



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1

Activité 2

Module 5 Comment encourager les personnes âgées
à faire des changements positifs et à rester actives ?

E-Seniors

Plan de cours 2 : Cultiver des routines et des habitudes positives dans la
vie de tous les jours



Vue d'ensemble du module

Cette leçon encourage les personnes âgées à opérer des changements positifs, en commençant par de petites habitudes agréables. Il est important d'introduire des exercices légers, comme la marche ou les étirements, et de créer un emploi du temps cohérent, tout en soutenant des habitudes saines comme des repas équilibrés et une bonne hydratation. La célébration des progrès réalisés pour renforcer la confiance en soi et favoriser les relations sociales par le biais d'activités de groupe fait également partie de notre contenu, de même que la patience et les encouragements, qui sont essentiels pour aider les personnes âgées à rester actives et à développer des habitudes positives durables.

ACTIVITÉ 1

Titre de l'activité : Cultiver des routines et des habitudes positives dans la vie quotidienne

Objectif :

Les principaux objectifs de la mise en place de routines et d'habitudes positives pour les personnes âgées sont de promouvoir des changements durables qui améliorent le bien-être général. Premièrement, ces routines visent à améliorer la santé physique et la mobilité en encourageant les mouvements quotidiens, ce qui contribue à maintenir la force, la souplesse et l'indépendance. Deuxièmement, elles favorisent le bien-être mental et émotionnel en réduisant le stress, l'anxiété et la solitude grâce à une activité physique régulière et à des pratiques de pleine conscience. Troisièmement, ces habitudes favorisent l'indépendance et l'auto-efficacité, en permettant aux personnes âgées de prendre leur santé en main et d'avoir confiance en leur capacité à gérer leur vie quotidienne. Enfin, en mettant l'accent sur la cohérence et en établissant de petites routines réalisables, ces objectifs garantissent un succès à long terme et un mode de vie positif et actif.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

- Pratique de la routine matinale en pleine conscience : Introduire une routine matinale simple et attentive que les participants peuvent facilement intégrer dans leur vie quotidienne pour donner un ton positif à la journée (15 minutes).



- Fixer des objectifs pour les routines quotidiennes : aider les participants à développer des objectifs personnels et réalisables qui encouragent des routines et des habitudes positives dans leur vie de tous les jours (20 minutes).
- Marche et discussion sur l'empilement des habitudes : Démontrer comment combiner de nouvelles habitudes avec des routines existantes (empilement des habitudes) pour créer des changements de comportement positifs (25 minutes).

Matériel nécessaire :

Activité 1

- Tapis de yoga ou d'étirement : si la séance comprend des étirements au sol, les tapis apportent confort et soutien.
- Chaises : Pour les participants à mobilité réduite, des chaises peuvent être utilisées pour les étirements assis.
- Musique de fond calme : facultative, pour créer une atmosphère détendue pendant la séance.
- Minuterie : pour suivre la durée de la session et permettre des transitions fluides entre les exercices.
- Cartes ou journaux de gratitude : Petites cartes ou carnets sur lesquels les participants peuvent écrire ce dont ils sont reconnaissants à la fin de la session.
- Bouteilles d'eau : Veiller à ce que les participants puissent s'hydrater.

Activité 2

- Feuilles de travail pour la définition des objectifs : Feuilles préparées à l'avance qui guident les participants dans la définition de leurs objectifs en matière de santé, avec des espaces pour écrire les actions spécifiques qu'ils entreprendront.
- Stylos ou crayons : Pour que les participants écrivent leurs objectifs.
- Autocollants de motivation ou petites récompenses : De simples gages d'encouragement pour célébrer les efforts de fixation d'objectifs.
- Tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc : Pour montrer des exemples d'objectifs modestes et réalisables et fournir une orientation visuelle pendant l'activité.



- Porte-noms (facultatif) : Pour que les participants se présentent lors de la partie consacrée au partage des objectifs.

Activité 3

- Chaussures de marche confortables : Encouragez les participants à porter des chaussures adaptées à la marche.
- Chemin de randonnée ou espace ouvert : Une zone de marche sûre et accessible (à l'intérieur ou à l'extérieur) qui convient aux niveaux de mobilité des participants.
- Bouteilles d'eau : Assurer l'hydratation pendant et après la marche.
- Aides à la marche : Si nécessaire, fournir des cannes, des déambulateurs ou d'autres dispositifs d'assistance aux participants qui ont besoin d'être soutenus.
- Pistes de discussion ou cartes de questions : Des cartes facultatives avec des amorces de conversation liées à l'accumulation d'habitudes (par exemple, "Quelle est une petite habitude que vous pourriez ajouter à votre routine matinale ?").
- Minuteur ou chronomètre : Pour gérer la durée de la marche et les pauses de discussion.

Résultats de l'apprentissage :

- Comprendre le lien entre la routine et le bien-être : Les participants comprendront comment des habitudes cohérentes et positives peuvent améliorer leur santé physique, mentale et émotionnelle.
- Compétences en matière d'auto-motivation et de changement de comportement : Ils apprendront des stratégies pour se motiver à faire des changements positifs et à garder de nouvelles habitudes.
- Connexion sociale et encouragement par les pairs : Les participants découvriront la valeur de l'interaction sociale et du soutien des pairs dans le maintien d'un mode de vie sain et actif.
- Une meilleure prise de conscience de la nécessité d'une activité physique régulière et gérable : Ils reconnaîtront l'importance de rester actif quotidiennement, quel que soit le niveau d'intensité, pour une santé à long terme.



Ces résultats d'apprentissage visent à donner aux personnes âgées les compétences et les connaissances nécessaires pour apporter des changements positifs qui améliorent leur qualité de vie et les encouragent à rester actives.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Organisation mondiale de la santé (OMS). (2020). *Directives sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé.

Cohen-Mansfield, J. et Perach, R. (2015). *Interventions visant à atténuer la solitude chez les personnes âgées : A Critical Review*. American Journal of Health Promotion

Holt-Lunstad, J. (2022). *The Social Environment and Its Link to Health (L'environnement social et son lien avec la santé)*. Annual Review of Psychology (Revue annuelle de psychologie)

Rowe, J. W. et Kahn, R. L. (2015). *Successful Aging*. The Gerontologist



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1

Activité 2

Module 5 Comment encourager les personnes âgées
à faire des changements positifs et à rester actives ?

E-Seniors

Plan de cours 2 : Cultiver des routines et des habitudes positives dans la
vie de tous les jours



ACTIVITÉ 1

Titre de l'activité :

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Le concept d'une routine matinale basée sur la pleine conscience est ancré à la fois dans la théorie de la pleine conscience et dans les principes de formation des habitudes. La pleine conscience, dérivée d'anciennes pratiques de méditation, consiste à porter son attention sur le moment présent, ce qui favorise la prise de conscience et réduit le stress. Dans le contexte du vieillissement, la pleine conscience aide les personnes âgées à gérer l'anxiété, à réduire la surcharge cognitive et à améliorer la régulation émotionnelle.

La théorie de la formation des habitudes suggère que les routines sont plus faciles à maintenir lorsqu'elles sont intégrées dans la vie quotidienne, en particulier lorsqu'elles sont effectuées à des moments cohérents comme le matin. En commençant la journée par un mouvement conscient (comme des étirements ou des exercices de respiration), les personnes âgées donnent un ton positif et intentionnel à la journée. Cette pratique régulière renforce la résilience physique et mentale, améliore l'humeur et favorise le bien-être général. Pour les personnes âgées, les routines de pleine conscience peuvent contrer les sentiments d'isolement ou d'absence de but, fréquents à un âge avancé, et promouvoir un vieillissement actif et indépendant.

L'intégration de la pleine conscience dans une routine matinale structurée s'aligne sur les recherches montrant que de petits comportements cohérents, renforcés quotidiennement, conduisent à des améliorations à long terme de la santé physique et mentale. Cette approche aide les participants âgés à s'engager plus pleinement dans leur corps et leur esprit, ce qui favorise un sentiment de contrôle et de bien-être.

Buts et objectifs de l'activité :

- Améliorer la conscience du corps et de l'esprit : Les participants apprendront à relier leur respiration à des mouvements doux, ce qui leur permettra de prendre conscience de leur corps et d'améliorer leur coordination.
- Réduire le stress et l'anxiété : Grâce à des techniques de pleine conscience, les participants développeront des compétences pour gérer le stress, l'anxiété et les pensées négatives, favorisant ainsi le bien-être émotionnel.



- Améliorer la mobilité physique : Les participants s'adonneront à des étirements légers ou à des exercices sur chaise qui favorisent la souplesse, l'équilibre et l'amplitude des mouvements, éléments essentiels au maintien d'une bonne santé physique au cours des dernières années.
- Favoriser des habitudes quotidiennes positives : En établissant une routine matinale régulière, les participants créeront une pratique cohérente qui contribuera à donner un ton positif à la journée, facilitant ainsi l'acquisition d'autres habitudes saines.
- Encourager la résilience émotionnelle : Grâce à la pleine conscience et à la réflexion, les participants cultiveront un état d'esprit calme et positif, améliorant la régulation émotionnelle et favorisant un sentiment d'utilité.
- Renforcer l'efficacité personnelle : Les participants prendront confiance en leur capacité à gérer de manière autonome leur santé et leur bien-être en apprenant des pratiques simples qu'ils peuvent mettre en œuvre à la maison.

Matériel nécessaire :

- Tapis de yoga ou d'étirement : si la séance comprend des étirements au sol, les tapis offrent confort et soutien.
- Chaises : Pour les participants à mobilité réduite, des chaises peuvent être utilisées pour les étirements assis.
- Musique de fond calme : facultative, pour créer une atmosphère détendue pendant la séance.
- Minuterie : pour suivre la durée de la session et permettre des transitions en douceur entre les exercices.
- Cartes ou journaux de gratitude : Petites cartes ou carnets sur lesquels les participants peuvent écrire ce dont ils sont reconnaissants à la fin de la session.
- Bouteilles d'eau : Veiller à ce que les participants puissent s'hydrater.

Durée de l'activité : 15 minutes



Description du processus de l'activité :

- Préparation (2 minutes) :

Mise en place de l'environnement :

- Aménagez un espace calme et confortable avec des tapis ou des chaises.
- Facultatif : Mettez une musique de fond douce et apaisante.
- Veiller à ce que les participants aient de l'eau à leur disposition.

- Étape 1 : Accueil et présentation (2 minutes)

Souhaiter la bienvenue aux participants :

- Accueillez tout le monde chaleureusement et créez une atmosphère positive.
- Expliquez brièvement l'objectif de la session, en soulignant les avantages de la pleine conscience et en commençant la journée de manière positive.

- Étape 2 : Respiration en pleine

conscience (3 minutes) Exercice de respiration

guidée :

- Demandez aux participants de s'asseoir confortablement, les pieds à plat sur le sol.
- Faites-leur faire un simple exercice de respiration :
 - Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
 - Retenez votre respiration pendant 4 secondes.
 - Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 4.
 - Répétez ce cycle pendant 2 tours, en encourageant la concentration sur la respiration et la relaxation.

- Étape 3 : Étirements doux (3 minutes)

Introduire des étirements légers :

- Guider les participants dans 2 à 3 étirements en douceur :
 - Roulements de la nuque : Roulez doucement la tête en faisant des cercles.



- Haussement des épaules : levez les épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez-les.
- Flexion avant en position assise : en position assise, tendre les bras vers les orteils.
- Rappelez-leur d'être à l'écoute de leur corps et de ne s'étirer que dans les limites de leur confort.

- Étape 4 : Mouvements de pleine

conscience (3 minutes) Incorporer des mouvements de pleine conscience :

- Guider les participants à travers 2 ou 3 mouvements simples :
 - Le chat et la vache en position assise : Alternier la cambrure et l'arrondi du dos en position assise.
 - Rotation des poignets et des chevilles : tourner doucement les poignets et les chevilles.
- Encouragez la pleine conscience en vous concentrant sur la respiration et les sensations corporelles pendant les mouvements.

- Étape 5 : Réflexion et gratitude (2 minutes)

Introduire la réflexion :

- Invitez les participants à s'asseoir tranquillement pendant un moment et à réfléchir à ce qu'ils ressentent. Exercice de gratitude :
 - Demandez aux participants de penser à une chose pour laquelle ils sont reconnaissants et de la partager brièvement s'ils se sentent à l'aise.

- Clôture (1 minute)

Conclure la session :

- Remerciez les participants pour leur engagement et leur ouverture d'esprit.
- Encouragez-les à pratiquer quotidiennement une respiration attentive et des étirements doux.

Conseils et recommandations :



Créer un environnement favorable :

- Choisissez un espace calme et confortable.
- Prévoir différentes possibilités de s'asseoir (chaises, tapis, coussins).
- Utilisez une musique de fond apaisante ou des sons naturels.

Faciliter la pleine conscience et le mouvement :

- Encouragez une attitude de non-jugement.
- Promouvoir l'engagement en douceur et l'écoute du corps.
- Proposer des variations de mouvements pour s'adapter aux différentes capacités.

Améliorer l'expérience :

- Utiliser un langage clair et simple pour les instructions.
- Encouragez la concentration sur la respiration tout au long de la pratique.
- Prévoyez un temps de réflexion et de silence.

Encourager la cohérence :

- Encouragez la pratique quotidienne en suggérant une routine matinale régulière.
- Fournir des documents résumant les techniques à utiliser à la maison.
- Favoriser le soutien de la communauté et la responsabilisation des participants.

Suivi post-activité :

- Recueillir des commentaires afin d'améliorer les futures sessions.
- Encourager la poursuite de l'engagement par le biais de pratiques de partenariat/de groupe en dehors de la session.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Kabat-Zinn, J. (2013). *La vie en pleine catastrophe : Utiliser la sagesse de votre corps et de votre esprit pour faire face au stress, à la douleur et à la maladie.*



Gatchel, R. J. et Peng, Y. B. (2013). *L'approche biopsychosociale de la douleur chronique : Theory and practice. Psychological Bulletin*

Liberati, A. F., et Cott, C. (2021). *Yoga and Mindfulness-Based Interventions for Aging Populations : A Systematic Review. BMC Geriatrics*





ACTIVITÉ 2

Titre de l'activité : Fixation d'objectifs pour les routines quotidiennes

Brève description du contexte théorique de l'activité :

La fixation d'objectifs est une approche psychologique qui se concentre sur la création d'objectifs spécifiques et réalisables afin de motiver le comportement et de faciliter un changement positif. Pour les personnes âgées, cette pratique renforce considérablement la motivation en favorisant un sentiment d'autonomie et de contrôle sur leurs habitudes. En outre, les objectifs peuvent guider les individus à travers les étapes de la modification du comportement, en les aidant à adopter des habitudes plus saines.

L'établissement de routines quotidiennes cohérentes par la fixation d'objectifs contribue à la stabilité émotionnelle et cognitive, tandis que le suivi des progrès renforce les comportements positifs et encourage l'auto-réflexion. Les techniques de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) soutiennent également ce processus en aidant les individus à surmonter les pensées négatives qui peuvent entraver leurs progrès. Dans l'ensemble, la fixation efficace d'objectifs favorise des habitudes quotidiennes plus saines et améliore la qualité de vie des personnes âgées.



Buts et objectifs de l'activité :

- Renforcer la motivation : Accroître la motivation intrinsèque en donnant aux individus les moyens de se fixer des objectifs personnels qui correspondent à leurs intérêts et à leurs valeurs.
- Encourager les habitudes saines : Faciliter la mise en place de routines quotidiennes cohérentes qui intègrent l'activité physique, l'interaction sociale et la stimulation mentale.
- Améliorer l'autorégulation : Développer les compétences en matière d'autocontrôle et d'autoréflexion, afin de permettre aux individus de suivre leurs progrès et d'ajuster leurs objectifs si nécessaire.
- Promouvoir l'autonomie : Aider les personnes âgées à prendre en charge leurs activités quotidiennes, afin de renforcer leur sentiment de contrôle et d'indépendance.
- Réduire les obstacles au changement : Identifier et traiter les obstacles potentiels qui peuvent entraver l'adoption de nouvelles habitudes, en utilisant la fixation d'objectifs comme stratégie pour relever ces défis.
- Renforcer la résilience : Favoriser la résilience en encourageant la persistance et l'adaptabilité face aux revers, ce qui conduit finalement à un changement de comportement durable.
- Améliorer la qualité de vie : Améliorer le bien-être physique, émotionnel et cognitif par l'intégration d'activités significatives dans la vie quotidienne.

Matériel nécessaire :

- Feuilles de travail pour la définition des objectifs : Feuilles préparées à l'avance qui guident les participants dans la définition de leurs objectifs en matière de santé, avec des espaces pour écrire les actions spécifiques qu'ils entreprendront.
- Stylos ou crayons : Pour que les participants écrivent leurs objectifs.
- Autocollants de motivation ou petites récompenses : De simples gages d'encouragement pour célébrer les efforts de fixation d'objectifs.
- Tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc : Pour montrer des exemples d'objectifs modestes et réalisables et fournir une orientation visuelle pendant l'activité.
- Porte-noms (facultatif) : Pour que les participants se présentent lors de la partie consacrée au partage des objectifs.

Durée de l'activité : 20 minutes



Description du processus de l'activité :

- **Étape 1 : Introduction (3 minutes)**
 - Expliquez brièvement l'activité :
 - Accueillir les participants et leur présenter le concept de fixation d'objectifs. Insistez sur l'importance de fixer de petits objectifs réalisables qui peuvent avoir un impact positif sur leurs activités quotidiennes.
 - Discuter des avantages :
 - Expliquez-leur comment la mise en place d'habitudes positives peut améliorer leur bien-être, les motiver et améliorer leur qualité de vie en général.

- **Étape 2 : Définition des objectifs (7 minutes)**
 - Distribuer les fiches de travail/cahiers de notes :
 - Distribuez des feuilles de travail ou des cahiers blancs à chaque participant.
 - Guide des participants :
 - Demandez-leur de réfléchir à trois petites habitudes positives qu'ils aimeraient intégrer à leur routine quotidienne. Donnez-leur des exemples tels que :
 - "Buvez un verre d'eau avant chaque repas.
 - "Faites une promenade de 5 minutes après le déjeuner.
 - "S'étirer pendant 5 minutes le matin".
 - Encourager la réflexion :
 - Donnez aux participants quelques instants pour réfléchir à leurs habitudes et noter leurs objectifs sur la feuille de travail. Encouragez-les à réfléchir à des objectifs spécifiques, réalisables et adaptés à leur vie quotidienne.

- **Étape 3 : Partage en binôme (7 minutes)**
 - Former des paires :
 - Une fois que les participants ont écrit leurs objectifs, demandez-leur de trouver un partenaire avec qui partager leurs objectifs.
 - Processus de partage :



- À tour de rôle, les participants font part de leurs trois objectifs et discutent de la manière dont ils prévoient d'intégrer ces habitudes dans leur vie quotidienne. Encouragez-les à réfléchir :
 - les moments de la journée où ils pratiqueront ces habitudes.
 - les difficultés éventuelles auxquelles ils pourraient être confrontés et la manière dont ils prévoient de les surmonter.
- **Rétroaction positive :**
 - Encouragez les partenaires à se faire mutuellement des commentaires positifs et des suggestions (par exemple, "Bravo, n'hésitez pas à m'en dire plus !"). Cette discussion collaborative crée un environnement favorable et renforce la motivation.
- **Étape 4 : Renforcement positif (3 minutes)**
 - **Reconnaître les réalisations :**
 - Réunissez le groupe et reconnaissez l'engagement de chacun à l'égard de ses objectifs. Célébrez leurs efforts, en renforçant l'importance de fixer des objectifs personnels et de travailler à leur réalisation.
 - **Distribuer les récompenses :**
 - Offrez de petites récompenses comme des autocollants ou des citations motivantes (telles que "tu as réussi !", "bien joué !") en guise de reconnaissance. Cela renforce leurs réalisations et les encourage à poursuivre leurs efforts en vue d'atteindre leurs objectifs.
- **Étape 5 : Conclusion (2 minutes)**
 - **Discussion de synthèse :**
 - Invitez les participants à faire part des enseignements tirés de leurs discussions ou des difficultés qu'ils anticipent pour atteindre leurs objectifs. Répétez l'importance de la cohérence et de la patience dans l'acquisition de nouvelles habitudes.
 - **Encourager le suivi :**
 - Suggérez aux participants de garder leurs fiches d'objectifs à portée de main et de les consulter régulièrement. Encouragez-les à partager leurs progrès avec le groupe lors des prochaines sessions, afin de favoriser la responsabilisation.

Conseils et recommandations :



- Soutenir : Maintenez un ton positif et encourageant tout au long de l'activité afin de favoriser un sentiment de communauté.
- Rester engagé : Circulez pendant la phase de partage pour écouter et fournir un retour d'information, afin de renforcer la confiance des participants.
- Faire preuve de souplesse : Permettez aux participants d'ajuster leurs objectifs si nécessaire, en mettant l'accent sur la pertinence personnelle et la faisabilité.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Chung, M. L. et Pruitt, L. (2021). *Goal-Setting and the Older Adult : Practical Implications for Health Promotion. American Journal of Lifestyle Medicine*

Schmid, A. et Rieger, H. (2021). *The Influence of Goal Setting on Exercise Behavior in Older Adults (L'influence de la définition d'objectifs sur le comportement d'exercice chez les personnes âgées) : A Systematic Review*

Groot, M. & Van der Molen, H. (2022). *Fixer des objectifs pour les personnes âgées : Améliorer la motivation et la qualité de vie par le biais d'objectifs personnels*

ACTIVITÉ 3

Titre de l'activité : Marche et discussion sur l'empilement des habitudes

Brève description du contexte théorique de l'activité :

L'empilement d'habitudes est une technique de modification du comportement qui associe une nouvelle habitude à une habitude existante, ce qui facilite son intégration dans les routines quotidiennes. Basée sur la boucle d'habitudes de Charles Duhigg, qui comprend l'indice, la routine et la récompense, cette approche permet de renforcer le comportement par la répétition.

Dans l'activité "Marcher et parler", les participants associent la marche à l'interaction sociale, par exemple en discutant de leurs objectifs ou en partageant leurs expériences. Cela permet non seulement de promouvoir l'activité physique, mais aussi de renforcer la motivation et le plaisir. La recherche montre que l'engagement social peut améliorer l'adhésion à l'exercice, en particulier chez les personnes âgées. En associant l'habitude de marcher à la conversation, les participants sont plus susceptibles de créer une routine cohérente qui bénéficie à la fois à leur santé physique et à leur bien-être social.



Buts et objectifs de l'activité :

- Promouvoir l'activité physique : Encourager les participants à intégrer la marche dans leur routine quotidienne, en favorisant une habitude qui contribue à la santé et à la forme physique en général.
- Améliorer l'interaction sociale : Créer un environnement qui facilite les conversations intéressantes et l'engagement social, ce qui peut améliorer le bien-être émotionnel et réduire le sentiment d'isolement.
- Développer une routine cohérente : Aider les participants à développer une habitude cohérente en associant la marche à des interactions sociales, ce qui la rend plus agréable et durable.
- Fixation d'objectifs personnels : Donner aux participants l'occasion de discuter de leurs objectifs personnels et de partager des stratégies pour les atteindre, en renforçant une communauté de soutien.
- Améliorer le bien-être mental : Réduire le stress et promouvoir la clarté mentale par l'activité physique et l'interaction sociale, en tirant parti des avantages de la vie en plein air et de l'engagement avec les autres.
- Encourager la responsabilisation : Favoriser la responsabilisation des participants, car le fait de marcher ensemble peut les motiver à poursuivre leurs objectifs en matière de santé et de bien-être.

Matériel nécessaire :

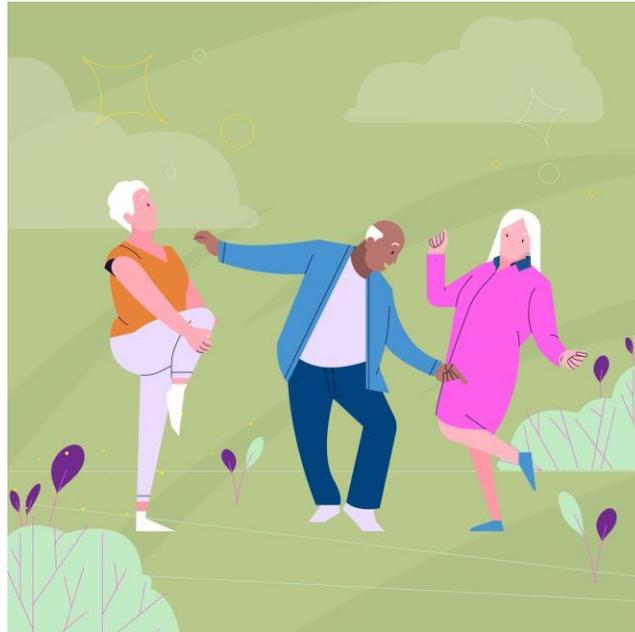
- Chaussures de marche confortables : Encouragez les participants à porter des chaussures adaptées à la marche.
- Chemin de randonnée ou espace ouvert : Une zone de marche sûre et accessible (à l'intérieur ou à l'extérieur) qui convient aux niveaux de mobilité des participants.
- Bouteilles d'eau : Assurer l'hydratation pendant et après la marche.
- Aides à la marche : Si nécessaire, fournir des cannes, des déambulateurs ou d'autres dispositifs d'assistance aux participants qui ont besoin d'être soutenus.
- Pistes de discussion ou cartes de questions : Des cartes facultatives avec des amorces de conversation liées à l'accumulation d'habitudes (par exemple, "Quelle est une petite habitude que vous pourriez ajouter à votre routine matinale ?").
- Minuteur ou chronomètre : Pour gérer la durée de la marche et les pauses de discussion.

Durée de l'activité : 25 minutes



Description du processus de l'activité :

- Étape 1 : Introduction (5 minutes)
- Expliquer l'activité :
 - Rassemblez les participants et présentez le concept de l'empilement des habitudes. Expliquez-leur que cette activité combine la marche et la discussion sur la manière d'intégrer de nouvelles habitudes dans leur routine quotidienne.
- Discuter des avantages :
 - Souligner les avantages de l'activité physique et de l'interaction sociale pour la santé mentale et physique, en insistant sur le fait que la combinaison de ces deux activités peut les rendre plus agréables.



- Étape 2 : Mettre les participants en binôme (5 minutes)
- Former des paires ou des petits groupes :
 - Organisez les participants en paires ou en petits groupes. Veillez à ce que chacun se sente à l'aise et ait un partenaire avec qui marcher.
- Fixer des attentes :



- Expliquez-leur qu'au cours de la promenade, ils discuteront de leurs habitudes existantes et réfléchiront à des moyens d'ajouter de nouvelles habitudes positives par le biais de l'empilement d'habitudes.
- Étape 3 : Séance de marche et de discussion (10 minutes)
- Commencez à marcher :
 - Commencez la promenade à un rythme confortable, en encourageant les participants à engager la conversation.
- Pistes de discussion :
 - Donnez des indications pour guider la conversation, par exemple :
 - "Quelles sont vos habitudes quotidiennes ?
 - "Quelles sont les nouvelles habitudes que vous aimeriez prendre ?
 - "Comment pouvez-vous ajouter ces habitudes à votre routine actuelle ?
 - Par exemple : "Je peux m'étirer en attendant que mon thé soit infusé" ou "Je ferai un exercice de respiration après m'être brossé les dents".
- Encouragement :
 - Pendant que les participants marchent et parlent, circulez parmi eux pour les encourager et les soutenir. Renforcez l'idée qu'essayer d'acquérir de nouvelles habitudes est une démarche positive.
- Étape 4 : Réflexion en groupe (5 minutes)
- Regrouper et partager :
 - Après la marche, rassemblez tout le monde dans un espace confortable. Invitez chaque participant à faire part d'une habitude positive qu'il envisage d'intégrer à une routine existante.
- Célébrer les réussites :
 - Reconnaître l'engagement de chaque personne, en l'encourageant et en reconnaissant ses efforts.
- Distribuer les récompenses :
 - Si vous utilisez des récompenses, distribuez des autocollants ou des citations motivantes aux participants pour les remercier de leur participation et de la définition de leurs objectifs.
- Étape 5 : Conclusion (facultatif)
- Discussion de synthèse :



- Encouragez les participants à réfléchir à ce qu'ils ont ressenti pendant la marche et aux nouvelles habitudes dont ils ont discuté. Posez des questions telles que :
 - "Comment vous sentez-vous par rapport à votre nouvelle habitude ?"
 - "Quels sont les défis que vous anticipez et comment pouvez-vous les surmonter ?"
- Encourager le suivi :
 - Suggérez aux participants de garder à l'esprit les objectifs qu'ils se sont fixés en matière de nouvelles habitudes et de partager leurs progrès lors de réunions ou de sessions ultérieures.

Conseils et recommandations :

- Apportez votre soutien : Maintenez un ton positif et encouragez un sens de la communauté tout au long de l'activité : l'essentiel est de toujours reconnaître les efforts, de célébrer les progrès et de rappeler à chacun sa valeur.
- Faire preuve de souplesse : Permettre une discussion ouverte et procéder à des ajustements en fonction des besoins des participants.
- Encourager l'interaction sociale : Rappelez aux participants les avantages de la socialisation tout en étant actif, en renforçant le fait qu'il est normal de partager des expériences et des défis personnels.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Clear, J. (2018). *Atomic Habits : Un moyen facile et éprouvé de développer de bonnes habitudes et de se débarrasser des mauvaises*. Miller, W. R. et Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing : Aider les gens à changer*.

Mäkelä, P. (2020). *Créer des habitudes durables : Le pouvoir de l'empilage dans la vie de tous les jours*



Co-funded by
the European Union