



*Je bouge pour mon moral*

**Ensemble actifs contre  
la dépression et le burnout**

*[www.jebougepourmonmoral.fr](http://www.jebougepourmonmoral.fr)*

## *Bouger est essentiel à notre bien-être mental*

**Le confinement est venu nous le rappeler. Des centaines d'études scientifiques le montrent depuis déjà plus de vingt ans. Bouger est essentiel à notre bien-être mental.**

**Mais bouger quand on est en dépression ou en burnout est particulièrement difficile.**

**Pour répondre à ce problème France Dépression et la fondation Active TerHappy lancent le programme « Je bouge pour mon moral ».**



*« Je bouge pour mon moral »  
c'est quoi ? c'est pour qui ?*

C'est un programme accompagné en 10 semaines.

Pour les personnes en dépression ou en burnout, qui souhaitent :

- Se remettre en mouvement en douceur ;
- Adopter des habitudes de vie bénéfiques au rétablissement ;
- Rencontrer d'autres personnes dans un cadre positif.



*Pas besoin d'être sportif*

« Je bouge pour mon moral » est accessible à toute personne ne présentant pas de contre-indication à la pratique de l'activité physique :

- Le programme est très progressif ;
- Les exercices bien que réalisés en groupe sont adaptables à la condition physique de chacun.

L'ensemble des séances vise à développer le souffle, la coordination, la force musculaire et la souplesse, ainsi que la confiance en soi, la motivation et de nouvelles relations sociales.

Si vous avez un doute ou une contre-indication pour certaines activités en particulier, contactez-nous.

## Ca se passe comment ?



**POUR COMMENCER**, un bilan individuel pour bâtir votre programme personnel d'activité physique.



**PUIS** pendant 10 semaines, 3 séances par semaine, avec un petit groupe pour vous soutenir mutuellement dans la durée

### 2 séances d'activité physique

- Supervisées par un.e professionnel.le de l'activité physique ;
- En nature ou en intérieur selon les séances ;
- Marche active, circuit d'entraînement, exercices collectifs,... des activités faciles, ludiques et variées pour progresser à votre rythme.



**2 X 1h / En semaine, en fin d'après midi**



### 1 séance de relaxation suivie d'un atelier thématique

- 1 séance de stretching ou de sophrologie pour acquérir des techniques de gestion du stress et de l'anxiété
- Puis un atelier de pratique, d'information et d'échange autour d'un thème important pour le rétablissement :
  - ✓ La gestion des émotions basée sur la pleine conscience ;
  - ✓ La nutrition ;
  - ✓ Le sommeil et les rythmes de vie ;
  - ✓ Le sport santé ;
  - ✓ Les traitements.



**2h à 2h30 / Le samedi**



**A LA FIN** des 10 semaines, vous aurez identifié des outils importants pour votre rétablissement personnel et vous aurez commencé à les mettre en pratique dans votre quotidien.

## *Ça coute combien ?*

Le tarif est libre et solidaire, avec un minimum de 40 euros. Vous payez 40 euros en début de programme, puis à la fin du programme vous payez ce que vous souhaitez en complément, en fonction de votre satisfaction et de vos capacités financières. Ce tarif comprend 30 séances et plus de 40 heures d'accompagnement.

**Le nombre de places est limité.**

## *Ça se passe où et quand ?*

Dans une phase pilote, le programme est lancé sur Nancy, en janvier 2022. D'autres villes en Lorraine pourront suivre. Si vous êtes intéressé.e, contactez nous.



*Et si je veux m'inscrire ?  
Si je veux plus d'informations ?*

Contactez-nous par mail : [jebougepourmonmoral@gmail.com](mailto:jebougepourmonmoral@gmail.com)

Ou rendez-vous sur le site : [www.jebougepourmonmoral.fr](http://www.jebougepourmonmoral.fr)



## *Qui propose le programme ?*

« Je bouge pour mon moral » est proposé à l'initiative de la fondation Active TerHappy, en collaboration avec l'association France Dépression.

Il est soutenu par le laboratoire Cognition Santé Société de l'Université de Reims Champagne Ardenne pour son évaluation scientifique.

Plus de 100 patients ont participé à son élaboration au travers d'entretiens individuels, de groupes de discussions et de questionnaires en ligne.

Il a été conçu et est animé par une équipe pluridisciplinaire. Retrouvez-les sur le site internet.

## *Pour nous contacter*



[www.jebougepourmonmoral.fr](http://www.jebougepourmonmoral.fr)



[jebougepourmonmoral@gmail.com](mailto:jebougepourmonmoral@gmail.com)