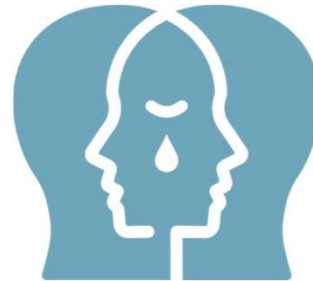


Programme

A G I R



avec le soutien institutionnel de :



Ce projet s'inscrit dans le cadre du plan cancer 2021-2030 et la stratégie nationale de santé et de recherche de bien-être pour les malades et les familles.

IL SE BASE SUR LES 4 PILIERS DE LA SANTÉ :

A



A (Alimentation) : Maintenir une attention du malade sur son alimentation est un enjeu majeur pour permettre la dispensation des traitements dans de bonnes conditions, mais aussi après les traitements pour reprendre le cours de sa vie, se sentir en vitalité pour mener à bien ses projets ;

G



G (Gym) – activité physique adaptée) : L'activité physique fait partie des éléments essentiels d'un mode de vie sain. L'activité physique adaptée, à visée thérapeutique, a pour objectifs de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liées à la maladie.

I



R

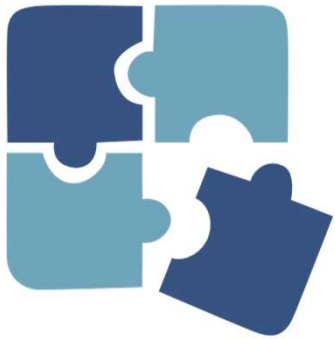


I (Intelligence émotionnelle) et R (Récupération) :

Ces 2 items amènent à pratiquer des activités qui font du bien, permettent de diminuer le taux de cortisol - hormone du stress-, de gérer l'anxiété, de réduire le risque de dépression, d'avoir un sommeil plus récupérateur, et d'être plus dans l'être et moins dans le faire, source de mieux-être et de Plaisir. En résumé, prendre soin de soi et prendre le temps de récupérer (avec des activités comme socio esthétique, réflexologie plantaire, massage, sophrologie, Yoga, Art thérapie, danse thérapie, cohérence cardiaque, méditation, visite d'expositions, lecture, écriture) aident à se reconstruire et se dynamiser vers de nouveaux projets.

**Ce programme s'inscrit dans une prise en charge globale de la personne.
Il débute par le premier pilier de la santé, l'alimentation et la nutrition, qui est
le fil conducteur de l'ensemble du programme.**

Les enjeux :



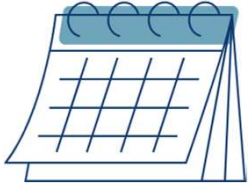
- **Optimiser ou restaurer la vitalité** au travers d'un apprentissage des bases de la nutrition et de sa mise en pratique concrète et simple dans le quotidien,
- **Prévenir l'épuisement psychique et physique** lié au casse tête des repas.
- **Stimuler les fonctions cognitives** par la mise en pratique des informations données et par la créativité,
- **Stimuler le corps** pour le redynamiser et diminuer les douleurs,
- Mieux comprendre les mécanismes de la maladie,
- **Maintenir des relations sociales** par la communication en groupe et l'entraide par le groupe,
- **Améliorer la qualité de vie** par une technique de détente et bien-être et la gestion émotionnelle
- **Restaurer l'estime de soi et la confiance** : par la satisfaction d'avoir atteint des objectifs
- **Mieux communiquer pour maintenir une relation d'échange ouverte**
- **Eduquer à une hygiène de vie globale plus saine.**

Objectifs du projet et résultats attendus :

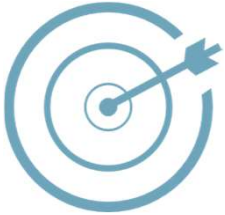


1. Améliorer leur qualité de vie,
2. Eviter les éléments de décompensation (dépression, isolement, dénutrition),
3. Elaborer un plan d'actions à mettre en place sur du long terme.

Description du projet



- **Le programme se déroule sur 3 mois,**
- **pour un groupe constitué de 6 bénéficiaires**
- **il alterne prise en charge individuelle et collective.**



Chaque participant bénéficie d'un bilan , avec la diététicienne et la coach sportif et se fixe des objectifs selon les critères : SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, réalisables et temporels).

En fonction des objectifs de chacun, un programme individuel sur les 3 mois est établi, comprenant au minimum :

- **un suivi diététique** (3 à 4 consultations individuelles, 3 à 4 ateliers diététiques collectifs),
- **Une activité physique adaptée** par semaine,
- et **1 activité bien-être par semaine** à choisir dans le panel des propositions de l'ERC ou à l'extérieur (socio-esthétique, reflexologie plantaire, Art thérapie, atelier écriture, Yoga, ateliers créatifs...),
- **Des exercices et un plan d'actions** à mener également chez soi (repas, activités, écriture, etc...),
- **Un coaching individualisé et de groupe**, avec la mise à disposition d'un groupe privé d'échanges et de partages Whastapp .
- **Un séjour d'une semaine à la montagne**, avec des activités en lien avec le projet, hors du contexte familial



Choix des participants

Projet AGIR



A (alimentation)- G (Gym)-
I (intelligence émotionnelle)-
R (récupération)

Programme intensif sur 14 semaines pour vous aider à mieux gérer vos troubles alimentaires

- Stimuler le corps et l'esprit
- reprendre de bonnes habitudes



- Prévenir l'épuisement psychique et physique
- stimuler les fonctions cognitives...



- Restaurer l'estime de soi
- Améliorer sa qualité de vie

Elaboration d'un plan d'actions ensemble pour maintenir la dynamique engagée avec bilan à 6 mois



Groupe de 6 personnes : démarrage septembre 2025,
nous contacter : lesrubansdelavie@gmail.com

Tous les bénéficiaires de l'ERC ont été informés par le biais de communication habituelle : envoi de l'information sur le programme lancé par mail.

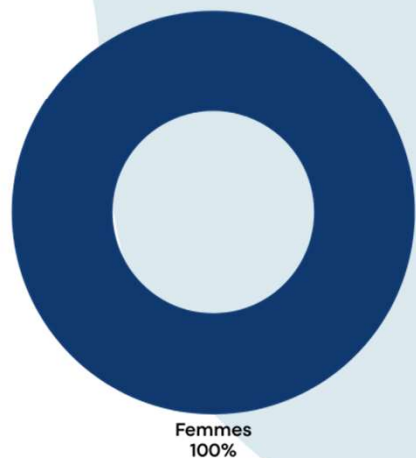


- 8 personnes ont postulées et ce sont engagées dans le projet.
- 3 se sont désengagées, pour des raisons qui ne sont pas en lien avec le projet.

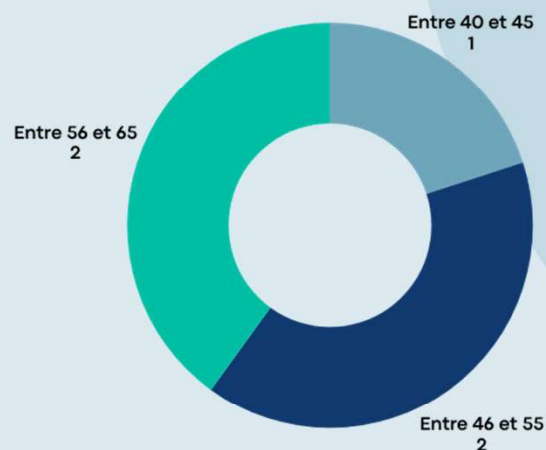
Au total : 5 bénéficiaires sont allés au bout du programme

Profil des bénéficiaires

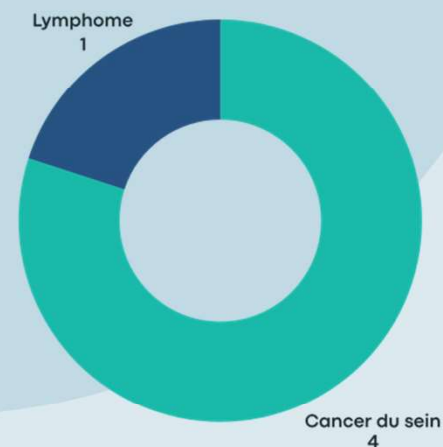
Genre



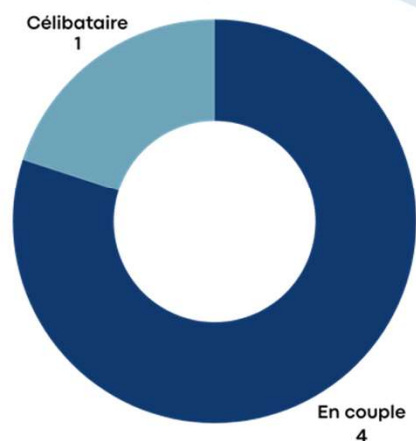
Âge



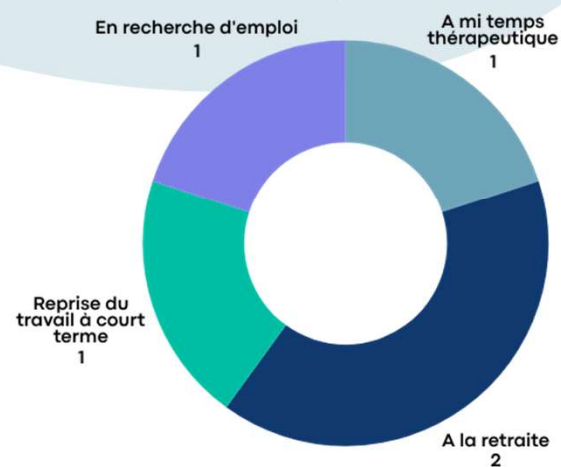
Type de cancer



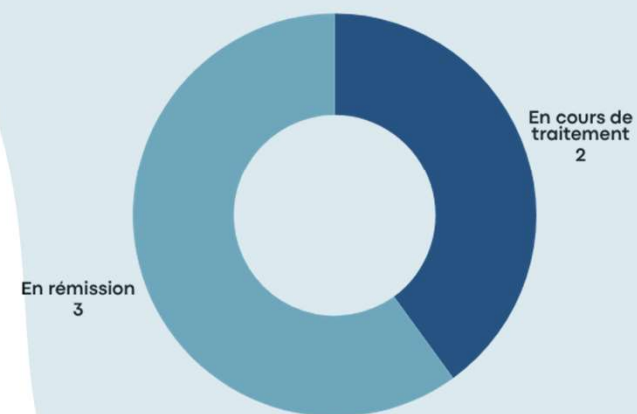
Situation personnelle



Situation professionnelle




Situation par rapport à la maladie



Détail du programme

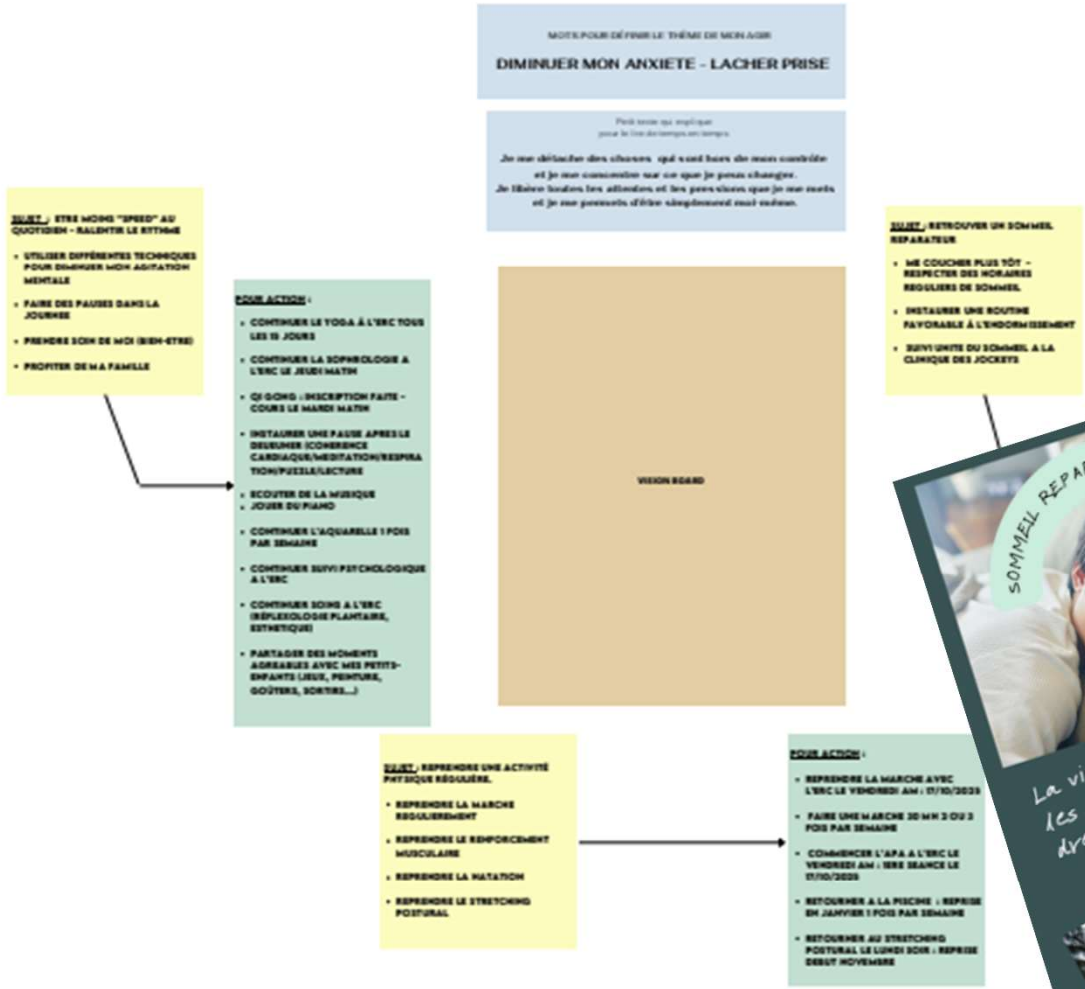
- **Ateliers “Point de départ” du programme**
 - Vision board
 - Carte mentale
- **Ateliers proposés durant le programme**
 - Ateliers culinaires
 - Atelier écriture
 - Atelier Dramathérapie
 - Atelier et spectacles à la Faiencerie
 - APA
- **Séjour dans le Vercors**



Ateliers "Point de départ" du programme	Objectifs	Format
<p style="text-align: center;">VISION BOARD</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler son identité, • définir des intentions profondes, • toucher aux valeurs et émotions, point de départ du changement d'habitudes, 	<p>Atelier de groupe :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Lister pour chaque pilier de la santé les idées/ envies/ projections 2 - Faire ressortir 5 intentions qui donneraient le plus de satisfaction 3 - Faire émerger des mots ou des citations inspirantes (Brainstorming) 4 - Elaborer son vision board (tableau de visualisation) à l'aide d'images et de collage.
<p style="text-align: center;">CARTE MENTALE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un "tableau de bord", • Identifier les actions "petits pas" pour créer le changement, • Aider à sortir de sa zone de confort/ travailler sur l'effort et peur du changement (donnée personnelle), • S'appuyer sur des objectifs SMART, • Mise en place des actions = nouvelle réalité ! 	<p>Travail individuel chez soi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Lister pour chaque intention retenue (les 5 prioritaires) les objectifs personnels (SMART) 2 - Ecrire une ou plusieurs actions (+ sous-actions) réalistes et datées 3 - Evaluer les obstacles, réajuster 4 - Redéfinir si besoin l'action ou l'objectif. <p>Etc.</p>

Carte mentale

Vision board



LACHER PRISE

SOMMEIL REPARATEUR

2025

ALIMENTATION SAINE

BOUGER

La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.

Apaisé

Séances	Objectifs	Format
Ateliers culinaires "challenge nutri" (4 ateliers)	<ul style="list-style-type: none"> • Objectif de marche de 7000 pas par jour • Rendre accessible des recettes équilibrées et saines • Dynamique groupale : partage d'astuces, "romantiser" la préparation du repas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 marche de 1 heure : 7000 pas en forêt et château de Chantilly • Préparation en groupe de recettes prédéfinies selon le thème (petit déjeuner, déjeuner, dîner - verdire l'assiette, IG bas, choix des matières grasses, oméga-3, protéines animales et végétales, etc.)
Atelier organisation des repas (1 atelier)	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire la charge mentale, gagner en énergie • Sécuriser l'environnement du repas et l'équilibre • Optimiser nutrition santé 80-20 • Maîtriser ses coûts 	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation des techniques de préparation des menus et des repas à l'avance • Partages d'expériences • Fiches "outils"
Atelier Ecriture (4 séances)	<ul style="list-style-type: none"> • Exprimer par l'écrit les émotions enfouies 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail d'écriture individuelle en séance de groupe sur des thèmes proposés afin de faciliter l'expression
Atelier Dramathérapie (4 séances)	<ul style="list-style-type: none"> • se réapproprier son corps dans l'espace , trouver sa place 	<ul style="list-style-type: none"> • séances collectives d'expression corporelle et jeux de rôles
Ateliers et spectacles à la Faiencerie de Creil (1 atelier et 2 spectacles)	<ul style="list-style-type: none"> • Cohésion de groupe • Travail sur l'image et l'estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Spectacles selon le programmes proposées par la Faiencerie mais en lien avec le sujet de la santé, de l'estime de soi, de la positivité, etc.
APA (programme individuel)	<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher la remise ou la pratique d'une activité physique adaptée 	<ul style="list-style-type: none"> • Séances collectives d'activités physiques adaptés divers et personnalisés

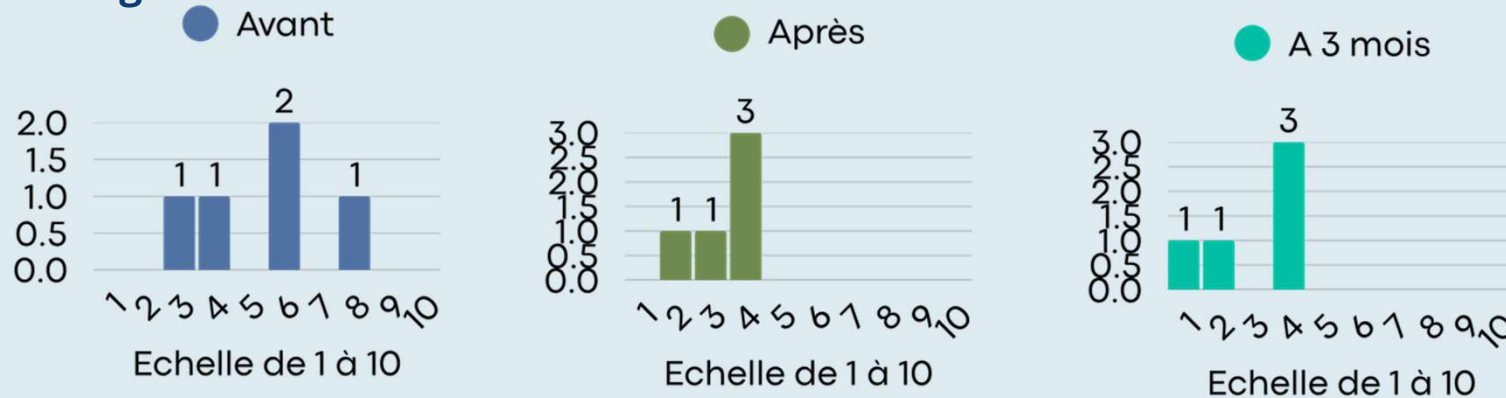
Bilan du programme



- État physique et psychologique
- Etat émotionnel
- Qualité de vie
- Satisfaction et ressenti du projet
- Bilan de la semaine dans le Vercors

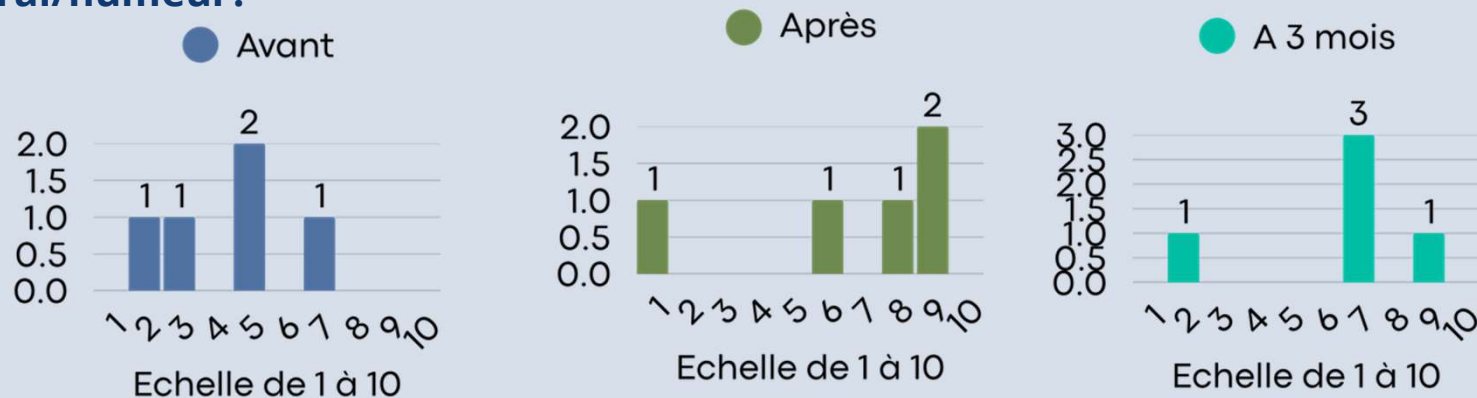
État physique et psychologique 1/4

FATIGUE : Sur une échelle de 0 (pas du tout fatiguée) à 10 (très fatiguée), comment évaluez vous votre fatigue ?



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéficiés à 3 mois

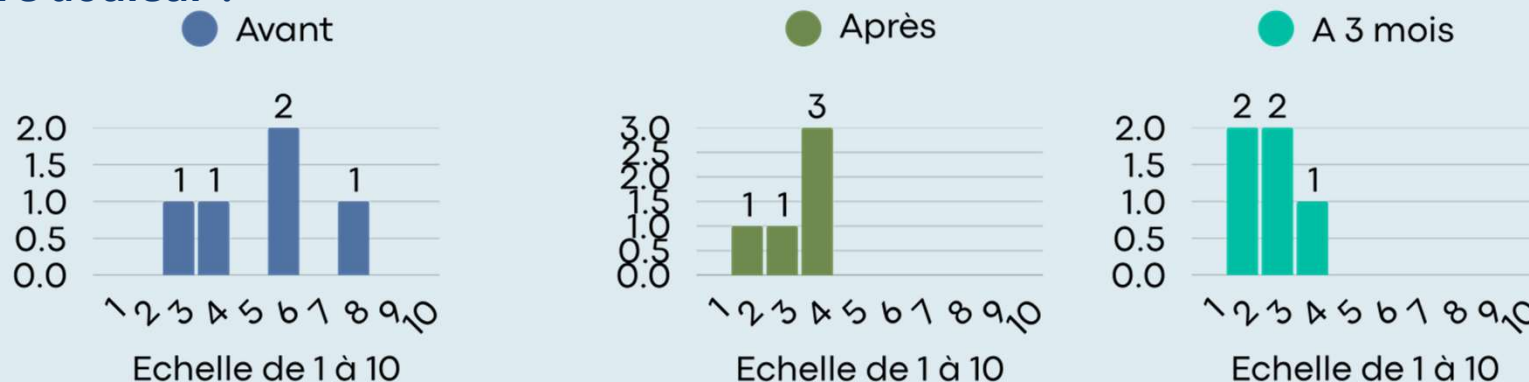
HUMEUR/MORAL : sur une échelle de 0 (très bas) à 10 (très bon), comment évaluez vous votre moral/humeur?



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéficiés à 3 mois sauf pour 1 bénéficiaire

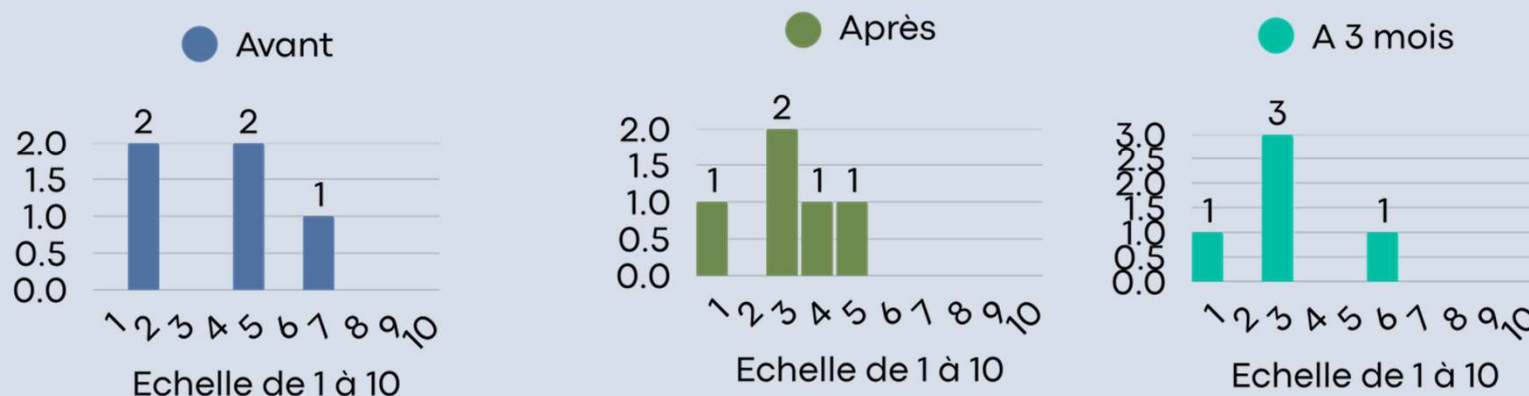
État physique et psychologique 2/4

DOULEURS : sur une échelle de 0 (pas de douleurs) à 10 (très douloureuse), comment évaluez vous votre douleur ?



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfices à 3 mois

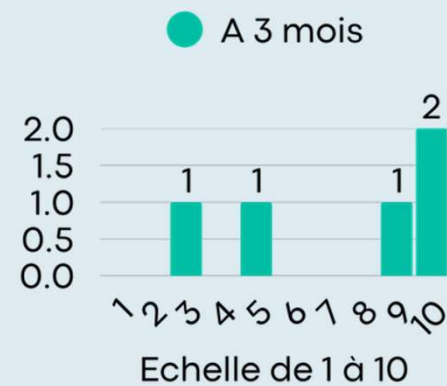
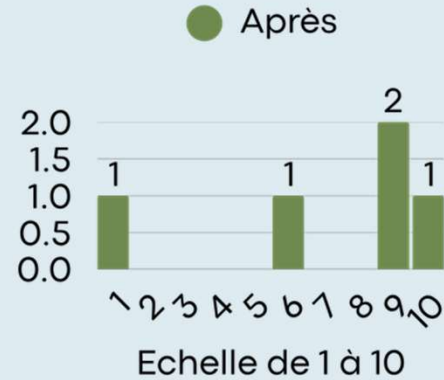
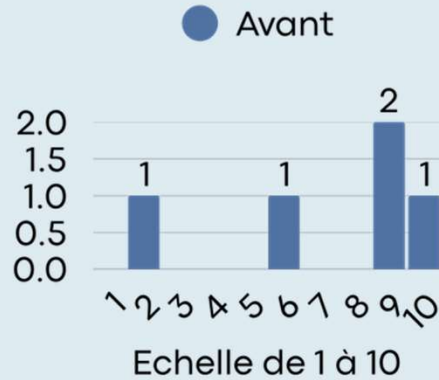
SOMMEIL : sur une échelle de 0 (pas de problème de sommeil) à 10 (beaucoup de problèmes de sommeil), comment évaluez vous votre sommeil?



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfices à 3 mois sauf pour 1 bénéficiaire

État physique et psychologique 3/4

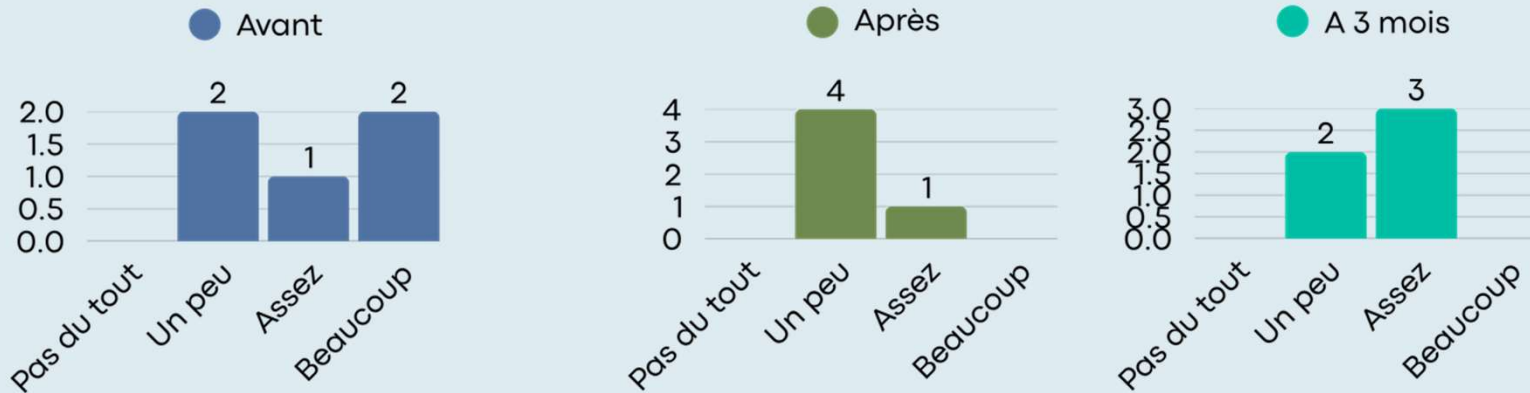
APPETIT : sur une échelle de 0 (très faible) à 10 (très bon), comment évaluez vous votre appétit?



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfices à 3 mois

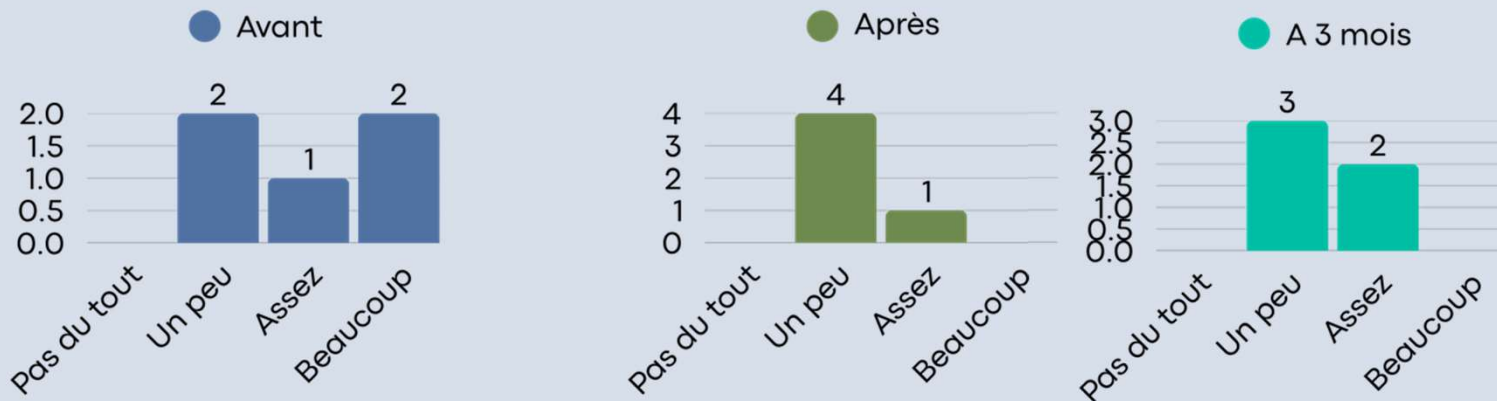
État physique et psychologique 4/4

Avez vous des difficultés à vous concentrer ?



- On note une amélioration à la fin du projet
- Pas vraiment de persistance des bénéfices à 3 mois

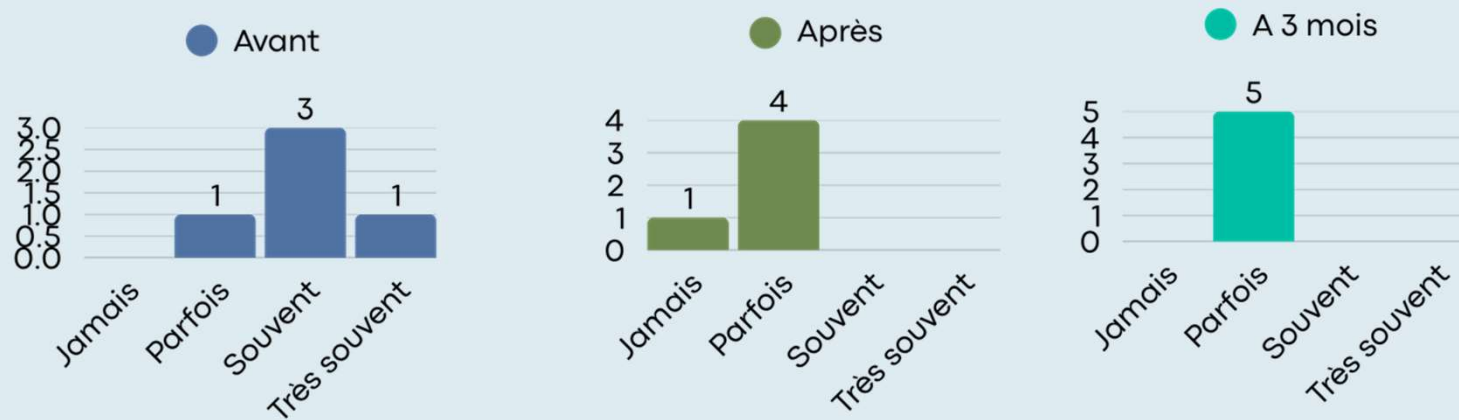
Difficultés de Mémorisation



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfices à 3 mois

Etat émotionnel 1/2

Je me sens tendue ou anxieuse



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfiques à 3 mois

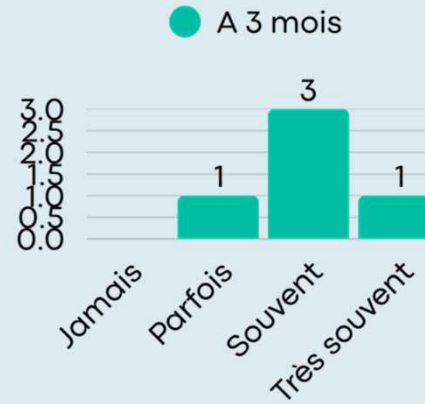
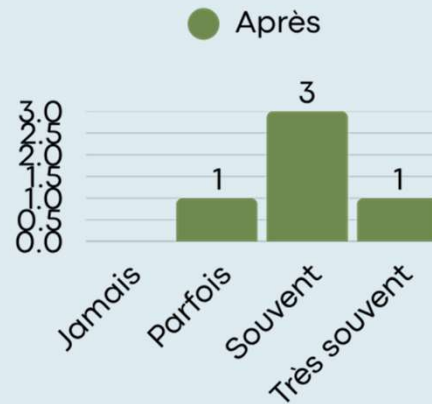
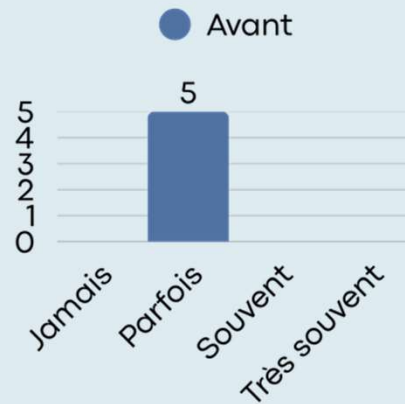
Je me sens découragée ou déprimée :



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfiques à 3 mois sauf pour 1 bénéficiaire

Etat émotionnel 2/2

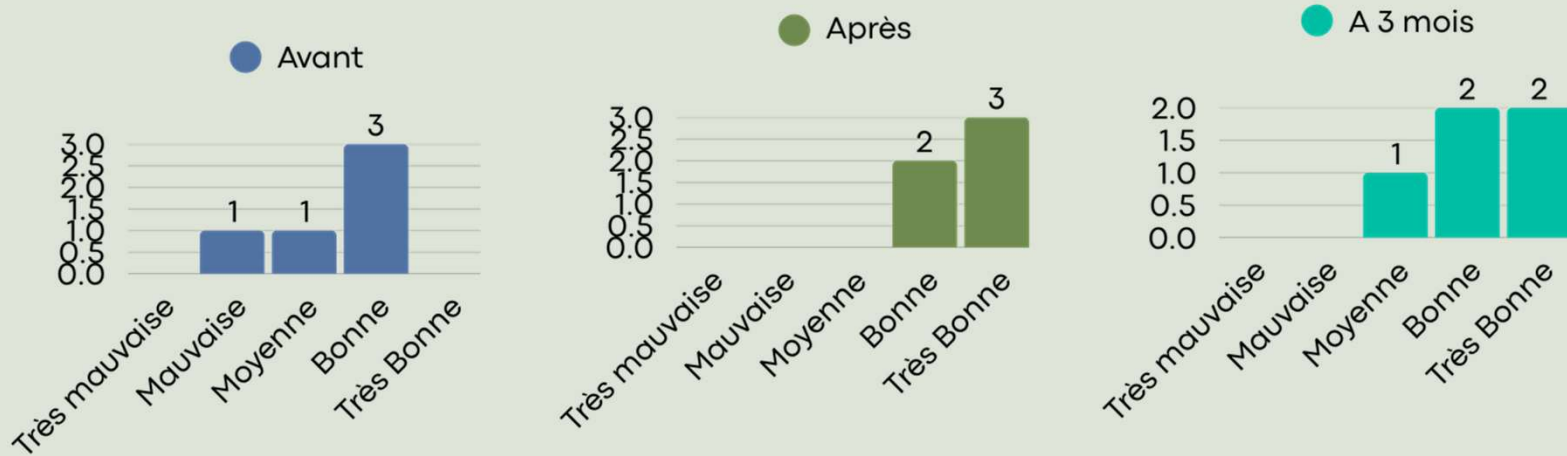
J'ai confiance en moi



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfices à 3 mois

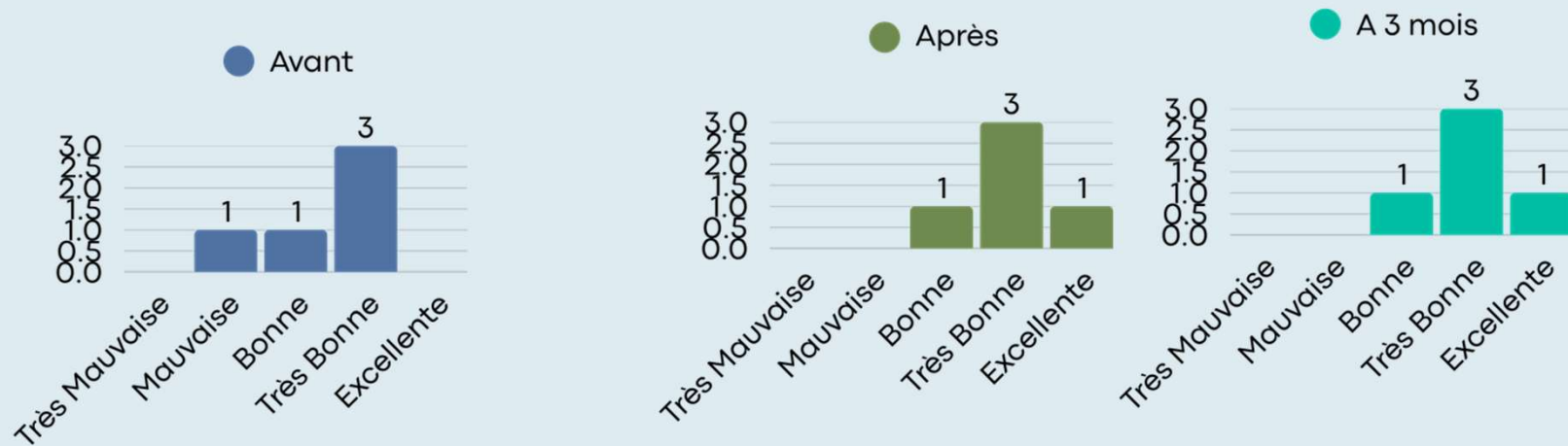
Qualité de vie 1/2

Ressenti de la qualité de vie globale



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfiques à 3 mois

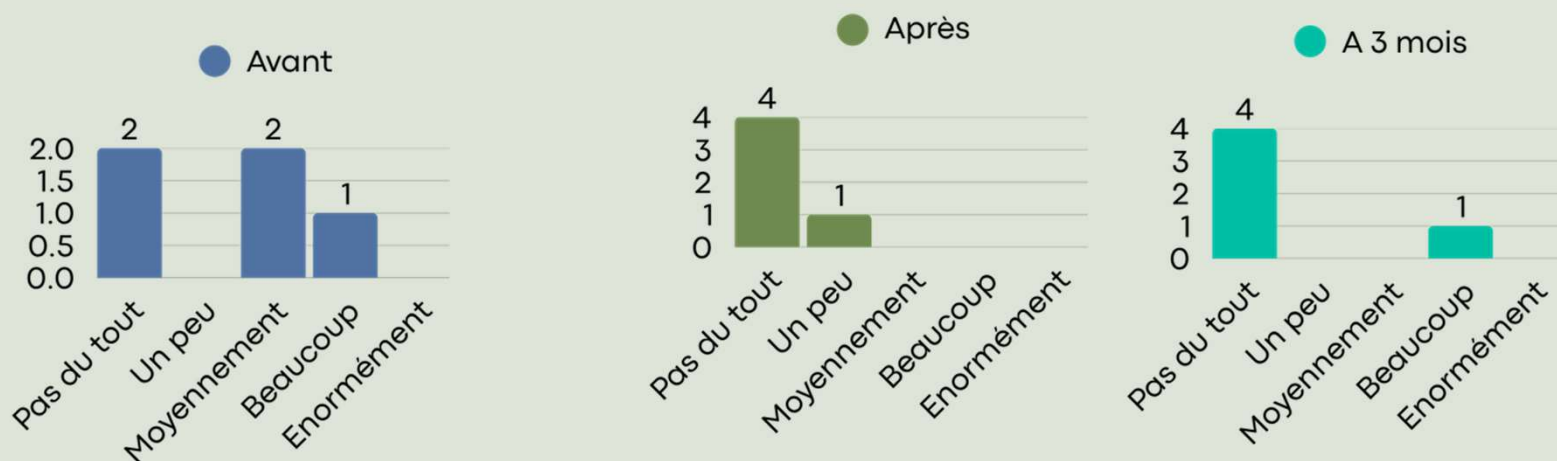
Relations sociales



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéfiques à 3 mois

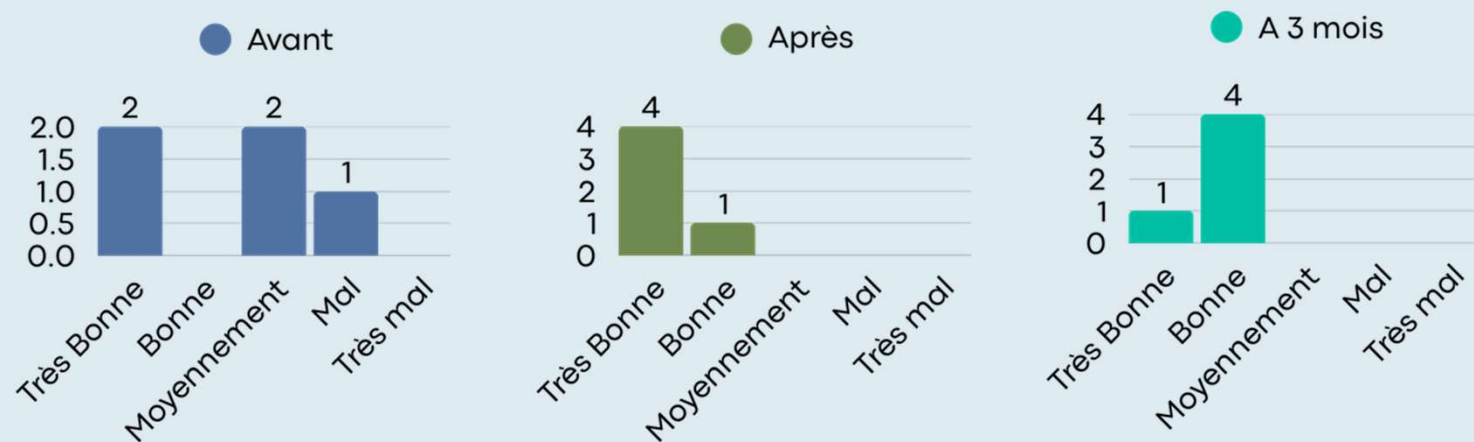
Qualité de vie 2/2

Sentiment d'isolement



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéficiaires à 3 mois sauf pour 1 bénéficiaire

Image de soi / estime personnelle



- On note une amélioration à la fin du projet
- une persistance des bénéficiaires à 3 mois

Qu'est ce que ce projet vous a apporté ?

Du temps pour réfléchir et me concentrer sur moi!

Ce projet m'a apporté davantage de confiance en moi et en mes capacités et l'envie de découvrir de nouvelles activités.

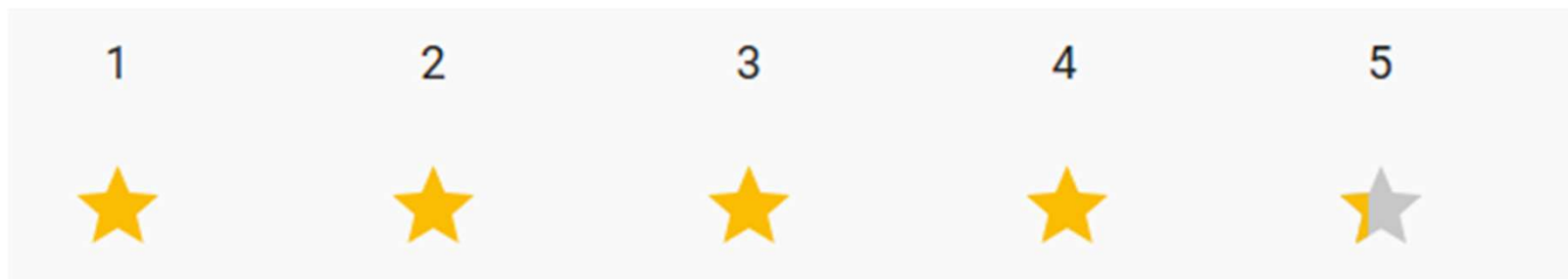
La motivation et l'impulsion pour la suite

Ce projet m'a apporté la conviction que les activités que nous ont été proposées sont nécessaire pour améliorer mon bien être ,mon état général au niveau physique et psychique.

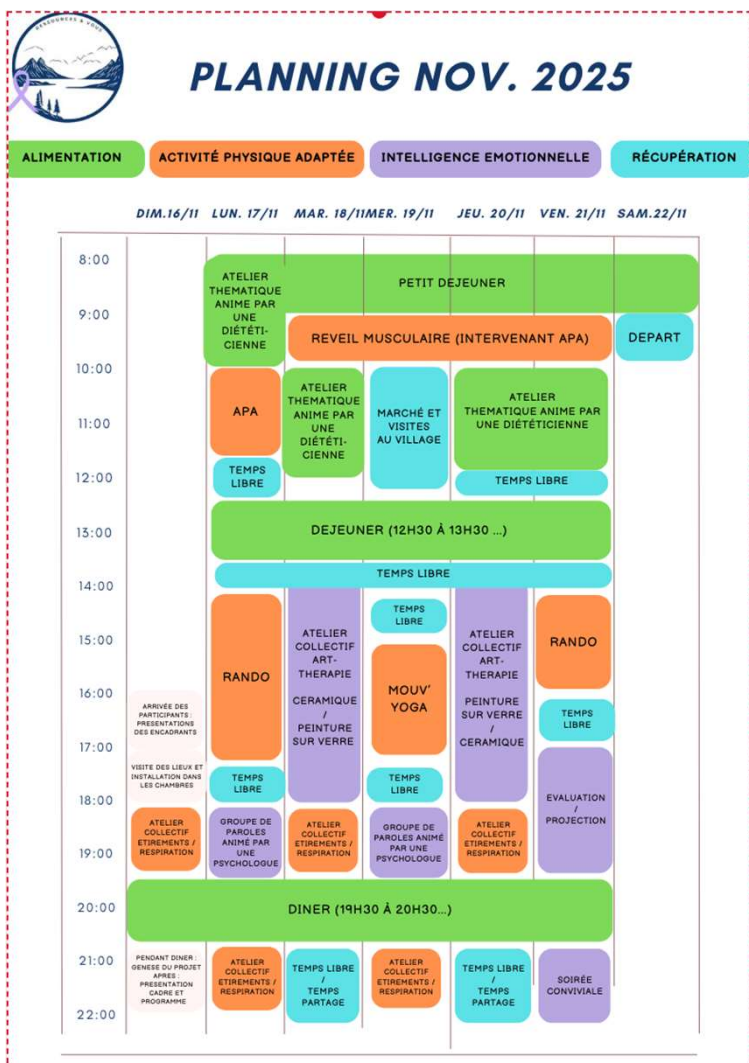
Une prise de conscience pour avancer et changer les habitudes



Notez votre avis général sur les bénéfices du projet à 3 mois :



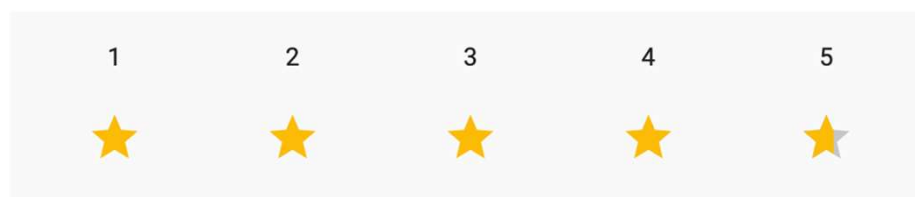
Séjour dans le Vercors

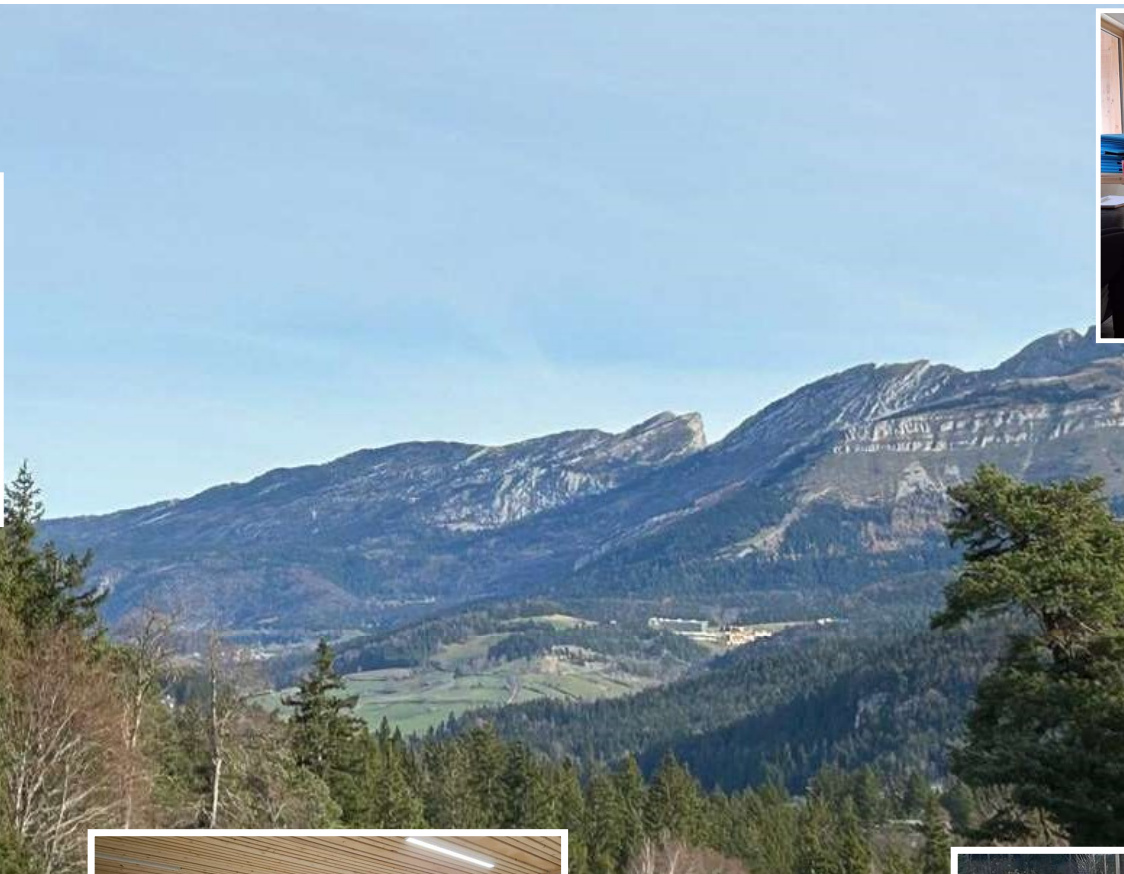


Le programme du séjour a été élaboré sur mesure avec l'association R&V en cohésion avec le projet

- La psychologue et l'intervenante APA sont de l'ERC
- La diététicienne locale a organisé ses séances en collaboration avec la diététicienne du projet Séverine qui ne pouvait pas venir
- Les autres intervenants (activités détentes) ont été choisis par l'association R&V.

Notez votre avis général sur le séjour





Pouvez -vous résumer le plus ou le moins de l'intérêt de ce séjour dans le programme AGIR :

Il apporte une parenthèse nécessaire durant une lourde épreuve tout en restant focus sur les éléments nécessaires à la santé .

Ce séjour en complète immersion dans le Vercors m'a permis de prendre conscience de l'importance des activités proposées pour l'amélioration de mon état général physique et psychique entourés d'encadrants au professionnalisme remarquable.

Ce séjour permet de se recentrer sur soi et ses besoins dans un cadre idéal pour se ressourcer émotionnellement et physiquement et parallèlement de profiter d'interactions riches avec le groupe qui permettent de se sentir soutenue et valorisée.

Le fait d'être déconnectée de son environnement habituel, dans une nature ressourçante, qui permet de lâcher-prise, de se laisser porter et de reprendre concrètement chaque thème du programme préparé en amont, ce qui permet d'ancrer plus profondément les choses et de les conserver dans nos habitudes à notre retour... et tout cela dans une bienveillance chaleureuse qui fait tellement de bien.

Un lâcher prise et une déconnexion totale pour avancer et se libérer.

Conclusion

- Chaque participante a mis en place un plan d'actions sur chacun des piliers.
- A 3 mois le bénéficiaire semble toujours présent et les actions engagées sont pour la plupart poursuivies.



A G I R



MERCI DE VOTRE ECOUTE



avec le soutien institutionnel de :

