

Les Ateliers Vitalité



Module 5



Objectif : Accueillir les participants et débiter le module 5 des Ateliers Vitalité.
Invitez les participants à s'installer.

Les Ateliers Vitalité

Programme des 6 modules

- **Module 1 : Mon âge face aux idées reçues**
- **Module 2 : Ma santé : agir quand il est temps**
- **Module 3 : Nutrition, la bonne attitude**
- **Module 4 : L'équilibre en bougeant**
- **Module 5 : Bien dans sa tête**
- **Choisissez l'un des 2 thèmes :**
 - 6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !
 - 6.2 : Vitalité et éclat pour soi !



Objectif : Rappeler la place du module dans le programme.

Le groupe a déjà participé à 4 modules : Place à l'avant dernier : « Bien dans sa tête ».

Les Ateliers Vitalité

Module 5 – Bien dans sa tête



Objectif : Accueillir les participants et débiter le module 5 des Ateliers Vitalité.

Avant de démarrer, rappeler les règles de participation : les ateliers sont un espace d'échanges, de bienveillance et de non jugement. Les participants sont libres de participer et de partager les informations qu'ils souhaitent.

Rappeler les horaires du module (durée 2h30).

Objectif :

Identifier les activités favorisant le bien-être

Programme :

- ✓ **Exercice mémoire**
- ✓ **Les activités intellectuelles**
- ✓ **Bien-être et estime de soi**
- ✓ **Le sommeil**

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Présenter le module 5.

Le module 5 a pour objectif d'amener chaque participant à identifier des activités favorisant le bien-être. Lors de la séance, plusieurs thématiques seront vues :

- La mémoire
- Les activités intellectuelles
- Le bien-être et l'estime de soi
- Le sommeil.

Plusieurs vidéos seront présentées au groupe durant la séance.

Jeu mémoire



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : relancer la dynamique de groupe

Pour cette animation « Bonjour », proposer « La couleur manquante ».

Préparation : Placer à l'intérieur d'une boîte 4 objets de couleurs différentes (ex : un marqueur bleu, un post-it rose, des écouteurs blancs, une enveloppe verte) et disposer la au milieu de la salle.

Constituer 2 équipes où les participants se tiennent en file indienne.

- Le 1er joueur de chaque équipe doit venir voir les objets (sans parler) et doit dire à l'oreille du 2^{ème} joueur (en parlant tout bas) les 4 objets et leurs couleurs respectives. Le 2^{ème} joueur répète à l'oreille du 3^{ème} les 4 objets et leurs 4 couleurs et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur de son équipe.
- L'animateur retire discrètement un objet dans la boîte.
- Le dernier joueur de chaque équipe doit venir voir la boîte et dire à l'oreille de l'animateur quel est l'objet et sa couleur manquant.

Si l'animateur le souhaite, il peut, à la place de l'animation « La couleur manquante », créer un jeu de questions/réponses ou Vrai/Faux sur les thèmes et les contenus précédemment vus lors des ateliers.

Distribuer les chevalets, si nécessaire.

Les activités intellectuelles

Vidéo « Pas de repos pour mon cerveau »



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Comprendre pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives et identifier les activités qui stimulent le cerveau.

Passer la vidéo de l'Agence des Réponses Bien Vieillir « Pas de repos pour mon cerveau ».

Après le visionnage demander au groupe :

- « Quelle était la question de Jérôme sous forme de charade ? »,
- « Quelles sont les autres charades ou conseils dont vous vous souvenez ? »

Rappel des charades :

a) Mon 1er se fait quand je marche, mon 2nd s'obtient grâce à son lit, mon 3ème est dans la tête. Mon tout est la question de Jérôme : Pas de repos pour mon cerveau.

b) Mon 1er vient de la vache, mon 2ème c'est moi-même, mon tout permet de maintenir le cerveau en éveil : les jeux.

c) Mon 1er n'est pas beau, mon 2nd est une file d'attente, mon 3ème est la deuxième partie de voiture, mon tout permet de développer ses facultés de concentration, ses capacités de raisonnement et d'association d'idées : lecture.

d) Mon 1er se jette, mon 2nd se prend à cinq heures avec l'accent anglais, mon tout permet de garder des liens sociaux : sorties.

e) Mon 1er peut être une peinture ou une sculpture, mon 2nd est un ensemble de personnes non identifiées, on n'a pas forcément besoin de mon tout : argent.

Ensuite, demander au groupe « A quoi cela sert-il de stimuler son cerveau ? », « Parmi les activités que vous menez, quelles sont celles qui vous semblent contribuer à votre vitalité ? »

Orientations : Activités intellectuelles (Lecture, jeu de mémoire...), activités physiques, liens sociaux permettent de rester en santé (santé globale).

Paul annonce que l'on n'a pas forcément besoin de beaucoup d'argent pour sortir, faire des excursions ou des voyages. Quels exemples pouvez-vous citer pour lui donner raison ? Vers qui pourriez-vous orienter une personne qui cherche à faire des sorties conviviales ? »

Activité intellectuelle

Effets bénéfiques sur :

- ✓ Image positive de soi, estime de soi
- ✓ Aptitudes intellectuelles
- ✓ Mémoire
- ✓ Lien social



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Comprendre pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives et identifier les activités qui stimulent le cerveau.

De nombreuses études ont montré que les personnes âgées les plus en forme sont celles qui restent actives sur le plan cognitif.

Avoir des activités intellectuelles permettent de :

- Garder une image positive de soi,
- Renforcer ses aptitudes intellectuelles, résolution de problème, apprentissage de nouvelles activités..
- Renforcer sa mémoire,
- De maintenir du lien social, l'envie d'aller vers les autres, de confronter ses idées...

A vous de jouer !



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Comprendre pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives et identifier les activités qui stimulent le cerveau.

Proposer au groupe quelques exercices ludiques de stimulation intellectuelle.

Testez vos connaissances

Reconnaissez-vous ces pictogrammes ?



Netflix



Waze



Pinterest



Blablacar



Facebook



Google
Maps



Instagram



Deezer



Youtube



Doctolib



WhatsApp



Messenger

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Réaliser un exercice de stimulation intellectuelle.

Demander aux participants de reconnaître les pictogrammes.

Les pictogrammes ou logos sont ceux d'applications favorisant les liens sociaux, les activités occupationnelles, les transports. Il en existe bien sûr d'autres : les participants pourront peut-être donner d'autres exemples.

Le logo « Doctolib » est le seul qui représente une application pour prise de rendez-vous médicaux.

A vous de jouer !

Pouvez-vous dire à haute voix et rapidement la couleur des mots ci-dessous ?

JAUNE	BLEU	ROUGE	NOIR
ROUGE	JAUNE	VIOLET	ORANGE
GRIS	VERT	NOIR	JAUNE
BLEU	ORANGE	VERT	TURQUOISE
JAUNE	ROUGE	GRIS	SAUMON

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Réaliser un exercice de stimulation intellectuelle.

Dans un 1^{er} temps, demander aux participants de lire rapidement les mots inscrits. Bien que chaque mot soit écrit avec une encre d'une couleur différente de celle que ce mot signifie, nous avons peu d'hésitations.

Dans un 2nd temps, demander aux participants de donner le plus rapidement possible le nom de la couleur de l'encre avec laquelle le mot est écrit, et non pas le mot lui-même. Si nous avons besoin de davantage de temps que précédemment, c'est parfaitement normal. Notre cerveau est « freiné » lors de ce test, appelé test de Stroop.

Au cours de ce test, notre cerveau doit inhiber le processus automatique de la lecture afin de se concentrer sur la couleur de l'encre. Il est donc normal que le temps de réaction soit plus long. Notre cerveau est freiné car il y a une interférence entre une tâche principale (identifier la couleur pour la nommer) et un processus cognitif interférant (lecture automatique d'un mot).

A vous de jouer !

Compter rapidement le nombre de F dans le texte suivant

++++
FINISHED FILES ARE THE RE-
SULT OF YEARS OF SCIENTIF-
IC STUDY COMBINED WITH THE
EXPERIENCE OF YEARS
++++

Vous avez fini de compter ?

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Réaliser un exercice de stimulation intellectuelle.

Demander aux participants de compter le nombre de F contenus dans le texte. La réponse est 6.

Cela ne semble pas très compliqué au premier abord. Et pourtant, la plupart des gens qui se prêtent au jeu n'arrivent pas à trouver le nombre exact et oublie de compter les f des mots of. Ce test ne fait pas appel à notre intelligence mais bien à notre traitement de l'information sémantique. Le mot "of" est fréquemment rencontré et le cerveau l'identifie comme s'il s'agissait d'une seule unité sémantique au lieu de deux. Notre cerveau perçoit la préposition comme un ensemble, et non plus comme un assemblage des lettres "o" et "f".

A vous de jouer !

Essayez de décrypter le paragraphe suivant :

slon une édtue de l'Uvinertisé de Cmabrigde, l'odrrre des ltteers dnas un mot n'a pas d'ipmrotncae, la suele coshe ipmrotnate est que la pmeirère et la drenèire ltteers sinoet à la bnnoe pclae. Le rsete peut êrte dnas un dsérorde ttoal et vuos puoevz tujoruos lrie snas porblmèe. C'est prace que le creaveu hmauin ne lit pas chuaqe ltetre elle-mmêe, mias le mot cmome un tuot.

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Réaliser un exercice de stimulation intellectuelle.

Demander aux participants de lire (dans leur tête) le texte. Pourquoi nous arrivons à lire le paragraphe ? La réponse est dans le texte !

A vous de jouer !

Lisez rapidement la phrase suivante

IL
VA
A LA
LA PLAGE.

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Réaliser un exercice de stimulation intellectuelle.

Demander aux participants de lire rapidement la phrase. 9 fois sur 10, un "LA" est éludé car le cerveau corrige directement.

A vous de jouer !

Que cache cette image ?



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Réaliser un exercice de stimulation intellectuelle.

Demander aux participants de décrire l'image. S'assurer ensuite que tout le monde voit le bébé (la flèche montre les pieds).

Nous avons ici une illusion d'optique : ce terme est utilisé pour décrire les tests visuels dans lesquels, comme le terme "illusion" lui-même le suggère, l'apparence est trompeuse. Cela signifie que rien n'est comme il semble : en regardant une image donnée, nous avons en effet l'impression de voir quelque chose qui n'est en fait pas ce qu'il semble être, ou de manquer quelque chose de caché.

Cela révèle la manière dont nos yeux et notre esprit traitent les informations visuelles qu'ils reçoivent.

Pour conclure avant la pause, inviter les participants à faire des exercices de ce type, ils constituent un passe-temps agréable et divertissant à pratiquer seul ou à plusieurs, et, ils permettent de réaliser une gymnastique cérébrale. Ces tests permettent d'entraîner nos « neurones » en jouant. Les énigmes, tests, effets visuels, casse-têtes sont intéressants pour le cerveau qui a besoin d'être stimulé et de s'entraîner en permanence pour rester en forme.

C'est la pause !



Module 5 – Bien dans sa tête

Pause de 15 minutes.

Bien-être et estime de soi

Vidéo « Savoir dire non »



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Comprendre qu'être en accord avec ses envies et son rythme est une nécessité pour le bien-être psychologique.

Passer la vidéo de l'Agence des Réponses Bien Vieillir « Savoir dire non ».

Après le visionnage demander au groupe :

« Comment comprenez-vous la situation de Maria ? »

« Quelles sont les recommandations de Paul et Margot pour choisir des activités ? »

« Margot annonce qu'il faut dire « Oui au non » qu'est-ce que cela veut dire et quel est l'avantage pour le bien-être ? »

Appropriation au quotidien :

- « Nommer les 2 activités régulières (en dehors du sommeil) qui occupent le plus votre temps et votre esprit ».
- Inviter les participants à répondre en listant les activités sur un tableau. Solliciter des réponses complémentaires afin d'obtenir au moins 8 activités de nature différente (en proposer d'autres si le groupe est trop homogène).
- Une fois le tour de table terminé, les relire à haute voix avant de poser la question suivante : « Je vous propose de réfléchir à partir d'un exemple fictif : un proche vous demande de faire avec lui quatre activités dans les 2 prochaines semaines. Il pense que c'est important pour votre bien-être, et vous dit que cela lui ferait très plaisir. Quelles activités choisissez-vous et sur quels critères ? ».
- Noter les activités et les critères au tableau. Faire une synthèse des critères avec le groupe. Puis compléter si besoin pour les critères couvrent divers domaines : santé physique, santé mentale, plaisir et liberté de choix...

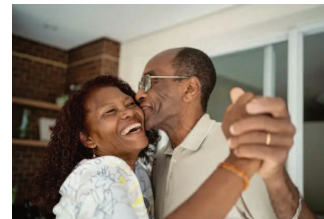
Cet exercice permet de mettre en avant les critères qui semblent le plus nous correspondre et permet de nous aider à choisir nos futures activités.

L'importance du lien social

**Les relations sociales favorisent aussi
l'activité intellectuelle et l'activité
physique**



**Les relations amicales et amoureuses favorisent
également le bien-être :
la retraite du cœur n'existe pas !**



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Comprendre pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives et identifier les activités qui stimulent le cerveau.

Terminer cette séquence en mettant en avant les relations sociales :

- L'intérêt de garder le lien avec l'extérieur (amis, voisins, familles, anciens-collègues, habitants du quartier...), ces relations favorisent également l'activité intellectuelle et l'activité physique.
- Non seulement l'amour n'a pas d'âge mais on peut aussi rester désirable et désiré tout au long de sa vie. Pour certains, la tendresse, les petites attentions, les petits mots doux, le bisou du soir et du matin sont suffisants, pour d'autres pas.
- Vieillir suppose un corps parfois sujet à des troubles qui freinent les relations sexuelles (baisse de la libido, problèmes urinaires, troubles érectiles, etc.). Cela ne veut pas dire que vie affective et sexuelle n'existe plus, passé un certain âge. Il est possible de consulter un professionnel de santé pour échanger et trouver des solutions pour garder le plus longtemps possible une vie affective et sexuelle épanouie.

➤ **Comment garder le contact ?**



Et Internet ?

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Comprendre pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives et identifier les activités qui stimulent le cerveau.

Solliciter le groupe sur les moyens dont ils disposent pour garder le lien avec la famille, les amis, les petits-enfants, enfants...

Echanger sur les astuces des participants.

➤ **Comment garder le contact ?**

Même si la distance ne permet pas de se voir, Internet et les messageries instantanées facilitent la communication en échangeant des nouvelles, des photos, des vidéos, des blagues, les pensées du jour, l'organisation d'évènements...

Vous n'avez pas accès à Internet ?

Il existe sur tout le territoire des Espaces Publics Numériques (EPN) et vous pouvez aussi faire appel à votre entourage.

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Comprendre pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives et identifier les activités qui stimulent le cerveau.

Pour garder contact, avoir et donner des nouvelles : penser à vous connecter : Facebook, WhatsApp, Instagram... et au téléphone avec les SMS.

Un Espace Public Numérique est un lieu d'accès qui permet à un large public, comme les seniors, de s'initier à l'informatique et à l'apprentissage d'usages numériques. Les espaces publics numériques se sont développés : certains grâce à un programme national, impulsé par un ministère ou un organisme public, d'autres dans le cadre de programmes régionaux, départementaux, de villes, de syndicats de communes ou d'associations.

Sommeil



Module 5 – Bien dans sa tête

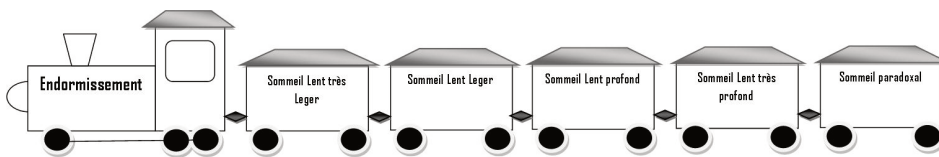
Objectif : Prendre conscience de l'importance du sommeil pour la bonne santé mentale.
Préciser aux participants la séquence sur le sommeil qui sera vue de la façon suivante :

1. Les principaux troubles
2. Lutter contre les troubles du sommeil : Les règles d'or du bon dormeur
3. Les exercices de relaxation et d'automassage

L'importance du sommeil

Pour conserver une bonne qualité de vie, il est important d'avoir un sommeil de qualité

- Chacun son rythme : petit ou gros dormeur, couche tard ou lève-tôt
- Le sommeil se modifie à chaque étape de la vie
- Connaître son sommeil pour s'adapter à ses nouveaux besoins



Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance - INSV

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Prendre conscience de l'importance du sommeil pour la bonne santé mentale.

Expliquer le train du sommeil :

Le sommeil est représenté de façon vulgarisée par un train. Le sommeil est constitué de différentes voitures qui forment un cycle de sommeil (durée 1h30/2h). Une nuit de sommeil se compose généralement d'une succession de 4 à 6 cycles de durée différente selon l'âge de l'individu. Chaque cycle peut être comparé à des petits trains composés de plusieurs voitures, correspondant à un sommeil particulier, et placés dans le même ordre.

- L'endormissement : Cette phase dure souvent quelques minutes. On baille et on commence à somnoler. On entend tous les bruits dans la maison.
- Le sommeil lent léger et très léger : On peut toujours entendre les bruits environnants, mais ils sont incompréhensibles. Nous somnolons et nous demeurons immobiles et calmes. Cependant, il est encore possible de se réveiller et de reprendre ses esprits.
- Le sommeil lent profond et très profond : Nous dormons très profondément pendant cette période, nous n'entendons plus rien, notre respiration est régulière, nous ne bougeons pas. C'est aussi pendant celle-ci que l'on « recharge nos batteries » (phase où les enfants produisent une hormone de croissance qui permet leur bon développement). Le sommeil profond est le plus récupérateur.
- Le sommeil paradoxal : Phase où l'on rêve. Le sommeil est dit « paradoxal », car malgré le fait que l'on dorme, le cerveau est toujours en pleine activité. Il se peut que l'on bouge, que l'on ait des mimiques faciales, que l'on remue les yeux, mais nous sommes bel et bien endormis.

Il existe des petits ou des gros dormeurs : La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin.

Les personnes âgées ont tendance à s'endormir plus tôt et à se réveiller plus tôt, l'endormissement peut être plus lent, les cycles comprennent des éveils plus fréquents, le sommeil léger plus important...

Il est important de connaître ses besoins de sommeil pour mieux les adapter à ses contraintes de vie et ses obligations.

Les principaux troubles du sommeil

- L'insomnie
- Le syndrome d'apnée du sommeil
- Le syndrome des jambes sans repos



Votre médecin traitant vous adressera à un centre spécialisé si vous avez besoin d'examen complémentaires ou d'un traitement particulier.

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Prendre conscience de l'importance du sommeil pour la bonne santé physique et mentale. Il n'y a pas toujours de maladie derrière la plainte du sommeil.

À la retraite, si la personne a une vie sociale pauvre, ne pratique pas d'activité physique et vit dans l'obscurité, le sommeil risque de se désynchroniser. L'anxiété et la dépression sont 2 pathologies pourvoyeuses d'insomnie.

- L'insomnie : Il existe 2 types d'insomnie : l'insomnie chronique (au moins 3 fois / semaine et dure au moins 3 mois) et l'insomnie de court terme. Le diagnostic repose sur l'association des plaintes du sommeil et d'un retentissement sur la journée. Les personnes se plaignant de difficulté à s'endormir (troubles initiation du sommeil) et/ou se plaignent de difficulté à maintenir le sommeil (réveil fréquent et difficulté à s'endormir) et/ ou se plaignent de réveils précoces.
- Le syndrome d'apnée du sommeil : les apnées du sommeil sont des arrêts du flux respiratoire et surviennent uniquement pendant le sommeil. Ces diminutions ou arrêts vont entraîner une fragmentation du sommeil (sommeil « haché » par de micro-éveils) et une diminution de la quantité d'oxygène contenue dans le sang (nocturne intermittente). La survenue de l'apnée du sommeil augmente avec l'âge. Certains médicaments peuvent influencer sur les voies aériennes (myorelaxant). Le surpoids est un facteur de risque. L'apnée du sommeil augmente le risque de troubles cardiovasculaires.
- Le syndrome des jambes sans repos : Il s'agit d'impatiences au niveau des jambes qui débutent ou s'aggravent au repos ou à l'immobilisation, soulagés par un mouvement de la jambe, survenant principalement en soirée ou la nuit plutôt que dans la journée (peut donc entraîner une insomnie ou des éveils nocturnes). Chez les personnes âgées, une carence en fer, une insuffisance rénale, un diabète, certaines prises de médicaments (neuroleptiques, antidépresseurs) peuvent en être la cause.

Lutter contre les troubles du sommeil

Maintenir des activités régulières :

Lever à des horaires réguliers
Activité physique
Repas à des heures régulières

S'exposer à la lumière naturelle :

Lumière naturelle le matin
Sorties à l'extérieur dans la journée si possible

Une chambre tempérée (< 18 °c) :

Lit confortable réservé au sommeil

Des repas légers en soirée, mais contenant des sucres lents :

Excitants à éviter : café, thé, chocolat, alcool, ...
Médicaments à réévaluer, certains peuvent induire des troubles du sommeil

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Prendre conscience de l'importance du sommeil pour la bonne santé mentale.

Il existe des réflexes simples à adopter pour lutter contre les troubles du sommeil :

- Maintenir des activités régulières : levers et couchers à heure régulière, activité physique, repas aux mêmes horaires.
- S'exposer à la lumière naturelle : sorties la journée, respecter les facteurs favorisant l'endormissement comme les rideaux fermés, le silence, la température confortable...
- Eviter tous les excitants (café, alcool, thé).
- Eviter de prendre le soir des médicaments diurétiques, éviter les traitements qui peuvent créer des insomnies, stabiliser les maladies qui peuvent entraîner les réveils nocturnes.
- Eviter les écrans.
- Maintenir une vie sociale.
- Ne pas se coucher trop tôt et ne pas faire de sieste trop longue...

Identifier la dépression

- ✓ 2/3 non diagnostiqués
- ✓ Fréquence : 5 à 30% des plus de 65 ans
- ✓ Souvent, **les symptômes dépressifs** sont attribués à tort au vieillissement

En cas de symptômes dépressifs une consultation est recommandée

Les symptômes dépressifs

- ① La tristesse
- ② La perte d'intérêts
- ③ L'irritabilité, l'hostilité
- ④ La variation de poids
- ⑤ L'insomnie et/ou le sommeil perturbé
- ⑥ La fatigue, le manque d'énergie
- ⑦ La négligence vestimentaire ou corporelle
- ⑧ Les larmes sans raison

Source : Pr ARVIEU - Gériatre - USLD Boulogne Billancourt

Dépression = perturbations de l'humeur multiples et bien caractérisées

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Identifier la dépression et préserver sa santé mentale.

Vieillir est un processus qui implique de subir des pertes successives : perte des proches, perte d'autonomie, perte du lieu de vie familial lors d'une entrée en établissement... Elle peut être causée par la solitude, le deuil, les problèmes de santé, les douleurs chroniques, la perte des rythmes...

Ces pertes peuvent favoriser l'émergence d'une dépression. La dépression est une maladie qui s'installe progressivement et se manifeste par une diversité de symptômes psychiques.

Or, la dépression est globalement sous-diagnostiquée et insuffisamment traitée chez les personnes âgées. Pourtant, les conséquences d'une dépression non traitée chez une personne âgée sont délétères : altération de la qualité de vie, perte d'autonomie, et risque suicidaire important (les personnes âgées de plus de 65 ans représentent la tranche de la population la plus à risque de décès par suicide). La dépression d'un senior n'est pas une fatalité : elle n'est pas plus tolérable en raison de l'âge que chez une personne plus jeune.

Accepter l'aide est capital pour soigner la dépression : il faut consulter. Le traitement de la dépression chez la personne âgée est médicamenteux (antidépresseurs) et/ou non médicamenteux: suivi psychologique, correction des troubles visuels et/ou auditifs, du sommeil, activité physique...

Le fait de se sentir triste, d'être « déprimé » ne veut pas forcément dire que l'on souffre de dépression. Ces sentiments font partie de la vie. Pour pouvoir parler de dépression, et donc de maladie, il faut que ces perturbations de l'humeur soient multiples et bien caractérisées.

Prendre en charge la dépression

En fonction de l'état de santé, le médecin peut proposer le dispositif Mon soutien psy. Il rédige un courrier à destination d'un psychologue.

Un psychologue (répertorié dans l'annuaire de l'Assurance Maladie) réalise un entretien d'évaluation.

Selon les besoins, 7 séances de suivi sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

Pour en savoir plus : <https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr/>

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Prendre en charge la dépression et préserver sa santé mentale.

Le dispositif « Mon soutien psy » permet à toute personne (dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie.

En fonction de votre état de santé, et en accord avec vous, votre médecin peut vous proposer de suivre jusqu'à 8 séances d'accompagnement psychologique par année civile avec un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie et partenaire du dispositif.

Quelques exercices de relaxation et d'automassage



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Pratiquer des exercices de relaxation et d'automassage.

Montrer les exercices aux participants et leur proposer de les faire en même temps.

Quelques exercices de relaxation et d'automassage

Massage des épaules



Massage du cuir chevelu



Massage des mains et des pieds



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Pratiquer des exercices de relaxation et d'automassage.
Montrer les exercices aux participants et leur proposer de les faire en même temps.

Pour le massage des épaules : Avec votre main droite, saisissez votre épaule gauche, pétrissez sans forcer, gardez la tête bien droite. Quand vous sentez que le muscle s'est assoupli, passez à l'épaule droite et massez-la avec votre main gauche.

Pour le massage du cuir chevelu : Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les chauffer. Avec la pulpe des doigts, mobilisez la peau du cuir chevelu sur le crâne avec de doux mouvements circulaires, sans tirer ni brusquer. Parcourez la totalité de votre tête pour optimiser les bienfaits.

Pour le massage des mains et des pieds : Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les chauffer. Avec le pouce de la main opposée, pétrissez l'intérieur de votre main puis étirez chaque doigt. Faites ensuite la même chose avec vos pieds.

→ Faire le lien avec le module 6.2 (s'il a été choisi) et avec le programme Cap Bien-être.

Quelques exercices de relaxation et d'automassage

Respiration abdominale

Respiration inversée



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Pratiquer des exercices de relaxation et d'automassage.

Montrer les exercices aux participants et leur proposer de les faire en même temps.

Respiration abdominale : Asseyez-vous confortablement avec le dos bien droit. Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre estomac. Inspirez par le nez. La main sur votre estomac devrait monter et celle sur votre poitrine devrait à peine bouger. Expirez par la bouche et faites sortir le maximum d'air tout en contractant les muscles de votre ceinture abdominale. La main sur votre estomac doit bouger au fur et à mesure que vous expirez tandis que l'autre main doit rester presque immobile. Continuer de respirer de la même façon en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Respiration inversée : Vous pouvez faire l'exercice assis ou debout. Inspirez en rentrant le ventre, expirez en gonflant le ventre. Pendant cet exercice, sentez l'énergie qui se dirige dans le ventre. Faites ceci 7 fois. Puis, inspirez à nouveau en rentrant le ventre, et contracter l'anus, comme si vous vouliez aspirer l'air par cet orifice. L'énergie monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

→ Faire le lien avec le programme Cap Bien-être.

Clés d'une bonne santé mentale :

- ✓ **Avoir une bonne estime de soi**
- ✓ **Garder une identité positive**
- ✓ **Lutter contre l'isolement et la solitude**
- ✓ **Conserver le contrôle sur sa vie**
- ✓ **Savoir s'adapter**

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Identifier les clés d'une bonne santé mentale.

Présenter les 5 éléments permettant de maintenir une bonne santé mentale en vieillissant. Ces clés ont une action sur le bien-être et la santé mentale et peuvent aider la personne âgée à conserver et à développer son autonomie.

www.pourbienvieillir.fr

- Pour vous, encore en activité ou à la retraite

- Vous permettre de profiter pleinement de votre âge

- Conçu à l'origine par les caisses de retraite : l'Assurance retraite, la MSA et le RSI, en partenariat avec l'Agence Nationale de Santé Publique « Santé publique France »



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Présenter l'un des sites de référence sur le Bien vieillir.

Le site est disponible sur internet et contient un grand nombre d'informations qui peuvent intéresser les séniors.

Pour conclure le module 5

Qu'avez-vous retenu de ce module ?



Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Conclure le module 5.

Solliciter les participants sur ce qu'ils ont retenu de ce module.

Distribuer la fiche synthèse (module 5) à chaque participant.

Vous pouvez également transmettre les vidéos aux participants (sur clé USB, par mail...).

Prochaine rencontre

Votre choix :

6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !

6.2 : Vitalité et éclat pour soi !

Module 5 – Bien dans sa tête

Objectif : Inviter les participants au module 6 et clôturer le module 5.

Remercier les participants pour leur présence et leur participation.

Rappeler la date, l'heure et le lieu du prochain module qu'ils ont choisi au tout début des ateliers.

Ramasser les chevalets pour la prochaine séance.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



Module 5 – Bien dans sa tête