

## Parcours Cap Bien-être : apprendre à gérer son stress et ses émotions Conducteur Etape 5

### 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 5 : Garder le cap

**Objectifs :** Soutenir la motivation au changement - Mesurer les effets individuels du programme - Identifier des pistes d'amélioration

Séquences	Durée	Objectifs animateur	Déroulement	Outils animateur
Reprise de contact et retour sur le parcours	5 min	Renouer le contact avec le participant.	<p>Rappelez au participant votre rencontre lors du parcours Cap Bien-être et demandez-lui s'il est toujours disponible pour échanger avec vous sur le parcours réalisé. Précisez que l'entretien durera une trentaine de minutes. En cas d'indisponibilité, proposez de décaler le rendez-vous à un moment plus propice.</p> <p>Demandez au participant comment il se porte depuis la fin du parcours.</p>	<p>Fiche Rendez-vous étape 5.</p> <p>Grille d'entretien Téléphone.</p>
Bilan du parcours	20 min	Questionner le participant sur l'intérêt et les effets de Cap Bien-être dans son quotidien.	<p>Demandez au participant s'il se souvient des engagements qu'il a pris à la fin de l'étape 4 et faites ensemble le point sur le maintien de ses engagements. <i>Dès que possible, valorisez, encouragez les efforts faits et renforcez la motivation au changement du participant.</i></p> <p>Questionnez le participant sur l'utilisation de ressources locales citées lors du parcours Cap Bien-être.</p> <p>Demandez-lui comment il évalue les effets à moyen termes de Cap Bien-être sur sa qualité de vie.</p> <p>Interrogez-le sur la réutilisation des techniques et des outils abordés lors du parcours.</p> <p>Revenez sur la place qu'occupent les ressources personnelles dans la qualité de vie. Demandez-lui s'il y a une évolution depuis la fin de l'étape 4. Demandez-lui s'il reste en contact avec des participants qu'il ne connaissait pas auparavant.</p>	
Clôture de l'entretien	5 min	Clôturer l'étape 5.	<p>Terminez cette séquence en demandant au participant s'il souhaite ajouter autre chose.</p> <p>Remerciez le participant pour sa disponibilité et ses apports et orientez-le éventuellement vers d'autres programmes ou actions selon ses envies et ses engagements.</p>	