

Fiche pédagogique – Web Atelier Gestion du stress – UTEP du CHU de Montpellier

1er avril 2020

Public concerné : Personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques

Compétences visées : autosoins et adaptation

Objectif général : Expérimenter différentes techniques de sophrologie afin de mieux réguler stress et anxiété dans son quotidien.

Objectifs secondaires :

- Prendre conscience de son corps, de son souffle
- Savoir évaluer son niveau de stress, d'anxiété et de fatigue
- Comprendre les mécanismes du stress
- Prendre conscience des tensions dans le corps et des moyens de les évacuer
- Prendre connaissance d'autres techniques et établir un plan personnalisé pour réduire son stress

Nombre minimum et maximum de participants : entre 5 et 10 personnes

Intervenants : Sophrologue et professionnel de l'UTEP

Durée web atelier : 2 heures 15

Pause : 3 minutes au bout d'une heure

Lieu : De son propre domicile via un logiciel de visioconférence (TEAMS)

Évaluation : Sollicitation en fin d'atelier des participants afin d'obtenir leurs remarques + Envoi d'un questionnaire de satisfaction

| Introduction : Objectifs Opératoires | Contenu / Déroulement | Méthode pédagogique et outils | Temps estimé |
|--|---|---|--|
| ACCUEIL | <ul style="list-style-type: none"> - Consignes techniques, tests de connexion - Objectifs et déroulement de l'atelier - Règles du groupe web-atelier : confidentialité, règles techniques du web atelier (micro, caméra, chat, enregistrement) - Présentation de chacun : intervenants et participants - Préciser attentes et besoins des participants - Météo intérieure (de 0 à 5, verbalement ou intérieurement). | De chez soi, à tour de rôle | 15' |
| Obj 1 : « État des lieux interne » Prendre conscience de sa façon de respirer, | <p>Présence à la respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laisser librement sa respiration s'exprimer - Repérer les zones du corps qu'elle mobilise - Repérer des tensions physiques ou psychiques | Pratique Échanges | 9' |
| Obj 2 : Expérimenter 3 techniques de respiration, très utiles quand situation de stress, d'anxiété ou de fatigue. | <p>Respiration diaphragmatique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre le fonctionnement naturel de la respiration - Prendre conscience des mouvements du diaphragme - Intérêts et bénéfices de cette respiration au niveau physique, mental et émotionnel <p>Respiration relaxante pour trouver calme et détente</p> <p>Respiration expansive en 5 temps : respiration énergisante, et qui met tout le corps en mouvement</p> | Apport théorique Support vidéo Pratique Échanges | 10' 4' 12' |

| | | | |
|---|---|--|------------|
| <p>Obj 3 : Comprendre les mécanismes du stress</p> | <p>Faire réfléchir chaque participant sur le thème du stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lister les signes corporels et émotionnels du stress - Faire le lien avec la physiologie du stress - Définition du stress - Les 3 phases du stress - Renforcer nos capacités d'adaptation | <p>Brain Storming Échanges Vidéo Apports théorique</p> | <p>25'</p> |
| <p>Obj 4 : Prendre conscience des tensions musculaires et savoir les évacuer (technique simple et rapide de gestion de stress).</p> | <p>Développer la capacité d'écoute du corps (tension/relâchement) et pouvoir évacuer ses tensions corporelles (et psychiques).</p> | <p>Pratique Échanges</p> | <p>10'</p> |
| <p>Obj 5 : Expérimenter une relaxation en fin de séance et agir positivement sur sa pensée</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Se laisser aller - Apaiser le mental - Conscientiser et relâcher chaque partie de son corps - Diffuser un sentiment positif (à soi, aux êtres chers et à l'humanité toute entière) | <p>Pratique Échanges</p> | <p>21'</p> |
| <p>CLOTURE ET BILAN DU WEB ATELIER</p> <p>Synthèse : Nous pouvons agir sur nous même pour gérer notre niveau de stress (on ne peut pas agir sur « l'agent stresser »).</p> <p>Inviter chaque participant à se projeter sur une ou plusieurs techniques qu'il pourrait mettre en place dans son quotidien.</p> <p>-----</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Permettre aux participants de conscientiser le travail effectué - Se placer dans une dynamique d'actions concrètes - Les inviter à nommer leur météo intérieure (toujours de 0 à 5) au sortir du web atelier. | <p>Échanges</p> | <p>14'</p> |

| | | | |
|--|--|------------------------|---------------|
| <p><i>Autres Outils faciles et concrets à utiliser pour son quotidien, à transmettre au décours par mail</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Journal de gratitude</i> • <i>Temps d'inquiétude</i> • <i>Application gratuite Respirelax</i> • <i>Cohérence cardiaque</i> • <i>Petit bambou sophrologie/méditation</i> • <i>Questionnaire de satisfaction (Google form)</i> • <i>Enregistrement de la séance</i> | | |
| <p><i>Débriefing des intervenants</i></p> | <p><i>Discussions autour des participants, recherche d'amélioration, vécu de la séance</i></p> | <p><i>Echanges</i></p> | <p>10 min</p> |