

# Les Ateliers Vitalité



Module 6.2



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

Invitez les participants à s'installer.

Ce module étant le dernier, il est conçu de manière différente des autres modules. Pendant environ 30 minutes, après les exercices de relaxation et avant l'évaluation, l'animateur a la liberté de proposer une animation, une activité, une intervention, un goûter convivial, etc... pour finaliser le programme.

# Les Ateliers Vitalité

Module 6.2 : Vitalité et éclat pour soi !



Objectif : Présenter le module 6.2 « Vitalité et éclat pour soi! ».

## Objectifs du module :

- ✓ Développer un regard positif sur soi.
- ✓ Donner envie de prendre soin de soi.

## Programme :

- ✓ L'acrostiche
- ✓ La gym faciale et les automassages
- ✓ Les activités près de chez vous
- ✓ L'évaluation

Objectif: Présenter les objectifs de ce module 6.2

- identifier les actions qui permettent de prendre soin de soi,
- bien se connaître pour développer son estime de soi,
- faire connaître les autres actions proposées en prévention santé sur le territoire.
- laisser un excellent souvenir.
- obtenir des évaluations fiables.

L'animation a été pensée dans un esprit « dernier jour de classe » : mêmes participants, même animateur, mais encore plus ludique pour créer l'envie de se revoir.

Ce module commence par une animation de groupe qui va permettre de prendre conscience de la valeur intrinsèque de chacun. Le module se poursuit en pratiquant des exercices de gymnastique faciale, en face à face ou seul face à un miroir. Exercices ludiques, moment convivial, des gestes simples à reproduire chez soi. Puis, une présentation des activités du territoire.

Enfin, il sera temps de distribuer les questionnaires d'évaluation.

## L'acrostiche

**A partir des lettres de votre prénom ou du prénom de votre binôme, trouver des qualificatifs positifs, les inscrire sur un papier.**

**Après un tour de table, le papier sera accroché sur le vêtement de la personne concernée, afin de prendre connaissance des qualités de tous.**

Objectif: Relancer la dynamique de groupe

Animer « L'acrostiche ».

L'objectif de cette animation est de se présenter de façon ludique, d'avoir la possibilité de livrer quelques traits de sa personnalité et de favoriser l'esprit de groupe.

### **Consignes**

Distribuer à chaque participant une feuille format A5

*Exemple de consigne :*

« *A partir des lettres de votre prénom, réfléchissez à des qualificatifs positifs qui vous caractérisent (exemple : S comme souriante, G comme gourmande et E comme enthousiaste) ».*

Chaque participant écrit sur sa feuille les qualificatifs choisis, ensuite à l'aide d'une épingle à nourrice (ou un trombone) les épingler sur une partie du vêtement de la personne.

*Variante :* Comme les personnes se connaissent bien, faire réaliser cette activité par binôme comme une présentation croisée en gardant les mêmes consignes.

Distribuer les chevalets, si nécessaire.

## **L'estime de soi**

**Jugement ou évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle.**

**L'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi.**

Objectif: Expliquer l'importance de maintenir une bonne estime de soi.

L'estime de soi c'est la reconnaissance de la valeur intrinsèque de la personne quelque soit son histoire.

L'estime de soi, c'est retrouver le contact avec cette valeur et la reconnaître. Garder sa valeur quoi qu'il arrive.

Une bonne estime de soi nécessite d'être conscient de ses qualités et de ses défauts, de sublimer les unes et d'améliorer les autres.

A travers des activités de la vie quotidienne, nous pouvons développer notre estime de soi. C'est possible à tout âge.

L'estime de soi joue un rôle essentiel pour notre santé mentale : elle aide à développer des relations saines, à se sentir bien dans sa peau, à atteindre ses objectifs. Avoir une bonne estime de soi signifie que vous vous accordez de la valeur en tant que personne et que vous pensez mériter le respect des autres. Cela vous aide à accepter vos forces et vos faiblesses telles qu'elles sont.

**Avoir confiance en soi,  
c'est avant tout se connaître, c'est croire en son  
potentiel et en ses capacités**

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

6

Objectif: Expliquer l'importance d'avoir confiance en soi.

La confiance en soi permet d'avoir une vision réaliste de nos capacités.

Avoir confiance en soi, c'est avoir la conviction d'avoir toutes les ressources en soi pour faire face aux situations. Concrètement, c'est elle qui nous permet d'agir sans appréhensions. Elle est différente de l'estime de soi, qui est la valeur que nous pensons avoir.

La confiance en soi permet d'oser en partant du principe qu'on est capable d'y arriver !

Elle permet de se sentir bien dans sa vie et d'atteindre ses objectifs. Elle fait partie du trio « estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi ».

La confiance en soi se développe et s'entretient tout au long de la vie.

# Et vous, que faites-vous pour prendre soin de vous ?

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

10

Objectif : Donner envie de prendre soin de soi  
Demander aux participants comment ils prennent soin d'eux au quotidien.  
Et vous, que faites-vous pour prendre soin de vous ?

# Et si on s'occupait de notre visage ?

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

8

Objectif: introduire les exercices de gym faciale et d'automassage.

Dans les séquences suivantes, les participants vont apprendre plusieurs techniques simples permettant de prendre soin de leur visage.

# La gym faciale qui défroisse

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

9

Objectif: Animer « la gym faciale qui défroisse »

Détendre ses traits et son mental avec l'automassage facial.

Demander aux participants de se mettre en binôme ou distribuer à chaque participant un miroir.

L'animateur va présenter 4 exercices à faire chez soi devant le miroir.

L'animateur présente le premier exercice, son objectif et la technique pour le réaliser. Il le fait ensuite réaliser par les participants en veillant à son exécution.

L'animateur procède de même pour les exercices suivants.

**Alors ne tardez plus, prenez  
votre visage en main !**

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

10

Objectif: Animer « la gym faciale qui défroisse »  
Lancer la dynamique et les exercices.

## La grimace qui déride

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

11

Objectif: Animer « La grimace qui déride »

Les consignes de l'exercice se trouvent sur la diapositive suivante.

**Massage qui défroisse le front, atténue la ride du lion (entre les sourcils) et éclaire le regard.**

**L'exercice** : Poser les pouces à la naissance des sourcils, puis les faire glisser lentement jusqu'aux tempes, en pressant assez fort. Refaire le même trajet en partant du dessus des sourcils (on peut recommencer une fois en lissant le haut du front). Terminer en tirant bien la langue pour étirer tous les muscles de la mâchoire, détendre le visage et activer la circulation.

**La fréquence** : Au moins 3 fois de suite pour chaque trajet, tous les jours.

**Le conseil** : Pendant l'exercice, entrouvrir la bouche et essayer de laisser tomber le menton afin de chasser les tensions accumulées dans les maxillaires.

Objectif: Faire découvrir la grimace qui déride

Tout en lisant les consignes indiquées sur la diapositive, faire la démonstration aux participants et inviter le groupe à faire les mêmes gestes.

Expliquer l'intérêt de l'exercice, à quelle fréquence le pratiquer et le petit conseil supplémentaire pour profiter pleinement de cet exercice.

## **Le bisou raffermissant**

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

16

Objectif: Animer « le bisou raffermissant »

Les consignes de l'exercice se trouvent sur la diapositive suivante.

**Excellent pour raffermir les joues et les lèvres, l'exercice du "poisson" relance la micro-circulation du visage pour afficher un joli teint.**

**L'exercice :** face à un miroir, "aspirer" les joues jusqu'à ce qu'elles soient pincées par les dents. Effectuer 5 petits bisous de poisson, puis relâcher. Recommencer.

**La fréquence :** au moins 5 fois, tous les jours.

**Le conseil :** faire cet exercice le matin, au moment de mettre sa crème de jour, pour profiter de l'effet bonne mine qu'il procure.

Objectif: Animer « le bisou raffermissant »

Tout en lisant les consignes indiquées sur la diapositive, faire la démonstration aux participants et inviter le groupe à faire les mêmes gestes.

Expliquer l'intérêt de l'exercice, à quelle fréquence le pratiquer et le petit conseil supplémentaire pour profiter pleinement de cet exercice.

## La "danse" qui fait les yeux doux

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

15

Objectif: Animer « la danse qui fait les yeux doux »

Les consignes de l'exercice se trouvent sur la diapositive suivante.

**Diminue les rides de la patte-d'oie, lutte contre l'affaissement des paupières et atténue les poches sous les yeux.**

**Illumine le regard et soulage les yeux fatigués**

**L'exercice** : balancer ses yeux de droite à gauche en faisant un "U", puis regarder en haut à gauche, en bas à droite, en haut à droite, en bas à gauche et en haut à gauche. Recommencer dans l'autre sens.

**La fréquence** : au moins 2 séries de 30 secondes de chaque côté.

**Le conseil** : ne pas hésiter à répéter cet exercice plusieurs fois par jour tout au long de la journée.

Objectif: Animer « la danse qui fait les yeux doux »

Tout en lisant les consignes indiquées sur la diapositive, faire la démonstration aux participants et inviter le groupe à faire les mêmes gestes.

Expliquer l'intérêt de l'exercice, à quelle fréquence le pratiquer et le petit conseil supplémentaire pour profiter pleinement de cet exercice.

## **Le massage qui décrispe tout**

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

20

Objectif: Animer « le massage qui décrispe tout ».  
Les consignes se trouvent sur la diapositive suivante.

**Très efficace pour relâcher les tensions, ce geste permet aussi de tonifier la peau et de préserver l'ovale du visage.**

**L'exercice** : en partant du lobe des oreilles, masser la mâchoire en effectuant des petits cercles avec le bout des doigts (index et majeur). Descendre lentement vers l'avant, en direction du menton. Revenir ensuite à la position initiale. Recommencer.

**La fréquence** : au moins 5 fois tous les jours.

**Le conseil** : exercice recommandé aux anxieux souffrant de bruxisme (grincement des dents pendant le sommeil).

Objectif: Animer « le massage qui décrispe tout »

Tout en lisant les consignes indiquées sur la diapositive, faire la démonstration aux participants et inviter le groupe à faire les mêmes gestes.

Expliquer l'intérêt de l'exercice, à quelle fréquence le pratiquer et le petit conseil supplémentaire pour profiter pleinement de cet exercice.

## **Voici quelques massages complémentaires aux massages du visage**

Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

22

Objectif: Compléter les automassages du visage par d'autres exercices sur d'autres parties du corps.

Par les exercices proposés, on recherche toujours à se sentir bien dans son corps, à apprendre à le toucher, à le relaxer, à se libérer de certaines tensions et à repulper la peau.

## Le menton

Effectuez un lissage du menton en réunissant vos doigts et en les repliant de manière à ce que les ongles soient en contact direct avec votre peau.

Avec des gestes lissant plus ferme partir du dessous du menton et remonter jusqu'aux tempes.

Si vous avez un double menton, écrasez-le en massant énergiquement avec les pouces environ dix fois.

Pour finir lisser votre cou, de haut en bas, avec le dos des phalanges.

Objectif: Animer un automassage du menton

Lire les consignes à voix haute et faire les gestes avec le groupe.

## Les oreilles

Les oreilles sont très sensibles et riches en points réflexes.

Massez délicatement les oreilles en les faisant glisser entre le pouce et l'index ou en exécutant de petites pressions. Puis massez toute la surface pendant environ trente secondes.

Pour finir, étirez-les en douceur vers le bas, vers le haut et vers l'arrière plusieurs fois.

Objectif: Animer un automassage des oreilles

Lire les consignes à voix haute et faire les gestes avec le groupe.

## Le cuir chevelu

Cette partie est souvent oubliée. Son massage est complémentaire du massage du visage et apporte une détente totale.

Voici 2 manœuvres à faire sans modération.

1. Posez la pulpe des doigts sur chaque côté du crâne. Les doigts sont bien écartés, faire bouger le cuir chevelu.
2. Effectuez comme un shampoing à sec en passant sur tout le crâne. Utiliser la pulpe des doigts et non les ongles qui pourraient blesser la peau.

Objectif: Animer un automassage du cuir chevelu.

Lire les consignes à voix haute et faire les gestes avec le groupe.

## Pour terminer

Blottissez vos joues dans le creux de vos mains et remonter fermement l'ensemble de votre visage.

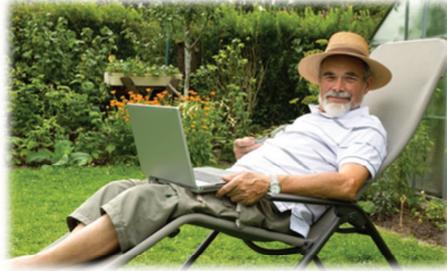
Objectif: Clôturer cette séquence d'automassages.

Lire les consignes à voix haute et faire les gestes avec le groupe.

A la fin des exercices, demander aux participants leurs ressentis sur cette gymnastique faciale.

Rappeler l'importance de les pratiquer régulièrement. Ces automassages ne coûtent rien, sont rapides, simples à réaliser : Pourquoi ne pas en profiter ?

**C'est la pause !**



Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

24

Pause de 15 minutes

# Fin des Ateliers Vitalité

## Module 6.2 – Vitalité et éclat pour soi !

Objectif : Clôturer collectivement les Ateliers Vitalité.

Plusieurs possibilités pour ce dernier temps avant l'évaluation finale :

- Repérer les activités proposées sur le territoire pour continuer à prendre soin de sa santé.
- Faire le lien avec les autres programmes du Bien Vieillir :
  - ✓ Ateliers Nutri Activ' : 6 séances pour comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.
  - ✓ PEPS Eurêka : 10 séances destinées à mobiliser l'attention et la concentration, développer l'expression orale, élaborer des repères spatio-temporels.
  - ✓ Cap Bien-être : 5 séances pour connaître les émotions, les piliers de la qualité de vie, apprendre à gérer son stress, bien vivre avec soi, bien vivre avec les autres.
  - ✓ Atelier PHARE : 3 modules pour comprendre les addictions au tabac, à l'alcool, aux médicaments et connaître les professionnels ressources.
  - ✓ Ateliers Equilibre : Environ 10 séances pour aider à réduire les risques de chutes et à garder l'équilibre.
- Inciter les participants à s'inscrire à d'autres ateliers de prévention et d'échanges (prévoir flyer formulaire d'inscription...). Compléter par les activités déjà mentionnées par les participants tout au long du programme des Ateliers Vitalité.
- Inviter un partenaire pour approfondir une thématique (attention au temps d'intervention !).
- Demander aux participants s'ils ont envie de faire perdurer le groupe et si oui, comment.
- Recueillir les désirs de chacun pour une prise de contact ultérieure.
- Inciter les participants à s'inscrire à des activités sociales (pas forcément de prévention), car elles contribuent à renforcer le bien-être, le lien social, l'activité physique et sont donc à encourager.
- Proposer un goûter convivial de clôture après l'évaluation avec de petits gadgets « cadeaux » / goodies pour le groupe.
- Refaire la Choré 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 : Evaluer les Ateliers Vitalité.

Lancer un tour de table pour l'évaluation orale du programme en proposant :

- D'abord, chacun écrit quel est le module qu'il a le plus apprécié et celui qu'il a le moins apprécié.
- Ensuite, inviter les participants à donner ces informations à l'oral.

Nous sommes maintenant arrivés à la fin du programme  
des Ateliers Vitalité.

Avant de nous quitter, merci de prendre le temps de  
compléter le questionnaire.

Objectif : Evaluer et clôturer les Ateliers Vitalité.

Avant de partir, demander à chaque participant de répondre au questionnaire T1.

Distribuer le T1, laisser un temps pour que chacun le complète et vérifier que vous disposez de tous les questionnaires avant le départ des participants.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

