

## Pour qui ?

### Adultes présentant :

- Des difficultés ou une perte de confiance en soi
- Un trouble de l'image de soi
- De l'anxiété
- De l'apragmatisme au quotidien

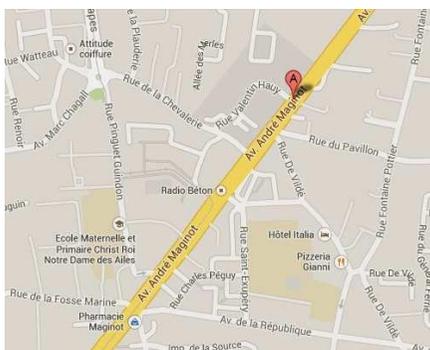
Aucune pathologie contre-indiquée.

## Animateurs de l'activité

Delphine CAMPION (infirmière)  
Katia FAUCHARD (infirmière)  
Christine KARMANN (infirmière)  
Justine LELOUP (ergothérapeute)

## Plan d'accès de l'activité

**Adresse :** Espace de jour de la Chevalerie  
114-116 avenue Maginot  
37100 Tours



Ligne tram : arrêt Christ-roi

Tel : 02 18 37 05 94

Courriel : [lachevalerie@chu-tours.fr](mailto:lachevalerie@chu-tours.fr)

## BOOST !

Programme de renforcement du bien-être et de l'estime de soi



Pôle de psychiatrie  
**Espace de jour la Chevalerie**  
114-116 avenue Maginot  
37100 Tours

## Description de l'activité

### **Séance 1 : Embarquement !**

Présentation du programme et rencontre entre les participants

### **Séance 2 : La valse à 4 temps**

Equilibrer son temps personnel

### **Séance 3 : Relax !**

Initiation à des techniques de relaxation

### **Séance 4 : La Joconde**

Création d'un outil de réconfort personnel

### **Séance 5 : Une bulle d'oxygène**

Initiation à deux pratiques psychocorporelles

### **Séance 6 : On prend la valise**

Communiquer sur un objet personnel

### **Séance 7 : Un temps pour soi**

Plaisir et soins de soi au quotidien

### **Séance 8 : A vos plumes !**

Rédaction d'un événement de fierté

### **Séance 9 : Les Armoiries**

Création d'un outil d'acceptation de soi

### **Séance 10 : Terminus !**

Fin du programme et retours sur l'activité

## Objectifs de l'activité

Programme groupal, aux objectifs personnalisés, permettant la valorisation et le développement de l'estime de soi et du bien-être au quotidien.

Par l'utilisation et la création de divers outils, plusieurs objectifs seront travaillés :

- Favoriser l'acceptation de soi et la revalorisation de l'image de soi
- Permettre le développement d'activités signifiantes au quotidien
- Diminuer l'anxiété en renforçant le sentiment de sécurité
- Augmenter la confiance en soi dans les interactions sociales

## Organisation de l'activité

Périodicité : le **mercredi de 10h à 11h30**

Nombre de séances : **10**

Une tâche à domicile sera proposée entre chaque séance afin de faciliter le transfert des compétences dans la vie quotidienne.

Les séances seront organisées de la façon suivante :

- Retour de la tâche à domicile
- Exercices d'autosuggestion
- Présentation de l'outil de la séance
- Mise en pratique
- Transfert au domicile