

FAQ

EST-CE QUE LE PROGRAMME EST BIEN ADAPTE POUR MOI ?

Je ne suis pas sûr que le programme soit pour moi, comment savoir ?

Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute chose.

Vous pouvez également remplir le questionnaire en ligne. Il nous permet de mieux comprendre votre situation actuelle et vos besoins. Nous convenons alors avec vous d'un rendez-vous téléphonique pour échanger, répondre à vos questions et définir ensemble si le programme peut vous être utile ou non.

Je ne suis pas en dépression ou en burnout, est-ce que le programme est pour moi ?

Le programme est spécialement conçu pour des personnes qui présentent des symptômes dépressifs, au moins légers, pour lesquels l'activité physique et se retrouver plusieurs fois par semaine dans un cadre collectif positif a de multiples bienfaits. Si vous ne souffrez d'aucun symptôme dépressif, le programme n'est sans doute pas adapté pour vous.

Si vous avez des doutes, nous vous recommandons de consulter votre médecin. Vous pouvez également remplir le questionnaire en ligne qui comprend un court questionnaire d'évaluation de la dépression. Sur cette base-là, nous pourrions échanger avec vous et décider ensemble si le programme peut vous être utile ou non.

J'ai des limitations physiques à la pratique de l'activité physique, est-ce que le programme est pour moi ?

Pour bénéficier du programme il est essentiel de ne pas avoir de contre-indication à la pratique d'une activité physique modérée. Vous devrez fournir un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique en vue de l'inscription.

Par ailleurs, l'activité de marche nordique se passant en groupe, il est important de ne pas avoir de fortes limitations de mobilité. A défaut, cela risque d'être frustrant pour vous de ne pas pouvoir participer aux activités collectives autant que vous le souhaiteriez.

Si vous avez des doutes, commencez par remplir le questionnaire en ligne puis nous conviendrons avec vous d'un rendez-vous téléphonique pour définir ensemble si le programme peut vous convenir ou non.

J'ai d'autres troubles psychiques que la dépression, est-ce que le programme est pour moi ?

En cas de doute, nous vous recommandons de consulter votre médecin ou psychiatre.

Pour l'activité physique, cela n'est en général pas un problème tant que vos autres troubles psychiques sont stabilisés, ne vous empêchent pas de participer à une activité de groupe en respectant le cadre collectif (lire plus bas « Quel est le cadre collectif à respecter ? ») et que vous n'avez pas de contre-indication à une activité physique modérée.

Pour les ateliers, compte tenu de l'utilisation de techniques de pleine conscience qui peuvent créer certains inconforts nous les déconseillons formellement aux personnes souffrant de

- Dépression sévère en phase aiguë
- Trouble bipolaire (maniaco-dépression) non stabilisé
- Schizophrénie
- Troubles de l'attention
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- Stress post traumatique
- Dissociation
- Attaques de paniques récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

CADRE COLLECTIF

Quel est le cadre collectif à respecter ?

Tout est fait dans le programme pour que vous vous sentiez bien : choix d'une activité agréable et facile à réaliser, encadrement professionnel et bienveillant, pratique en extérieur, ...

Parmi ces éléments, le cadre collectif est essentiel. Vous vous sentirez d'autant mieux que le cadre collectif est clair pour chacun.e et que chacun.e le respecte.

Ce cadre est défini par 3 règles et 3 principes, qui permettent un fonctionnement harmonieux. Ils s'appliquent tant à nos intervenant.e.s qu'aux participant.e.s du programme.

Règles :

Confidentialité : vous pouvez vous sentir libre de partager, si vous savez que vos propos ne seront pas rapportés à l'extérieur. Il est important de ne pas diffuser en dehors du cadre du programme des informations personnelles qui auraient été partagées pendant les séances d'activité physique ou les ateliers.

Ponctualité : vous pourrez profiter pleinement des séances, si l'activité n'est pas perturbée par des arrivées en retard ou des départs précoces. Il est important d'arriver à l'heure, voire avec un peu d'avance, et de ne pas repartir avant la fin de la séance. En cas de retard, il est nécessaire d'avertir l'enseignant.e en activité physique ou l'intervenant.e aux ateliers par un sms, plus d'un quart d'heure avant le démarrage de l'activité, pour qu'il/elle puisse prendre ses dispositions.

Assiduité : le nombre de places est limité et vous ne bénéficierez réellement du programme que si vous pratiquez de manière régulière. Il est important de participer aux séances d'activité physique et aux ateliers de manière assidue. En cas d'absence, il est nécessaire d'avertir l'enseignant en activité physique ou l'intervenant aux ateliers par sms, la veille de l'activité idéalement

Principes :

Non jugement / acceptation : c'est parce que nous nous sentons pleinement accepté.e.s, que nous pouvons prendre le risque d'essayer des choses nouvelles. Au sein du programme, chacune et chacun doit savoir qu'il/elle ne sera pas jugé.e et qu'il/elle sera pleinement accepté.e dans sa singularité, quelles que soient ses difficultés et ses vulnérabilités.

Autonomie / responsabilité : nous sommes les seul.e.s à savoir ce qui est bon pour nous et nous ne sommes réellement motivé.e.s que par des objectifs que nous avons nous-mêmes librement définis. Je Bouge pour mon moral est un programme « zéro pression » / « zéro performance ». Nos intervenants sont là uniquement pour vous aider à atteindre vos propres objectifs personnels. Chacun.e est libre de définir ses objectifs, de les poursuivre, de les changer ou de les abandonner en fonction de ses capacités du moment et de ses envies.

Respect mutuel : notre liberté s'arrête là où commence celle des autres. Il est important que chacun.e prenne soin d'éviter les comportements qui peuvent gêner le groupe : prendre une place excessive dans les échanges, critiquer ou faire preuve d'agressivité, ne pas suivre les instructions des enseignants, se mettre ou mettre les autres en danger, ...

En cas de manquement à certains de ces principes, nous pourrions être amenés à les rappeler voire (c'est heureusement extrêmement rare) à suspendre la participation au programme.

Comment communiquer avec les intervenants pendant le programme ?

Pendant le programme, il peut arriver que vous deviez communiquer avec les intervenants ou avec l'association. Pour signaler des absences ou des retards, pour nous faire part de certaines difficultés ou besoins, pour vous renseigner sur tel ou tel aspect. De notre côté nous aurons aussi parfois besoin de vous contacter pour vous signaler un changement de lieu de pratique, éventuellement une annulation, etc.

Pour joindre l'association, vous pouvez à tout moment écrire à l'adresse mail jebougepourmonmoral@gmail.com. Nous essayons de donner suite à vos demandes dans les 72 heures si possible.

Pour des demandes plus urgentes, vous pouvez joindre les intervenants (notamment en cas d'absence ou de retard) par sms. Nous vous laisserons leurs coordonnées de portable en début de programme, à utiliser de manière responsable.

Les intervenants créeront également un groupe WhatsApp pour chaque créneau de pratique, qui leur permettra de partager avec vous les informations pratiques. Merci de télécharger WhatsApp ainsi que de consulter régulièrement les groupes WhatsApp de vos créneaux de pratique pour vérifier si de nouvelles informations sont disponibles.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi la marche nordique ?

La marche nordique est une activité à la fois très accessible, n'importe qui peut la pratiquer, mais aussi très complète. Elle permet de travailler le cardio, la souplesse, la force musculaire, la coordination et l'équilibre. Elle se pratique également en extérieur, ce qui permet de s'aérer le corps et l'esprit.

Comment se passe une séance de marche nordique ?

Vous commencez systématiquement par un échauffement. Puis vous continuez avec un corps de séance qui va comprendre une partie de cardio et parfois de la technique et des exercices collaboratifs, ou du renforcement musculaire. Enfin vous finissez par un retour au calme, avec fréquemment des assouplissements, des exercices de respiration et un partage en groupe du ressenti de la session.

De quel équipement ai-je besoin ?

Vous avez uniquement besoin d'un habillement adéquat. Qui vous permette de bouger sans difficulté, sans avoir froid ni trop chaud, et de vous garder au sec en cas de pluie. Il est très probable que vous ayez déjà l'essentiel dans votre garde robe. Dès l'inscription nous vous communiquerons une liste standard d'habits, que vous pouvez vous procurer facilement, si vous ne les avez pas déjà.

Nous vous fournissons les bâtons. Nous vous donnerons également une paire individuelle de gantelets, que vous garderez pendant l'intégralité du programme et que vous nous rendrez à la fin. Les gantelets permettent le lien entre votre bras/main et les bâtons et ont tendance à s'imprégner de la transpiration, surtout quand il fait chaud, raison pour laquelle vous aurez votre paire individuelle pour toute la durée du programme.

Est-ce que je peux me changer sur place ?

Non, il n'est pas possible de se changer sur place. Le point de rendez-vous est généralement directement dans le parc et il n'y a pas de vestiaires à proximité. Cela signifie que vous devez arriver déjà habillé.e.

En revanche si vous voulez laisser des clés ou des effets personnels de valeur de petite taille, vous pouvez les laisser à l'enseignant. e en activité physique, qui prend un petit sac à dos à cet effet.

Est-ce que je peux changer de créneaux horaires d'une semaine sur l'autre ?

L'expérience montre que pratiquer l'activité physique avec un groupe stable dans sa composition est plus agréable et qu'avoir des créneaux fixes chaque semaine permet une meilleure régularité de pratique et donc une plus grande efficacité du programme.

Nous vous encourageons donc à conserver les mêmes créneaux d'activité physique d'une semaine sur l'autre. Si toutefois, exceptionnellement, vous ne pouvez pas assister à une séance, nous vous invitons à la rattraper à un des autres créneaux horaires, en vous mettant d'accord avec l'enseignant en activité physique.

Comment ça se passe quand il fait mauvais temps ?

« Il n'y a pas de mauvais temps, uniquement un mauvais équipement » dit le proverbe. S'il fait « juste » froid ou il pleut un peu, nous maintenons les activités. L'expérience montre que les participant.e.s préfèrent pratiquer en extérieur, même quand les conditions ne sont pas optimales, plutôt que de pratiquer en intérieur. Pensez juste à amener des habits suffisamment chauds (y compris des petits gants) et imperméables.

En revanche, s'il fait exceptionnellement froid ou s'il pleut beaucoup, nous sommes parfois amenés à changer ou annuler la séance. Soit nous disposons d'une salle de repli en intérieur, qui nous est gracieusement prêtée par le service des sports de la ville et nous vous proposons une séance de renforcement musculaire ou de gym active. Soit nous n'avons pas de salle et nous annulons la séance. C'est assez rare mais cela peut arriver. Dans les deux cas (changement de lieu ou annulation), nous vous informons par le biais du groupe WhatsApp de votre créneau de pratique.

Quels sont les horaires de pratique ?

Nous proposons une large variété de jours et d'horaires de pratique. Pour l'activité physique, en général du lundi au jeudi, le matin, l'après-midi ou en début de soirée, ainsi que le samedi matin.

Les horaires sont particuliers à chaque ville et chaque session, donc nous vous invitons à nous contacter pour avoir le détail de la session et de la ville qui vous intéresse en écrivant à jebougepourmonmoral@gmail.com

ATELIERS

Comment se passe un atelier de gestion des émotions / gestion du stress ?

Après une petite inclusion qui permet à chacun de prendre sa place dans le groupe, vous commencez rapidement à pratiquer. Des exercices de pleine conscience pour apprendre des compétences émotionnelles essentielles au rétablissement. Des exercices de sophrologie pour apprendre des techniques de gestion du stress et de l'anxiété.

Après certaines pratiques, l'intervenant demande un retour collectif et individuel qui permet de faire le point sur les difficultés rencontrées et de mieux intégrer les pratiques.

En fin d'atelier, l'intervenant partage avec vous une fiche avec des ressources et des exercices que vous pouvez pratiquer chez vous d'ici le prochain atelier.

Y a-t-il des contre-indications pour la participation aux ateliers ?

Si vous avez des doutes, nous vous conseillons de demander à votre médecin ou psychiatre son avis.

Pour les ateliers, compte tenu de l'utilisation de techniques de pleine conscience qui peuvent créer certains inconforts nous les déconseillons formellement aux personnes souffrant de

Dépression sévère en phase aiguë
Trouble bipolaire (manico-dépression) non stabilisé
Schizophrénie
Troubles de l'attention
Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels Stress post traumatique
Dissociation
Attaques de paniques récurrentes
Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

Quels sont les horaires des ateliers ?

Les ateliers de pleine conscience / sophrologie, ont lieu en général le samedi matin

Les horaires sont particuliers à chaque ville et chaque session, donc nous vous invitons à nous contacter pour avoir le détail de la session et de la ville qui vous intéresse en écrivant à jebougepourmonmoral@gmail.com

Est-ce que je peux changer de créneaux horaires d'une semaine sur l'autre ?

Pour les ateliers de gestion des émotions / gestion du stress, la composition stable du groupe est une condition essentielle d'efficacité. Par conséquent nous n'acceptons aucun changement d'horaire.

INSCRIPTION ET ANNULATION / ABANDON

Comment ça se passe pour m'inscrire ?

Vous remplissez le questionnaire en ligne qui se trouve sur le site internet (www.jebougepourmonmoral.fr) pour nous permettre de mieux comprendre votre situation personnelle et choisir les créneaux horaires qui vous intéressent.

Nous convenons alors avec vous d'un rendez-vous téléphonique pour répondre à toutes vos questions et vérifier que le programme est bien adapté à vos besoins.

Si vous souhaitez vous inscrire, nous vous remettons alors les modèles de prescription et d'attestation à faire remplir par votre médecin.

Ceux-ci sont obligatoires car le programme fait partie du dispositif de sport santé PrescriMouv soutenu par l'ARS, ce qui permet notamment la prise en charge financière d'une partie des séances mais aussi la garantie de la qualité des intervenants.

Une fois que vous nous avez retourné ces documents et que vous avez réglé les frais d'inscription, vous êtes inscrit.e.

Et si les frais d'inscription sont trop élevés pour moi ?

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Si le programme est important pour votre rétablissement mais que vous ne pouvez pas régler les frais d'inscription, merci de nous écrire à jebougepourmonmoral@gmail.com. Nous reprendrons contact avec vous pour trouver une solution, afin que vous puissiez quand même participer.

A quoi me donnent droit les frais d'inscription ?

Les 60 euros correspondent à des frais d'adhésion à l'association. Ils vous donnent accès au programme de rétablissement par l'activité physique ainsi qu'aux activités organisées par l'association par la suite gratuitement ou à des tarifs privilégiés.

Les ateliers de gestion des émotions / gestion du stress sont optionnels et ne sont pas couverts par les frais d'adhésion à l'association.

Est-ce que je peux être remboursé.e si je me désiste (avant ou pendant le programme) ?

Le nombre de places à chaque session et chaque créneau horaire est limité. Il est compliqué pour nous de gérer des désistements avant ou pendant le programme.

Dans tous les cas les frais d'adhésion restent acquis à l'association.

Si vous vous désistez avant le programme, nous pouvons vous réserver une place pour les sessions suivantes, dans la mesure des places disponibles. Si vous vous désistez pendant le programme, nous essaierons de trouver une solution qui puisse vous convenir, sans garantie.

APRÈS LE PROGRAMME

Qu'est ce qui se passe après le programme ?

Nous organisons une randonnée pique-nique à la toute fin du programme, pour permettre à chacun de célébrer les résultats atteints et passer un bon moment ensemble.

Vous avez aussi d'un bilan médico sportif avec un.e enseignant.e en Activité physique adaptée, pour évaluer vos capacités et surtout faire le point sur vos envies. Il peut vous conseiller sur des options pour continuer l'activité physique dans la région dans laquelle vous habitez. Vous bénéficiez à ce titre de 50 euros de réduction dans une structure labellisée PrescriMouv

Nous organisons également un programme « de suivi » de marche nordique 1 à 2 fois par semaine pendant 8 semaines, pour ceux qui sentiraient le besoin d'un accompagnement de plus longue durée, afin d'ancrer les bonnes habitudes acquises pendant le programme.

Enfin, nous souhaitons à terme mettre en place des activités régulières avec la communauté des anciens participants comme des randonnées en nature, des activités sportives, ou un rassemblement annuel dont nous vous tiendrons au courant en temps voulu.

RECHERCHE SCIENTIFIQUE

En quoi consiste la recherche menée sur le programme ?

Le programme Je Bouge Pour Mon Moral est né d'un programme pilote, qui a permis de valider scientifiquement l'efficacité de la démarche. Nous souhaitons l'améliorer en continu, en apportant quelques changements d'une session sur l'autre, tout en vérifiant que ces changements affectent positivement ou de façon neutre l'efficacité globale du programme.

Pour cette raison, nous vous proposons de participer à l'évaluation scientifique du programme. Cela consiste principalement à répondre à un questionnaire au début, au milieu et à la fin du programme. Les données sont recueillies avec un numéro de participant anonyme de manière à garantir la confidentialité des données personnelles. D'autres modalités d'évaluation du programme pourront aussi être proposées.

Avant de commencer le programme nous vous donnons toute l'information sur les modalités de la recherche qui s'appliquent à votre session et vous demandons votre consentement à participer à la recherche.

La participation à la recherche, bien qu'encouragée pour les raisons mentionnées ci-dessus, n'est absolument pas obligatoire et vous pouvez abandonner à tout moment le programme sans aucune conséquence.

PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

Qu'est ce qui est fait de mes données personnelles ?

Nous récoltons certaines données personnelles, au travers du questionnaire d'inscription qui se trouve sur le site www.jebougepourmonmoral.fr

Ces données sont utilisées exclusivement pour nous permettre de vérifier l'adéquation du programme à vos besoins, pour vous tenir informé.e du programme en cours et des programmes à venir, ainsi que vous accompagner dans l'inscription et la participation au programme que vous avez choisi.

Nous faisons aussi passer un questionnaire de satisfaction en fin de programme pour nous permettre de vérifier la qualité du programme et y apporter des améliorations. Ce questionnaire est facultatif.

Les données recueillies ne font l'objet d'aucune cession à une quelconque autre organisation. Vous pouvez par ailleurs à tout moment nous demander de les effacer en nous écrivant à jebougepourmonmoral@gmail.com.