

Education Thérapeutique du Patient

Atelier X.	Duré	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
Séance X « Bien-être »	10'	Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>	<p>Créer un climat de confiance et convivial</p> <p>Favoriser les échanges et la prise de parole</p>	<p>Salle avec capacité d'accueil pour 10 participants</p> <p>Espace cocooning (mobilier confortable)</p>
	10'	Brisse glace « je me présente »	<p>Le groupe s'organise en cercle. La première personne annonce son prénom et son geste, la 2eme reprend le prénom et le geste de l'antérieur et ajoute le sien, etc.</p>	<p>Créer un climat de confiance et convivial</p> <p>Favoriser les présentations et les échanges entre participants</p> <p>Libérer la parole et le corps au mouvement</p>	<p>Salle avec capacité d'accueil pour 10 participants</p>

	75'	Activité 1 : « Quelle mascarade ! »	<p>L'animateur.trice présente huit recettes différentes pour composer des masque facial, il.elle introduit les différents produits pour préparer les recettes Chaque participant.e sélectionne la recette qui lui convient et récupère le matériel nécessaire, ensuite procède à la fabrication et à l'application du masque Pendant la période de réaction du masque (15') les participants s'installent tranquillement dans un siège en écoutant de la musique relaxante</p> <p>Pour terminer les participantes se lavent le visage et appliquent une solution hydratante (ex:l'huile de coco) et reprennent place dans la salle pour démarrer les échanges en groupe</p> <p>L'animateur.trice propose des questions ou des</p>	<p>S'approprier des recettes accessibles à faire à la maison avec des produits locaux</p> <p>Favoriser un climat détendu, relaxant, centré sur le bien-être</p> <p>Faire attention à soi, prendre conscience de son corps et son image</p> <p>Réfléchir sur les facteurs sociaux et médicaux qui interfèrent dans l'estime de soi et l'image de soi</p> <p>Partager des ressources entre participants afin de mieux vivre avec sa maladie</p> <p>Exprimer ses émotions et accueillir les émotions des autres</p>	<p>2 Tables Fiches recettes (x8) 10 petits miroirs 10 pinceaux 10 récipients 10 gants en tissu 1 Savon 1 bouteille d'huile de coco ou agent hydratant 1 rouleau d'essui tout Accès à un robinet Eau Ordinateur portable Musique de détente/relaxante Enceintes Espace cocooning (mobilier confortable)</p>

			<p>réflexions comme les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Pensez-vous que l'état du corps est un miroir de l'état psychique (mental) ? *Croyez-vous que l'estime de soi à un lien avec notre image ? *Avez-vous des moments privilégiés pour prendre soin de votre corps ? et qu'est-ce qu'il représente pour vous ? 		
	20'	Evaluation « photolangage Bikablo émotions »	<p>L'animateur.trice présente sur la table une sélection des cartes "bikablo emotions", ces cartes représentent différentes émotions et sentiments positifs ou négatifs.</p> <p>L'intervenant demande aux participants de récupérer deux cartes qui répondent aux questions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comment vous sentez-vous maintenant, à l'instant présent ? 	<p>Mesurer la satisfaction des participantes</p> <p>Favoriser l'expression des opinions et la prise de parole</p> <p>Recueillir les avis des participantes après la séance</p> <p>Recueillir les attentes des participantes après la séance</p>	<p>Outil Bikablo « emotions » (GPS) Table</p>

Programme ETP

Déroulement pédagogique « Bien-être »

			<p>2. Qu'est-ce que m'a apporté cette séance de groupe? Après la personne explique son choix</p>		
--	--	--	--	--	--



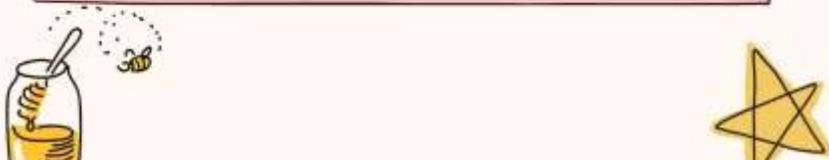
MASQUE APAISANT CITRON & MIEL

pour qui?
Pour les teins ternes et fatigués qui manquent de sommeil ou sortent de l'hiver.

ingrédients:
1 Blanc d'oeuf
1 Cuillère à soupe de miel liquide
1 Cuillère à café de jus de citron

Les secrets du miel et du citron
Les sels minéraux, vitamines et acides aminés présents dans le miel, lui permettent d'apaiser et d'adoucir la peau. Le fructose qu'il contient, lui confère également des propriétés hydratantes pour les couches supérieures de l'épiderme. Quant au citron, riche en vitamine C antioxydante, il éclaircit.

RECETTE:
Battez le blanc d'oeuf jusqu'à obtenir une petite mousse. ajoutez-y le miel et le citron puis mélanger. Appliquez sur le visage en évitant les yeux. Rincez à l'eau claire et tiède. Et voilà, vous rayonnez comme si vous rentriez des Maldives.



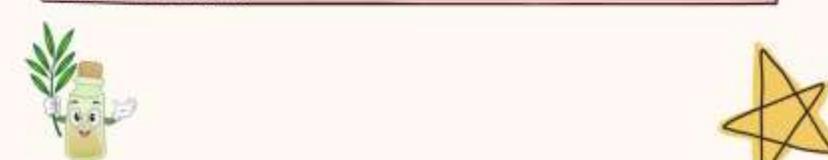
MASQUE SOIN DU VISAGE (ACNÉ)

pour qui?
Pour les peaux à problèmes qui connaissent le calvaire de l'acné au-delà de l'adolescence.

ingrédients:
1 Yaourt nature
3 Gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea-tree)

Les secrets de l'arbre à thé:
Si vous êtes sujette à l'acné et ne connaissez pas encore cet ingrédient. En effet, l'arbre à thé est l'ingrédient incontournable en matière de soin naturel anti-acné à ses propriétés purifiantes et assainissantes.

RECETTE:
incorporez les 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé dans le yaourt et mélangez. Appliquez le masque sur une peau propre et laissez poser 15 min, puis rincez à l'eau claire.





MASQUE EQUILIBRANT MATIFIANT (AVOINE ET CITRON)

pour qui?

Pour les peaux mixtes qui brillent sur la zone T(Front, nez, menton) et tiraille sur les joues.

ingrédients:

- 1 C à S de flocons d'avoine
- 2 C à S de yaourt
- 1 C à Café de jus de citron



Les secrets du miel et du citron

L'avoine n'est pas un corps gras, c'est pourquoi il convient très bien aux peaux mixtes qu'il matifie, grâce à ses propriétés régénérantes, il laisse la peau eu bien souple. Quant au citron; ses pouvoirs antibactériens et antioxydants agissent comme une gomme sur les imperfections.

RECETTE:

Mélangez la poudre (farine) d'avoine, yaourt et le citron. Appliquez sur le visage en évitant les yeux et laissez poser 15mn. Rincez sans frotter. Complétez le résultat de votre teint mate.



MASQUE PURIFIANT ARGILE VERTE ET JOJOBA



pour qui?

Pour les peaux grasses et imparfaites qui ont tendance à briller.

ingrédients:

- 2 C à S d'argile verte en poudre
- 1 C à café d'huile végétale de jojoba
- 2 Gouttes d'huile essentielle de citron

Les secrets du miel et du citron

L'argile est le meilleur allié des peaux grasses en raison de ses super pouvoirs, absorbants qui lui permettent de purifier la peau des impuretés et de l'excès de sébum. L'huile de jojoba non comédogène est connue pour ses vertus équilibrantes; elle assouplit la peau sans laisser de film gras. Enfin le citron riche en vitamine C possède des vertus antiseptiques idéales également pour les peaux grasses.

RECETTE:

Mélangez le tout dans un récipient jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Appliquez en couche épaisse sur le visage épaisse en évitant les yeux et la bouche. Laissez poser ce masque 10-15min. Rincez hydratez. Voilà un teint frais et assaini.





MASQUE ANTI POINTS NOIRS CURCUMA ET MIEL

pour qui?

Pour les grains de peaux irréguliers ponctués des petites tâches sombre sournoises et désobligeante appelées points noirs.

ingrédients:

- 1 C à café de curcuma
- 1 C à S de lait
- 1 C à café de miel



Les secrets du miel et du citron

La curcumine présente dans le curcuma possède extraordinairement anti-inflammatoire et antioxydantes qui font des miracles sur les points noirs. Le miel de son côté, grâce au fructose, et adoucit la peau.

RECETTE:

Pour le réaliser ce masque visage maison, mélangez le miel et le curcuma dans le bol, ajoutez petit à petit le lait pour rendre le mélange plus liquide. Appliquez sur le visage en évitant les yeux et laissez poser 15mn, rincez à l'eau claire. Magie magie... Vos pores sont resserrés et vos points noirs un lointain souvenir...



MASQUE ANTIOXYDANT CACAO

pour qui?

Pour les peaux agressées au quotidien par la pollution, le stress, le soleil...

ingrédients:

- 2 C à soupe de cacao en poudre
- 2 C à soupe de huile d'olive ou amande douce
- 1 C à soupe de yaourt nature



Les secrets du cacao

Le cacao n'est pas seulement le meilleur de nos papilles mais également un bon allié pour notre peau. Il lutte contre le vieillissement de la peau.

RECETTE:

Mélangez le cacao, l'huile végétale et yaourt, afin d'obtenir un bon mélange homogène. Appliquez sur le votre peau propre, laissez agir pendant 20mn, puis rincez. Peau de bébé et une bonne humeur garantie. Grâce à la sérotonine et aux endorphines qu'ils contiennent ce masque visage maison vous garantit également un effet apaisant quasi antidépresseur.





MASQUE NOURRISSANT AVOCAT & BANANE

pour qui?

Pour les peaux très sèches et déshydratées en profondeur.

ingrédients:

- 1/2 avocat très mur
- 1 banane
- 1 Cuillère à soupe de miel

Les secrets des de la banane et de l'avocat

Riche en vitamine B et antioxydant, la banane nourrit intensément et possède des propriétés cicatrisantes hors du commun. Quant à l'avocat, grâce aux vitamines A, B et E, il apporte élasticité, souplesse et confort, même aux peaux délicates.

RECETTE:

Battez le blanc d'oeuf jusqu'à obtenir une petite mousse. ajoutez-y le miel et le citron puis mélanger. Appliquez sur le visage en évitant les yeux. Rincez à l'eau claire et tiède. Et voilà, vous rayonnez comme si vous rentriez des Maldives.



MASQUE APAISANT ALOE VERA & MIEL

pour qui?

POUR LES PEAUX SENSIBLES SUJETTES AUX PETITES ROUGEURS ET AU COUP DE CHAUD.

ingrédients:

- 1 cuillère à café de gel aloe vera
- 2 Cuillères à café de miel

Les secrets du miel et de l'aloé vera

L'aloé vera riche en vitamine E est un ingrédient miracle pour la cicatrisation et l'hydratation. Elle apaise, adoucit et est très bien tolérée même par les peaux les plus sensibles. Le miel est un bon complément à l'aloé vera, grâce au fructose, il apaise et hydrate les couches supérieures de l'épiderme.

RECETTE:

Mélangez ces 2 ingrédients miracle et laissez poser entre 10 et 20 minutes. Rincez à l'eau claire et tiède.

