



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

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"> <li>Se représenter les risques du stress sur la santé</li> <li>Reconnaitre les effets corporels du stress sur soi</li> <li>Repérer les situations stressantes</li> </ul>	<b>Concernant le stress dans mon quotidien :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je ne pense pas que le stress ait un impact sur la santé</li> <li>Je comprends que le stress a un impact sur ma santé</li> <li>Je comprends que je suis stressé(e) et que cela a un impact sur ma santé</li> <li>Je suis stressé(e) car je le ressens dans mon corps mais n'arrive pas à comprendre pourquoi</li> <li>Je reconnais mes situations stressantes et comprend leur impact sur ma santé</li> </ol>
CA6 Gérer mon stress au quotidien	Gérer son stress dans le cadre de la maladie chronique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en œuvre des stratégies d'ajustement émotionnel</li> <li>Appréhender des techniques de gestion du stress</li> </ul>	<b>Concernant le stress dans mon quotidien :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je suis stressé(e) mais je fais avec</li> <li>Je suis stressé(e) et souhaite y remédier</li> <li>Je souhaite mettre en place des techniques de gestion du stress mais n'en connais pas</li> <li>Je mets en place des techniques de gestion du stress mais pas toujours de manière adaptée et/ou efficace</li> <li>Je mets en place des techniques de gestion du stress de manière adaptée et/ou efficace</li> </ol>
CA7 Je me prépare au changement	Envisager un changement comportemental en tenant compte de son état de santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier ses motivations intrinsèques</li> <li>Évaluer sa motivation à changer</li> <li>Se fixer des objectifs</li> </ul>	<b>Concernant ma motivation à changer mes habitudes de vie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je ne pense pas avoir à opérer de changement</li> <li>Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie mais sans vraiment savoir pourquoi</li> <li>Je suis conscient de devoir changer mes habitudes de vie pour améliorer ma santé mais je ne me sens pas prêt</li> <li>Je mets des changements en place pour améliorer ma santé mais c'est contraignant</li> <li>Je mets en place des changements pour améliorer ma santé sans que ce soit contraignant</li> </ol>
CA8 Je maintiens le changement	Envisager un changement comportemental durable en tenant compte de son état de santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appréhender la notion de rechute dans la durée du changement</li> <li>Différencier le faux-pas de la rechute en matière de motivation</li> <li>Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle</li> </ul>	<b>Concernant ma motivation à changer mes habitudes de vie :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je n'arrive pas à opérer de changement</li> <li>Je réussis à opérer des changements mais j'ai le sentiment d'échouer régulièrement</li> <li>Je réussis à opérer des changements mais j'ai parfois le sentiment d'échouer</li> <li>Je réussis à opérer des changements et j'ai le sentiment d'être relativement efficace</li> <li>Je réussis à opérer des changements et j'ai le sentiment d'être pleinement efficace</li> </ol>