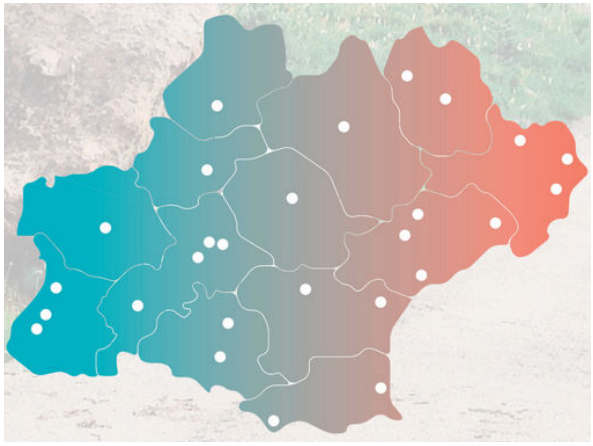
Occitan air

La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

N'oubliez pas de visiter notre site internet

www.occitanair.fr



Contact : Sébastien Mas
sebastien.mas@occitanair.fr - 06 77 39 02 68

59 avenue de Fès, Maison des Réseaux
Espace Henri Berthin Sans, Bat A
34080 Montpellier

Programme d'Éducation Thérapeutique 2026
Choix des ateliers

→ 4 thématiques



C'est moi qui agis !

5 ateliers

C'est moi qui sais !

6 ateliers





Je suis bien dans ma tête et dans mon corps

8 ateliers

Je connais mes droits !

3 ateliers



Occitan air

La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

Avant-propos

Occitan'air | La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

Que contient ce document ?

Vous trouverez dans ce document des **propositions** d'ateliers qui correspondent à :

4 thématiques :

- 1. C'est aussi moi qui sais !
- 2. C'est moi qui agis !
- 3. Je connais mes droits
- 4. Je suis bien dans ma tête et dans mon corps

Attention : Le contenu précis et la façon dont les ateliers seront menés dépendront des professionnels qui les animeront dans votre association.

Engagement et financement !

Participer aux ateliers **n'est pas obligatoire**, mais il est **recommandé** de venir !

2 Si je participe, je viens à **2 ateliers minimum** par an. Si je viens à 2 ateliers minimum, l'ARS **finance** ma participation. C'est important pour aider mon association.

Quel est votre objectif ?

Décider **collectivement** de

4 ateliers par association

Au moins **1** atelier doit être de la catégorie :

- 1. C'est aussi moi qui sais !
- 2. C'est moi qui agis !

Je participe à **2** ateliers minimum, en salle ou en visio (sur internet)

Ateliers en visio (en plus)

8 Ateliers en visioconférence auront lieu au cours de l'année, **en plus** des ateliers de votre association.

Occitan'air choisit ces ateliers. Ils sont ouverts à tous les adhérents.

COMMENT ORGANISER LES ATELIERS ?



1 La phase de choix

Les membres de l'association choisissent ensemble 4 ateliers. Vous envoyez la liste à Occitan'air.

2 Recherche d'intervenant et de créneaux

Occitan'air cherche avec vous un professionnel pour animer l'atelier. Le responsable ETP de l'association appelle le professionnel. Ils décident ensemble de la date et du lieu.

3 La participation

Les 4 ateliers ont lieu entre janvier et décembre.

- Les ateliers sont **ouverts à tous**. Vos proches et vos aidants peuvent venir aussi.
- Rappel pour le financement : L'ARS finance si vous participez à **2 ateliers minimum**. Cela compte en plus de vos autres activités (sport adapté, bilan...).

Occitan'air | La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

Voici les ateliers que je souhaite proposer à mon association

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

1er atelier : _____
Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

2e atelier : _____
Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

3e atelier : _____
Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

4e atelier : _____
Précisez le module si la thématique en contient plusieurs

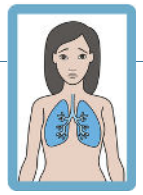
Rappel : Certains ateliers nécessitent la participation à 2 ateliers sur le même sujet. Par exemple, si vous choisissez l'atelier "Initiation aux premiers secours", vous aurez obligatoirement 2 sessions de 2h. Il ne vous reste donc que 2 autres ateliers à choisir (et non 3).

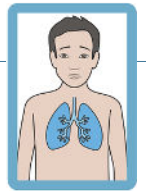
1. C’est aussi moi qui sais !

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.

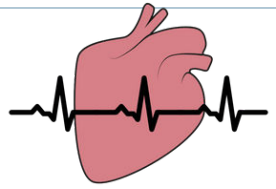
Sous forme de foire aux questions avec un médecin spécialiste des maladies respiratoires, cet atelier vous permettra de mieux comprendre les mécanismes de fonctionnement de votre maladie et la manière dont les traitements agissent dessus.

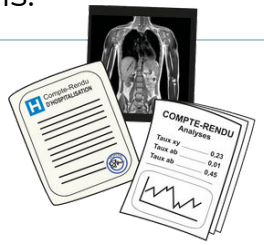




1.2 Mieux savoir interpréter les résultats d’un examen (Spirométrie, ECG, etc...).

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.





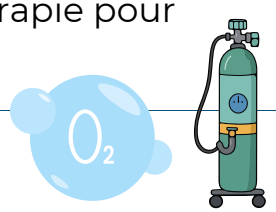
Occitan air

La réhabilitation, une inspiration pour l’avenir

1.3 L’oxygénothérapie.

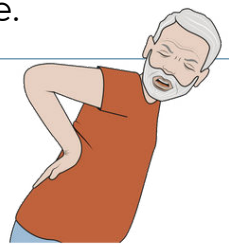
L’oxygénothérapie peut considérablement améliorer votre vie si elle vous a été prescrite. Cependant, son utilisation n’est pas toujours simple, que ce soit pour les longs déplacements, partir en vacances ou tout simplement au quotidien.

En fonction des besoins du groupe, cet atelier peut faire intervenir un spécialiste de l’oxygénothérapie pour répondre à vos différentes questions.



1.4 Gestion des douleurs chroniques.

Les douleurs chroniques ont un impact sur la capacité à réaliser les activités de la vie quotidienne, mais aussi sur la santé mentale. Toutefois, au-delà des traitements médicamenteux, il existe des techniques permettant de mieux gérer ces douleurs. Cet atelier a pour objectif de présenter certaines de ces approches, ainsi que les différentes prises en charge existantes pour la gestion de la douleur chronique.



1. C'est aussi moi qui sais !

1.5 Le bien vieillir ou comment vieillir dans les meilleures conditions ?

Bien vieillir, c'est savoir préserver ce qui fonctionne et compenser les pertes irréversibles. C'est continuer à se fixer des objectifs et avoir des projets de vie qui ont du sens. L'objectif de cet atelier est d'échanger sur ces notions et de fournir des outils pour vieillir dans les meilleures conditions possibles.



2. C'est moi qui agis

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

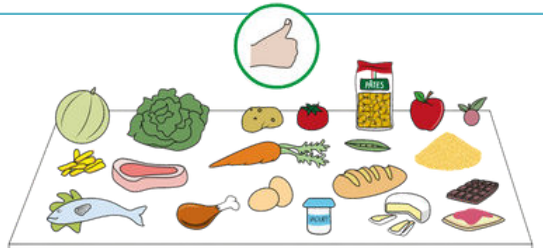
2.1 Apprendre à mieux respirer avec des techniques respiratoires efficaces.

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.



2.2 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. C'est moi qui agis

Occitan air | La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

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.



2.4 Comprendre le fonctionnement des addictions pour mieux les gérer.

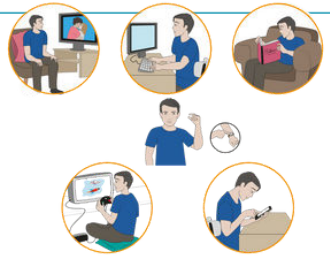
Que ce soit pour le sucre, le tabac ou les écrans, les addictions fonctionnent de façon assez similaire en stimulant le circuit de la récompense. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les mécanismes de l'addiction afin de pouvoir mieux la gérer.

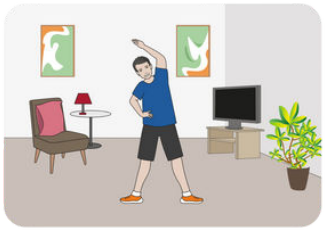




2.5 Activité physique, sédentarité et motivation.

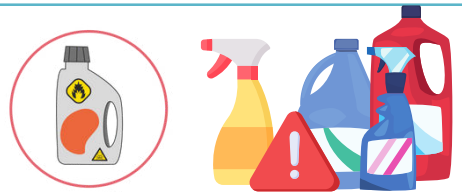
On a beau savoir que la pratique d'une activité physique est essentielle pour la santé, cela n'est souvent pas une motivation suffisante pour bouger. Cet atelier vous aidera à construire une motivation plus durable pour pratiquer plus régulièrement une activité physique bénéfique pour la santé.





2.6 Pollution Intérieure.

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.



3. 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.

3.1 Musicothérapie.

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.

- ***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*

Ces 2 ateliers ont pour objectif de vous aider à vous sentir mieux dans vos relations et en plus en confiance avec votre corps.



3.2 Expression de la vie affective, relationnelle et sexuelle.

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 pour se sentir épanoui et 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.

3.3 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.

3. Je suis bien dans ma tête et dans mon corps

Occitan air | La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

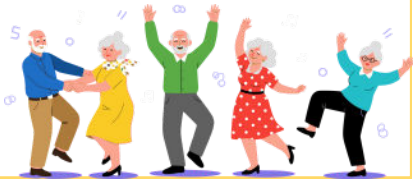
3.4 Techniques de respiration pour apprendre à se détendre, se ressourcer et respirer (2 ateliers consécutifs).

- Qi Gong
- Yoga respiratoire
- Sophrologie
- ...



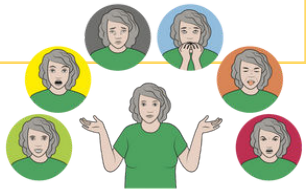
3.5 Développer sa confiance en soi en expérimentant le lâcher prise (en fonction des professionnels disponibles dans votre secteur).

- Yoga du rire
- Danse libre
- Théâtre d'improvisation
- ...



3.6 Mieux comprendre les émotions

Les émotions sont inévitables et indispensables au bon fonctionnement de l'être humain. L'objectif de cet atelier vise à mieux comprendre les émotions et le lien qu'elles entretiennent avec nos pensées et nos comportements. Quelques outils de gestion des émotions seront également abordés.



3.7 Initiation aux premiers secours (2 ateliers consécutifs).

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.





3.8 Mémoire et apprentissage

- Module 1 : Qu'est-ce que la mémoire ? Comment fonctionne-t-elle ? Qu'est-ce qui relève du normal et de la pathologie ? Ce premier atelier vise à discuter des idées reçues sur la mémoire.
- Module 2 : Venez découvrir les méthodes et les techniques qui permettent de mieux apprendre et retenir les informations qui nous paraissent utiles.



4. 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 maitrise de l'informatique qui devient incontournable.

4.1 Connaitre 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...)

4.2 Comment s'organiser au mieux pour gérer ses démarches administratives

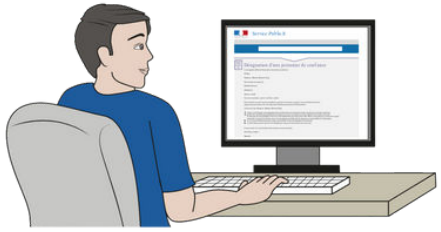
Avec la maladie, les tâches administratives sont souvent plus nombreuses et rajoutent un surplus de fatigue au quotidien. Cet atelier a pour objectif de vous permettre d'échanger sur des méthodes d'organisation pour gérer au mieux vos démarches administratives, apprendre à déléguer dans les moments de difficulté et connaitre les contacts utiles pour vous accompagner près de chez vous.

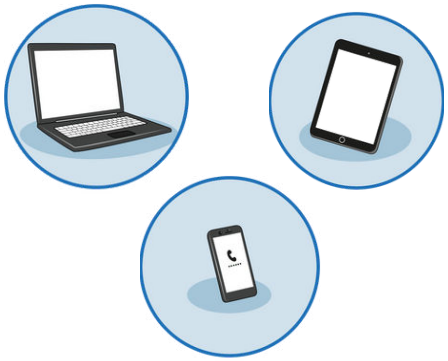
Occitan air | La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

4.3 Cours d'auto-défense numérique.

- **Module 1** : Utiliser la visioconférence (jitsi, framatalk, zoom)
- **Module 2** : La sécurité informatique (emails frauduleux, paiement en ligne, gestion des mots de passes)

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.





Les images ont été emprinté au site SantéBD, sur le site https://santebd.org