les émotions

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	
Présentation de l'étape	5 min	Présenter l'étape 4.  Recueillir l'état d'esprit des participants.	Mot de bienvenue. Présentez le déroulement et les objectifs de l'étape 4.  Sans faire bouger les participants, invitez-les à s'exprimer sur leur état d'esprit en ce début d'atelier selon la météo du jour.	Dia 1 et 2 Carte du programme  Dia 3 Carte météo	
Retour d'expérience	5 min	Préparer le déroulement des activités collectives.	Demandez aux participants comment s'est passée la préparation des activités de groupe (plaisir à le faire, émotions ressenties...) et choisissez avec eux l'ordre de passage.	Dia 4 et 5 Paperboard	
En quoi bien vivre avec les autres est-il important pour la santé ?	10 min	Exposer les acquis de la recherche sur l'influence de la vie sociale sur la santé.	En plus de la gestion du stress et des émotions, plusieurs autres compétences protectrices font référence à la vie sociale : être bienveillant avec les autres, se faire comprendre et savoir créer des relations. Avoir de bonnes relations avec les autres est une des six caractéristiques communes aux personnes qui vivent bien le grand âge. Le fait de partager les émotions positives avec d'autres a un effet sur la santé : regarder une vidéo humoristique à plusieurs stimule le système immunitaire, ce qui n'est pas le cas si on la regarde seul. La reconnaissance sociale est un facteur qui influence positivement la santé. Il est important d'être intégré socialement (avoir une place dans son village, un groupe, une communauté), de vivre un sentiment d'utilité sociale (avoir un rôle, être utile). Le fait d'avoir une place, un rôle dans la communauté est lié avec le soutien dont vous pouvez bénéficier en cas de difficultés.	Dia 6 et 7  Dia 8  Dia 9	

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Comment développer des relations positives avec les autres ?	60 min	<p>Faire expérimenter aux participants différentes façons d'éprouver des émotions positives dans le cadre d'activités collectives.</p> <p>Informers les participants sur les ressources locales.</p>	<p>Exposez 4 pistes pour développer des relations positives avec les autres : savoir communiquer, savoir écouter et soutenir, s'investir pour le bien commun et faire avec les autres.</p> <p>Activité physique : laissez le groupe animer son activité, en veillant au temps qui passe (prévoir 15 minutes d'activité). Animez un débriefing (prévoir 5 minutes) autour des émotions ressenties et des bienfaits de ce type d'activité pour la gestion du stress et des émotions. Remerciez les membres du groupe pour l'animation de l'activité.</p> <p>Activité manuelle ou artistique : procédez de la même manière.</p> <p>Jeu : procédez de la même manière.</p> <p>Synthèse : il est important de pratiquer des activités collectives qui favorisent la coopération, l'émulation et évitent la compétition et les rivalités (les émotions ne seront pas de la même nature...). Faites attention également à ne pas mettre des personnes en difficulté en les invitant à des activités pour lesquels ils n'ont pas le bon niveau de compétence.</p> <p>Invitez les participants à reprendre la fiche « ressources locales » pour la compléter si besoin avec de nouvelles idées d'activités.</p> <p>Listez les possibilités locales que vous avez identifiées et ajoutez la dimension altruiste : engagement bénévole, coup de main pour les manifestations organisées, le rangement... Citez aussi l'engagement citoyen (vie de la commune...) et les associations à vocation sociale et humanitaire.</p>	<p>Dia 10 et 11</p> <p>Dia 12</p> <p>Dia 13</p> <p>Dia 14</p> <p>Dia 15</p> <p>Fiche «ressources locales»</p>	<p>Fiche « ressources locales »</p>

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	
Point d'étape 4	5 min	Rappeler les principaux contenus de l'étape.	Mettez l'accent sur les deux éléments essentiels de l'étape 4 : bien vivre avec les autres contribue à notre bien-être, il ne faut pas hésiter à pratiquer une activité collective et être intégré socialement, c'est aussi être soutenu en cas de coup dur. Remettez aux participants la fiche synthèse de l'étape 4.	Dia 16 et 17	Fiche synthèse étape 4
Les essentiels du Cap Bien-être	5 min	Rappeler les principaux enseignements du parcours Cap Bien-être.	Mettez l'accent sur les 8 « essentiels » du parcours Cap Bien-être pour clôturer cette étape. Indiquer aux participants qu'ils peuvent retrouver ces enseignements sur les fiches synthèse remises à chaque étape.	Dia 18 et 19	
Vos engagements pour mieux gérer le stress et les émotions	10-15 min	Finciter les participants à prendre des engagements pour mieux gérer le stress et les émotions.	Proposez aux participants de formuler par écrit des engagements personnels à différentes échéances : demain, dans la semaine, dans le mois, dans l'année. Ces éléments seront abordés lors de l'étape 5.	Dia 20 et 21	Agenda des engagements
Evaluation des piliers de la qualité de vie	30-45 min	Renouveler l'identification des piliers de la qualité de vie et en mesurer l'évolution.	<p>Refaites l'exercice de l'étape 1 : la détermination des piliers de la qualité de vie, la part relative des ressources personnelles.</p> <p>Redonnez aux participants leur feuille de passation de l'étape 1 (si certains les ont gardées, invitez-les à les reprendre).</p> <p>Réalisez l'exercice et demandez aux participants si le nombre de piliers a changé et si la part des ressources personnelles a évolué.</p> <p>Discutez avec le groupe de l'atteinte de l'objectif du parcours concernant la place des ressources personnelles.</p> <p>Laissez aux participants les feuilles de passation pour les étapes 1 et 4.</p>	Dia 22 à 33 Même consignes que l'étape 1	Baromètre et feuille de passation

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur	Supports participants
Préparation de l'étape 5	15 min	Préparer l'étape 5  Evaluation T1  Clôturer l'étape.	Rappelez les objectifs et la durée de l'entretien téléphonique et organisez la prise de rendez-vous. Avant le remplissage du questionnaire T1, revenez sur l'entretien d'évaluation réalisé en T2 afin de bien le différencier de l'entretien de l'étape 5. Le T2 s'adresse à un échantillon représentatif de participants volontaires. Les participants seront appelés par un opérateur externe autre que l'animateur qui leur posera des questions sur le parcours. Il ne s'agit pas d'un suivi du parcours du participant comme réalisé lors de l'étape 5 mais bien d'évaluer l'efficacité de Cap Bien-être. Distribuez et faites remplir le questionnaire T1 de l'évaluation. Récupérez les questionnaires après remplissage. Mot de remerciement. Rappel du rendez-vous téléphonique.	Dia 34 et 35 Tableau des rendez-vous       Dia 36	Tableau des rendez-vous
Pause	10-15 min	Pause – collation (optionnelle)		Eau gâteaux secs...	