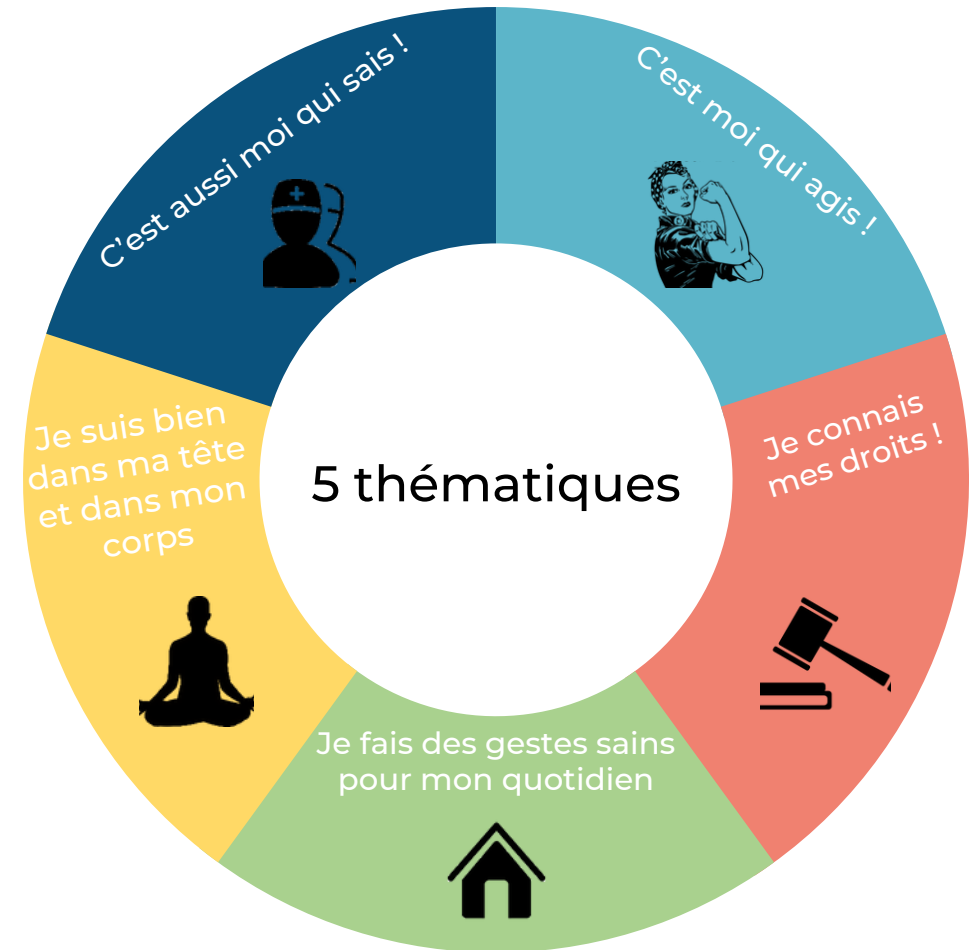
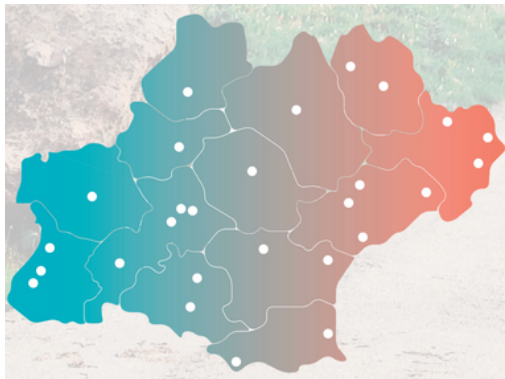


N'oubliez pas de visiter notre nouveau site  
internet

[www.occitanair.fr](http://www.occitanair.fr)



Contact : Sébastien Mas  
[sebastien.mas@occitanair.fr](mailto:sebastien.mas@occitanair.fr) - 06 77 39 02 68  
59 avenue de Fès, Maison des Réseaux  
Espace Henri Berthin Sans, Bat A  
34080 Montpellier

### Que contient ce document ?



Vous trouverez dans ce document des propositions d'ateliers qui correspondent à 5 thématiques en lien avec les maladies respiratoires. Pour certaines thématiques, plusieurs modules sont possibles. Vous pouvez n'en choisir qu'un seul ou plusieurs. Chaque module compte pour 1 atelier.

#### Sommaire :

- P3 à P6 Liste des ateliers d'ETP proposés
- P7 à P16 Brèves explications des ateliers ETP
- P17 à 18 Choisir les ateliers que je souhaiterais faire

*Attention : Le contenu précis et la façon dont l'atelier sera mené dépendra du professionnel qui l'animera dans votre association.*

### J'ai une idée d'atelier qui n'est pas listée !



Si vous avez une idée d'atelier et que vous connaissez un intervenant qui pourrait l'animer, contactez-nous afin que nous puissions l'organiser dans votre association. Si vous ne connaissez pas d'intervenant, nous pourrons y réfléchir ensemble.

### Quel est votre objectif ?



Vous devez décider collectivement, au sein de votre association, **les 4 ateliers qui auront lieu en 2024.**

Vous pouvez :

- soit organiser une réunion pour que chacun puisse exprimer ses envies et besoins
- faire remonter vos envies/besoins à un responsable de l'association
- demander à votre enseignant APA de vous accorder 20 min en fin de séance pour décider ensemble des ateliers

### Ateliers en visioconférence



Des ateliers en visio seront organisés en plus des 4 ateliers de votre association. Ces ateliers seront ouverts à tous les adhérents d'Occitanie. Ils vous permettront d'avoir plus de choix d'ateliers et rencontrer des adhérents d'autres associations.

### 1. C'est aussi moi qui sais !



*Des ateliers qui vous permettent de mieux comprendre votre maladie, vos traitements et vos examens ainsi que de mieux communiquer sur ces thématiques avec vos proches.*

#### 1.1 Mieux comprendre et expliquer à mon entourage mes maladies et le fonctionnement de mes traitements.

Sous forme de foire aux questions avec un médecin spécialiste des maladies respiratoires, cet atelier vous permettra de mieux comprendre les mécanismes de fonctionnement de votre maladie et la manière dont les traitements agissent dessus.

#### 1.2 Mieux savoir interpréter les résultats d'un examen (Spirométrie, ECG, etc...).

Cet atelier a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les résultats des différents tests que vous avez l'habitude de passer. L'intervenant récupérera les demandes des participants et adaptera son intervention en fonction de vos besoins. N'hésitez pas à venir avec vos résultats d'examens.

#### 1.3 L'oxygénothérapie.

##### Module 1 : Quels bénéfices et comment l'utiliser efficacement ?

L'oxygénothérapie peut considérablement améliorer votre vie si elle vous a été recommandée. Venez échanger sur les différents bénéfices que vous pouvez en attendre. L'intervenant pourra également vous expliquer les avantages et inconvénients des différents dispositifs délivrant de l'oxygène.

### 1. C'est aussi moi qui sais !



#### 1.3 L'oxygénothérapie.

##### Module 2 : Comment mieux vivre avec ?

Bien que l'oxygénothérapie permette une meilleure autonomie, son utilisation au quotidien est souvent problématique. Que ce soit pour les longs déplacements, partir en vacances ou tout simplement au quotidien, venez échanger sur vos difficultés rencontrées et les solutions que vous avez pu trouver. Cet atelier a également pour objectif d'aborder l'aspect plus psychologique de l'acceptation de l'oxygénothérapie.



### 2. C'est moi qui agis !

*Des ateliers qui abordent des comportements de santé essentiels sur lesquels vous avez le pouvoir d'agir.*

#### 2.1 Bien manger en cuisinant de façon saine (atelier cuisine collectif ou en visio).

Autour de la préparation d'un repas en groupe, échanger autour des aliments et des techniques de cuisine saines et savoureuses. Prolonger la discussion pendant la dégustation de votre préparation.

#### 2.2 Apprendre à mieux respirer avec des techniques respiratoires efficaces.

Prenez le contrôle de votre souffle grâce à des techniques respiratoires enseignées par un kinésithérapeute. Ces techniques permettent, par exemple, de mieux gérer des crises aiguës lors d'essoufflements importants.

#### 2.3 L'importance du sommeil et son effet sur ma santé.

Le sommeil est essentiel au bon fonctionnement du corps. Cet atelier vous présentera les bénéfices que vous pouvez attendre d'un bon sommeil. Il vous permettra également de mieux comprendre comment le sommeil fonctionne et comment vous pouvez l'améliorer.



### 2. C'est moi qui agis !



#### 2.4 Comprendre le fonctionnement des addictions pour mieux les gérer.

Que ce soit pour le sucre, le tabac ou les écrans, les addictions fonctionnent de façon assez similaire en stimulant le circuit de la récompense. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les mécanismes de l'addiction afin de pouvoir mieux la gérer

#### 2.5 Expression de la vie affective, relationnelle et sexuelle (2 ateliers).

L'aspect affectif et relationnel a une place importante dans la vie et l'équilibre de chacun. Dans le cadre d'une maladie chronique respiratoire, ces sujets souvent tabous sont pourtant essentiels afin de se sentir épanoui et d'améliorer sa qualité de vie au quotidien. Cet atelier vous permettra de comprendre l'impact de l'estime de soi dans les relations, d'aborder l'intimité et la séduction, d'appréhender la dépendance dans le couple, le plaisir individuel ou les difficultés à vivre sa sexualité conjointement à ses limitations physiques.

#### 2.6 Initiation aux premiers secours (2 ateliers)

Connaitre les gestes de bases pour mettre une personne en sécurité en attendant les secours peut sauver des vies. Comment le protéger, faut-il le manipuler, quand et comment se servir d'un défibrillateur semi-automatique... autant de connaissances que vous pourrez acquérir ou remettre à jour à travers une formation de mise en pratique.

### 3. Je connais mes droits



*Ces ateliers ont pour objectif de vous aider à faire valoir vos droits. Cela passe par une meilleure connaissance des partenaires et dispositifs qui peuvent vous accompagner dans la réalisation de vos projets. Mais aussi par une meilleure maîtrise de l'informatique qui devient incontournable.*

#### 3.1 Connaître ses droits et les interlocuteurs pertinents pour mener à bien ses projets.

Cet atelier vous aidera à identifier les services et les professionnels de proximité à contacter en fonction de vos besoins dans le but d'améliorer votre parcours de soin. Il vise un double objectif :

- Comprendre et savoir utiliser les ressources du système de santé
- Répertorier les contacts utiles pour améliorer votre parcours de soins (médecins, paramédicaux, prestataires, services sociaux...)

#### 3.2 Cours d'auto-défense numérique.

- **Module 1** : Quelques notions de base en informatique.
- **Module 2** : Utiliser la visioconférence (whereby, zoom, framataalk)
- **Module 3** : La sécurité informatique (emails frauduleux, paiement en ligne, gestion des mots de passes)

### 3. Je connais mes droits



Qu'on le veuille ou non, l'outil informatique est devenu incontournable. Que ce soit pour des raisons administratives (remplir un dossier en ligne...) ou personnelles (visio en famille...), nous vous proposons un atelier pour apprendre ou revoir les bases du fonctionnement de votre ordinateur ou de votre tablette. Un temps sera également consacré à l'utilisation des logiciels de visioconférence. Il est fortement conseillé de venir avec son matériel.



### 4. Je suis bien dans ma tête et dans mon corps

*Grâce aux ateliers proposés, trouvez davantage d'apaisement. Ces ateliers vous permettent de mieux gérer vos émotions et vos douleurs, d'améliorer votre confiance en vous, de mieux vous affirmer ou encore de vous relaxer de façon plus efficace.*

#### 4.1 Techniques de respiration pour apprendre à se détendre, se ressourcer et respirer (2 ateliers).

- Module 1 : Qi Gong
- Module 2 : Yoga respiratoire
- Module 3 : Sophrologie
- Module autre : ...

#### 4.2 Musicothérapie (2 ateliers).

- Module 1 : Travail autour de l'estime et la confiance en soi
- Module 2 : Travail autour des capacités physiques (respiratoire, endurance, tolérance à l'effort)
- Module 3 : Relaxation et détente psychocorporelle
- Module 4 : Travail autour des habiletés sociales et de la dynamique de groupe
- Module 5 : Travail sur l'identification et l'expression émotionnelle

La musicothérapie est une thérapie de soutien, utilisant la musique afin de développer, maintenir ou préserver des capacités physiques, cognitives et/ou psychosociales. Cette thérapie permet de diminuer des ressentis anxieux, dépressifs ou douloureux, d'améliorer l'estime de soi, de stimuler et rééduquer la fonction respiratoire ainsi que d'induire une détente musculaire et/ou un endormissement via l'écoute ou la pratique.

### 4. Je suis bien dans ma tête et dans mon corps

#### 4.3 Hortithérapie (si disponible)

Cet atelier thérapeutique utilise le jardinage pour favoriser une connexion avec la nature en vue de prévenir, maintenir ou améliorer la santé physique, mentale et sociale. L'atelier doit être encadré par un professionnel qualifié en hortithérapie.

#### 4.4 Santé pelvienne pour tous. L'importance du périnée chez l'homme et la femme.

La santé abdo-pelvienne est essentielle pour améliorer ou prévenir des troubles tels que les fuites urinaires, l'écartement de la ligne blanche des abdominaux et les descentes d'organes. Cet atelier vous permettra de développer vos connaissances sur la gestion des pressions au sein des abdominaux et vous proposera quelques exercices pratiques afin de vous apporter du confort dans votre quotidien.

#### 4.5 Equithérapie

L'équithérapie, à travers des exercices à pied, favorise un dialogue corporel avec le cheval. L'humain doit en permanence ajuster sa posture en fonction de ce que le cheval répond et exprime de lui-même.

Cette pratique nécessite d'être centré sur le présent et permet d'améliorer la connaissance de soi et la gestion des émotions.



### 5. Je fais des gestes sains pour mon quotidien



*Ces ateliers ont pour objectif de vous aider à vous sentir mieux chez vous.*

#### 5.1 Ergothérapie : Réaliser les gestes du quotidien en toute sécurité

Venez échanger avec un Ergothérapeute qui partagera ses conseils et ses solutions afin de mieux comprendre comment adapter son environnement et ses postures pour faciliter les gestes de la vie courante. Cet atelier est complémentaire avec les Ateliers de la Vie Journalière qui sont réalisés par les enseignants en activités physiques adaptées.

#### 5.2 Pollution intérieure : Pour une maison plus saine, faites vos produits d'entretien vous-même

- Module 1 : Jeu de société autour de la pollution intérieure
- Module 2 : Fabriquer ses produits d'entretien

Nous passons 14h par jour en moyenne dans notre domicile. Celui-ci contient de nombreux polluants qui s'accumulent d'autant plus facilement si l'aération n'est pas suffisante. De plus, les produits d'entretien, parfois toxiques, peuvent être responsables de gênes respiratoires. Cet atelier a pour objectif de revoir les bonnes pratiques en termes de pollution intérieure. Il sera également l'occasion d'apprendre à fabriquer certains produits ménagers pour une meilleure santé et des économies.



## Choisir les ateliers que je souhaiterais faire

### RAPPELS IMPORTANTS

- Les ateliers d'Éducation Thérapeutique sont ouverts aux proches et aux aidants. Que ce soit les ateliers permettant de mieux comprendre et gérer la maladie ou les ateliers pour se sentir mieux.
- Le financement des ateliers d'Éducation Thérapeutique par l'ARS est conditionné par la participation au minimum à 3 ateliers.

### Journée ETP mutualisée

Si votre association le souhaite, nous vous proposons d'organiser une **journée ETP mutualisée** durant laquelle, **2 ateliers** auront lieu (un le matin et un l'après-midi). Cette journée, pourra avoir lieu dans un lieu à mi-parcours des associations participantes ou dans les locaux d'une association pouvant accueillir suffisamment de monde.

Dans ce cas, votre association n'aura plus que 2 ateliers à organiser durant l'année.

Je choisis mes 4 ateliers préférés pour en discuter avec les membres de mon association :

1<sup>er</sup> atelier : \_\_\_\_\_

Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

2<sup>e</sup> atelier : \_\_\_\_\_

Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

3<sup>e</sup> atelier : \_\_\_\_\_

Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

4<sup>e</sup> atelier : \_\_\_\_\_

Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

**Rappel** : *Certains ateliers nécessitent la participation à 2 ateliers sur le même sujet. Par exemple, si vous choisissez l'atelier "Initiation aux premiers secours", vous aurez obligatoirement 2 sessions de 2h. Il ne vous reste donc que 2 autres ateliers à choisir (et non 3).*