


## ATELIER 4

Objectif général : Aider les participants à passer à l'action individuellement.

### Exercice 1

 **Objectif spécifique** : Permettre aux participants de réaliser un plan d'action individuel pour reprendre du pouvoir sur leur santé, diminuer les symptômes du stress et améliorer leur bien-être au quotidien.

CONSIGNES	
<b>INDIVIDUEL ET DE GROUPE</b>	
<p>Demander aux participants d'identifier les trois situations ou événements stressants sur lesquels ils souhaitent réaliser leur plan d'action d'autogestion (les inscrire dans le tableau <i>Trois priorités : situations qui me font vivre du stress</i>)</p> <p>Ensuite pour chacune d'elles, identifier les actions qu'ils veulent utiliser et qui sont à la fois réalistes et atteignables.</p> <p>Identifier leurs alliés, les personnes de confiance dans leur entourage qui peuvent les aider dans ces actions.</p>	
<b>RÉSULTATS ATTENDUS</b>	
<p>Le ou les participants sont en mesure de créer leur propre plan d'action autogéré à mettre en application dans la prochaine semaine.</p>	
<b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE</b>	<b>TEMPS ESTIMÉ</b>
Liste de moyens complémentaires (annexe 4) disponible en format pdf sur le site internet et le groupe Facebook du programme et exercice « mes priorités, mes actions, mon soutien ».	30 minutes