



PARLONS DE LA SANTÉ MENTALE

Formation MIND



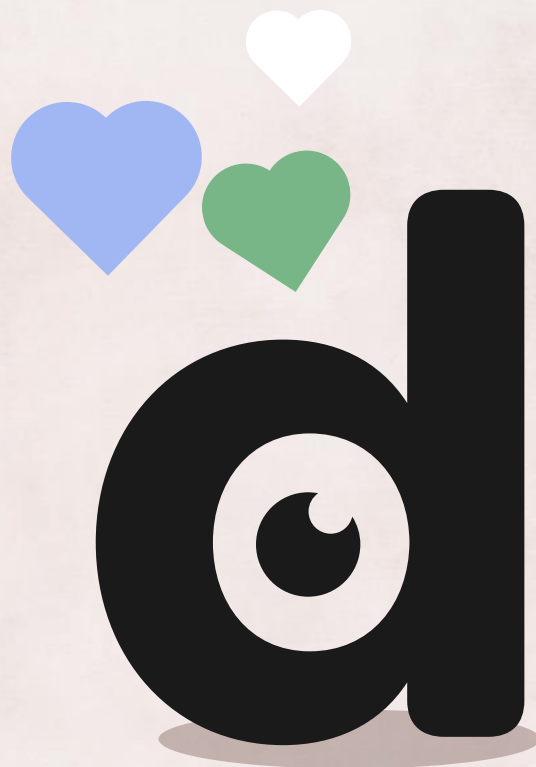
Agenda de la formation

JOUR 1

9:00-9:30	INTRODUCTION
9:30-12:30	MODULE 1 : PARLER OUVERTEMENT DE LA SANTÉ MENTALE
12:30-13:30	Déjeuner
13:30-16:30	MODULE 2 : FAIRE FACE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE
16:30-17:00	CONCLUSION SUR LA JOURNÉE ET ÉVALUATION

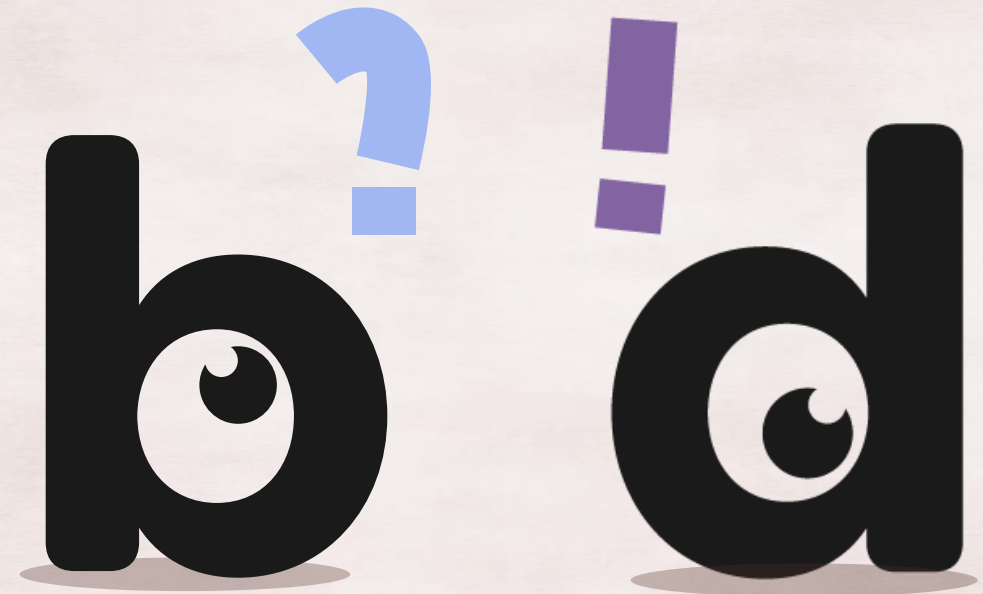
JOUR 2

9:00-12:30	MODULE 3 : APPRENDRE À CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS
12:30-13:30	Déjeuner
13:30-16:30	MODULE 4 : RENFORCER LA RÉSILIENCE POUR FAIRE FACE AUX DÉFIS
16:30-17:00	CONCLUSION DE LA FORMATION ET ÉVALUATION



CHARTRE D'ENGAGEMENT POUR UN ESPACE BIENVEILLANT

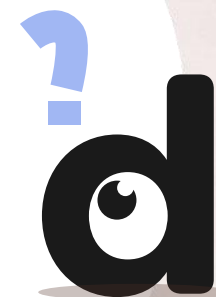
 **FAISONS
CONNAISSANCE**





LE JEU DES NOMS

QUESTIONNAIRE PRÉ-FORMATION



Qu'est-ce que la santé mentale ?

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Santé mentale

Troubles
psychologiques

Maladie mentale

Santé émotionnelle

Détresse

Bien-être

Santé mentale

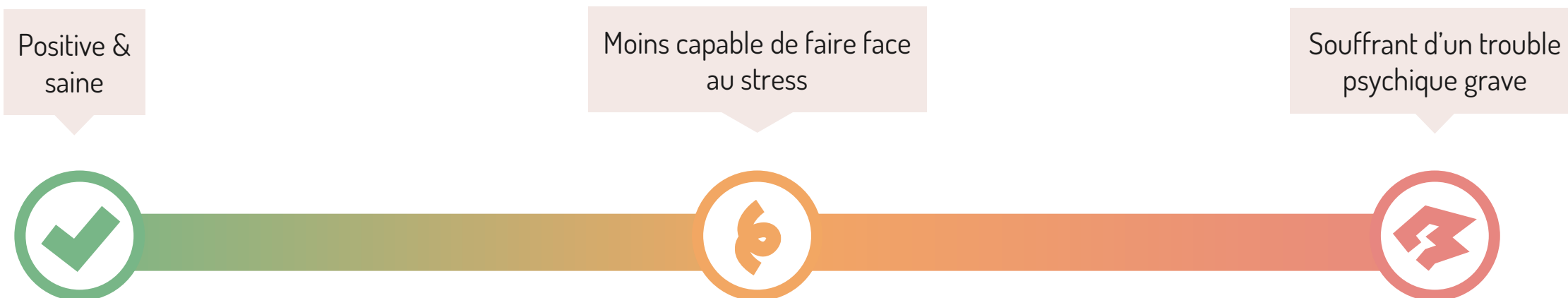


État de bien-être qui affecte la façon
dont nous **nous sentons**, **pensons** et
nous **comportons**.

"Un état de bien-être mental qui permet aux gens de faire face au stress de la vie, de réaliser leurs capacités, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à leur communauté. Il a une valeur intrinsèque et instrumentale et fait partie intégrante du bien-être".

- OMS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ)

Spectre de santé mentale



Concepts de santé mentale

Bien-être mental

... est un état d'esprit positif dans lequel une personne :

- ✓ Se sent bien sur le plan émotionnel
- ✓ Fonctionne bien sur le plan psychologique et social
- ✓ Peut gérer le stress et les défis quotidiens

État subjectif de satisfaction et d'équilibre intérieur

Santé mentale

... est un état de bien-être mental qui permet aux gens de .. :

- ✓ Faire face au stress de la vie
- ✓ Prendre conscience de ses capacités
- ✓ Bien apprendre et bien travailler
- ✓ Contribuer à leur communauté

État général du fonctionnement psychologique

Concepts de santé mentale

Bien-être mental

Qualité de l'expérience

Besoin d'équilibre et d'attention quotidienne

Affecte notre fonctionnement et notre épanouissement

Peut être faible ou élevé

Tout le monde peut l'améliorer

Il n'est pas nécessaire d'être malade pour être pertinent

Comment nous vivons personnellement notre état mental

Santé mentale

État d'esprit

Affecte notre façon de penser, de sentir et d'agir

Peut inclure une maladie mentale

Tout le monde l'a

Besoin d'aide et de soins

Peut être bonne ou mauvaise

Comment nous pensons, ressentons et faisons face à la vie

Concepts de santé mentale

Santé émotionnelle

... est la façon dont une personne se sent et pense, la façon dont elle est capable d'accepter et de gérer ses émotions, ce qui l'aide à atteindre un état de bien-être.

Concepts de santé mentale

Détresse

... est un état de souffrance émotionnelle :

- ✚ Se sentir dépassé
- ✚ Douleur émotionnelle
- ✚ Temporaire, mais réelle

Une réaction émotionnelle temporaire au stress

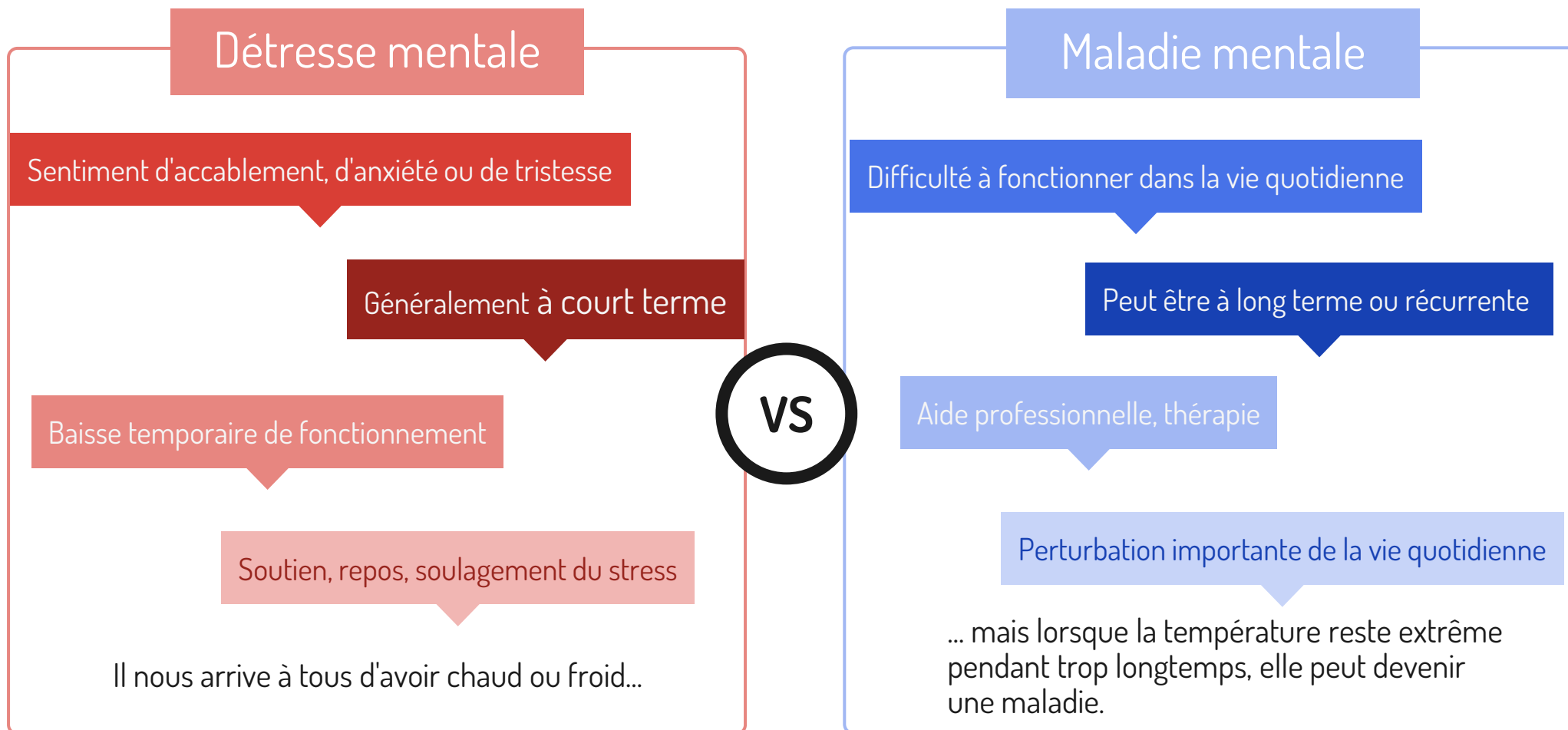
Maladie mentale

... (= troubles psychologiques) sont des conditions qui affectent la santé mentale, y compris :



- 🧠 Anxiété
- 🧠 Dépression
- 🧠 Bipolarité
- 🧠 Schizophrénie

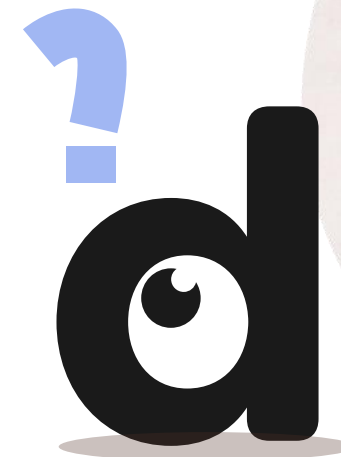
Une maladie diagnostiquée qui affecte l'humeur, les pensées et le comportement.

Concepts de santé mentale

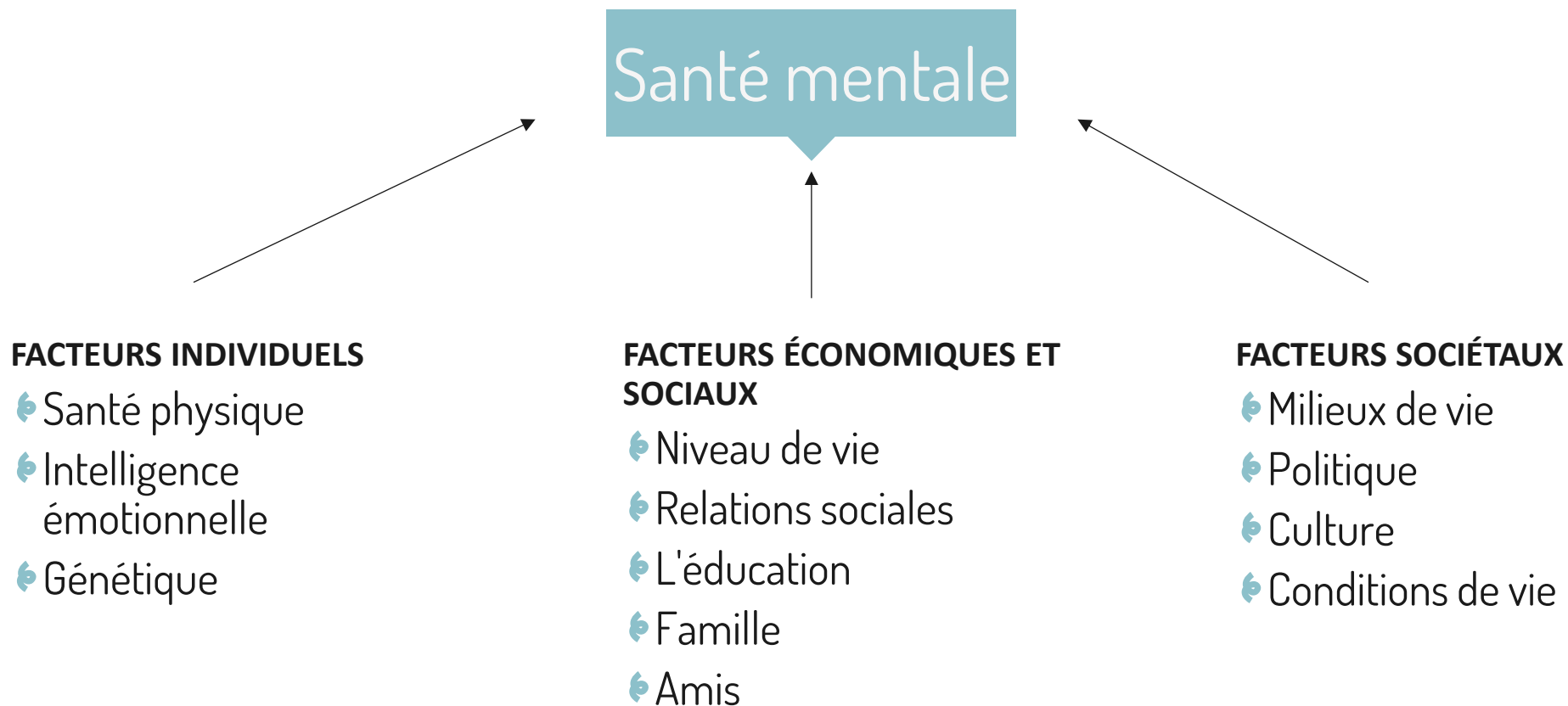


Influences de la santé mentale

-  Pourquoi notre santé mentale se déplace-t-elle toujours sur le spectre ?
-  Qu'est-ce qui peut vous amener à avoir une bonne ou une mauvaise santé mentale ?



Facteurs influencent de la santé mentale



Les facteurs sont soit

Ressources

- ✓ Interne
- ✓ Externe

Les facteurs sont soit

Ressources

- ✓ Interne
- ✓ Externe

Obstacles

- ✗ Individuel
- ✗ Collectif

➤ PARLER OUVERTEMENT DE LA SANTÉ MENTALE

Module 1





» **COMMENT EST-CE
QUE JE ME SENS
AUJOURD'HUI ?**



Pourquoi est-il important de parler de santé mentale ?





Pourquoi est-il important de parler de santé mentale ?

Renforce la
la résilience

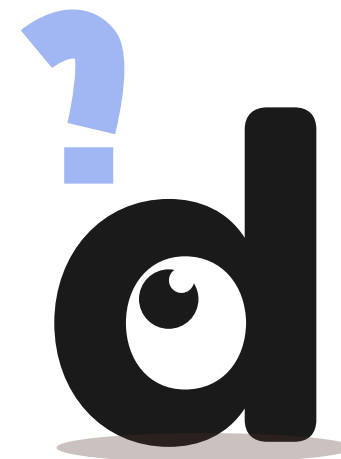
Contribue à briser la stigmatisation
autour des problèmes de santé mentale

Permet une intervention précoce en cas de besoin

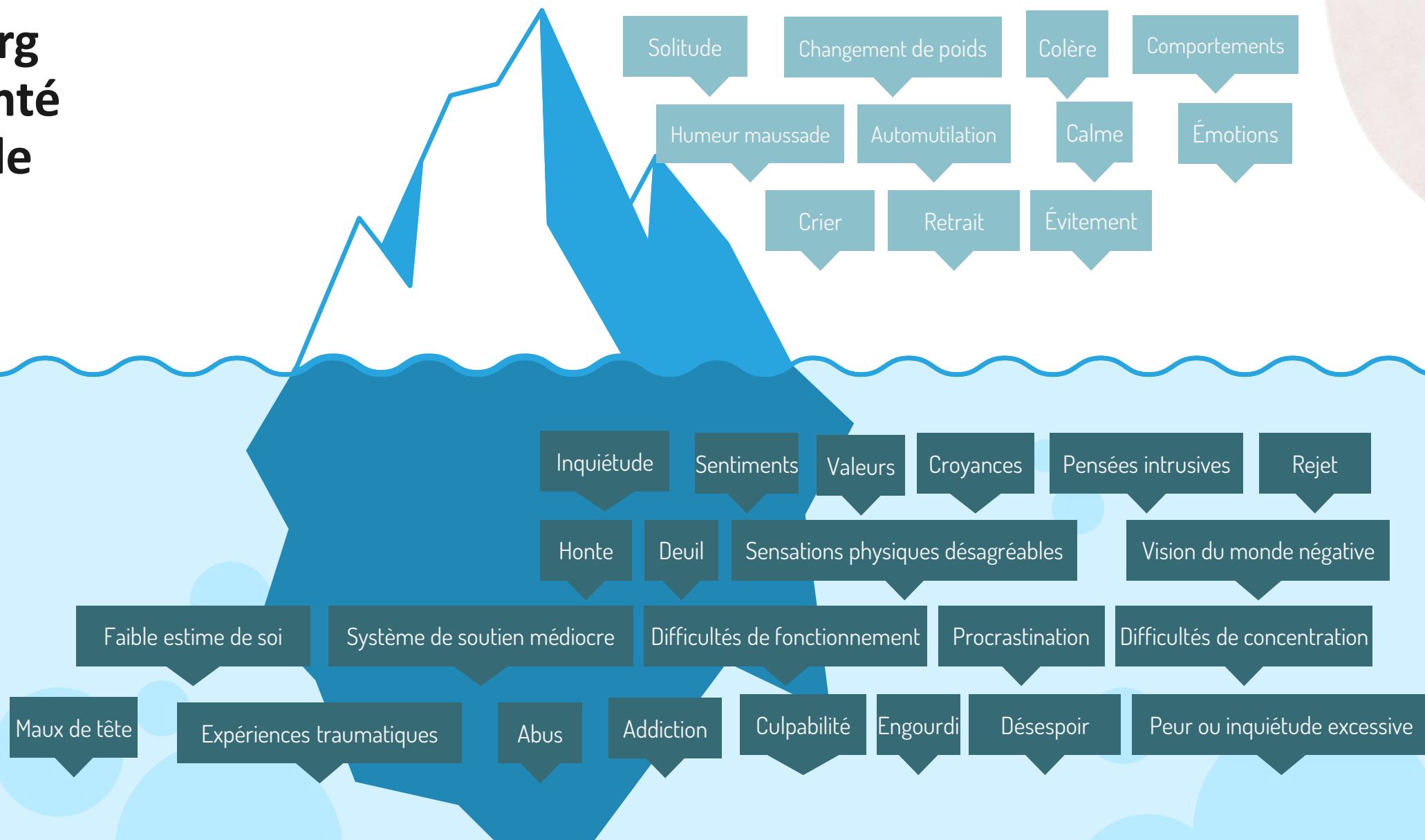
Le pouvoir de l'autoréflexion

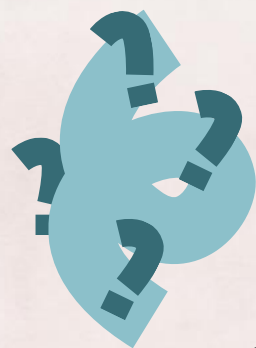
 Quels sont les avantages ?

 Comment s'autoréfléchir ?



L'iceberg de la santé mentale





» **LES DÉS TOURNENT**

Les dés tournent - Questions faciles



Pensez à un moment où vous vous êtes senti heureux. Quels sont les facteurs qui ont contribué à ce moment ?



Racontez-nous un moment où vous avez été fier de vous et pourquoi ?



Vers qui vous tournez-vous si vous êtes confronté à des difficultés ?



Qu'est-ce qui vous met en colère ?



Quelle situation/habitude vous rendra épuisé ?



Qu'est-ce qui, dans votre routine quotidienne, vous aide à vous sentir bien sur le plan émotionnel ?



Les dés tournent – Questions plus approfondies

1. Pensez à un moment où vous vous êtes senti heureux. Quels sont les facteurs qui ont contribué à ce moment ?
2. Qu'est-ce qui vous met en colère ?
3. Racontez-nous un moment où vous avez été fier de vous et pourquoi ?
4. Quelle situation/habitude vous rendra épuisé ?
5. Vers qui vous tournez-vous si vous êtes confronté à des difficultés ?
6. Qu'est-ce qui, dans votre routine quotidienne, vous aide à vous sentir bien sur le plan émotionnel ?
7. Partagez deux décisions que vous avez prises et qui ont changé votre vie.
8. Quel est le comportement ou l'habitude que savez-vous être mauvais pour votre santé mentale ?
9. Quelles sont les pensées négatives les plus courantes que vous avez et comment les combattre ?
10. Quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous et comment influencent-elles votre santé mentale ?
11. Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ou vous critique ?
12. Dans quelle situation ou habitude vous sentez-vous épuisé ?



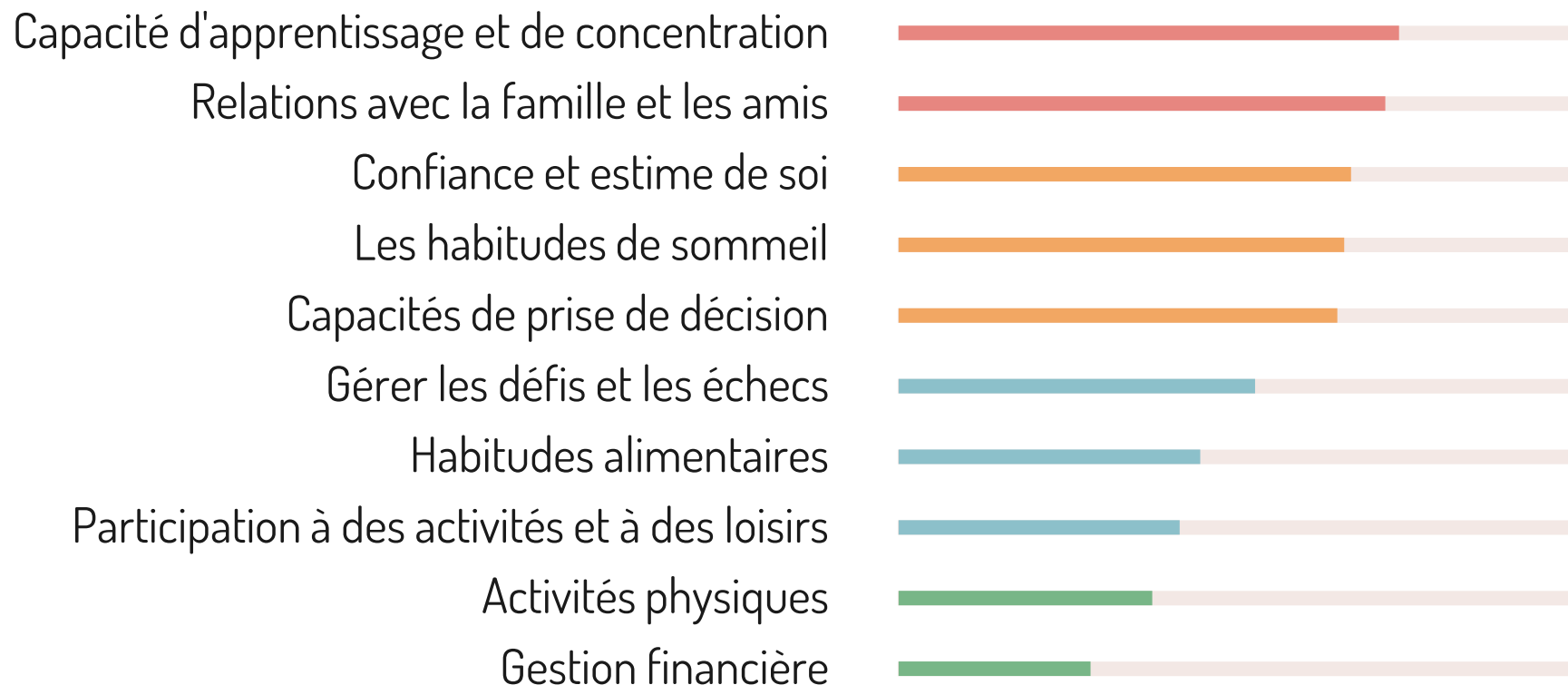


Comment la santé mentale influence-t-elle notre vie quotidienne ?





Comment la santé mentale influence-t-elle notre vie quotidienne ?



 **Pensez aux déclencheurs ! **

Pensez aux déclencheurs !

Perte ou chagrin

Traumatisme ou abus

Questions de santé

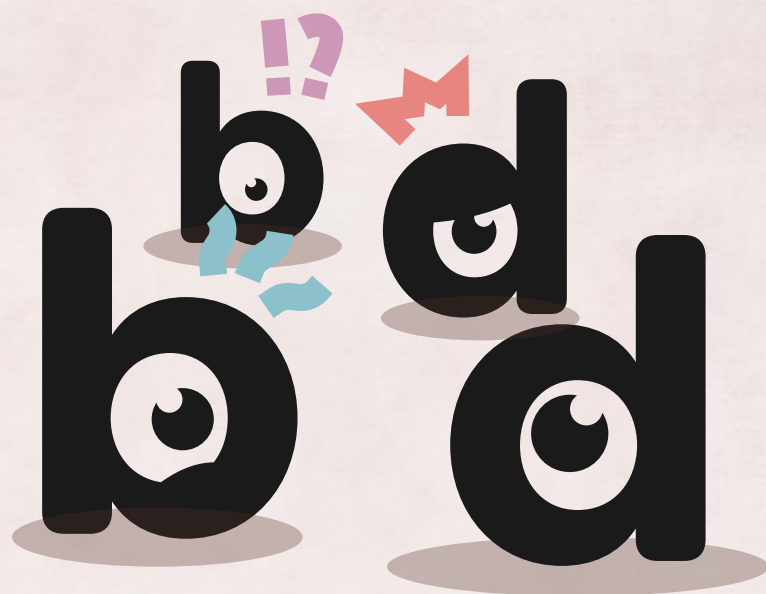
Problèmes relationnels/familiaux

Problèmes de logement

Situations mondiales

Temps d'écran

Discrimination ou préjugés



LA CHASSE AU TRÉSOR



Qu'est-ce que la stigmatisation ?



Stigmatisation de la maladie mentale

La stigmatisation désigne un ensemble d'attitudes et de croyances négatives qui incitent le grand public à craindre, rejeter, éviter et discriminer les personnes vivant avec des troubles de santé mentale.

- SAMSHA 2004

Stigmatisation

➤ Stigmatisation du public

Attitudes et croyances négatives de la part d'individus ou de groupes plus larges à l'égard des personnes vivant avec de troubles mentaux

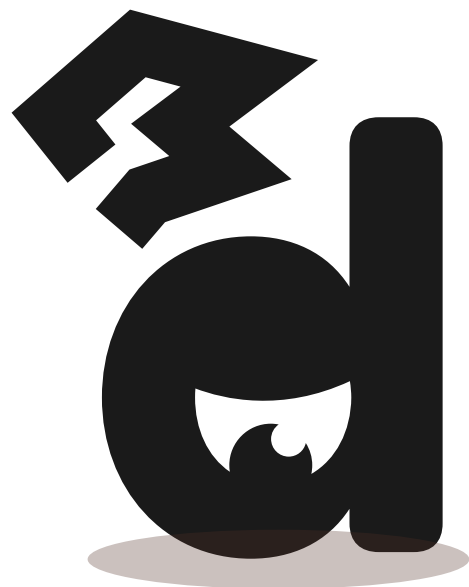
➤ Autostigmatisation

Les personnes vivant avec des troubles mentaux intériorisent ces croyances négatives

➤ Stigmatisation structurelle

Politiques et pratiques systémiques qui limitent les opportunités pour les personnes vivant avec des troubles mentaux

Les jeunes sont confrontés à la stigmatisation dans différents contextes :



- ⚡ Étiquetage
- ⚡ Attitude négative
- ⚡ Stéréotypes
- ⚡ Préjugés
- ⚡ Discrimination
- ⚡ Division entre "nous" et "eux"

L'impact de la stigmatisation

Vous êtes fou

Tu ne peux pas être déprimé ;
tu es si heureux

Elle est schizophrène





⇒ MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA SANTÉ MENTALE

Pourquoi les mythes existent-ils et persistent ?

Les mythes entourant la santé mentale perdurent en raison d'un mélange de croyances culturelles, de représentations erronées héritées de l'histoire, de stéréotypes véhiculés par les médias et d'un manque d'éducation sur le sujet.



Comment différencier les mythes des faits en matière de santé mentale ?





Pourquoi est-il important de consulter des experts et d'écouter des témoignages ?



 **Quelles sont les ressources éducatives qui
peuvent aider à démystifier la santé
mentale ?** 

Quel est l'impact des mythes sur la santé mentale ?

L'isolement social

Obstacles à l'aide

Retombées sur la santé mentale

Autostigmatisation



Stigmatisation et mobilité internationale

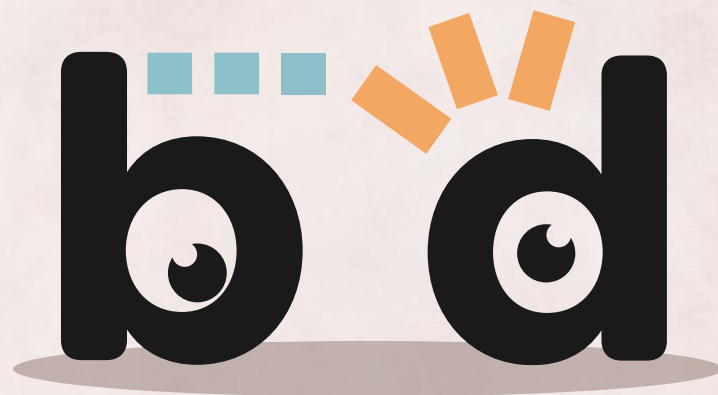


Différences culturelles

Barrières linguistiques

Intégration sociale

Absence de systèmes de soutien familiaux



DISCUSSION DE GROUPE SUR LA STIGMATISATION



Comment réduire la stigmatisation ?



L'isolement social

Obstacles à l'aide










Retombées sur la santé mentale

Autostigmatisation



Comment déstigmatiser la santé mentale ?



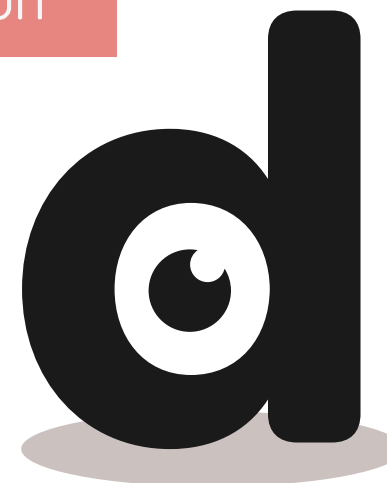
-  Parler de manière positive
-  Être conscient du langage
-  Être honnête au sujet du traitement
-  Parler naturellement
-  Encourager la même considération pour la santé mentale que celle physique
-  Encourager l'autodétermination
-  S'éduquer et éduquer les autres
-  Faire preuve de compassion
-  Ne pas éviter le traitement

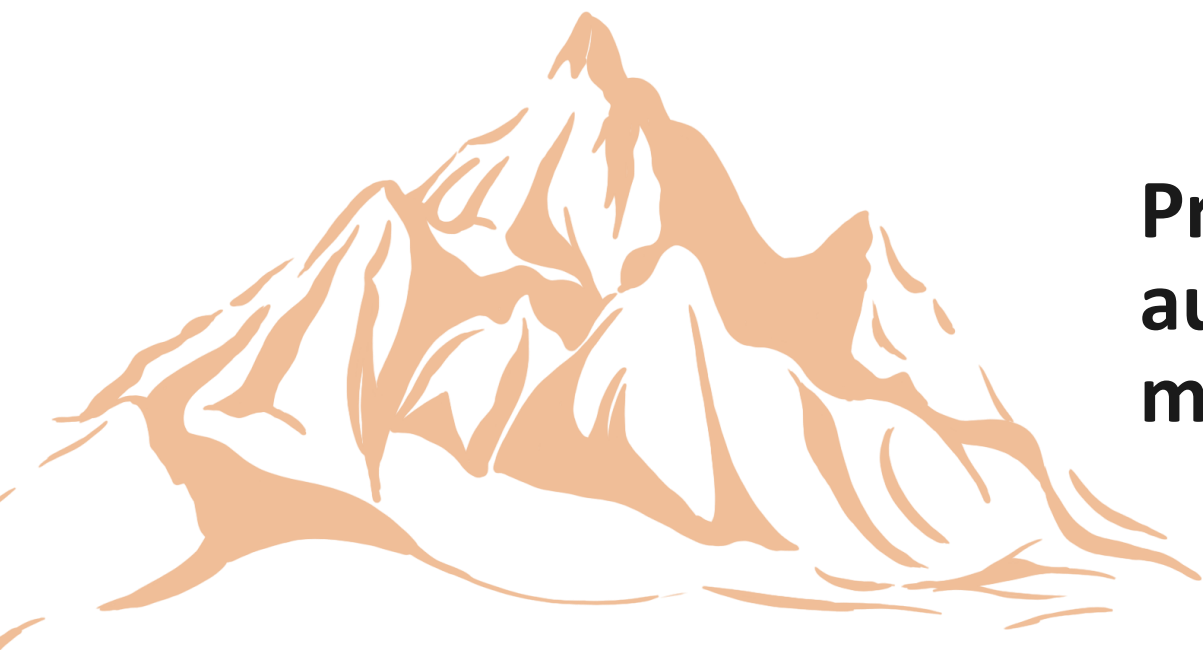
Réflexion sur la sensibilisation à la santé mentale et la stigmatisation

Auto-réflexion

Déclencheurs

Stigmatisation





Prochaine étape : Faire face aux problèmes de santé mentale

FAIRE FACE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

Module 2





➤ **QUELLES SONT LES
PERSONNES CÉLÈBRES
QUI VIVENT AVEC
UNE MALADIE
MENTALE ?**

**Tout le monde peut être
confronté à des problèmes de
santé mentale**





Les différents défis à relever



Stress lié au travail ou à l'école

Les pressions
financières

Les problèmes relationnels

Problèmes de santé physique



Les défis de la mobilité internationale



Barrières linguistiques
Assimilation linguistique

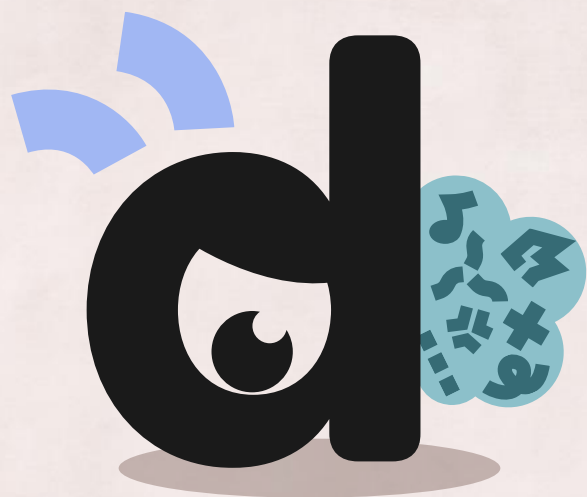
Intégration dans un
nouvel environnement

Acceptation et compréhension
des différences et des valeurs culturelles

Le mal du pays

Découverte de soi

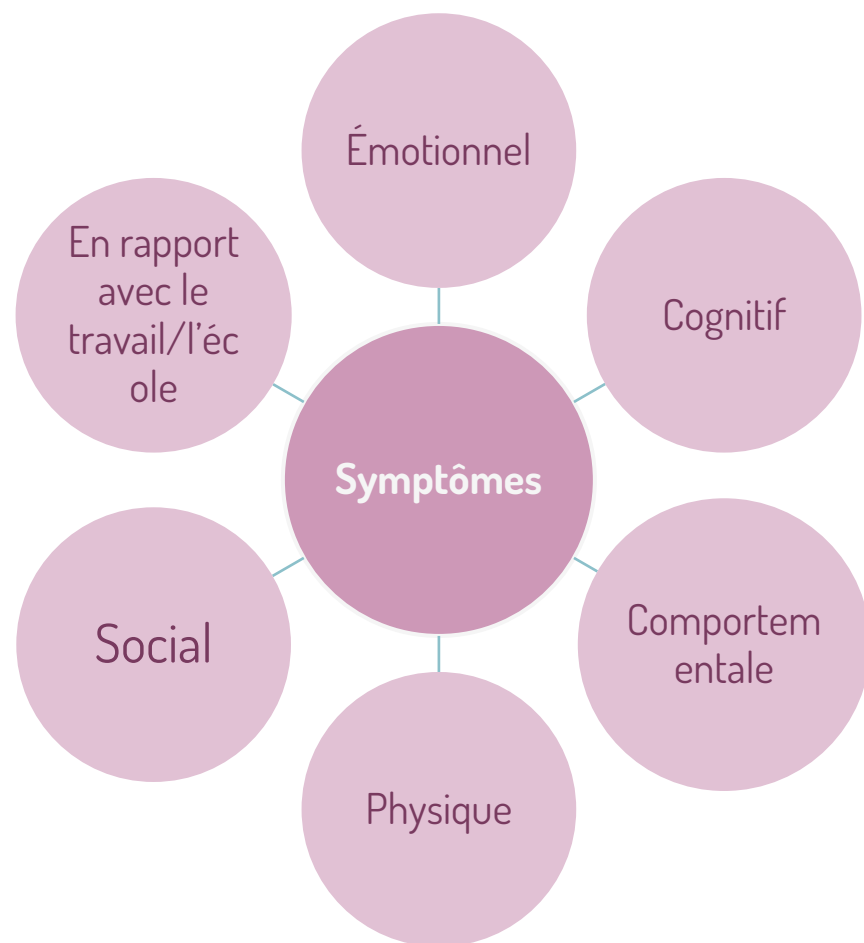
Réalisation d'activités



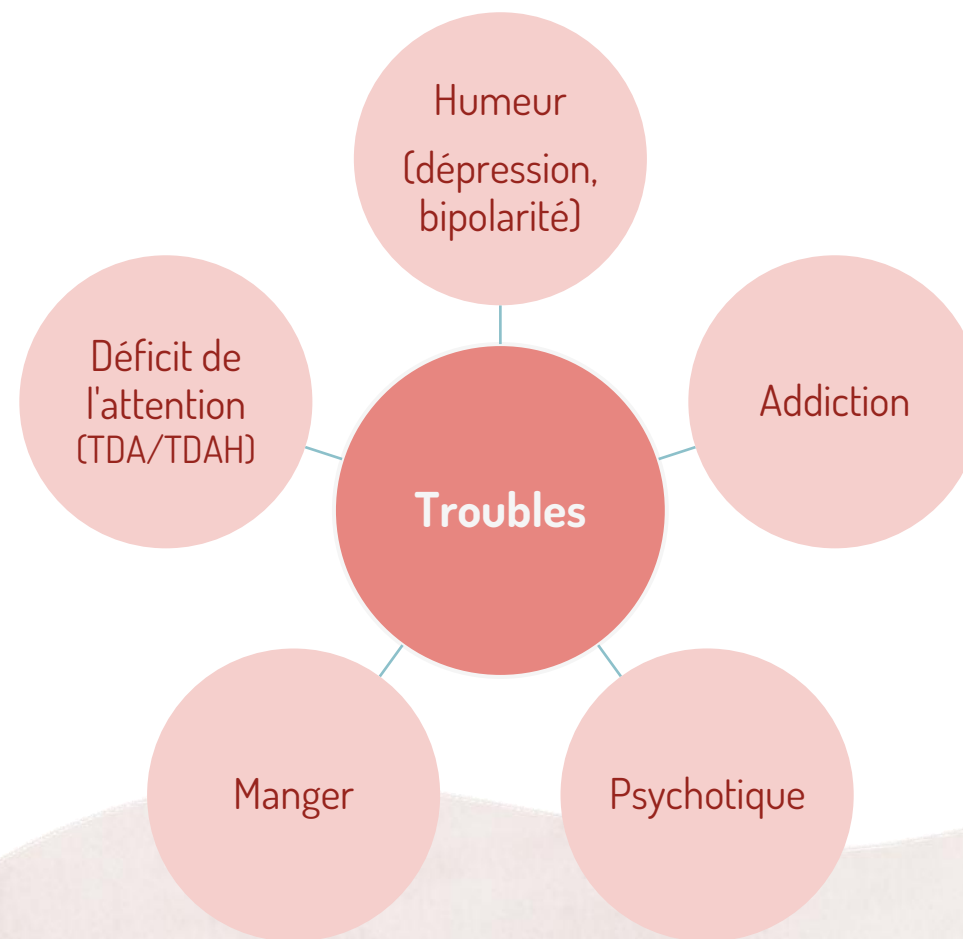
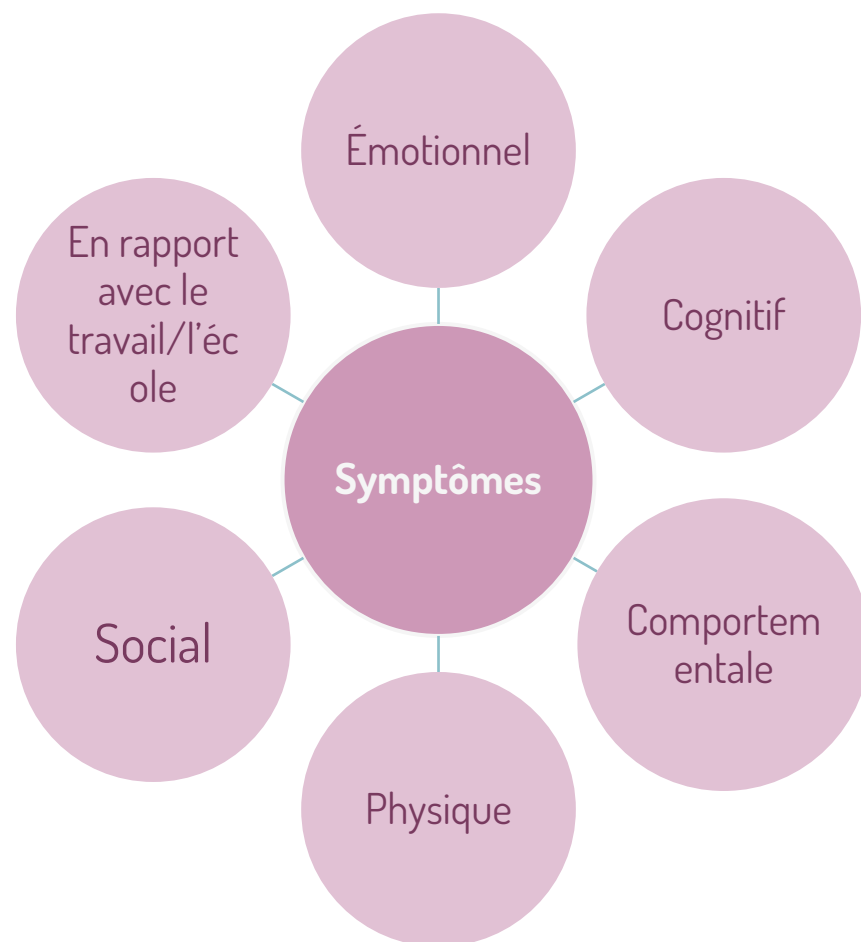
➤ LA CHARGE MENTALE EN MOBILITÉ INTERNATIONALE



Reconnaître les signes : les symptômes d'une santé mentale fragile



Reconnaître les signes : les symptômes d'une santé mentale fragile



Troubles anxieux



Effets de l'anxiété



- ⚡ Pensées obsessionnelles, problèmes de concentration
- ⚡ Accélération du rythme cardiaque, essoufflement, sensation de suffocation
- ⚡ Fatigue et troubles du sommeil
- ⚡ Nervosité, impatience, en alerte
- ⚡ Indécision, confusion
- ⚡ Peur irrationnelle et excessive
- ⚡ Vertiges, maux de tête, sueurs
- ⚡ Tension/douleur musculaire,
- ⚡ Frissons et tremblements
- ⚡ Nausées, bouche sèche, douleurs d'estomac



⇒ DÉBAT SUR L'ANXIÉTÉ

**Au-delà des difficultés :
apprendre à faire face et à
chercher du soutien**





LA VENTE AUX ENCHÈRES DES RESSOURCES



Les voies d'accès à l'aide à la santé mentale

A pprocher la personne

É couter activement

R éconforter

E ncourager l'aide
professionnelle

R enseigner sur les autres
ressources disponibles



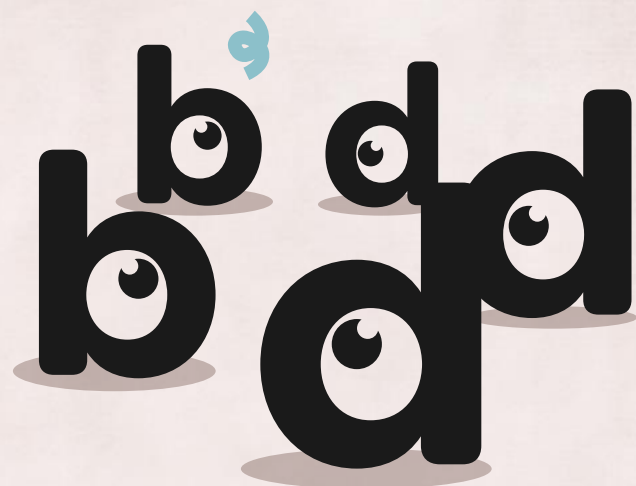
Professionnels en santé mentale

- Médecins généralistes
- Psychologues
- Psychiatres
- Travailleurs sociaux
- Centres communautaires de soutien en
santé mentale



Autres ressources disponibles

- Organisations nationales de santé mentale
- Lignes d'écoute et dispositifs de soutien en cas de crise
- Services spécialisés
- Ressources en ligne et applications mobiles
- Matériel éducatif et ressources d'auto-assistance



➤ **LE CERCLE
D'ÉCOUTE**

Comment soutenir la santé mentale ?

Empathie

capacité à partager les sentiments ou les expériences de quelqu'un d'autre en imaginant ce que cela ferait d'être dans la situation de cette personne.



Apprentissage socio-émotionnel

Conscience de soi

Compétences relationnelles

Autogestion

Prise de décision responsable

Sensibilisation sociale

Un langage positif et inclusif



Au lieu de dire



Essayez de dire

"Tu réagis de manière excessive"

Je comprends que ce soit difficile pour toi

"Reprends-toi"

Il n'y a pas de mal à prendre son temps pour se sentir mieux

"Tu as un problème"

Tu traverses une période difficile, mais il existe des moyens pour la surmonter

"Tu es trop sensible"

Je comprends que cette situation t'affecte vraiment. Parlons de ce que tu ressens

"Calme-toi"

Je sens que tu es bouleversé. Respirons ensemble pendant un moment

"Tu dois t'endurcir"

Il n'y a pas de mal à se sentir comme ça. On peut y remédier

Faire le lien: Comprendre les défis liés à la santé mentale et aller de l'avant

Symptômes et troubles

Formule AÉRER

Anxiété





**Prochaine étape : Comprendre
et gérer ses émotions**

➤ APPRENDRE À CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

Module 3





 **STATUES**

Différence entre émotions et sentiments

Émotions

- ⚡ Réponses automatiques
- ⚡ se produisent rapidement et impliquent des réactions physiques
- ⚡ Réaction naturelle à quelque chose de surprenant ou de potentiellement dangereux
- ⚡ Se produisent d'abord

Sentiments

- 🧠 Expérience personnelle
- 🧠 Façonné par nos pensées et nos expériences passées
- 🧠 Viennent après

 **Pourquoi est-il important de connaître ses
émotions ?**



Les émotions primaires



Le bonheur



La colère



La peur



Le dégoût



La surprise



La tristesse

Les émotions secondaires

Roue des émotions



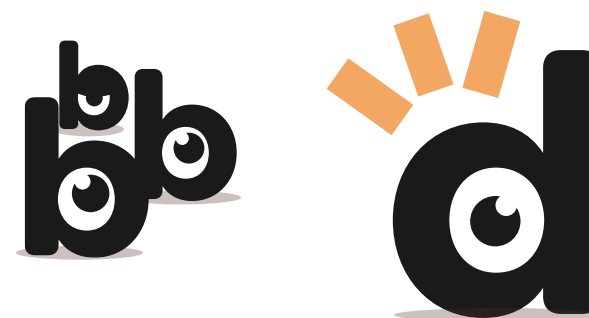
Connaître ses émotions mène à la conscience de soi

Conscience de soi interne



- Comment je me perçois
- Pensées, émotions, comportements
- Impact sur les autres

Conscience de soi externe



- Comment les autres me perçoivent
- Réactions à mon comportement
- Impact sur les relations



E o g i




Une technique pour reconnaître, traiter et gérer les émotions



Régulation émotionnelle



Une technique pour reconnaître, traiter et gérer les émotions

L'amélioration de la **régulation**
émotionnelle permettra
d'améliorer votre
La résilience 

"La résilience est la capacité à s'adapter, à se remettre du stress, de l'adversité et des défis inévitables de la vie."



⇒ ÉCHELLE DE L'HUMEUR ET APPROCHE "RULER"

Variété de l'intensité des émotions



Vague
émotionnelle



Le feu des
émotions



Boomerang
émotionnel



≡ IDENTIFICATION ÉMOTIONNELLE



Quand les émotions sont trop fortes



Valider les émotions

Laisser l'émotion suivre son cours



Utiliser différentes stratégies
d'autorégulation



Stratégies générales à utiliser pour l'autorégulation



Identifier les émotions

Identifier
déclencheurs

Remarquer quand
faire des pauses

Journal

Utiliser la méditation,
la pleine conscience ou la relaxation

Parler de ses émotions
(avec des amis, des membres de la famille ou des professionnels)

Outil de gestion du stress sous forme de feu tricolore

STOP !

Prenez une grande respiration,
comptez jusqu'à 10 et
laissez redescendre l'émotion

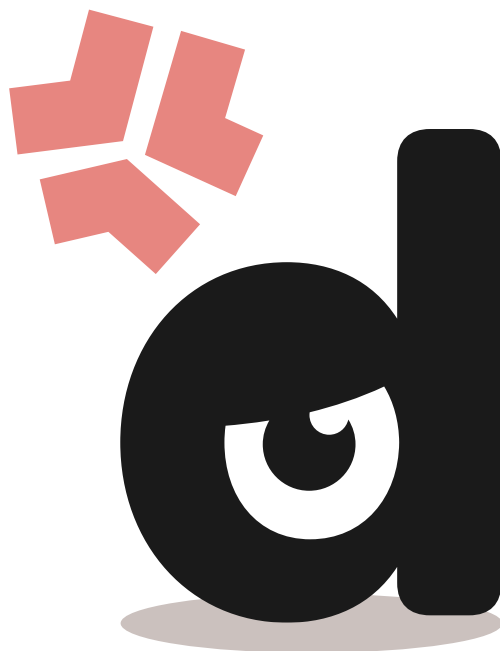
**RÉFLÉ
CHIS
EZ !**

Qu'est-ce que vous ressentez ?
Qu'est-ce qui vous a contrarié ?

**PARTA
GER !**

Parlez en avec quelqu'un de confiance

L'autorégulation de la colère



- ✓ Presser de la glace dans votre main
- ✓ Jeter un oreiller par terre
- ✓ Respiration profonde
- ✓ Exercice
- ✓ Compter jusqu'à 10 ou 100

Auto-régulation de la tristesse



- ✓ Écouter de la musique
- ✓ Compassion de soi
- ✓ S'engager dans une activité réconfortante
- ✓ S'étirer ou se déplacer
- ✓ Demander de l'aide

L'autorégulation de la peur



- ✓ Se concentrer sur la respiration
- ✓ Utiliser des affirmations
- ✓ Relaxation musculaire progressive
- ✓ Visualiser un lieu sûr
- ✓ Presser très fort un objet mou (balle anti-stress)
- ✓ Demander de l'aide

L'autorégulation du **dégoût**



✓ Changer
d'environnement

✓ Respiration profonde

✓ Ancrage

Autorégulation de la **surprise**



- ✓ Faire une pause et respirer
- ✓ Laissez-vous un peu d'espace
- ✓ Se déplacer
- ✓ Monologue intérieur positif

L'autorégulation du bonheur



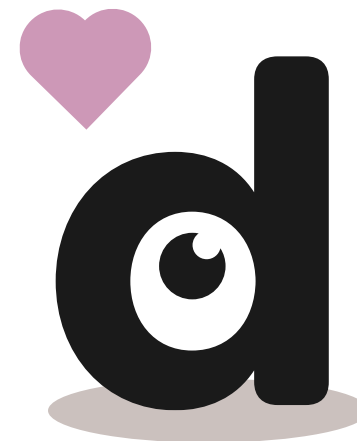
- ✓ Savourer le moment présent
- ✓ Partagez votre joie

- ✓ Pratique de la gratitude
- ✓ Être présent

Apprendre à connaître ses émotions permet d'en savoir plus sur soi-même.

Identifier ce que vous aimez et n'aimez pas

Prendre soin de votre bien-être





PROFIL DE MOTIVATION REISS / QUIZ POUR SE CONNAÎTRE

Pensées négatives et distorsions cognitives

"Des manières de traiter l'information qui entraînent des erreurs de pensée, transforment la réalité et provoquent des réactions émotionnelles souvent négatives".

Exemples

Généralisation excessive	Filtrage négatif	Dévalorisation du positif
Penser tout ou rien	La "lecture de l'esprit" et la divination	
Amplification ou minimisation	Les "je dois", "il faut", "je devrais"	
Personnalisation et auto-culpabilisation	Étiquetage	Raisonnement émotionnel

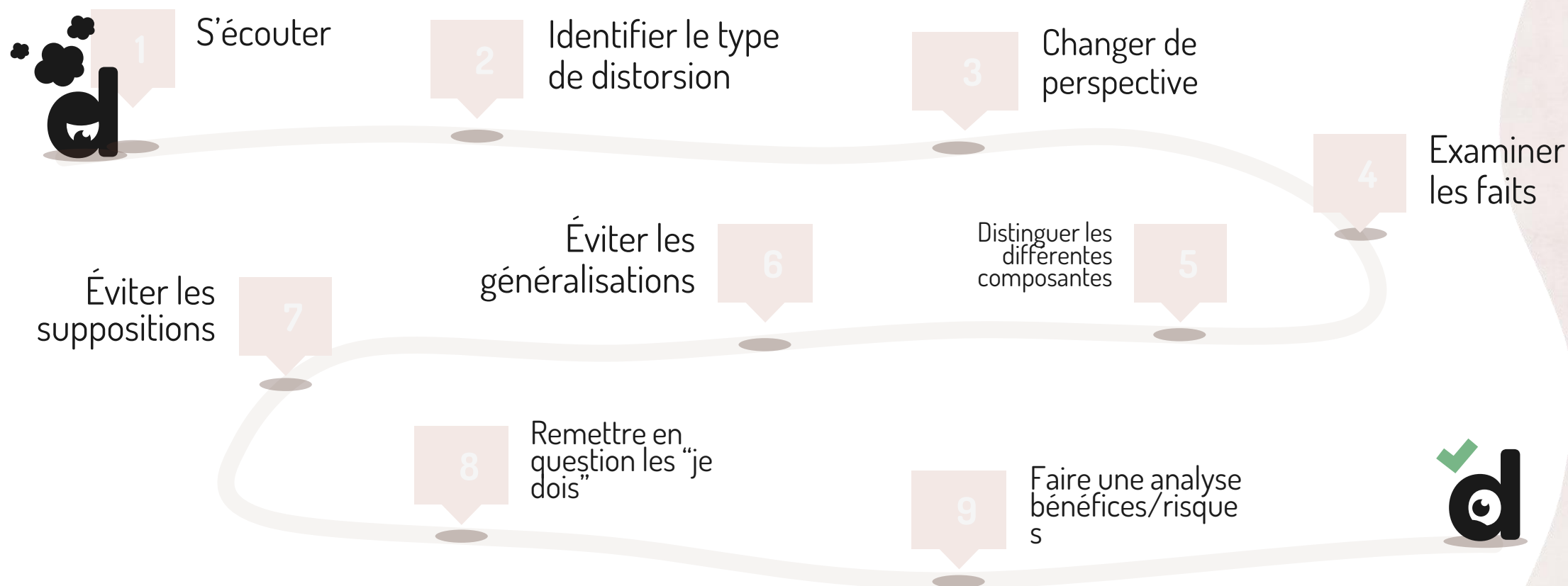




LE CHAUFFEUR DE BUS

Conclusion sur les distorsions cognitives

➤ La première étape consiste à identifier vos pensées négatives.





» ACTIVITÉ DES 5 SENS



➤ TECHNIQUES DE RESPIRATION

Réflexion sur l'intelligence émotionnelle et la conscience de soi

- Connaître ses émotions, reconnaître les déclencheurs, l'autorégulation
- Les émotions primaires et secondaires, la roue des émotions
- Conscience de soi
- Régulation émotionnelle
- Variété d'intensités
- Connaître ses émotions = mieux se connaître soi-même
- Pensées négatives et distorsions cognitives



**Prochaine étape : Renforcer la
résilience pour surmonter les
défis**

➤ RENFORCER LA RÉSILIENCE POUR FAIRE FACE AUX DÉFIS

Module 4



Qu'est-ce que la résilience ?

Utiliser des ressources
externes

Régulation émotionnelle

Comment fonctionne la résilience

Renforcer les ressources
internes

Apprendre à partir
des expériences



≡ **LA FORCE
EN TOI**

Mécanismes d'adaptation

Les mécanismes d'adaptation sont les stratégies que les gens utilisent souvent face au stress et/ou aux traumatismes pour gérer les émotions douloureuses ou difficiles. Les mécanismes d'adaptation peuvent aider les gens à s'adapter à des événements stressants tout en les aidant à maintenir leur bien-être émotionnel.

Pourquoi les mécanismes d'adaptation sont-ils importants ?

Régulation émotionnel

Gestion du stress

Renforcer la résilience

Prévention des
comportements inadaptés

Résolution de problèmes

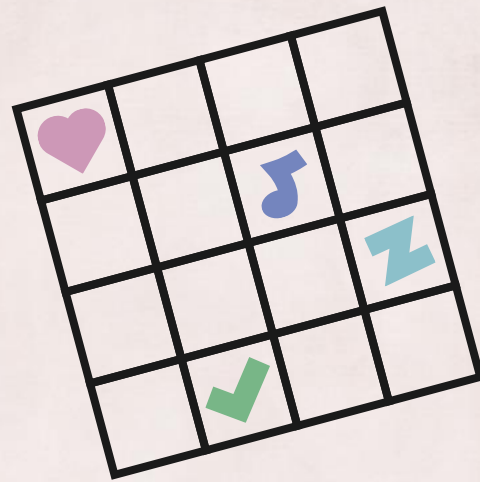
LE STRESS

LE STRESS

Le stress est une réaction du corps face à une sensation de pression ou de dépassement, qui provoque de la tension et de l'inquiétude. En petites doses, il peut être un moteur, mais en excès, il devient néfaste.



LE STRESS



 **BINGO**

Types de stratégies d'adaptation

TYPE	OBJECTIF	QUAND UTILISER	COMMENT
Axé sur les problèmes	Résoudre le problème	Vous pouvez changer la situation	Élaborer un plan d'action - Rechercher un soutien pratique - Gérer son temps

1

2

Types de stratégies d'adaptation

TYPE	OBJECTIF	QUAND UTILISER	COMMENT
1 Axé sur les problèmes	Résoudre le problème	Vous pouvez changer la situation	Élaborer un plan d'action - Rechercher un soutien pratique - Gérer son temps
2 Axé sur les émotions	Gérer les émotions	Vous ne pouvez pas changer la situation	Réévaluation positive - Acceptation - Pratiques de relaxation - Journal intime
3 Axé sur le sens	Trouver un sens	Vous avez besoin de force émotionnelle	Recherche d'un soutien émotionnel - Expression créative - Spiritualité

Types de stratégies d'adaptation

	TYPE	OBJECTIF	QUAND UTILISER	COMMENT
1	Axé sur les problèmes	Résoudre le problème	Vous pouvez changer la situation	Élaborer un plan d'action - Rechercher un soutien pratique - Gérer son temps
2	Axé sur les émotions	Gérer les émotions	Vous ne pouvez pas changer la situation	Réévaluation positive - Acceptation - Pratiques de relaxation - Journal intime
3	Axé sur le sens	Trouver un sens	Vous avez besoin de force émotionnelle	Recherche d'un soutien émotionnel - Expression créative - Spiritualité
4	L'évitement (lorsqu'il est sain)	Prendre du recul et se ressourcer	Vous risquez la surcharge	Prendre un peu de distance - S'engager dans des activités plaisantes

Types de stratégies d'adaptation

	TYPE	OBJECTIF	QUAND UTILISER	COMMENT
1	Axé sur les problèmes	Résoudre le problème	Vous pouvez changer la situation	Élaborer un plan d'action - Rechercher un soutien pratique - Gérer son temps
2	Axé sur les émotions	Gérer les émotions	Vous ne pouvez pas changer la situation	Réévaluation positive - Acceptation - Pratiques de relaxation - Journal intime
3	Axé sur le sens	Trouver un sens	Vous avez besoin de force émotionnelle	Recherche d'un soutien émotionnel - Expression créative - Spiritualité
4	L'évitement (lorsqu'il est sain)	Prendre du recul et se ressourcer	Vous risquez la surcharge	Prendre une distance temporaire - S'engager dans des activités agréables
5	Proactive	Prévenir le stress	Avant que le stress ne survienne	Préparation et planification - Renforcement des compétences personnelles - Soins personnels

Types de stratégies d'adaptation

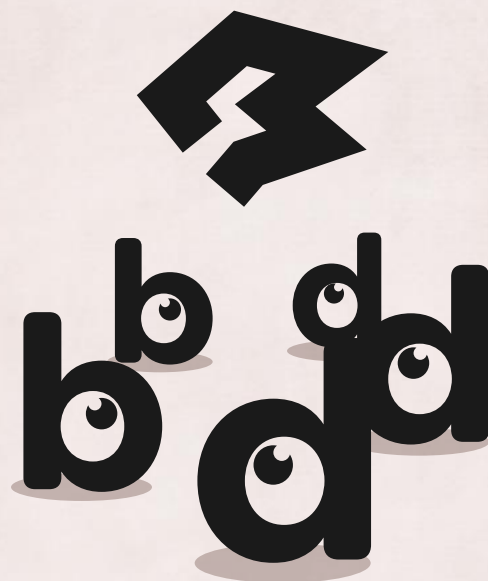
	TYPE	OBJECTIF	QUAND UTILISER	COMMENT
1	Axé sur les problèmes	Résoudre le problème	Vous pouvez changer la situation	Élaborer un plan d'action - Rechercher un soutien pratique - Gérer son temps
2	Axé sur les émotions	Gérer les émotions	Vous ne pouvez pas changer la situation	Réévaluation positive - Acceptation - Pratiques de relaxation - Journal intime
3	Axé sur le sens	Trouver un sens	Vous avez besoin de force émotionnelle	Recherche d'un soutien émotionnel - Expression créative - Spiritualité
4	L'évitement (lorsqu'il est sain)	Prendre du recul et se ressourcer	Vous risquez la surcharge	Prendre une distance temporaire - S'engager dans des activités agréables
5	Proactive	Prévenir le stress	Avant que le stress ne survienne	Préparation et planification - Renforcement des compétences personnelles - Soins personnels
6	Général	Renforcer la résilience	Soutien et équilibre permanents	Exercice physique régulier - Entretenir des relations sociales saines - Pratiques de pleine conscience - Limiter les substances nocives

Types de stratégies d'adaptation

	TYPE	OBJECTIF	QUAND UTILISER	COMMENT
1	Axé sur les problèmes	Résoudre le problème	Vous pouvez changer la situation	Élaborer un plan d'action - Rechercher un soutien pratique - Gérer son temps
2	Axé sur les émotions	Gérer les émotions	Vous ne pouvez pas changer la situation	Réévaluation positive - Acceptation - Pratiques de relaxation - Journal intime
3	Axé sur le sens	Trouver un sens	Vous avez besoin de force émotionnelle	Recherche d'un soutien émotionnel - Expression créative - Spiritualité
4	L'évitement (lorsqu'il est sain)	Prendre du recul et se ressourcer	Vous risquez la surcharge	Prendre un peu de distance - S'engager dans des activités plaisantes
5	Proactive	Prévenir le stress	Avant que le stress ne survienne	Préparation et planification - Renforcement des compétences personnelles - Soins personnels
6	Général	Renforcer la résilience	Soutien et équilibre permanents	Exercice physique régulier - Entretenir des relations sociales saines - Pratiques de pleine conscience - Limiter les substances nocives



 **ET SI**



➤ LA QUÊTE DE LA RÉSILIENCE : UNE AVENTURE DE VOLONTARIAT

Pourquoi il est important d'avoir ses propres capacités d'adaptation

Émotionnel
règlement

Amélioration de la
santé mentale

Renforcement de la résilience

Autonomisation
et confiance en soi

Stratégies d'adaptation en action

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ✿ Exercices cardiovasculaires
- ✿ Yoga et pilates
- ✿ Sports et activités récréatives

Stratégies d'adaptation en action

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ✿ Exercices cardiovasculaires
- ✿ Yoga et pilates
- ✿ Sports et activités récréatives

DÉBOUCHÉS CRÉATIFS

- ✿✿ Expression artistique
- ✿✿ Musique et danse
- ✿✿ Écriture et journal
- ✿✿ Projets d'artisanat et de bricolage

Stratégies d'adaptation en action

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ✿ Exercices cardiovasculaires
- ✿ Yoga et pilates
- ✿ Sports et activités récréatives

DÉBOUCHÉS CRÉATIFS

- ✿ Expression artistique
- ✿ Musique et danse
- ✿ Écriture et journal
- ✿ Projets d'artisanat et de bricolage

TECHNIQUES DE RELAXATION

- ✿ Méditation de pleine conscience
- ✿ Exercices de respiration profonde
- ✿ Relaxation musculaire progressive
- ✿ Imagerie guidée

Stratégies d'adaptation en action

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ✿ Exercices cardiovasculaires
- ✿ Yoga et pilates
- ✿ Sports et activités récréatives

DÉBOUCHÉS CRÉATIFS

- ✿ Expression artistique
- ✿ Musique et danse
- ✿ Écriture et journal
- ✿ Projets d'artisanat et de bricolage

TECHNIQUES DE RELAXATION

- ☁ Méditation de pleine conscience
- ☁ Exercices de respiration profonde
- ☁ Relaxation musculaire progressive
- ☁ Imagerie guidée

SOUTIEN SOCIAL

- ♥ Parler aux amis et à la famille
- ♥ Participer à des groupes de soutien
- ♥ Établir des relations
- ♥ Demander de l'aide à un professionnel

Stratégies d'adaptation en action

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ✿ Exercices cardiovasculaires
- ✿ Yoga et pilates
- ✿ Sports et activités récréatives

DÉBOUCHÉS CRÉATIFS

- ✿ Expression artistique
- ✿ Musique et danse
- ✿ Écriture et journal
- ✿ Projets d'artisanat et de bricolage

TECHNIQUES DE RELAXATION

- ☁ Méditation de pleine conscience
- ☁ Exercices de respiration profonde
- ☁ Relaxation musculaire progressive
- ☁ Imagerie guidée

SOUTIEN SOCIAL

- ♥ Parler aux amis et à la famille
- ♥ Participer à des groupes de soutien
- ♥ Établir des relations
- ♥ Recherche d'une aide professionnelle

ACTIVITÉS STRUCTURÉES ET ROUTINES

- ✦ Établir des horaires quotidiens
- ✦ Fixer des objectifs réalisables
- ✦ S'engager dans des activités significatives

Stratégies d'adaptation en action

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ✿ Exercices cardiovasculaires
- ✿ Yoga et pilates
- ✿ Sports et activités récréatives

DÉBOUCHÉS CRÉATIFS

- ✿ Expression artistique
- ✿ Musique et danse
- ✿ Écriture et journal
- ✿ Projets d'artisanat et de bricolage

TECHNIQUES DE RELAXATION

- ✿ Méditation de pleine conscience
- ✿ Exercices de respiration profonde
- ✿ Relaxation musculaire progressive
- ✿ Imagerie guidée

SOUTIEN SOCIAL

- ♥ Parler aux amis et à la famille
- ♥ Participer à des groupes de soutien
- ♥ Établir des relations
- ♥ Recherche d'une aide professionnelle

ACTIVITÉS STRUCTURÉES ET ROUTINES

- ✦ Établir des horaires quotidiens
- ✦ Fixer des objectifs réalisables
- ✦ S'engager dans des activités significatives



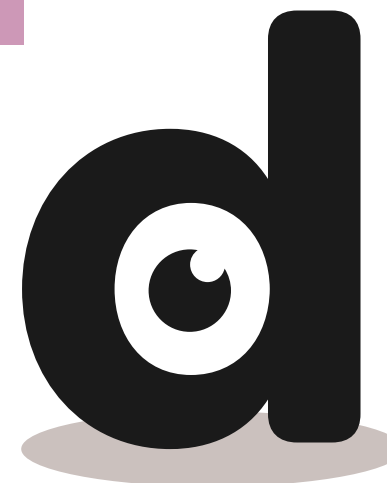
⇒ BOÎTE À OUTILS SUR LA RÉSILIENCE PERSONNELLE

Renforcer sa résilience face aux défis à venir

Le stress

Mécanismes
d'adaptation

La résilience



QUIZ DE FORMATION : ÉVALUER VOTRE COMPRÉHENSION



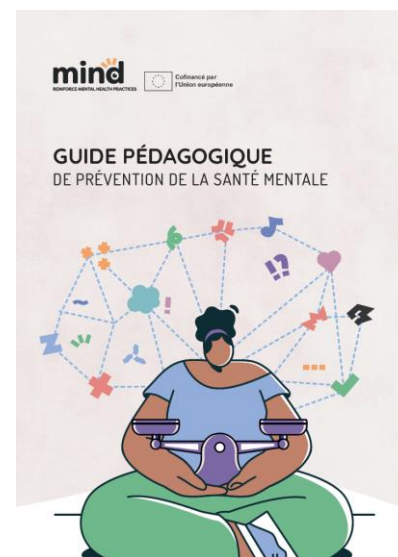
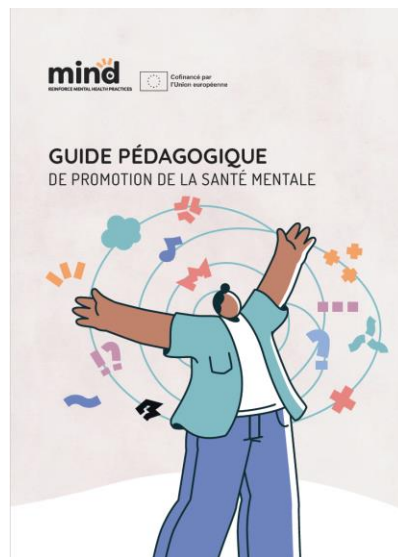
Réflexion sur la formation



Étude transnationale

Guides de promotion &
de prévention

Outil interactif





MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !

Restez résilient et prenez soin de
vous !





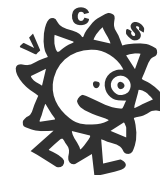
**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.



➤ **ADICE**
FRANCE

www.adice.asso.fr



➤ **VCS**
MACÉDOINE

vcs.org.mk



➤ **KERIC**
SLOVAQUIE

www.keric.sk



➤ **Plan B Education Social**
ESPAGNE

planbeducacionsocial.com



➤ **JMK**
ESTONIE

www.jmk.ee