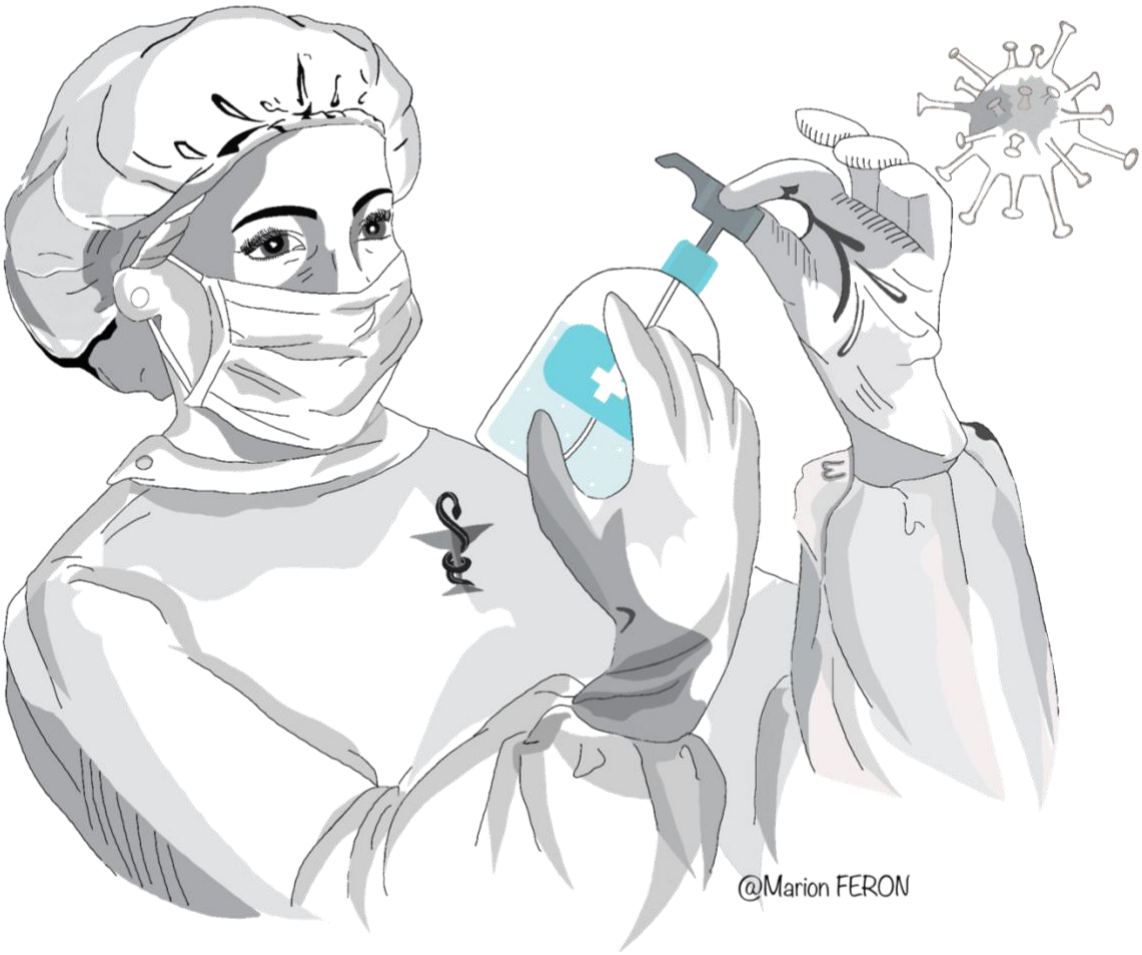
Centre Support de RPS - HDF

HYGIÈNE DE VIE DURANT L'ÉPIDÉMIE
Préserver sa santé physique et psychique

Équipe ETP
M. FERON, J. DORMONT, C. GAUTIER, …

Livret de l'animateur



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Acquérir des connaissances sur l'épidémie Covid-19
- Acquérir des gestes barrières et comprendre la distanciation physique et sociale
- Prendre soin de sa santé
- Qualité de vie et Covid-19

PROGRAMME

- 12 séances, 1h00, 1 fois par semaine
- En groupe (3 à 6 personnes) ou en individuel
- BEP* d'1h00 avant la dispensation des séances

<u>Bilan Éducatif Partagé*</u>

- Évaluation « BEP »
- Questionnaire sur l'anxiété (STAI)
- Questionnaire sur la dépression (CES-D)
- Questionnaire sur les stratégies de coping et le sentiment d'efficacité personnelle (Bandura)
- Questionnaire sur les troubles du sommeil (PSQI)
- Questionnaire sur l'évitement expérientiel (AAQ-II)

Déroulé du programme

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Déroulé de la séance : Théorie + mise en pratique + remise de la fiche-résumé et d'un exercice à domicile (45min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Moyens pédagogiques

Brainstorming, tour de table des idées, quiz, questions ouvertes, questionnement socratique, scénario, mise en situation / exercices pratiques, écoute active, bienveillante et réflective, dévoilement de soi, modeling, renforcement positif, non-jugement, empathie, partenariat et valorisation, internet, vidéoprojecteur, plastifieuses, …

Outils pédagogiques

Bulles jaunes, encarts bleus (messages à délivrer), fiches résumés, fiches pratiques (agenda de l'humeur, du sommeil, du sport, de l'hygiène alimentaire), exercices à domicile, diapositives, cahier unique, stylo unique, masques chirurgicaux, essuie main à usage unique, savons, peinture à doigts effaçable, gel hydro-alcoolique, …

SOMMAIRE

Séance 1 : « Introduction : Mr Martin » 5

Séance 2 : « C'est quoi le Covid-19 » ? 10

Séance 3 : « Les 2 M » 15

Séance 4 : « Comprendre la distanciation sociale et physique » 20

Séance 5 : « L'hygiène de vie au quotidien » 24

Séance 6 : « Bien dans son assiette, bien dans son logement » 28

Séance 7 : « Sommeil et Addictions » 37

Séance 8 : « Une activité physique adaptée » 43

Séance 9 : « Ne pas interrompre le suivi de ma santé » 47

Séance 10 : « Faire face à mes émotions » 51

Séance 11 : « Activités plaisir, relations sociales et vie affective » 58

Séance 12 : « Mes projets de vie » 62

Séance 1 : « Introduction : Mr Martin »

Objectifs : Cette première rencontre a pour but

1) De permettre à chacun de se présenter aux autres et de créer un effet « groupe » où chacun perçoit qu'il n'est pas seul
2) D'évaluer les connaissances et susciter une réflexion à partir du scénario de Mr Martin
3) De présenter le programme, ses objectifs, son déroulement, les règles de fonctionnement
4) De renforcer l'engagement de chacun, car les évolutions de connaissance et de savoir-faire nécessitent un travail d'apprentissage, c'est-à-dire un effort.
5) De distribuer les agendas de l'humeur et du sommeil (à remplir pendant les 12 semaines)

Il est important que les participants perçoivent dès le départ l'environnement comme étant chaleureux, un endroit où ils pourront être écoutés et non-jugés.

Moyens : Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Mise en situation par le biais d'un scénario intitulé « Introduction : Mr Martin »
2) **Fiche document utilisable durant la séance** : Étude de cas de Mr Martin (remettre un exemplaire à chaque participant au moment de l'exercice)
3) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 1 Exercices pour séance 2 »
4) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 1 »

Déroulement de la séance : Il est important que les animateurs lisent le livret animateur avant pour savoir ce qui est fait sur le fond ou avoir des détails sur certains aspects de la séance.

- **Accueil des participants** (20min) : Il s'agit d'une séance d'accueil dont le but est de faire connaissance et de donner des précisions sur le fonctionnement du programme (objectifs, déroulé des séances, …). Les participants sont souvent un peu anxieux lors de cette première séance. Il est important que l'animation se fasse dans un environnement empathique et accueillant.
- **Exercice de relaxation** (3min) : La pratique de ces exercices est importante non seulement pour apprendre à mieux gérer ses émotions, pour avoir le réflexe de les proposer aux participants et aussi pour faciliter les futurs mises en situation.
- **Distribution + Lecture du document** intitulé « Introduction : Mr Martin »
- **Brainstorming sur le document**
- **Exercice de relaxation** (3min)

} 30 min

- **Fin de la séance** (2min)

<u>Préparation intellectuelle</u> : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 1 ».

<u>Préparation matérielle</u> :

1) Préparer la liste de présence des participants

2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 1 : « Fiches-résumés séance 1 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 2 : « Séance 1 Exercices pour séance 2 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°1 à 3), masques chirurgicaux, documents « Introduction : Mr Martin »

Temps 1 : Accueil des participants (10min)

Mots d'accueil et de bienvenue : Les animateurs souhaitent une bienvenue chaleureuse aux participants et se présentent. Les participants se présenteront par la suite.

Annonce des règles du groupe :

- Confidentialité
- Respect du point de vue de chacun
- Essayer d'être à l'heure aux séances, prévenir en cas de problème
- Éteindre les téléphones portables pendant la durée de la séance
- Essayer de ne pas avoir de discussion en aparté
- Un document résumé de séance est remis à la fin de chaque séance. Les participants peuvent faire lire ce document à des personnes de leur entourage. Cependant, ce document ne doit pas être photocopié et diffusé ailleurs, il ne doit pas être mis en ligne sur internet.

Présentation des participants et de leurs attentes : Les animateurs se sont présentés, ils invitent maintenant chaque participant à faire de même. Les animateurs s'enquièrent auprès des participants de leurs interrogations, de leurs besoins, de leurs attentes face au groupe et au contenu du programme.

Présentation du programme et engagement des participants : Les animateurs expliquent en quoi consiste le programme : sa philosophie, ses objectifs, son contenu, son déroulement. Il ne faut pas oublier d'insister sur l'objectif du groupe : une occasion de permettre aux participants d'améliorer leur propre qualité de vie.

- Définir ce qu'est un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).
- Expliquer l'intérêt du programme.
- Bien dire que tout le monde peut parler et annoncer que l'on sera amené à réguler ce temps et à interrompre si besoin.
- Annoncer qu'il y aura des exercices à faire à domicile.
- Dire qu'il peut être utile de prendre des notes

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min) – Faire réaliser une respiration abdominale.

Essayer de faire réaliser une respiration abdominale, pour repérer les participants qui pourraient avoir du mal. Pour ceux-là, conseiller d'essayer à la maison en étant allongé. Ces exercices et les suivants doivent être faits dans une atmosphère bienveillante.

Temps 3 : Contenu de la séance – Présentation & Brainstorming

Mr Martin vit seul dans son petit appartement. Il n'a pas beaucoup d'énergie à cause de sa maladie et c'est encore plus difficile depuis le début de l'épidémie car il a dû être confiné chez lui et il ne peut plus faire ses activités d'avant. Il ne peut même plus aller boire une bière à la terrasse d'un café et aller à un match de foot avec ses copains. Il n'a plus de contact avec personne car il a entendu aux informations que l'on devait avoir de la distanciation sociale. Il avait tellement eu de mal à se faire des amis avec sa maladie et maintenant il doit à nouveau vivre en solitaire.

Il se dit que de toute manière ce n'est pas très grave si son logement n'est pas entretenu puisqu'il est tout seul et cela ne gêne personne. Il ne saurait pas par quoi commencer de toute manière car il se sent débordé par ce qu'il y a à faire. Il ne travaille pas et sort très peu alors il peut bien rester en jogging pendant plusieurs jours et attendre plusieurs jours pour se laver. Son odeur corporelle ne le gêne pas et il ne voit pas l'intérêt de changer de vêtements régulièrement d'autant plus qu'il ne ressent pas l'envie de se doucher. De plus il est difficile pour lui de faire la lessive. Il trouve ridicule de se laver les mains tout le temps, surtout que cela dessèche la peau.

Lorsqu'il sort parfois pour faire ses courses il pense à mettre des gants comme ça il est sûr de ne pas contracter le virus. Comme il ne croise pas beaucoup de gens en général, il se dit qu'il n'y a pas trop de risque pour sa santé car il faudrait vraiment que quelqu'un de malade lui crache dessus pour qu'il contracte ce satané virus.

Il a entendu dire qu'il devrait mettre un masque après le confinement. Alors depuis peu lorsqu'il sort, il couvre sa bouche avec son bandana fétiche qu'il porte tout le temps pour mieux se protéger. Il a fait un stock de pâtes, de pizzas surgelées et de boîtes de cassoulet, de soda et de bières comme ça il peut bien faire la distanciation sociale et avoir de quoi se nourrir pendant plusieurs jours d'autant qu'il aime beaucoup ces aliments et ces boissons. Lorsqu' il va en courses, il en profite pour acheter aussi des cigarettes. Il a entendu à la télé que fumer protège du coronavirus. Lorsqu' il rentre, il range vite fait ses courses et va s'allonger sur son canapé ou sur son lit en allumant une cigarette.

Mr Martin fume beaucoup et boit un petit verre d'alcool le soir pour se détendre car il ressent souvent de la tristesse, de l'ennui ou de l'angoisse surtout le soir. Il est très stressé par l'actualité et écoute ce monsieur qui annonce le nombre de morts à la télévision pour savoir. Il est effrayé d'entendre ces chiffres. Il se dit qu'il faut bien trouver une solution pour se soulager un peu et que les nuits sont longues quand on ne dort pas.

Occasionnellement, il fume un joint mais c'est devenu difficile ces derniers temps de s'en procurer alors un voisin lui dépose les joints qu'il n'a pas terminés comme ça il peut en fumer de temps en temps.

La nuit il écoute beaucoup de musique avec son casque pour ne pas avoir de problèmes avec ses voisins ou il fait des jeux en ligne. Il occupe ses journées allongé sur son lit ou sur son canapé à écouter les informations, à faire des jeux en ligne et à regarder des vidéos pour limiter son sentiment d'ennui et de solitude. Avec ce virus de toute manière, on ne peut rien faire d'autre.

Récemment son médecin généraliste et un soignant du CMP lui ont téléphoné car ils s'inquiétaient de ne pas avoir de ses nouvelles. Mr Martin n'est pas allé au rendez-vous avec son psychiatre pour son renouvellement de traitement psychotrope et le médecin généraliste lui a dit qu'il devait venir le voir pour le suivi de son hypertension. Mr Martin leur a dit qu'il allait bien et qu'il n'a pas besoin de voir un médecin ou de renouveler son traitement psychotrope pour le moment. De plus, on lui a conseillé d'éviter d'aller voir des gens et de sortir inutilement à cause du coronavirus.

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Agenda du sommeil / de l'humeur,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : « *Qu'est-ce que la pandémie du nouveau coronavirus ?* »

Séance 2 : « C'est quoi le Covid-19 ? »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette deuxième séance, on reviendra sur la situation de Mr Martin. Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 2 Exercices pour séance 3 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 2 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Qu'est-ce que la pandémie du nouveau coronavirus ?
- Comment se transmet-il ?
- Quels sont les symptômes de la maladie ?
- Comment se fait le diagnostic ?
- Existe-t-il des traitements pour cette maladie ?

  } 45min
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 2 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs : Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 2 : « Fiches-résumés séance 2 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 3 : « Séance 2 Exercices pour séance 3 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°4 à 9), vidéo intitulée « Explication-Coronavirus », Memory intitulé « Les gestes barrières », masques chirurgicaux

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

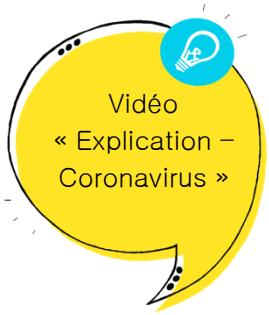
Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier la réponse de l'exercice à effectuer à domicile, document : « Séance 1 Exercices pour séance 2 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Qu'est-ce que la pandémie du nouveau coronavirus ?

Ce nouveau virus est un microorganisme nommé encore SARS-CoV-2. Ce virus de la famille des coronavirus est apparu en Chine en décembre 2019. Il est très contagieux et s'est transmis à de nombreuses personnes rapidement dans la plupart des pays, et sur tous les continents, c'est ce qu'on appelle **une pandémie**. La pandémie est en fait une épidémie à plus grande échelle. La maladie infectieuse provoquée par le coronavirus 2019 est également appelée **COVID-19.**



Pistes pédagogiques : Utiliser la vidéo intitulé « Explication – Coronavirus » afin d'expliciter et de mieux comprendre ce qu'est le coronavirus.

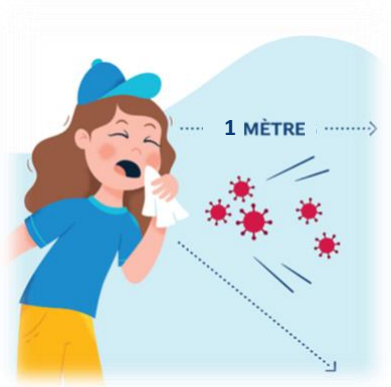
Ce virus est bénin pour 50 % des personnes mais il peut aussi être virulent et rendre très malade 40 % des personnes, provoquer des hospitalisations pour 10 % des personnes et des décès pour 1 à 2% des personnes.

Personnes les plus à risque de développer une forme grave d'infection au coronavirus :

- Personnes âgées de 70 ans et plus (surveillance accrue chez les personnes de plus de 50 ans)
- Antécédents cardiovasculaires : Hypertension artérielle compliquée, accident vasculaire cérébral ou coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV.
- Diabète non équilibré ou présentant des complications

- Pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale
- Insuffisance rénale chronique dialysée
- Cancer évolutif sous traitement
- Obésité morbide (IMC >40kg/m2 mais également à partir de 30 kg/m2)
- Sexe masculin

Comment se transmet-il ?



Comme les virus de sa famille, il se transmet essentiellement par les gouttelettes excrétées par les voies respiratoires d'une personne infectée par le virus, lors de la toux ou des éternuements ou encore par sa salive.

Le virus peut aussi se véhiculer par les mains et les contacts rapprochés avec une personne infectée ou par des surfaces touchées par cette personne.

Quels sont les symptômes de la maladie ?

Symptômes fréquents	Symptômes graves
Toux / Maux de tête / Maux de gorge / Rhinite / Conjonctivite	Difficulté à respirer / Essoufflement
Fièvre (supérieure à 37,5°C) / Sensation de fièvre	Pneumonie
Troubles digestifs	Insuffisance rénale aigue
Fatigue extrême / Courbatures	
Problèmes neurologiques (perte soudaine de l'odorat et du goût ; syndrome confusionnel)	
Problèmes dermatologiques	

Prévenir son médecin généraliste ou son équipe soignante si la personne remarque qu'elle développe un de ces symptômes ou qu'elle compose le 15 si elle a des difficultés à respirer. Prévenir aussi ses proches si elle vit avec d'autres personnes (famille, colocataires…) ou si elle a été en contact rapproché avec des personnes (collègues, amis, …). **La maladie ne se déclare pas tout de suite quand une personne est infectée par le virus.** Il faut en moyenne attendre 3 à 5 jours (parfois un peu plus) pour qu'une personne devienne symptomatique.

Pendant ce temps elle est quand même contagieuse. Il existe même **des personnes qui ne présentent pas de symptômes ou pratiquement pas.** C'est pour toutes ces raisons qu'il faut garder des distances physiques et sociales avec tout le monde et prendre des précautions appelées « gestes barrières ».

Comment se fait le diagnostic ?

Le diagnostic repose en 1er lieu sur la consultation clinique du médecin. Le scanner thoracique, les tests virologiques PCR ou le test sérologique permettent de confirmer ou infirmer le diagnostic du Covid-19.

	Tests diagnostiques virologiques (PCR)	**Tests sérologiques**
Principe	Détecter la présence du virus	Détecter la présence d'anticorps au virus
Prélèvement	Écouvillonnage naso-pharyngé par un professionnel de santé équipe	Sanguin

Existe-t-il des traitements pour cette maladie ?

Il n'y a pas de traitement actuellement pour éliminer la maladie mais il existe des traitements pour limiter les symptômes (paracétamol mais surtout ne pas prendre de traitement sans avis médical comme l'ibuprofène ou l'aspirine).

Le médecin peut parfois prescrire un antibiotique s'il y a un risque de surinfection bactérienne. L'oxygène ou le respirateur sont des traitements réservés aux formes plus graves de la maladie.

Les scientifiques sont à la recherche d'un médicament plus efficace et/ou un vaccin. Des études sont en cours sur ce sujet. En attendant le plus efficace reste encore d'appliquer les mesures barrière *(se laver les mains, garder une distance physique avec les autres, se moucher dans un mouchoir à usage unique, tousser dans son coude…).*

Pistes pédagogiques : Utiliser le « Memory : Les gestes barrières » afin d'introduire la séance suivante sur la préconisation.

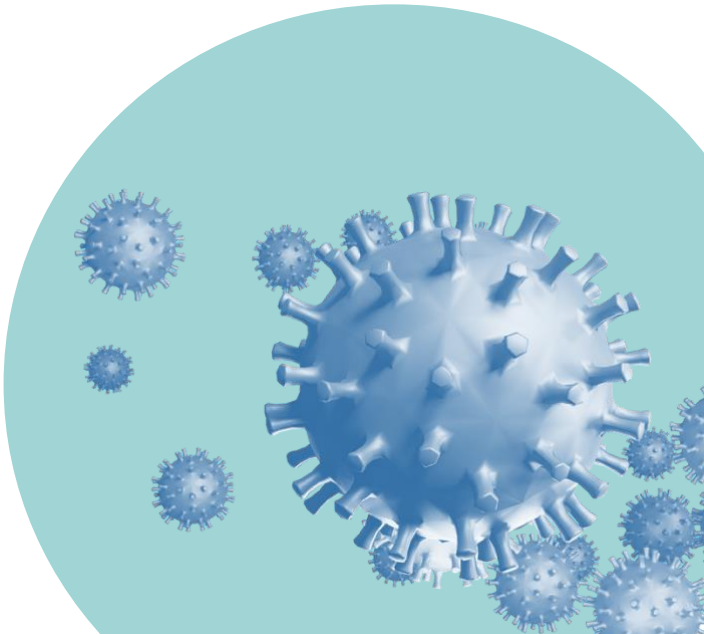
Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : « *Pourquoi faut-il se laver les mains souvent ?* » et « *Quand faut-il porter un masque ?* »



Séance 3 : « Les 2 M »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette troisième séance, on reviendra donc sur les principales caractéristiques du coronavirus et plus particulièrement sur le COVID-19 (ses symptômes, ses moyens de transmissions, les diagnostics, les traitements). Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 3 Exercices pour séance 4 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 3 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Pourquoi faut-il se laver les mains souvent ?
- Quand faut-il se laver les mains ?
- Avec quoi faut-il se laver les mains ?
- Que faire si les mains sont desséchées ?
- Quand faut-il porter un masque ?
- Comment faut-il porter son masque ?
- Comment faut-il enlever son masque ?

45min

- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 3 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 3 : « Fiches-résumés séance 3 »

3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 4 : « Séance 3 Exercices pour séance 4 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°10 à 18), vidéo intitulée « Covid et Corona », masques chirurgicaux, peintures/paillettes, bassines, essuie-tout, patron pour la confection des masques.

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 2 Exercices pour séance 3 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

LES MAINS

Pourquoi faut-il se laver les mains souvent ?

- Un des vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains non lavées.
- Lorsque des objets ont été en contact avec une personne malade, le virus reste sur ces objets pendants quelques heures à quelques jours.
- Si des mains sont souillées et que l'on touche son visage, on peut s'infecter !

Pistes pédagogiques : Utiliser la vidéo intitulée « Covid et Corona » afin de prendre conscience de l'importance des gestes barrières en cette période d'épidémie.

Quand faut-il se laver les mains ?

- Avant et après être passé aux toilettes
- Avant et après avoir mangé.
- Après m'être mouché avec des mouchoirs à usage unique.
- Avant de confectionner les repas.
- Avant et après avoir rangé ses courses.
- Après avoir touché des objets pouvant être contaminés (porte de magasin, portière de voiture, …), …

Avec quoi faut-il se laver les mains ?

Se laver les mains **avec de l'eau et du savon pendant au moins 30 secondes**. Ne pas oublier les ongles, entre les doigts et les paumes de main. S'essuyer de préférence avec une serviette à usage unique et fermer le robinet avec la serviette à usage unique (de préférence) pour ne pas risquer de se contaminer. S'il n'y a ni eau ni savon, utiliser du gel hydro-alcoolique.

Pistes pédagogiques : La mise en situation « Bien se laver les mains » consiste en une animation avec de la peinture/paillette permettant de montrer comment les personnes se lavent les mains et prennent conscience des gestes barrières afin de bien se laver les mains (sans oublier des endroits).

Que faire si les mains sont desséchées ?

La peau a tendance à se dessécher et s'irriter si elle est laissée humide, en cas de lavages fréquents. C'est pour cette raison qu'il est recommandé de s'essuyer les mains minutieusement et d'appliquer une crème hydratante régulièrement pour limiter cet effet.

LE MASQUE

Quand faut-il porter un masque ?

Il est effectivement recommandé de porter un masque pour se protéger et protéger les autres, **en respectant également les gestes barrières.** Le port du masque n'est pas suffisant à lui tout seul pour empêcher la contamination du virus. Il ne faut pas oublier que la transmission se fait aussi **par des mains contaminées**, portées à son visage !

- Mettre son masque lorsque l'on sort de son domicile et que l'on risque d'être en contact avec d'autres personnes (travail, courses, rendez-vous médicaux…).
- Porter également un masque à son domicile si on est malade et que l'on vit avec d'autres personnes.

Pistes pédagogiques : Brainstorming + mise en situation où les participants montrent comment mettre et enlever un masque correctement

Comment faut-il porter son masque ?

- Mettre le masque après s'être lavé les mains

- Le mettre en le **tenant par les attaches** sur les côtés.
- Évite de toucher le masque comme éviter de toucher son visage pour ne pas se contaminer !
- Positionner le masque en l'appliquant bien sûr l'arête du nez.
- **Le masque doit bien couvrir son nez, sa bouche et son menton** pour être efficace.
- Ne jamais tirer son masque vers son menton !

L'efficacité du masque **dure environ 3 à 4 heures** et doit être changé s'il est mouillé.

Pistes pédagogiques : Les participants vont avoir l'occasion de personnaliser un masque afin de se l'approprier. Par la suite, les animateurs pourront les confectionner afin de les donner aux participants.

Comment faut-il enlever son masque ?

- **Retirer le masque par les attaches** (élastiques, lanières...) et se laver les mains !
- Le jeter dans une poubelle s'il est en papier.
- S'il est lavable, **le laver de préférence à 60 ° (30 min)** ou le frotter à la main dans de l'eau tiède avec du savon (5min). Cependant des tissus peuvent s'abimer à cette température (vérifier les étiquettes).
- Se laver les mains avant de le mettre à sécher sur une surface propre et/ou le repasser (si la matière le permet).

Ne pas mettre le masque dans sa poche ! Le mettre dans un sac plastique fermé, si l'on ne peut pas le jeter ou le laver chez soi tout de suite.

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : « *Comment faire pour se protéger pendant l'épidémie pour ne pas le contracter et le transmettre aux autres ?* ».

Séance 4 : « Comprendre la distanciation sociale et physique »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette quatrième séance, on reviendra donc sur le port du masque (comment le mettre, l'enlever) et sur le lavage des mains (quand ? pourquoi ?). Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 4 Exercices pour séance 5 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 4 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Comment faire avec les autres pour se protéger pendant l'épidémie ? Pour ne pas contracter le virus mais aussi ne pas le transmettre aux autres ? (45min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 4 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 4 : « Fiches-résumés séance 4 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 5 : « Séance 4 Exercices pour séance 5 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°19 à 20), vidéo intitulée « Distanciation sociale », masques chirurgicaux, règle et scotch pour le sol.

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 3 Exercices pour séance 4 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Comment faire avec les autres pour se protéger pendant l'épidémie ? Pour ne pas contracter le virus mais aussi ne pas le transmettre aux autres ?

Respecter **au moins 1 mètre** de distance avec les autres pour ralentir la propagation du virus (par exemple pour éviter les projections de postillons). Ne pas avoir de contact physique à moins d'un mètre car une personne infectée par le virus ne présente pas forcément de symptômes.

Pistes pédagogiques : Montrer la vidéo « Distanciation sociale » afin de faire prendre conscience aux participants des répercussions lorsque l'on ne respecte pas les distanciations.

Distanciation physique à la maison :

- Demeurer à la maison dans la mesure du possible
- Organiser des réunions et des jeux entre amis en ligne
- Faire de l'activité physique à la maison ou dehors (à distance des autres)
- Utiliser la technologie pour garder le contact avec les amis et la famille
- Se laver les mains régulièrement (toutes les 1 à 2 heures).
- Tousser ou éternuer dans le pli du coude de préférence.

Distanciation physique dans votre communauté :

- Saluer d'un signe de la main au lieu de serrer la main, d'embrasser ou de faire l'accolade
- Faire les magasins (courses) pendant les heures de faible affluence

- Recourir aux services de livraisons
- Éviter les lieux et les rassemblements où il y a trop de monde et s'éloigner physiquement des autres.
- Demeurer loin des personnes à risque élevé (ainés et personnes à la santé fragile)
- Appeler d'abord votre médecin si vous avez besoin d'aller le consulter
- Limiter l'utilisation des transports en commun

Distanciation physique au travail :

- Travailler de la maison
- Éviter les endroits très fréquentés ou partagés comme les cafétérias ou les salles de pause
- S'assurer que les zones de contact élevé sont toujours propres (éléments fréquemment utilisés comme le téléphone, les claviers)
- Limiter les réunions à 10 personnes ou moins
- Ne pas prendre un ascenseur avec plus de 3 personnes dedans à la fois

Avoir une distance physique et sociale avec les autres, ne veut pas dire ne plus avoir de relations avec les autres !

Ce sont toutes ces mesures que l'on nomme **« gestes barrière »** pour éviter la propagation du virus. En faisant preuve de patience et de coopération, nous pouvons tous contribuer à ralentir la propagation du virus et à sauver des vies. Une personne peut aussi porter un masque pour se protéger **tout en respectant les gestes barrières !**

Pistes pédagogiques : Les participants vont devoir évaluer la « bonne » distance entre eux afin de pouvoir les respecter (permettre une visualisation de celle-ci). Utilisation d'une règle et de scotch au sol afin de montrer les distances.

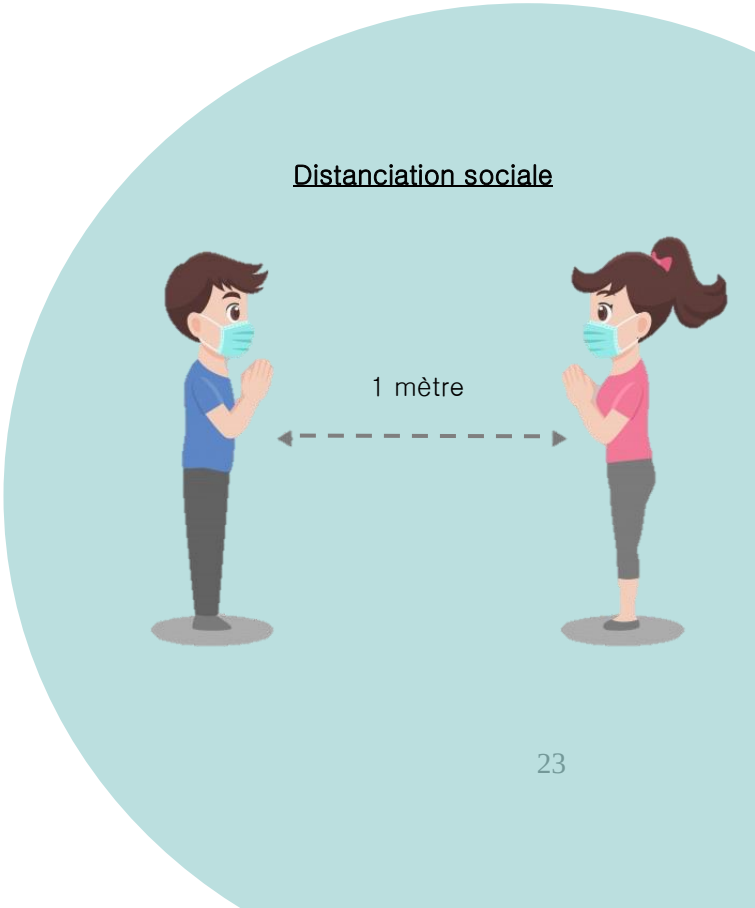
Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : « *Qu'est-ce que l'hygiène de vie au quotidien ?* »



Séance 5 : « L'hygiène de vie au quotidien »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette cinquième séance, on reviendra donc sur la distanciation sociale et physique (généralité). Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 5 Exercices pour séance 6 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 5 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Comment définir ce qu'est l'hygiène ? Quel est l'intérêt de l'hygiène dans la vie de tous les jours ?
- Pourquoi faut-il maintenir une bonne hygiène corporelle ? Quelles sont les habitudes recommandées ?
- Pourquoi changer de sous-vêtements et de vêtements de préférence tous les jours ?

45 min

- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 5 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 5 : « Fiches-résumés séance 5 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 6 : « Séance 5 Exercices pour séance 6 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°21 à 25), masques chirurgicaux, jeux de carte avec les images

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

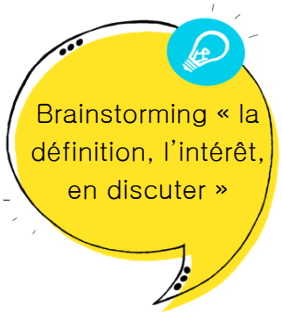
Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 4 Exercices pour séance 5 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Comment définir ce qu'est l'hygiène ? Quel est l'intérêt de l'hygiène dans la vie de tous les jours ?

Pistes pédagogiques : Brainstorming autour de l'hygiène de vie au quotidien. Demander aux participants pour quelles raisons il est intéressant de parler d'hygiène. Comment définissent-ils l'hygiène ? Est-il facile de parler d'hygiène ? Pourquoi ?

- Hygiène signifie « **santé** » en grec.
- La déesse « Hygie » était la représentante de la santé.



L'**hygiène de vie** est un ensemble de mesures destinées à **préserver** ou à **favoriser la santé**. Elle permet d'éviter des sources de stress pour notre organisme, notre cerveau et de limiter ainsi le risque d'apparition de maladies physiques ou psychiques. De plus, elle peut permettre de limiter les facteurs qui aggravent ou entretiennent les maladies.

En cette période de pandémie il est encore plus important de connaitre et de respecter les règles d'hygiène pour conserver sa santé !

Pourquoi faut-il maintenir une bonne hygiène corporelle ? Quelles sont les habitudes recommandées ?

Afin de limiter les risques de maladies infectieuses liées à des microorganismes ou liées à des parasites néfastes (bactéries, virus, champignons…), il est recommandé de :

Mise en situation « Quelle image correspond à cette règle ? »

- Se **laver les mains** avant de manger, après être allé aux toilettes, après avoir toussé, après s'être mouché et après avoir touché des objets risquant d'être contaminés (dans les transports, dans les magasins…).
- Se **laver le corps quotidiennement** avec de l'eau, du savon et de prendre le temps de bien se sécher avant de mettre des vêtements propres. (→Plusieurs fois par jour est inutile car il existe également des microorganismes utiles pour préserver ma peau).

Pistes pédagogiques : « Quelle image correspond à cette règle ? », l'animateur étale des magazines et publicité sur la table. Il demande au groupe de trouver des images qui leur font penser à l'hygiène du corps.

Informations : les odeurs sont souvent liées à la prolifération des bactéries (transpiration…) sur la peau ou sur des vêtements.

- **S'hydrater le corps** pour éviter le dessèchement de sa peau comme il est recommandé de la protéger contre les effets du soleil.
- Entretenir ses **cheveux** (coiffage, shampoing ...) et éventuellement sa barbe (risque de contact avec le masque).
- Prendre **soins de ses ongles** en les coupant régulièrement, pour éviter les contaminations infectieuses ou parasitaires.
- Se **laver les dents après les repas** pour limiter la prolifération des bactéries due à l'acidité des aliments, cela limite ainsi la formation de tartre sur ses dents, la formation de caries et de maladie des gencives. D'autant qu'il est plus difficile de se rendre chez le dentiste depuis l'épidémie.

Mise en situation « représentation de l'hygiène corporelle »

La **transpiration** est un phénomène naturel qui permet de réguler la température du corps et d'éliminer les toxines et les déchets. Elle se traduit par l'élimination d'un liquide (la sueur) par les pores de la peau. Normalement la sueur n'a pas d'odeur, mais sa décomposition par les bactéries peut la rendre malodorante et dérangeante.

Pistes pédagogiques : « Photo-langage : Représentation de l'hygiène corporelle » (cartes) : Demander aux participants de choisir parmi les photos celles qui leur font penser à l'hygiène, et de les classer dans 3 catégories : images positives, négatives, neutres. Et cela en expliquant leurs choix.

Pour le respect de soi et d'autrui « Le respect d'autrui commence par le respect de soi-même ». La manière dont l'individu prend soin de lui influence l'image qu'il renvoie aux autres. Prendre soin de soi passe par l'hygiène personnelle.

Parfois, la perception du monde et de l'humeur peut être perturbée, ne plus avoir d'énergie ou de ne pas en voir l'intérêt. **Il ne faut pas oublier que la personne peut prendre plaisir à prendre soin de son corps et ressentir du bien-être ! Prendre soin de son corps augmente aussi son estime de soi.**

Pourquoi changer de sous-vêtements et de vêtements de préférence tous les jours ?

- Les sous-vêtements sont directement sur la peau et elle est souillée à nouveau si la personne ne met pas des sous-vêtements propres.
- Il est possible de mettre des objets contaminés sur ses vêtements lorsque l'on fait les courses par exemple et en période d'épidémie le change quotidien est préférable.
- Changer donc tous les jours de sous-vêtements mais également de vêtements qui auraient pu être en contact avec des surfaces souillées.

S'il y a des difficultés à effectuer les soins d'hygiène corporelle, il est possible d'en parler à son médecin ou aux soignants afin qu'ils puissent aider à trouver des solutions.

*Ils peuvent aider pour **planifier** le matériel nécessaire, pour améliorer sa motivation ou pour apprendre les techniques et **organiser les actions**.*

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : « *Que faut-il faire pour ne pas contracter de maladie infectieuse en se nourrissant ?* »

Séance 6 : « Bien dans son assiette, bien dans son logement »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette sixième séance, on reviendra donc sur l'hygiène de vie au quotidien (définition, pourquoi maintenir une bonne hygiène de vie). Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 6 Exercices pour séance 7 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 6 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Hygiène alimentaire
- Nutrition et santé
- Assurer un environnement sain

  } 45 min
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 6 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 6 : « Fiches-résumés séance 6 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 7 : « Séance 6 Exercices pour séance 7 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°26 à 33), masques chirurgicaux, vidéo « importance de maintenir un rythme équilibré », emballages alimentaires, jeux « Tentations en rayons », diapositive « Lutter contre les bactéries dans la cuisine ».

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 5 Exercices pour séance 6 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Que faut-il faire pour ne pas contracter de maladie infectieuse en se nourrissant ?

Certains microorganismes (mais pas tous) peuvent provoquer des maladies virales ou bactériennes. C'est pour cette raison qu'il est important de rester vigilant à ne pas contaminer les aliments par les mains ou des surfaces souillées surtout en période d'épidémie.

Pistes pédagogiques : Brainstorming autour de l'hygiène alimentaire. Demander aux participants pour quelles raisons il est intéressant de parler d'hygiène alimentaire. Quelles mesures peut-on effectuer afin d'éviter de contaminer les aliments par les mains ou les surfaces ?

Voici quelques mesures pour éviter ce problème

Lorsque l'on fait des courses

- Se laver les mains avant et après avec une solution hydro alcoolique ou avec de l'eau et du savon.
- Éviter de se toucher le visage.

- Penser à se laver les mains car les emballages de courses peuvent être contaminées.
- Enlever les suremballages (cartons …) **des produits frais, sinon passer un essuie tout humide sur les emballages** avant de les ranger dans son réfrigérateur ou son congélateur.
- Passer un essuie tout humide sur les conserves et bouteilles et attendre 3 heures avant de les ranger.

Mesures de tous les jours

- Faire attention aux dates de péremption et à la bonne conservation des aliments.
- Nettoyer et désinfecter au produit désinfectant ou à **l'eau javellisée*** les plans de travail à chaque utilisation. **Penser à rincer les surfaces.**
- Penser à nettoyer régulièrement les réfrigérateurs, leurs poignées, le congélateur, les poignées du micro-onde et du four ainsi que les boutons de gazinière.
- Prendre soin **de nettoyer sa vaisselle après chaque utilisation**, à l'eau chaude avec un produit vaisselle et éventuellement de l'essuyer avec un torchon propre qui ne sert qu'à cet effet avant de la ranger. (Je peux également les mettre au lave-vaisselle).
- Éplucher et laver à l'eau clair (ou légèrement vinaigrée **mais surtout pas javellisée ou avec un produit nettoyant)** les fruits et les légumes et les essuyer avec un essuie tout
- Penser à bien faire cuire les aliments qui le nécessitent.
- Et bien entendu, ne pas **oublier de se laver les mains** avant de manger. Lors de la préparation des repas se laver systématiquement les mains et prendre soin de les essuyer avec un essuie main propre.

Faut-il mettre des gants pour aller en courses ?

Cela n'est pas nécessaire si la personne se nettoie bien les mains avant et après les courses et qu'elle ne touche pas son visage. Si elle décide de porter des gants, ils doivent être désinfectés ou à usage unique et surtout ne pas oublier de se laver les mains avant et après car il est possible de se contaminer et de contaminer des surfaces avec des gants souillés.

Si on désinfecte à l'eau de javel, on nettoie avant avec un produit nettoyant en respectant le mode d'emploi et en diluant avec de l'eau froide et on rince. Ce produit est à manier avec précaution (mettre des gants et faire attention à la peau, aux yeux et aux vêtements).

On ne mélange pas de produits nettoyants ou désinfectants entre eux, (notamment eau de javel, détartrant, alcool, vinaigre = réaction chimique) et on fait attention aux étiquettes et à entreposer les produits loin des enfants !

NUTRITION ET SANTÉ

Quels sont les constituants de base des aliments ?

Les **nutriments** sont les constituants de base des aliments, se répartissant en différents groupes :

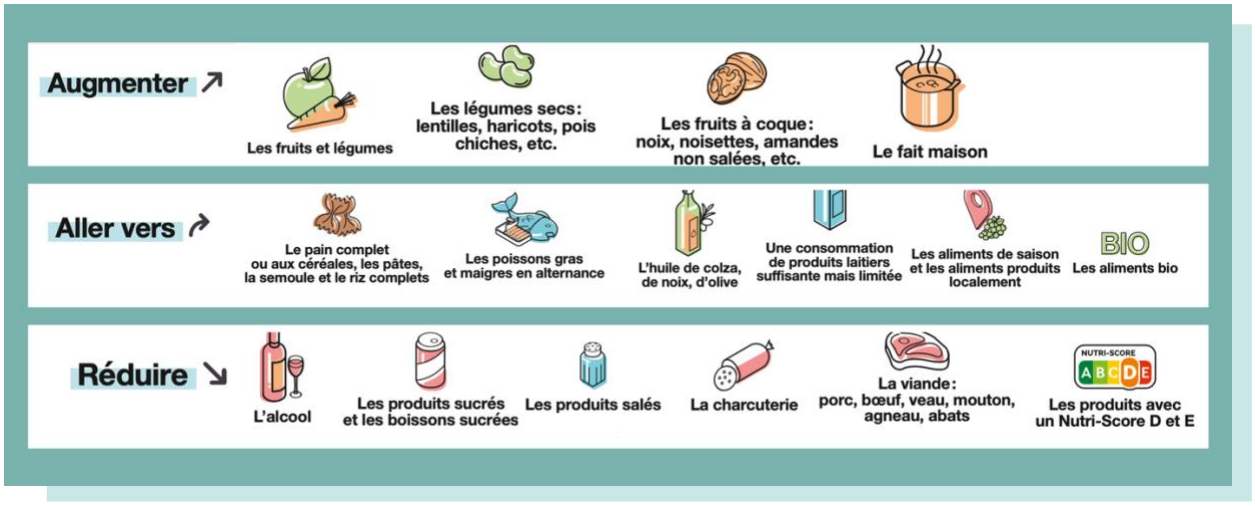
1) Les nutriments énergétiques, qui fournissent de l'énergie à l'organisme (protéines, glucides et lipides)
2) Les nutriments non énergétiques, qui ne fournissent pas d'énergie mais sont absolument nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (vitamines et éléments minéraux)
3) Les fibres, qui facilitent le transit intestinal ainsi que la capture des graisses
4) L'eau, essentielle pour tous les processus biologiques

Pistes pédagogiques : Faire analyser les étiquettes de plats cuisinés rapportées pour la séance (produits frais, surgelés, plats préparés, conserves, …). Identifier les différents groupes alimentaires et en tirer une conclusion sur l'équilibre de ces produits.

Quels aliments faut-il manger pour préserver sa santé ? Faut-il favoriser certains aliments pour mieux se défendre contre le COVID 19 ?

S'alimenter sainement permet de renforcer ses défenses immunitaires (Vitamines C et D, Zinc…) d'apporter la force physique et l'énergie nécessaire pour combattre la maladie COVID mais aussi d'autres maladies. Rester en bonne santé passe aussi par une alimentation équilibrée. Par exemple **les fruits et les légumes** apportent des vitamines, des sels minéraux et des fibres indispensables à son organisme. Les protéines et les laitages sont nécessaires à la bonne santé des muscles et des os.

Pistes pédagogiques : La vidéo intitulée « importance de maintenir un rythme équilibré » permet d'apporter des astuces et conseils pour conserver une alimentation variée et équilibrée.



La prise de poids excessive n'est pas souhaitable car elle entraine une augmentation des risques de maladies métaboliques et d'avoir une forme plus sévère de la maladie COVID.

L'organisme a besoin d'être hydraté. En plus de l'eau contenue dans nos aliments on considère qu'il faut boire des boissons à température ambiante ou tiède en moyenne 8 verres par jour (eau, soupes, lait etc…). Son besoin est variable en fonction de son activité physique, de la chaleur extérieure ou si on a de la fièvre (penser à davantage s'hydrater en excluant les boissons trop chaudes et trop froides, qui ont tendance à faire baisser les défenses immunitaires).

Attention on n'oublie pas que boire trop de liquide (>3 litres) peut être dangereux pour sa santé (cœur, reins…). **S'hydrater et manger raisonnablement un peu de tout** pendant les repas en se **faisant plaisir** (3 ou 4 repas par jour), et éviter les grignotages, et les aliments trop sucrés ou trop gras !

NB : Pour que « bien se nourrir rime avec plaisir » :

- Apprendre à gérer son stress, ses émotions (techniques de respiration etc.).
- Prendre l'air, avoir une activité.
- Préserver son sommeil.

Pistes pédagogiques : Relever différentes facettes de l'alimentation à travers la présentation du repas que l'on préparerait pour d'autres. « Vous allez recevoir à la maison des invités que vous ne connaissez pas ou pas bien, quel plat allez-vous leur préparer ? » Suggestions de questions pour les animateurs : Allez-vous suivre un livre de recette ? Allez-vous leur faire votre spécialité ? En quoi ce plat préparé sera-t-il différent du quotidien ?

Comment faire pour éviter les fringales /envies de grignoter ?

Si l'on mange par faim

- Prévoir une collation (exemple : fruit, yaourt pauvre en matière grasse etc..) pour éviter de grignoter tout le temps.
- Boire un verre d'eau.
- Manger des légumineux en début de repas (fibres).
- Penser à mettre une portion de féculents (riz, pâtes, pomme de terre, pain, semoule, céréales etc.) lors de ses repas pour être mieux rassasié.
- Manger lentement lors des repas.

Pistes pédagogiques : Le jeu « Tentations en rayons » propose aux participants d'analyser le parcours qu'ils font dans un supermarché et d'identifier diverses sources de tentation d'achat, c'est les encourager à mobiliser leurs propres ressources pour poser un regard critique.

Si on grignote parce que l'on s'ennuie, que l'on se sent triste ou anxieux

- Penser à faire des exercices de respiration, relaxation ou de méditation
- Faire de l'exercice physique régulièrement
- Se trouver une occupation

ASSURER UN ENVIRONNEMENT SAIN

Que faut-il faire à son domicile pour se protéger du virus en plus des autres maladies infectieuses ?

Nettoyage du matériel et des locaux.

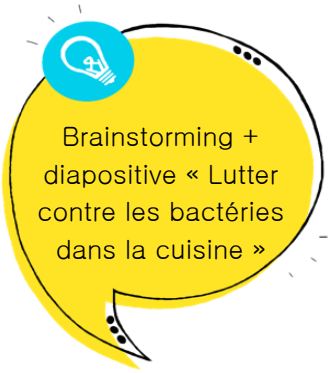
En règle générale afin d'éviter la propagation des microorganismes (virus, bactéries …) qui seraient susceptibles de rendre malade, il est préconisé de nettoyer régulièrement son domicile. Pendant cette pandémie virale, appliquer encore plus souvent ces mesures de nettoyage mais aussi de désinfection (produit désinfectant, javellisé ou non).

Pistes pédagogiques : Brainstorming afin d'assurer un environnement sain. Demander aux participants comment procéder afin d'assurer un environnement sain ?

- Porter des gants de ménage pour ne pas irriter la peau.
- Préférer **le balayage humide** plutôt que l'aspirateur en période d'épidémie virale.
- Nettoyer les sols avec un **nettoyant désinfectant** pour éviter la prolifération de virus ou de bactéries (1 fois/semaine minimum).
- Penser à **nettoyer et à désinfecter ses sanitaires** régulièrement avec un produit nettoyant et désinfectant (1 fois/semaine au minimum).
- Si on utilise l'eau de javel on nettoie puis on met 0.25 L (2 verres) pour 1 L d'eau **froide** (surtout ne pas mélanger au vinaigre ou à l'alcool = réaction chimique).
- **Ne pas mélanger des produits nettoyants ou désinfectants entre eux**, (notamment eau de javel et détartrant) **et faire attention aux étiquettes et à entreposer les produits loin des enfants.**
- Penser à **désinfecter très régulièrement** (alcool, autre désinfectant …) **les poignées de porte**, les **interrupteurs,** les sonnettes et les boutons (surtout lorsque l'on revient de l'extérieur) mais également **les objets** comme les claviers d'ordinateur avec les souris, les téléphones (éteints) et les télécommandes (lingettes d'alcool isopropylique). Ne pas oublier **les stylos** et **les lunettes**.

Pistes pédagogiques : Brainstorming « le coronavirus peut rester sur les surfaces, comment y faire face ? ». Les animateurs peuvent utiliser le diaporama intitulé « Lutter contre les bactéries dans la cuisine » afin d'acquérir des stratégies pour éviter le développement des bactéries.

Il faut prendre conscience que le coronavirus peut rester sur les surfaces pendant plusieurs jours, et que c'est pour cela qu'il est important de nettoyer et/ou désinfecter davantage ces objets.



- Penser à **aérer tous les jours** pour assainir son logement.
- Penser également à nettoyer ses vitres régulièrement.
- **Dépoussiérer** ses meubles de temps en temps.
- Penser quotidiennement à vider le cendrier et les **poubelles bien fermées**.
- Si la personne a été **chercher le courrier**, attendre un peu pour qu'il se décontamine et se laver les mains juste après car le coronavirus peut rester plusieurs heures sur le courrier et les cartons.
- Mettre ses **chaussures uniquement** pour se rendre **à l'extérieur** de son domicile et les ranger de préférence à part avec sa veste /manteau.

Il est possible de se sentir dépassé par toutes les tâches à faire. Possibilité de faire une seule tâche à la fois et penser à se féliciter à chaque fois que l'on a accompli une tâche. Possibilité de repartir et planifier ses tâches sur la semaine (planning à la semaine par exemple). ***Suivre la méthode de résolution de problème*** (se concentrer, s'assurer d'avoir évalué la situation, réfléchir comment faire, vérifier après avoir fait l'action)

Nettoyer son linge

- Se changer quotidiennement et faire tourner une machine régulièrement ou aller à la laverie (à prévoir sur son planning des tâches de la semaine). *Faire attention aux étiquettes, à ne pas mélanger les couleurs et surtout à vider les poches avant lavage !*
- Faire attention à bien sécher son linge.
- Changer **toutes les semaines ses draps** et les laver.
- Changer les **serviettes de toilette, les gants, les torchons et les serviettes de table au minimum une fois par semaine et dès qu'ils sont souillés/ ou à risque d'être contaminés,** les laver **à 60** ° minimum, car le virus meurt à 56°.

- Changer systématiquement le linge souillé ou risquant d'avoir été contaminé par le virus ainsi que les masques et les laver si possible à 60 ° pendant 30 minutes.
- Mettre le **linge dans un sac** en attendant le lavage pour ne pas contaminer le sol.

Faire des fiches pour se rappeler les tâches et déterminer le jour de leur application. **S'il y a des difficultés à effectuer les mesures d'hygiène, en parler à son médecin ou aux soignants afin qu'ils puissent aider à trouver des solutions.**

Ne pas oublier que l'on peut se faire aider pour planifier, organiser les tâches et lister le matériel nécessaire à l'entretien de son logement et de son linge (soignant, personnel du médicosocial, membre de la famille, ami etc.).

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : « *Que peut-on faire pour améliorer la qualité de son sommeil ?* »

<u>Durée de vie du virus</u>

Séance 7 : « Sommeil et Addictions »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette septième séance, on reviendra sur l'hygiène alimentaire et sur l'hygiène du logement. Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 7 Exercices pour séance 8 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 7 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Que peut-on faire pour améliorer la qualité de son sommeil ?
- Est-ce que l'alcool et les drogues peuvent apaiser ses angoisses, son ennui ou à son sentiment de solitude ?
- Pourquoi la période de confinement peut être un facteur de risque de rechute ou d'aggravation des addictions ?
- Est-ce que si la personne fume, elle prend plus de risque pour sa santé ?
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

45 min

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 7 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 7 : « Fiches-résumés séance 7 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 8 : « Séance 7 Exercices pour séance 8 »

4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°34 à 38), masques chirurgicaux, Quiz sur l'alcool, jeu « les rois du Tabac »

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

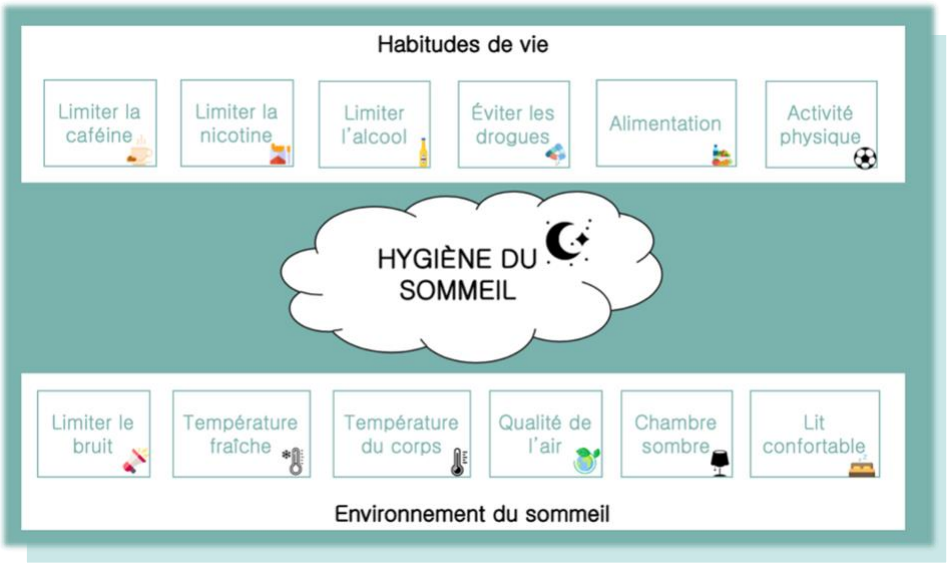
Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 6 Exercices pour séance 7 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Que peut-on faire pour améliorer la qualité de son sommeil ?

Le sommeil est important pour limiter l'impact du stress sur sa santé. Si la personne continue à mal dormir malgré les habitudes de vie et les astuces préconisées dans la liste ci-dessous il est possible de consulter un médecin. Il peut s'agir **d'un signe d'alarme de l'aggravation de son état de santé.**

Liste des habitudes de vie préconisées pour mieux dormir :

- Se coucher de préférence avant minuit, et tendre à se lever tôt le matin
- Se lever le matin dès que l'on a l'impression d'être réveillé
- Marquer le réveil avec des éléments forts tels qu'une douche, ouvrir ses volets etc.
- Éviter de manger gras ou de prendre son repas juste avant de se coucher.
- Prévoir de faire des activités (y compris physique) dans sa journée et de garder un rythme régulier
- Éviter d'écouter de la musique forte le soir.
- Éviter d'écouter sans cesse les informations
- Éviter d'être plusieurs heures sur les écrans (téléphone, internet, jeux en ligne, télé, …)



Liste d'astuces pour faciliter l'endormissement au coucher :

- Mettre une lumière tamisée, boire une tisane le soir
- Diffuser des parfums agréables (lavande, géranium, oranger, …)**, si la personne n'est pas allergique et/ou a de problèmes respiratoires**
- Se concentrer et se **rappeler un moment agréable de sa journée**
- Écouter de la **musique relaxante**, ou s'isoler dans le silence
- Faire des **exercices de respiration** abdominale ou de méditation
- Lire quelques pages d'une lecture apaisante, dessiner, ... pour se distraire
- Prendre un **bain/ une douche tiède** environ 2h00 avant le coucher

Astuce si la personne se réveille en pleine nuit :

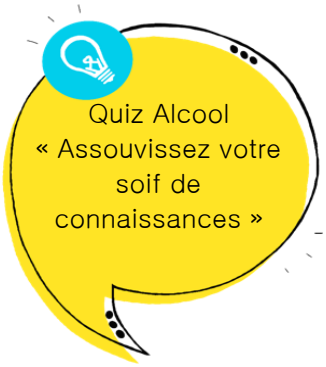
Se lever et faire quelque chose de peu stimulant (boire un verre d'eau lentement, lire un peu…). Se recoucher rapidement dès que l'envie de dormir revient.

Est-ce que l'alcool et les drogues peuvent apaiser l'angoisse, l'ennui ou le sentiment de solitude ?

Il est possible d'être tenté de consommer des drogues et de l'alcool pour réduire l'angoisse, l'ennui ou le sentiment de solitude. L'inconvénient est que l'aide sera ponctuelle et les angoisses et la tristesse seront plus importantes par la suite.

Pistes pédagogiques : Le Quiz sur l'alcool permet de tester ses connaissances en utilisant une technique ludique.

Il peut y avoir un risque plus important de **dégradation de l'état de sa santé** physique (maladies métaboliques, cardiovasculaires, neurologiques, cancers ...) et psychique (troubles cognitifs, symptômes psychiatriques ...). De plus, la consommation d'alcool et de drogues diminue la résistance à la maladie COVID 19.



Par ailleurs, les difficultés d'approvisionnement des substances peuvent être à l'origine de symptômes de manque.

En parler à son médecin ou aux soignants qui peuvent aider à faire face (traitement plus adapté, guider pour des exercices de relaxation, des activités relaxantes ou physiques …).

Pourquoi la période de confinement peut être un facteur de risque de rechute ou d'aggravation des addictions ?

- Le temps disponible dévolu aux addictions est largement plus étendu
- L'anxiété ambiante peut être particulièrement lourde
- Baisse des soutiens (amical, familial, professionnel)
- Avoir moins de renforçateurs qui viennent valoriser le fait d'avoir réussi à garder le contrôle ou de devenir abstinent par rapport à ses addictions

6 pistes concrètes pour aider avec la méthode « **A.S.A.D.A** »

- **Ami** : est-ce que la personne a des contacts dans la semaine ?
- **Soignant** : est-ce que la personne peut joindre un professionnel de santé en cas de besoin ?
- **Agenda** : les journées sont longues et à risque, il faut trouver son rythme
- **Désigner** : désigner les moments, les émotions, les situations qui sont à risque
- **Annihiler** : remplir les moments à risque (méditation, relaxation, …)

Est-ce que si la personne fume, elle prend plus de risque pour sa santé ?

Le tabac peut altérer les organes en règle générale et amener des maladies (pulmonaires, cardiovasculaires, cancers…). Les scientifiques ont remarqué que les personnes fumeuses avaient **plus de risques** de faire une forme grave du COVID-19. Il est possible de se contaminer si l'on porte une cigarette à la bouche après avoir touché une surface contaminée. De plus, il est possible de demander des substituts nicotiniques à son médecin si l'on décide de réduire sa consommation de tabac et on peut en parler avec lui des autres aides possibles.

Pistes pédagogiques : Le jeu « Les rois du tabac » est un outil de prévention du tabagisme. Les participants incarnent un industriel du tabac, qui pour gagner, devront utiliser tous les éléments à leurs dispositions. Ce jeu, au-delà des risques pour la santé, pointe les méthodes des cigarettiers pour préserver leurs bénéfices.

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : *« Faut-il poursuivre une activité physique malgré l'épidémie ? »*

Séance 8 : « Une activité physique adaptée »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette huitième séance, on reviendra donc sur l'importance de la qualité du sommeil ainsi que sur les addictions. Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 8 Exercices pour séance 9 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 8 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Faut-il poursuivre une activité physique malgré l'épidémie ? } 45 min
- Quelles sont les 4 étapes d'une séance d'activité physique ? } 45 min
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 8 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

5) Préparer la liste de présence des participants
6) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 8 : « Fiches-résumés séance 8 »
7) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 9 : « Séance 8 Exercices pour séance 9 »
8) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°39 à 41), masques chirurgicaux, agenda sur l'activité physique

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison. Si oui, quel est le ressenti des participants (agréable, désagréable, …).

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 7 Exercices pour séance 8 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Faut-il poursuivre une activité physique malgré l'épidémie ?

Malgré l'épidémie, il est essentiel de faire des mouvements ou de marcher pour ne pas augmenter les risques d'aggraver son état de santé et d'éviter de développer d'autres maladies (obésité, problèmes cardiovasculaires, problèmes musculo-squelettiques…).

L'activité physique se définit comme « *tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entrainant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos* ». Elle regroupe à la fois **l'exercice physique de la vie quotidienne** (à la maison, au travail, lors des déplacements, ...), l'activité physique de **loisirs et la pratique sportive.**

Pistes pédagogiques : Brainstorming autour des bienfaits de l'activité physique. Demander aux participants pour quelles raisons il est intéressant de parler d'activité physique.

L'activité physique permet :

- De maintenir sa forme physique et augmente sa capacité à se défendre contre les maladies.
- De se soulager du stress ressenti et d'augmenter sa résistance au stress.
- De trouver le sommeil, si pratiqué dans la journée.
- De limiter le recours aux drogues, alcool en cas de mal-être et de diminuer le phénomène de dépendance aux produits ou aux jeux.

Quelques idées pour bouger plus dans votre journée :

- Préférer les escaliers aux ascenseurs et escalators.
- Si l'on prend les transports en commun, il est possible de descendre de temps en temps une ou plusieurs stations avant l'arrêt habituel et finir le trajet à pied.
- S'il est possible de se rendre au travail en vélo, il faut en profiter.
- Faire ses courses à pieds dès que possible.
- Aller chercher ses enfants à l'école à pieds, si possible.
- Jardiner dès que le temps le permet.
- Sortir prendre l'air avant ou après le repas
- Si la personne est matinale ? Profiter pour faire un tour à pieds, un petit footing ou quelques exercices de gymnastique.
- Prendre le temps de faire une rapide balade pour s'aérer lors de sa pause de midi

Astuce pratique

Prendre rendez-vous avec soi-même ! En effet, noter ses rendez-vous sportifs dans son agenda, il sera certainement plus facile de s'organiser des temps de pratique d'activité physique au quotidien !

Pistes pédagogiques : Élaborer grâce à un agenda de l'activité physique des objectifs concrets et réalisables en fonction de chacun des participants.

Quelles sont les 4 étapes d'une séance d'activité physique ?

Pour pratiquer dans les meilleures conditions, il est conseillé de respecter 4 étapes garantes du bon déroulé de sa séance.

- **L'échauffement** : Exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer son cœur, ses muscles et ses articulations.
- **L'activité** : le type, l'intensité et la durée dépendent des objectifs fixés ou de l'activité choisie
- La **récupération active** : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes.
- Les **étirements** : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux

L'important c'est de bouger, il est possible d'y aller progressivement si cela est difficile en fixant des petits objectifs. Ne pas oublier que les tâches ménagères sont aussi considérées comme une activité physique !

CONTEXTE	ACTIVITE PHYSIQUE D'ENDURANCE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ÉQUILIBRE	SOUPLESSE
DOMESTIQUE	○ Marche rapide ○ Marche en montée ○ Montée d'escaliers ○ Travaux ménagers (passer l'aspirateur …) ○ Jardinage ○ Bricolage	○ Marche rapide, en montée ○ Montée d'escaliers ○ Port de courses ou de charges ○ Bricolage incluant des travaux de force ○ Jardinage (creuser) ○ Se mettre debout à partir d'une position assise sans l'aide des mains ○ S'accroupir	○ Se tenir debout sur une jambe ○ Se tenir debout en fermant les yeux ○ Se brosser les dents sur un pied	○ Travaux ménagers
DEPLACEMENTS ACTIFS	○ Montée d'escaliers ○ Monter et descendre du bus, … ○ Marcher ou prendre son vélo pour se rendre dans un commerce de proximité …	○ Montée / descente d'escaliers	○ Utiliser le vélo, la trottinette ○ Marcher en suivant une ligne sur le sol, ou le bord d'un trottoir	
LOISIRS	○ Marche prolongée, nordique ○ Vélo ○ Rameur ○ Course à pied ○ Marche en raquettes (neige)	○ Vélo, Tai chi, Yoga, Pilates ○ Exercices utilisant le poids corporel, avec du petit matériel ou des appareils de renforcement musculaire	○ Vélo, pétanque, Tai chi, Yoga, Marche ○ Exercices posturaux et d'équilibration à partir de conditions sensorielles modifiées, …	○ Tai chi, Yoga, Pilates, Pétanque ○ Exercices d'assouplissements spécifiques (étirements)

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : *« Faut-il continuer à aller chez les professionnels de santé ? Et continuer à prendre des traitements ? »*

Séance 9 : « Ne pas interrompre le suivi de ma santé »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette neuvième séance, on reviendra donc sur l'importance d'effectuer une activité physique. Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 9 Exercices pour séance 10 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 9 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- En quoi est-il important de continuer à aller chez les professionnels de santé ?
- Quelles sont les consultations que les autorités sanitaires recommandent ?
- Comment procéder afin de ne pas interrompre le suivi de ma santé ?
- Comment poursuivre son traitement ?

} 45 min

- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 9 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 9 : « Fiches-résumés séance 9 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 10 : « Séance 9 Exercices pour séance 10 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°42 à 46), masques chirurgicaux

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 8 Exercices pour séance 9 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

En quoi est-il important de continuer à aller chez les professionnels de santé ?

- Il faut continuer à prendre le traitement prescrit car la situation actuelle est très stressante et il pourrait y avoir un risque de rechute.
- Il faut continuer son suivi auprès des professionnels pour surveiller son état de santé et pour ne pas risquer que son problème de santé s'aggrave ou de développer d'autres maladies.

Quelles sont les consultations que les autorités sanitaires recommandent ?

- Il est recommandé de se rendre chez le **dentiste** une fois par an, ne serait-ce que pour un détartrage. Même si cela est plus compliqué en période de confinement, il ne faut surtout pas hésiter à contacter son médecin généraliste ou son dentiste en cas de problème dentaire (caries, abcès …) pour ne pas risquer un problème de santé. Il est possible de joindre les urgences bucco-dentaires au 09 705 00 205, si nécessaire.
- Un examen chez **l'ophtalmologue** est conseillé tous les deux ans environ (sauf si souffrance de fatigue oculaire ou autre problème au niveau des yeux).
- Il est recommandé pour les femmes une visite chez le **gynécologue** tous les ans (sauf cas de grossesse ou de soucis particuliers). Ces rendez-vous sont indispensables pour dépister certaines pathologies (cancer, …).
- Il est important de continuer à voir **son médecin généraliste** (calendrier vaccinal)

- Continuer le suivi avec **son psychiatre** et avec **son équipe soignante** de secteur même si le suivi se fait au téléphone ou par téléconsultation.

Comment procéder afin de ne pas interrompre le suivi de ma santé ?

- Téléphoner pour connaitre les modalités afin d'être reçu.
- **Possibilité** dans certains cas d'avoir **des téléconsultations** ou des consultations par téléphone si la personne est dans l'impossibilité de faire autrement (confinement, impossibilité de se déplacer)
- Les ordonnances (du médecin) peuvent être télétransmises à son pharmacien
- Si un bilan sanguin, une radiographie, un autre examen de santé ou des soins sont prescrits il est **important que la personne suive ces soins pour sa santé**.

Rappeler que les professionnels de santé mettent tout en œuvre pour ne pas risquer la propagation du virus.

Comment poursuivre son traitement ?

La poursuite du traitement psychotrope comprend également les injections sur rendez-vous CMP ou en cabinet libéral. Le traitement est là pour se rendre moins vulnérable au stress. Respecter la prise des médicaments (heures de prise etc.) indiquée sur son ordonnance et demander de l'aide si la personne rencontre un problème pour les prendre (organisation, mémoire…).

Astuce pratique

Faire un pilulier, associer la prise avec une autre activité quotidienne, endroit visible, faire sonner son portable (alarme), …

Éviter de prendre d'autres médicaments que ceux prescrits ou d'augmenter les doses sans avis médical pour ne pas risquer des effets néfastes. Par exemple ne pas prendre d'anti-inflammatoire ou d'aspirine sans avis médical ! **Le pharmacien peut aussi donner des renseignements sur les médicaments.**

La personne doit être à l'écoute de son corps, de ses émotions et elle ne doit pas hésiter à faire appel à un professionnel de santé ou à un proche si son état de santé physique, son état émotionnel, psychique ou cognitif se détériorent.

Par exemple : Ressentir une très grande tristesse, un sentiment de désespoir, une modification de son appétit, une diminution ou une augmentation de son temps de sommeil, un sommeil agité, une forte angoisse qui perdurent sur plusieurs jours ; Penser dans ces cas de figure à contacter un professionnel de santé, son médecin généraliste ou son psychiatre. Si le médecin généraliste n'est pas joignable ou en cas de problème urgent de santé appeler le **15**.

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : *« Comment réagir face au contexte actuel ?*

Séance 10 : « Faire face à mes émotions »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette dixième séance, on reviendra donc sur l'importance de poursuivre ses consultations médicales ainsi que ses traitements. Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 10 Exercices pour séance 11 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 10 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Comment réagir face au contexte actuel ? } 45 min
- Que peut-on faire pour limiter l'impact du stress sur sa santé ? } 45 min
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 10 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

5) Préparer la liste de présence des participants
6) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 10 : « Fiches-résumés séance 10 »
7) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 11 : « Séance 10 Exercices pour séance 11 »
8) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°47 à 49), masques chirurgicaux, fichiers audios

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 9 Exercices pour séance 10 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Comment réagir face au contexte actuel ?

Face à cette pandémie et aux changements de ses habitudes il est parfaitement normal de ressentir parfois :

Émotions normales	Exemples
Inquiétude	Pour son avenir, pour son emploi, …
Peur	D'être contaminé, de contaminer ses proches, …
Ennui et Frustration	De ne pas pouvoir faire des activités habituelles, de ne pas pouvoir voir ses proches quand on le souhaite, …
Colère	De voir des personnes négligentes face aux consignes sanitaires, face à l'isolement qui peut paraître frustrant, …
Tristesse ou du Désespoir	En étant isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses amis, collègues et proches, le quotidien peut devenir plus lourd

Toutes ces émotions bien légitimes peuvent aggraver son état de stress et rendre encore plus vulnérable par rapport à sa maladie psychiatrique si elles prennent trop d'importance. C'est pourquoi, il faut s'informer de l'actualité modérément.

Pistes pédagogiques : Métaphore « Tir à la corde ». La situation ressemble à une partie de tir à la corde avec un horrible monstre. Il est énorme, très vilain et d'une force peu commune. Entre la personne et le monstre il y a un ravin qu'on dirait bien sans fond. Si elle perd cette partie de tir-à-la-corde, elle va tomber dans ce ravin et y disparaître. Alors la personne tire tant et plus ; mais plus la personne tire fort, plus il lui semble que, de son côté, l'horrible monstre tire plus fort lui aussi. En fait, il semble bien à la personne qu'elle se rapproche de plus en plus dangereusement du bord du précipice. La chose la plus difficile à réaliser c'est que la tâche de la personne n'est pas de gagner au tir à la corde avec ce monstre. Sa tâche, c'est de lâcher la corde.

Comme nous sommes humains et que nous n'aimons pas ressentir ces émotions que l'on vit comme désagréables, nous tentons par tous les moyens de les supprimer (en nous distrayant, en consommant des substances pour modifier notre état de conscience et rendre les choses plus faciles à vivre). **Nous dépensons beaucoup de temps et d'énergie à ne plus penser ou ne plus ressentir ces émotions désagréables.**

Que peut-on faire pour limiter l'impact du stress sur sa santé ?

Brainstorming + Vidéo « Exercice pratique »

Voici quelques techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles :

Relâchement	Prendre une grande inspiration et dire lentement C-A-A-LME ou REL-A-AX ou TRANQUI-I-LLE en expirant, plusieurs fois de suite.

Pistes pédagogiques : Brainstorming autour de la gestion du stress. Quelles sont les techniques que les participants ont déjà pratiquées ? Utilisation de la vidéo « S'arrêter pour un espace de respiration, exercice pratique ».

Crise de calme

Possibilité de fermer les yeux à tout moment pendant l'exercice. Souffler lentement comme si on gonflait un ballon qui se dégonfle et prendre un petit peu d'air, le garder quelques instants avant d'expirer. Le faire plusieurs fois si nécessaire.
Se concentrer sur la zone du cœur et essayer de trouver un rythme respiratoire qui convienne et se laisser bercer par le rythme de sa respiration. Ensuite, se concentrer sur sa respiration ou sur une sensation agréable dans son corps pendant quelques instants. Puis, terminer l'exercice en essayant de se concentrer sur un objet, sur un paysage, sur une personne que l'on aime bien (possibilité d'utiliser un support visuel si cela aide). Conserver cette sensation agréable de calme, de sérénité.
A noter : Si la personne est distraite pendant cet exercice par des bruits, des sensations, des pensées, c'est normal ! Accepter cela sans jugement et se reconcentrer simplement sur l'exercice.

Respiration abdominale de cohérence cardiaque

Inspirer en gonflant le ventre et en comptant jusqu'à 4, compter jusqu'à 2 en bloquant sa respiration et expirer en dégonflant le ventre lentement en comptant jusqu'à 4 (variante ne pas bloquer et compter jusqu'à 6 à l'expiration).
Possibilité de mettre une main sur son ventre et l'autre sur sa poitrine (ou une dans le dos) pour mieux sentir le mouvement de son ventre.

Respiration relaxante

S'asseoir confortablement, les pieds bien au sol, les épaules relâchées. Laisser ses yeux se fermer quand c'est possible. Respirer lentement par le ventre. Ensuite, se concentrer sur les sensations de l'air frais qui entre par ses narines, va le long de sa trachée, vient gonfler son ventre et se concentrer sur l'air chaud et humide qui en ressort en prenant le trajet inverse. Se laisser bercer par sa respiration régulière et tranquille, à l'inspiration et à l'expiration un peu plus longue. Conserver le calme de sa respiration. Possibilité de bailler et de s'étirer si besoin.

Méditation de la bienveillance et /ou méditation de la compassion.

Mise en pratique « Méditation sur la bienveillance et sur les pensées »

En temps de crise, les uns confinés, les autres au front, les uns en bonne santé, les autres malades, le jugement et la comparaison aux autres sont présents en permanence. Ne pas se juger, être attentif à soi avec le désir de prendre soin de soi n'est pas inné dans nos sociétés occidentales où, dès notre plus jeune âge, nous sommes comparés les uns aux autres et préparés à la compétition. Nous devons être aussi bons que les meilleurs ; sinon nous ne sommes rien. Il s'agit avec ces deux méditations d'apprendre à cultiver cette attitude bienveillante et compatissante vis-à-vis de soi-même et des autres, car, sans elle, on ne peut pas reconnaître et accueillir sa douleur.

Pistes pédagogiques : Mise en pratique avec un document audio « Méditation de la bienveillance ». Elle aide à cultiver un amour pour soi-même mais aussi pour les autres. Elle est toujours utile lorsque l'on rumine une rancœur à l'égard de soi-même ou de quelqu'un et que l'on n'arrive pas à passer à autre chose. Mise en pratique avec un document audio « Méditation sur les pensées ». Cette méditation aide à mieux voir le contenu de ses pensées et surtout à s'entrainer à s'en détacher. C'est particulièrement utile lorsque la personne est prise dans la tourmente de sa souffrance et qu'elle rumine.

Méditation sur les pensées

L'état de calme mental acquis en maintenant son attention en son point d'ancrage va permettre d'élargir le champ de sa conscience à partir de celui-ci, et ainsi, de voir plus clairement les pensées automatiques négatives qui vont et viennent dans notre esprit. Apprendre à les reconnaître est fondamental pour aller vers le changement. Il est aussi important de prendre conscience que le contenu de ses pensées ne reflète pas toujours la réalité. Elles sont fluctuantes selon l'état émotionnel dans lequel la personne se trouve (être triste, penser être triste, être anxieux, penser être anxieux…).

La pratique de cette méditation sur les pensées permet petit à petit de se familiariser avec elles et de les voir juste comme des pensées, et rien d'autre. Cela est fondamental, car dès qu'il est possible de prendre de la distance par rapport au contenu de ses pensées, il devient possible de ne plus les laisser gouverner sa vie.

Imaginer une scène paisible

L'objectif de cette technique est de permettre de « s'évader » du stress et de se représenter dans une situation plus relax et plus calme. Choisir une scène paraissant paisible pour la personne, calme et reposante. Comme par exemple, la personne peut imaginer qu'elle est à la plage, lors d'une promenade dans les bois, sur un banc dans un parc, sur un sentier de montagne, dans un canoë ou sur voilier, voyageant dans un train, dans un chalet, …

Puis imaginer autant de détails que possible en utilisant tous ses sens. A quoi ressemble la scène ? Quelles sont les couleurs ? Fait-il clair ou sombre ? Quelles sont les formes présentes dans la scène ? Si c'est une scène de nature, quelles sortes d'arbres ou de fleurs y a-t-il ? Y a-t-il des animaux ? Quels genres de véhicules sont présents ? Pouvez-vous entendre l'eau ou le son des vagues ? Y a-t-il des cris d'animaux ou des chants d'oiseaux ? Des voix de personnes ? Y a-t-il des textures ? Fait-il chaud ou froid ? Quelles sont les odeurs dans cette scène paisible ? L'odeur de l'océan ? Évacuer toute pensée stressante et garder son attention sur la scène paisible. Accorder au moins 5 minutes pour cette technique de relaxation.

Ne pas oublier que l'information à outrance peut aggraver le stress ressenti et qu'il est préférable de favoriser des activités plaisantes et des temps calmes.

Prendre soin de soi :

- Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et qui comptent pour soi
- Se traiter avec bienveillance : Prendre un temps chaque jour pour apprécier et remercier le fait d'être vivant, d'avoir des personnes qui prennent soin des autres.
- Abandonner la lutte avec ses pensées et ses sentiments : Accueillir avec gentillesse, curiosité et sans jugement tout ce qui se passe en soi, ne pas chercher à fuir.
- Privilégier les activités qui font du bien : S'accorder des plaisirs, des moments de détente, de loisirs, d'apprentissage de nouvelles connaissances, ...
- Maintenir une hygiène de vie saine : Alimentation équilibrée, bonne qualité de sommeil, pratique d'activités physiques, ...
- S'exprimer, être créatif : Consacrer du temps chaque jour à une activité créative qui permet de s'exprimer (écrire, chanter, écouter de la musique, dessiner, ...).
- Se concentrer sur ce qui est sous son contrôle

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : *« Comment peut-on se sentir mieux dans sa vie quotidienne ? »*

Séance 11 : « Activités plaisir, relation sociale et vie affective »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette onzième séance, on reviendra donc sur la gestion des émotions. Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Exercices pour la prochaine séance, document** : « Séance 11 Exercices pour séance 12 »
3) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 11 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Comment peut-on réussir à se sentir mieux dans sa vie quotidienne ? } 45 min
- Peut-on avoir une vie sentimentale ? } 45 min
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 11 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 11 : « Fiches-résumés séance 11 »
3) Imprimer un exemplaire par participant des exercices pour la séance 12 : « Séance 11 Exercices pour séance 12 »
4) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°50 à 52), masques chirurgicaux, agenda, vidéo « conseils pratiques », jeu « TABOO »

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 10 Exercices pour séance 11 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Comment peut-on réussir à se sentir mieux dans sa vie quotidienne ?

1) **Avoir des activités plaisantes, calmes ou distrayantes pour** limiter ses tensions liées à sa pathologie et aggravée par l'actualité stressante.

Pistes pédagogiques : Brainstorming autour des activités plaisantes de chacun. Élaboration d'un agenda sur les activités plaisantes avec chacun des participants.

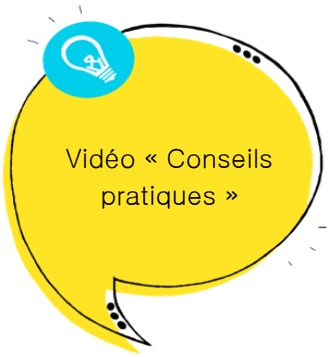
Par exemple :

- Avoir des lectures distrayantes,
- Regarder des films, des séries, des vidéos (internet, télévision, …)
- Faire des exercices de respiration, de méditation, de relaxation, de yoga, …
- Contempler des paysages ou des objets plaisants (sur internet ou dans son environnement),
- Penser à une personne que l'on aime bien….
- Écouter de la musique (avec un volume sonore raisonnable)
- Faire des activités physiques plaisantes
- Faire des mots croisés, mots mêlés, jeux de société, ...
- Jardiner, bricoler, cuisiner, ranger, décorer, …
- Chanter, jouer d'un instrument, dessiner, écrire, peindre, …
- Prendre des nouvelles de ses proches et se créer des rendez-vous
- Faire des jeux en ligne modérément
- S'occuper de ses plantes, de ses animaux, …
- Découvrir des nouvelles passions …

S'informer de l'actualité **modérément.** Il faut se souvenir qu'en pratiquant ces activités la personne entretient son bien être émotionnel et ses capacités cognitives.

2) Garder des liens sociaux

Conserver des relations de courtoisie, amicales ou familiales par :



- Les appels téléphoniques ou vidéo (Skype, Zoom, FaceTime, Discord, …),
- Les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat, Blog, …)
- Les jeux en ligne à distance (sur portable, ordinateur, Playstation, …) avec des ami(e)s ou d'autres personnes
- Les courriers électroniques ou postaux
- La distance physique avec les autres.

Pistes pédagogiques : Vidéo « Conseils pratiques » en lien avec le sentiment de persécution et la paranoïa.

Il est important de maintenir le lien avec les autres pour la bonne santé cérébrale/psychique même si on doit conserver une distance physique ! Il est possible de demander des nouvelles des personnes importantes et apprécier que des personnes demandent également de nos nouvelles. Cela permet aussi de se sentir moins seul.

Peut-on avoir une vie sentimentale ?

Avoir une vie relationnelle, affective et sexuelle satisfaisante constitue un droit fondamental, un facteur d'épanouissement, de bien-être et fait partie intégrante d'une bonne qualité de vie. Selon l'OMS, la santé sexuelle est un état de bien-être physique mental et social dans le domaine de la sexualité.

Quels que soient le sexe, genre, orientation sexuelle ou pratiques, seul(e) ou en couple (à distance ou séparé(e)), cette période de confinement est un véritable chamboule-tout concernant les désirs, la sexualité et la vie affective.

Pistes pédagogiques : Jeu « TABOO », ce jeu demande à un participant de faire deviner un mot à ses coéquipiers, sans utiliser un certain nombre de mots.

Plusieurs spécialistes (sexologues) prévoient plutôt une épidémie de crises de couple et une baisse marquée de la libido dans les « chaumières ». Le stress, surtout celui lié aux difficultés financières, est souvent la première source de conflit dans les couples et ça se répercute toujours dans les rapports amoureux. Les tensions négatives sont peu propices à tout ce qui appelle au plaisir. Les gens deviennent souvent indisponibles sexuellement.

Pour les célibataires, des sites populaires de rencontres en ligne (Tinder, EliteSingles, Match et autres) sont encore en activité. Il se sont adaptés à la réalité du COVID-19, certains en offrant sans frais l'accès aux rencontres vidéo, d'autres un accès international à tous leurs abonnés. Le respect des gestes barrières doit être appliqué avant de bien connaître la personne.

Concernant les rapports intimes, si le conjoint revient de voyage ou présente des symptômes suspects de Covid-19, il est préférable de s'abstenir de tout contact physique. Mais pour deux conjoints stables, qui vivent ensemble, sans symptômes et non exposés (dans leur milieu de travail, moyens de transports surchargés, …), le risque de se contaminer est moindre.

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés,
- Exercices à domicile pour la prochaine séance : *« Faut-il continuer à avoir des projets malgré l'épidémie de coronavirus ? »*

Séance 12 : « Mes Projets de Vie »

Moyens : Au début de chaque séance, un rappel des messages importants la séance précédente est effectué par les animateurs, en suscitant la participation de l'auditoire. Au début de cette douzième séance, on reviendra donc sur les activités plaisirs, les relations sociales et la vie affective. Le style de communication lors de l'animation demeure la guidance. L'animation se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante.

Pour animer cette séance, les animateurs disposent

1) **Déroulement de la séance** : Elle donnera aux animateurs des notions de base qui leur permettront de faire face aux diverses questions.
2) **Fiches-résumés pour les participants, document** « Fiches-résumés séance 12 »

Déroulement de la séance :

- Accueil des participants (2min)
- Exercice de relaxation (3min)
- Débriefing de la semaine dernière et correction de l'exercice à domicile (5min)
- Faut-il continuer à avoir des projets malgré l'épidémie de coronavirus ?
- Évaluation post-programme (« questionnaires ») + Quiz final (« évaluation finale ») + Questionnaire de satisfaction
- Exercice de relaxation (3min)
- Fin de la séance (2min)

Préparation intellectuelle : Avant de venir à la séance d'animation lire le « contenu de la séance 12 ».

Contrôle de lecture pour les animateurs **:** Il est utile que l'animateur sache répondre aux questions énoncées dans le plan, ce qui lui permettra de vérifier qu'il a lu efficacement le déroulement de la séance.

Préparation matérielle :

1) Préparer la liste de présence des participants
2) Imprimer un exemplaire par participant du résumé de la séance 12 : « Fiches-résumés séance 12 »
3) Préparer : cahier unique, stylo unique, gel hydro-alcoolique, diaporama (n°53 à 56), masques chirurgicaux, planning mensuel

Temps 1 : Accueil des participants (2 min)

Temps 2 : Exercice de relaxation (3min)

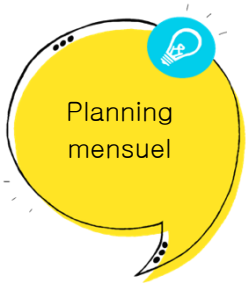
Refaire l'exercice respiratoire vu durant la précédente séance. 10 secondes d'expiration lente en mettant sa main sur le ventre pour sentir le mouvement abdominal de la respiration. Le faire 2 fois de suite. Demander en faisant un tour de table si l'exercice est difficile, s'il a pu être fait à la maison.

Temps 3 : Contenu de la séance

Vérifier les réponses des exercices à effectuer à domicile, document : « Séance 11 Exercices pour séance 12 ». Faire du renforcement positif personnalisé à chacun des participants. Ne pas passer trop de temps car les réponses seront données par la suite.

Faut-il continuer à avoir des projets malgré l'épidémie de coronavirus ?

Garder sa motivation durant une épidémie peut s'avérer difficile pour certaines personnes. Mais cette période est aussi l'occasion de prendre le temps de se consacrer à son projet. Pour son bien être psychologique et également physique il est important d'avoir des projets positifs pour l'avenir.



Le **« projet de vie »** est ainsi un support à adapter en fonction de l'histoire de chacun, histoire biographique bien sûr (avec des éléments concernant le cheminement de la maladie…), mais aussi professionnelle (études, expériences…), et en tenant bien sûr compte de sa personnalité (atouts, freins, savoir-faire, motivations…). Cette notion de « projet de vie » peut inquiéter (« on va me forcer à retravailler alors que je me sens trop fragile… ») ; pour autant, le fait de prendre sa vie en mains est un processus d'épanouissement, même s'il est le fruit d'un apprentissage qui nécessite du temps.

Le « projet de vie » est ainsi un outil pertinent et responsabilisant qui devrait permettre de découvrir et/ou renforcer les capacités à affirmer ses choix – comme ses non-choix – et à les assumer pleinement. Il est aussi à noter que tout « projet de vie » est évolutif, et est à réajuster en permanence, en fonction de sa situation, de l'évolution de celle-ci (notamment au niveau santé), de l'évolution de ses compétences et… de ses souhaits, ces derniers évoluant aussi en permanence en fonction de son vécu.

Le « projet de vie » doit reposer ainsi tout à la fois sur la **personnalité** (le parcours, les expériences, les qualités et défauts…), les **motivations** (ce que la personne souhaite, mais aussi ce qu'elle ne souhaite pas ou ne plus faire…), et la **situation**. Pour se sentir bien, il est judicieux d'élaborer des objectifs.

Pistes pédagogiques : Les animateurs proposent aux participants de remplir un planning mensuel (sur leurs projets, leurs objectifs que ce soit sportif, alimentaire, loisirs, …).

À la fin du contenu sur « les projets de vie », les animateurs distribuent le Quiz final (évaluation finale du programme), les questionnaires (à réaliser sur place durant la séance ou à retourner par courrier) ainsi que le questionnaire de satisfaction.

Temps 4 : Exercice de relaxation (3min)

- Faire réaliser une respiration abdominale.

Temps 5 : Fin de la séance (2min)

Remise des documents :

- Fiches-résumés

Sites internet :

- Log Santé : https://logsante.org
- Santé Publique France : https://www.santepubliquefrance.fr
- ANSES : https://www.anses.fr/fr
- PromoSanté : https://www.promosante-idf.fr
- Gouvernement : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus
- Réseau Morphée : https://blog.reseau-morphee.fr/2020/03/17/gerer-son-sommeil-pendant-la-crise-covid-19/
- CovidEcoute : https://covidecoute.org
- Covid-Out : https://www.covidout.fr/

Poster :

- Critères de fragilité face au COVID-19 chez les usagers en santé mentale (WALESA S., BULEUX, M., TON NTT., BRALET M-C), USR-Réhab, CHI EPSM Oise, Avril 2020.

Ressources (outils)

Les documents sont accessibles sur le Google Drive suivant :
https://drive.google.com/drive/folders/1bOuOjSzX631hmcxepRakSRIiphnhUjEs?usp=sharing

Séance 2

- Vidéo « Explication – Coronavirus » (jusqu'à 1min30) : https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4
- Memory « Les gestes barrières » : https://www.ideereka.com/animate/memory-gestes-barrieres/

Séance 3

- Vidéo « Covid et Corona » : https://www.youtube.com/watch?v=pFZ8zINWxpQ
- Mise en situation « Bien se laver les mains » : https://www.youtube.com/watch?v=Yld9Jjj0MqE
- Mise en situation « Comment mettre et enlever un masque » : https://www.youtube.com/watch?v=pHjWBKx9Alg
- DIY « Je couds mon masque » : https://masques-barrieres.afnor.org/home/faire-mon-masquebarriere

Séance 4

- Vidéo « Distanciation sociale » : https://www.youtube.com/watch?v=GWdVIGtJ648
- Mise en situation « La bonne distance »

Séance 5

- Brainstorming : Demander aux participants pour quelles raisons il est intéressant de parler d'hygiène. Comment définissent-ils l'hygiène ? Est-il facile de parler d'hygiène ? Pourquoi ?
- Mise en situation « Quelle image correspond à cette règle ? » (p.29) : http://handesir.org/les-programmes/les-programmes/animer-aupres-des-enfants-et-jeunes/a-vos-sens/
- Mise en situation « Représentation de l'hygiène corporelle ? » : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614071/hygiene-personnelle.html

Séance 6

- Brainstorming

- Mise en situation « Décrypter les ressources cachées » : Faire analyser les étiquettes de plats cuisinés rapportées par les élèves (produits frais, surgelés, plats préparés, conserves...). Identifier les différents groupes alimentaires et en tirer une conclusion sur l'équilibre de ces produits.
- Vidéo « Importance de maintenir un rythme équilibré » : https://www.covidout.fr/
- Mise en situation « un plat pour faire connaissance … » : Vous allez recevoir à la maison des invités que vous ne connaissez pas ou pas bien, quel plat allez-vous leur préparer ? L'animateur propose un tour de table où chacun pré- sente ses idées. Pris de court, les participants auront peut-être tendance à trouver un moyen pour contourner la difficulté... Aussi, l'animateur peut préciser qu'ils n'ont pas le numéro de téléphone ou l'adresse e-mail de leurs convives, qu'il est impossible de les contacter et que, s'ils avaient eu la possibilité de demander leur préférence, les invités auraient répondu, qu'ils aiment tout ! Suggestions de questions : Quelle carte allez-vous jouer ? Allez- vous suivre un livre de recettes ou suivre votre instinct ? Allez-vous leur faire votre spécialité ? Vous composez sur le moment avec ce qu'il y a dans votre frigo ou vous réfléchissez à l'avance à la préparation ? À quoi allez-vous faire attention ? Préparez-vous plutôt un plat froid ou chaud ? Cuit ou cru ? En quoi ce plat préparé pour cette occasion spéciale sera-t-il différent du quotidien ? Lui accordez-vous lus de temps de préparation ? Y pretez-vous plus d'attention ? Pourquoi ces choix, ces particularités ? Qu'allez-vous devoir utiliser pour réussir votre plat ? Y a-t-il un plat ou un ustensile particulier qui vous sera indispensable ? Comment allez-vous préparer ce plat ? De combien de temps aurez-vous besoin ?
- Mise en situation « Tentations en rayons » : https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/72-tentations-en-rayons.html
- Brainstorming
- Diapositive « Lutter contre les bactéries dans la cuisine » : https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/33-lutter-contre-les-bacteries-dans-la-cuisine.html

Séance 7

- Quiz « Assouvissez votre soif de connaissances » : https://www.alcohol-facts.ch/files/bag-product-download/Jeu-de-carte_Fr_X_300dpi.pdf
- Jeu de société « Les rois du tabac » : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613975/les-rois-du-tabac.html

Séance 8

- Brainstorming
- Agenda « Activité physique »

Séance 9

Séance 10

- Métaphore « Tir à la corde »
- Vidéo « Exercice pratique » : https://www.covidout.fr/
- Mise en pratique « Méditation sur la bienveillance » : https://covidecoute.org/s-aider-soi-meme/meditation-de-la-bienveillance/
- Mise en pratique « Méditation sur les pensées » : https://covidecoute.org/s-aider-soi-meme/meditation-sur-les-pensees/

Séance 11

- Agenda + Brainstorming
- Vidéo « Conseils pratiques » : https://www.covidout.fr/
- Jeu « TABOO » : https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-taboo.htm

Séance 12

- Planning mensuel

Autres liens complémentaires

- Covid-19 : Comment gérer son budget en temps de crise ? http://www.caf.fr/allocataires/vies-de-famille/accident-de-vie-precarite/difficultes-financieres/covid-19-comment-gerer-son-budget-en-temps-de-crise?fbclid=IwAR3gPZjz7NN1GNzBTpfA-WaVkX04PwAtXwWkeaSRih2e9sFx8V1eePK7CjI
- Quand la vie quotidienne est perturbée : Accompagner les bouleversements causés par le Covid-19 : https://www.anfe.fr/images/stories/doc/rapports/OT_Guide_COVID_March2020_FR.pdf?fbclid=IwAR2UgTUsvTQyknvBMbx-xty8Zt4WCh_f-lcW7HVZjuDkBUsmfBBINEiYbMo
- Liens INSERM : https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/insomnie