

 C'est prévu près de chez vous ?

**Rando santé le 6 octobre 2018 à 8h30
à Chalabre (11) :**



*Parcours de marche de 5,5
km, découverte du
patrimoine et "village santé"*

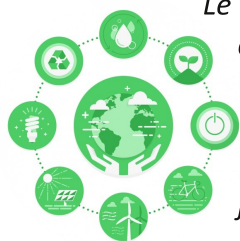
Plus d'informations au 04 68 47 69 26

**Rando santé le 7 octobre 2018 à 8h30
à Fons Outre Gardon (30) :**

*Parcours de marche de 4 km,
découverte du patrimoine et
"village santé"*



Journée eco-citoyenne" en Piémont Cévenol



*Le samedi 10 novembre une journée
dédiée à l'éco-citoyenneté avec
une multitude d'animation à
découvrir : lutter contre le
gaspillage, économiser l'eau,
jardiner sans polluer...
Au centre culturel de Sauve (30).*

 L'agenda
du Réseau



✓ **Le 4 septembre** : Réunion de bureau Occitan'air à Carcassonne.

✓ **Le 25 septembre** : Comité APA à Béziers.

✓ **Le jeudi 11 octobre** : formation "les bases du sevrage tabagique : de la théorie aux outils pratiques" au Mas des Moulins à Montpellier.

✓ **Le samedi 13 octobre et vendredi 16 novembre** : formation "l'essentiel en réhabilitation des maladies chroniques" à la maison des Réseaux à Montpellier.

✓ **Le mardi 16 octobre** : Comité APRES à Béziers.

✓ **Le mardi 23 octobre** : Réunion Occitan'air à Carcassonne.

✓ **Le jeudi 15 novembre** : Journée mondiale de la BPCO au CHU Arnaud de Villeneuve à Montpellier.

✓ **Le jeudi 29 et vendredi 30 novembre** : Congrès de la Société Française de Tabacologie à Montpellier.



Un nouvel atelier ETP : "la gestion du bien être"

Le 15 juin 2018, lors de la journée ETP du secteur de Narbonne, nous avons mené un atelier expérimental sur la « gestion du bien-être ». Le Dr Munck, médecin généraliste et psychothérapeute, a initié cette thématique d'atelier. Tout d'abord, il nous a paru pertinent de modifier le nom de l'atelier... Passer de « gestion du stress » à « gestion du bien-être », première étape d'une démarche positive !



L'atelier a débuté par le recueil des attentes des participants, puis une définition commune du stress à travers un brainstorming. Selon les patients, le stress se définit par « une boule dans la gorge, un manque d'air, une sensation de

tristesse, le fait de ruminer et d'être en colère ». Le Dr Munck précise alors que le stress est à la base une réaction normale et physiologique, déclenchée pour protéger son organisme, se mettre en sécurité (sécrétion de cortisone et d'adrénaline). Par exemple, nous sommes capables de courir très vite pour fuir un danger, un élément stressant. En effet, la métaphore du tigre met en évidence 3 réactions possibles face à une situation stressante. Si nous nous retrouvons devant un tigre : soit nous fuyons, soit nous attaquons, soit nous tombons dans les « pommes ».

Une question émerge du groupe : pourquoi réagissons-nous si différemment face à certaines situations ?

Il est évident que nous sommes tous différents et que nos manières de réagir aux éléments stressants ne seront pas les mêmes. Le Dr Munck précise que nous pouvons réagir de deux manières : soit nous n'avons pas de solution pour résoudre le stress soit nous allons adopter des stratégies de défenses et d'adaptation.

Ces dernières sont très précieuses et nous aident à gérer le stress au quotidien. Elles se travaillent, s'acquièrent et permettent d'améliorer la vie au quotidien. Un exemple de stratégie de coping serait de prendre le temps d'expliquer sa maladie à son entourage « *vous ne pouvez pas demander à vos enfants de vous comprendre s'ils n'ont pas d'explications* ».

Avant de terminer l'atelier un travail en groupe sur la démarche de résolution de problème a été proposé aux patients sur la situation suivante : « Comment gérer mon stress dans la solitude ? »

Les participants proposent alors différentes solutions : *voir du monde, sortir, discuter spontanément, être dans une association, téléphoner à son entourage, être curieux, se renseigner sur ce qui existe et ne pas attendre que les choses viennent toutes seules*.

« Souriez sans raison, la raison arrivera alors »

D'autres techniques pour mieux supporter le stress ont également été abordées : la relaxation, la méditation et l'hypnose.

En guise de conclusion, l'intervenant propose une métaphore : il rapproche sa main du visage d'un participant et lui demande de parler de tout et n'importe quoi. Le patient a naturellement envie de pousser la main car cet élément le dérange pour s'exprimer. Cependant plus il pousse cette main, plus elle se rapproche et bloque son champ de vision. « *Au lieu de lutter, je peux accepter d'avoir cette main, tenter de la décaler légèrement de mon champ de vision, parler avec elle aussi plutôt que lutter pour la faire disparaître* ». Le mot de la fin sera « le meilleur anti-stress reste l'ESPOIR »



Dr Philippe Munck, médecin et psychothérapeute
Elise Galmes, Coordinatrice du Réseau Air+R