



Tout intervenant formé en ETP et ayant des compétences spécifiques dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis Patient

Outils pédagogiques

- Planche anatomique
- Stress : Grille d'évaluation
- Le plan de ma vie

Objectifs pédagogiques

Général

Comprendre les effets du stress sur la santé

Détaillés

- Se représenter les risques du stress sur la santé
- Reconnaître les effets corporels du stress sur soi
- Repérer les situations stressantes

Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)

*S'observer, s'évaluer, se renforcer
Savoir gérer ses émotions et son stress*

Déroulement de l'atelier

Accueil des participants

Introduction (5 min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs, notamment pédagogiques, de la séance, durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel ils souhaitent être appelés durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

C'est quoi le stress ? (30 min)

Temps 1 : L'intervenant questionne les participants : « à quoi pensez-vous quand vous entendez le mot stress ? ». L'intervenant s'appuiera sur les éléments recueillis par les participants pour en faire une définition. Il normalisera le stress comme réponse adaptative face à une situation et veillera à faire la différence entre stress aigu et chronique.

Temps 2 : L'intervenant présente la planche anatomique en demandant aux participants de comprendre la physiologie du stress et d'identifier ses effets sur le corps pour engager la discussion sur les conséquences sur leur maladie.

Ce qui me stresse (35 min)

Temps 1 : L'intervenant propose aux participants de remplir le questionnaire de stress perçu. Les résultats font l'objet d'une restitution en groupe afin de faciliter la discussion et la prise de conscience.

Temps 2 : L'intervenant propose aux participants d'identifier sur « le plan de ma vie » leurs agents stressants. Les échanges sont facilités par le support.

<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>Introduction à la gestion du stress (15 min) L'intervenant propose d'identifier les actions à mettre en œuvre avant/pendant d'affronter une situation stressante mais aussi introduit les notions d'estime et d'affirmation de soi comme permettant la diminution du stress. Il présente également l'illustration « Ce que je peux/ ne peux pas contrôler ». Enfin, il invite les participants à effectuer un exercice de respiration (de son choix) qu'il conseillera de reproduire d'ici à la prochaine séance. Les participants peuvent refuser de faire l'exercice.</p> <p>L'intervenant précise qu'il s'agit d'une introduction et que d'autres outils seront proposés lors de la prochaine séance (CA6 Gérer mon stress au quotidien).</p> <p>Synthèse (5 min) L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.</p>
<p>Modalités d'évaluation de l'atelier</p>	<p>Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.</p>
<p>Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients (lors de l'entretien de fin de parcours)</p>	<p><u>Critère d'évaluation de cet atelier</u> : « Concernant le stress dans mon quotidien » :</p> <p><u>Niveau de compétence en 5 graduations</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne pense pas que le stress ait un impact sur la santé 2. Je comprends que le stress a un impact sur ma santé 3. Je comprends que je suis stressé(e) et que cela a un impact sur ma santé 4. Je suis stressé(e) car je le ressens dans mon corps mais n'arrive pas à comprendre pourquoi 5. Je reconnais mes situations stressantes et comprend leur impact sur ma santé