



## GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

### Etape 4

### Bien vivre avec les autres

# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être



4

### Objectifs de l'étape 4

Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé et prendre des résolutions pour gérer le stress et les émotions

# Quel temps fait-il dans votre tête?



# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être



4

### Retour d'expérience

La préparation des  
activités

## Retour sur la préparation des activités

**Merci de partager vos expériences**

- . Comment s'est passée la préparation*
- . Le déroulement de l'étape*



# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être



4

En quoi bien vivre  
avec le autres  
est-il important pour  
la santé ?



# CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

**Bien vivre  
avec les  
autres**

**Rappel : la recherche sur le « Bien Vieillir »**

Des compétences protectrices en lien avec la vie sociale

## Avoir de bonnes relations avec les autres

Avoir une pensée critique  
Avoir une pensée créative

Savoir gérer le stress  
Savoir gérer les émotions

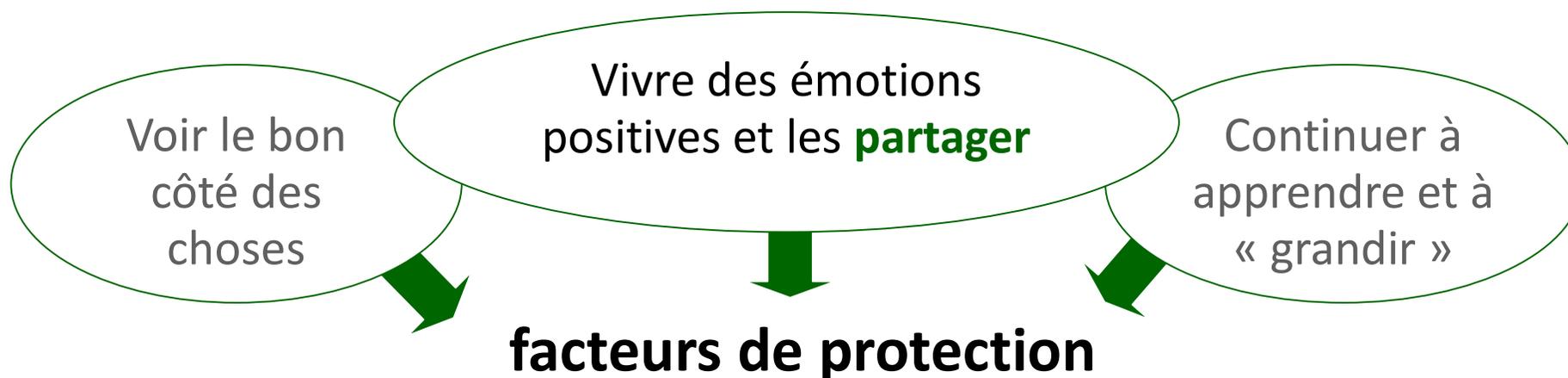
Se connaître soi-même  
**Etre bienveillant avec les autres**

Savoir résoudre les problèmes  
Savoir prendre des décisions

**Savoir se faire comprendre  
Savoir créer des relations**



## Rappel : la recherche sur le « Bien Vieillir »



qui favorisent le vieillissement en bonne santé





# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

**Bien vivre  
avec les  
autres**

## **Au final, pourquoi bien vivre avec les autres ?**

*LE BONHEUR DE TOUS EST FAIT DU BONHEUR DE CHACUN*

*Boris VIAN*

**Etre bien avec les autres a une grande influence sur**



L'**intégration sociale**, votre place dans le village, le quartier



Le sentiment d'**utilité sociale**, surtout après la retraite



Le **soutien social** quand la vie est plus difficile

# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être



4

Comment développer  
des relations positives  
avec des autres ?



# CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

## Développer des relations positives

### COMMUNIQUER

Aller vers les autres, répondre à leurs questions, s'intéresser à eux...

### SOUTENIR

Etre à l'écoute, être présent, rendre service...

### FAIRE POUR

Contribuer au bien-être de la collectivité sur le plan social, éducatif, citoyen...

### FAIRE ENSEMBLE

Pratiquer régulièrement des activités collectives sportives, culturelles, de loisirs...

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Développer  
des relations  
positives

**Moment partagé**

**Activité physique**



- Emotions ressenties ?
- Bénéfices ?

## Moment partagé

### Activité manuelle artistique



- Emotions ressenties ?
- Bénéfices ?

## Moment partagé

### Jeux



- Emotions ressenties ?
- Bénéfices ?



Parcours CAP Bien-être

Développer  
des relations  
positives

## Pour maintenir le cap vers le bien-être

Pensez aux associations de loisirs !

Apportez votre aide, ne restez pas simple consommateur

*Le plaisir en sera renforcé !*

N'hésitez pas à vous engager dans la vie de votre commune !

*conseil municipal, fête du village...*

Si vous souhaitez partager de bons moments avec les gens  
que vous appréciez !

*N'hésitez pas à inviter vos amis, vos proches...*

Pensez aussi aux actions sociales et solidaires !

*bénévolat, entraide, soutien humanitaire...*



# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être



Point d'étape 4

### Les « essentiels » de l'étape 4

1

Vivre des émotions positives à plusieurs renforce leur impact, et permet de mieux gérer les situations de stress

***Bien vivre avec les autres contribue à notre bien-être, n'hésitez pas à pratiquer une activité collective***

2

S'engager avec et pour les autres rend la vie plus riche et contribue à lui donner un sens

***Etre intégré socialement, c'est aussi être soutenu en cas de coup dur***



Les  
essentiels  
du Cap  
Bien-être



## Les « essentiels » pour garder votre Cap vers le Bien-être

- ✓ Développer ses ressources personnelles, c'est améliorer sa santé.
- ✓ On peut apprendre à gérer ses émotions
- ✓ On peut apprendre à repérer, accepter, comprendre, prévenir le stress.
- ✓ L'analyse et l'anticipation, le retour au calme et la recherche de soutien sont des techniques efficaces contre le stress, à la portée de chacun
- ✓ On peut travailler sa santé émotionnelle comme on travaille sa souplesse ou sa musculature.
- ✓ Chacun peut trouver sa propre façon de cultiver ses moments de bien-être.
- ✓ Bien vivre avec les autres contribue à notre bien-être, n'hésitez pas à pratiquer une activité collective.
- ✓ Être intégré socialement, c'est aussi être soutenu en cas de coup dur.

# CAP BIEN-ÊTRE



## Parcours CAP Bien-être



**Vos engagements  
pour mieux gérer le  
stress et les émotions**



## Vos engagements pour maintenir le Cap ?

Concrètement, qu'avez-vous l'intention de mettre en place pour continuer votre parcours vers le bien-être ?

**DEMAIN ?**

**LA SEMAINE PROCHAINE ?**

**DANS LE MOIS QUI VIENT ?**

**DANS L'ANNEE QUI SUIT ?**



Evaluation  
des piliers  
de la  
qualité de  
la vie



# 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.*

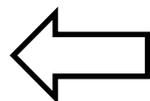
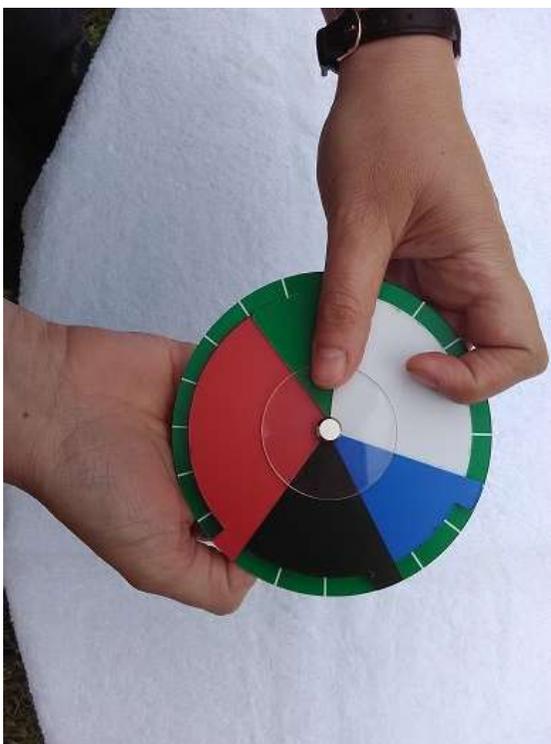
*Pensez bien à ce qui est important **pour vous**, et écrivez-le avec vos mots*

# 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

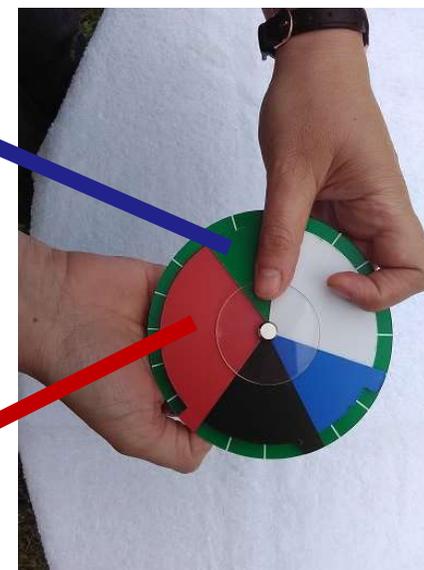
Les piliers de  
votre qualité de  
vie

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

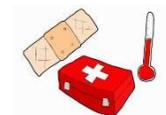


Les éléments que vous avez choisis peuvent s'inscrire dans un des **4 piliers** de la qualité de vie

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

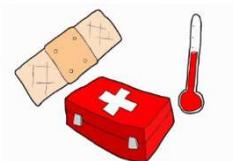
Sécurité Absence de violence

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...

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

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

|       |                     |   |            |                                 |   |
|-------|---------------------|---|------------|---------------------------------|---|
| VERT  | La famille          | 5 | Relations  | Sécurité et cadre de vie        | 2 |
| BLANC | La santé            | 7 | Santé      | Santé et autonomie              | 7 |
| NOIR  | Les voyages         | 3 | Ressources | Relations aux autres            | 8 |
| BLEU  | Vivre à la montagne | 2 | Sécurité   | Ressources personnelles-loisirs | 3 |
| ROUGE | Les amis            | 3 | Relations  |                                 |   |

Exemple

# CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Les piliers de  
votre qualité de  
vie

Exercice



Quelle évolution depuis la première étape ?

Nombre de piliers



Etape 1

?

Etape 2

?

Nombre de graduations « Ressources personnelles »

Etape 1

RESSOURCES  
PERSONNELLES

?

Etape 2

RESSOURCES  
PERSONNELLES

?

*Qu'est-ce qui a changé pour vous depuis l'étape 1 ?*

# CAP BIEN-ÊTRE

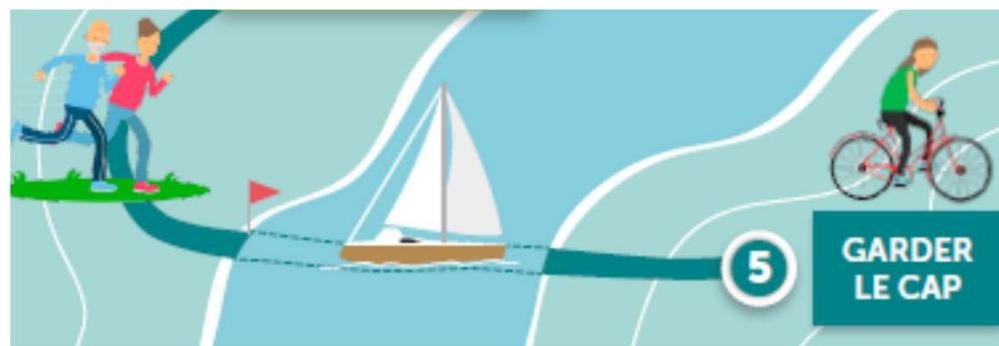


## Parcours CAP Bien-être



5

## Préparation de l'étape 5





CAP BIEN-ÊTRE

**Rendez-vous pour l'étape 5 dans 1 mois !**

Prise de rendez-vous pour 30 minutes d'entretien individuel  
avec l'animateur/trice.

*Quelles sont vos disponibilités?*



**MERCI pour votre participation**  
**A bientôt par téléphone**