



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	<ul style="list-style-type: none"> 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 : <ol style="list-style-type: none"> Je ne m'exprime pas au sujet de ma santé Je réponds de façon difficile et limitée à des questions simples concernant ma maladie Je suis capable de développer une discussion simple concernant ma maladie Je suis capable de mener une discussion détaillée concernant ma maladie Je m'exprime spontanément et de manière construite sur ma maladie
CA2 Et moi dans tout ça	Renforcer son estime de soi	<ul style="list-style-type: none"> 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 : <ol style="list-style-type: none"> Parfois je me sens vraiment inutile ou il m'arrive de penser que je suis un bon à rien. Je sens peu de raison d'être fier de moi Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités. »
CA3 Mes projets de vie	S'autoriser à faire des projets	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les freins dans la mise en place des projets Verbaliser les changements de vie Reconnaître les émotions associées 	Concernant mes projets de vie : <ol style="list-style-type: none"> Je ne les envisage pas J'ai conscience que je vais être amené à faire des projets de vie J'ai commencé à réfléchir à mes projets de vie mais ils restent flous J'ai identifié mes projets de vie mais ne les exprime pas 5. J'exprime mes projets de vie »
CA4 Image de soi	Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour soi	<ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de soi Savoir se regarder avec bienveillance malgré la maladie et ses conséquences 	Concernant l'image que j'ai de moi : <ol style="list-style-type: none"> Je me cache, je ne supporte pas mon image, j'ai choisi la solitude Je sors dans des endroits choisis où je peux rester discret. J'accepte le regard d'un cercle relationnel restreint (proches, collègues de travail...) Des ressources me permettent de mieux accepter mon image J'accepte pleinement mon image (je fais du sport, je vais au restaurant, je m'habille comme je le souhaite...)

Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
CA5 Le stress et ma santé	Comprendre les effets du stress sur la santé	<ul style="list-style-type: none"> 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 : <ol style="list-style-type: none"> Je ne pense pas que le stress ait un impact sur la santé Je comprends que le stress a un impact sur ma santé Je comprends que je suis stressé(e) et que cela a un impact sur ma santé Je suis stressé(e) car je le ressens dans mon corps mais n'arrive pas à comprendre pourquoi 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	<ul style="list-style-type: none"> Mettre en œuvre des stratégies d'ajustement émotionnel Appréhender des techniques de gestion du stress 	Concernant le stress dans mon quotidien : <ol style="list-style-type: none"> Je suis stressé(e) mais je fais avec Je suis stressé(e) et souhaite y remédier Je souhaite mettre en place des techniques de gestion du stress mais n'en connais pas Je mets en place des techniques de gestion du stress mais pas toujours de manière adaptée et/ou efficace 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	<ul style="list-style-type: none"> Identifier ses motivations intrinsèques Évaluer sa motivation à changer Se fixer des objectifs 	Concernant ma motivation à changer mes habitudes de vie <ol style="list-style-type: none"> Je ne pense pas avoir à opérer de changement Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie mais sans vraiment savoir pourquoi Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie pour améliorer ma santé mais je ne me sens pas prêt Je mets des changements en place pour améliorer ma santé mais c'est contraignant 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 : <ol style="list-style-type: none"> Je n'arrive pas à opérer de changement Je réussis à opérer des changements mais j'ai le sentiment d'échouer régulièrement Je réussis à opérer des changements mais j'ai parfois le sentiment d'échouer Je réussis à opérer des changements et j'ai le sentiment d'être relativement efficace Je réussis à opérer des changements et j'ai le sentiment d'être pleinement efficace