|  |  |
| --- | --- |
| **Objectifs pédagogiques**  **et critères d’évaluation**  - Tronc commun- | Ateliers  Thématiques  **Compétences d’adaptation** |



| **Nom atelier** | **Objectif général** | **Objectifs détaillés** | **Critères d’évaluation** |
| --- | --- | --- | --- |
| **CA1**  **Ma vie et la maladie** | S'exprimer, expliquer et partager ses représentations de sa maladie | * Être capable de s'exprimer au sein d'un groupe * Évoquer ses ressentis * Décrire et partager ses réactions et attitudes liées à la maladie * Débattre de l'impact de la maladie sur son quotidien | **Concernant ma capacité à m’exprimer au sujet de ma maladie :**  1. Je ne m’exprime pas au sujet de ma santé  2. Je réponds de façon difficile et limitée à des questions simples concernant ma maladie  3. Je suis capable de développer une discussion simple concernant ma maladie  4. Je suis capable de mener une discussion détaillée concernant ma maladie  5. Je m’exprime spontanément et de manière construite sur ma maladie |
| **CA2**  **Et moi dans tout ça** | Renforcer son estime de soi | * Identifier ses forces et compétences au travers de situations du quotidien * Identifier des personnes ressource et les aides possibles * Mobiliser ses propres potentialités | **Concernant l’estime que j’ai de moi :**  1. Parfois je me sens vraiment inutile ou il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.  2. Je sens peu de raison d’être fier de moi  3. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre  4. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens  5. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités. » |
| **CA3**  **Mes projets de vie** | S’autoriser à faire des projets | * Identifier les freins dans la mise en place des projets * Verbaliser les changements de vie * Reconnaître les émotions associées | **Concernant mes projets de vie :**  1. Je ne les envisage pas  2. J’ai conscience que je vais être amené à faire des projets de vie  3. J’ai commencé à réfléchir à mes projets de vie mais ils restent flous  4. J’ai identifié mes projets de vie mais ne les exprime pas   1. 5. J’exprime mes projets de vie » |
| **CA4**  **Image de soi – regards sur mon corps** | Être bienveillant avec soi | * S’interroger sur la perception que l’on a de soi * Repérer les conséquences d’une faible estime de soi * Savoir se regarder avec bienveillance malgré la maladie et ses conséquences | **Concernant l’image que j’ai de moi ​: ​**   1. Je n’accepte pas mon image et fuis le regard des autres 2. Je sors dans des endroits choisis où je peux rester discret. ​ 3. J’ai une image de moi, moyenne, cela impacte mon quotidien (ex : j’accepte le regard d’un cercle relationnel restreint) 4. J’accepte partiellement mon image ; cela impacte un peu mon quotidien​ 5. J’accepte pleinement mon image ; qui ne me gêne pas dans les situations du quotidien |

PLANETH PATIENT - Objectifs pédagogiques et Critères d’évaluation – thématique Compétences d’adaptation – novembre 2021 - p1/2

| **Nom atelier** | **Objectif général** | **Objectifs détaillés** | **Critères d’évaluation** |
| --- | --- | --- | --- |
| **CA5**  **Le stress et ma santé** | Comprendre les effets du stress sur la santé | * Se représenter les risques du stress sur la santé * Reconnaitre les effets corporels du stress sur soi * Repérer les situations stressantes | **Concernant le stress dans mon quotidien :**  1. Je ne pense pas que le stress ait un impact sur la santé  2. Je comprends que le stress a un impact sur ma santé  3. Je comprends que je suis stressé(e) et que cela a un impact sur ma santé  4. Je suis stressé(e) car je le ressens dans mon corps mais n’arrive pas à comprendre pourquoi  5. Je reconnais mes situations stressantes et comprend leur impact sur ma santé |
| **CA6**  **Gérer mon stress au quotidien** | Gérer son stress dans le cadre de la maladie chronique | * Mettre en œuvre des stratégies d’ajustement émotionnel * Appréhender des techniques de gestion du stress | **Concernant le stress dans mon quotidien :**  1. Je suis stressé(e) mais je fais avec  2. Je suis stressé(e) et souhaite y remédier  3. Je souhaite mettre en place des techniques de gestion du stress mais n’en connais pas  4. Je mets en place des techniques de gestion du stress mais pas toujours de manière adaptée et/ou efficace  5. Je mets en place des techniques de gestion du stress de manière adaptée et/ou efficace |
| **CA7**  **Je me prépare au changement** | Envisager un changement comportemental en tenant compte de son état de santé | * Identifier ses motivations intrinsèques * Évaluer sa motivation à changer * Se fixer des objectifs | **Concernant ma motivation à changer mes habitudes de vie**  1. Je ne pense pas avoir à opérer de changement  2. Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie mais sans vraiment savoir pourquoi  3. Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie pour améliorer ma santé mais je ne me sens pas prêt  4. Je mets des changements en place pour améliorer ma santé mais c’est contraignant  5. Je mets en place des changements pour améliorer ma santé sans que ce soit contraignant |
| **CA8**  **Je maintiens le changement** | Envisager un changement comportemental durable en tenant compte de son état de santé | * Appréhender la notion de rechute dans la durée du changement * Différencier le faux-pas de la rechute en matière de motivation * Renforcer le sentiment d’efficacité personnelle | **Concernant ma motivation à changer mes habitudes de vie :**  1. Je n’arrive pas à opérer de changement  2. Je réussis à opérer des changements mais j’ai le sentiment d’échouer régulièrement  3. Je réussis à opérer des changements mais j’ai parfois le sentiment d’échouer  4. Je réussis à opérer des changements et j’ai le sentiment d’être relativement efficace  5. Je réussis à opérer des changements et j’ai le sentiment d’être pleinement efficace |

PLANETH PATIENT - Objectifs pédagogiques et Critères d’évaluation – thématique Compétences d’adaptation – novembre 2021 - p2/2