

Gérer son stress et ses émotions

Ateliers pour les jeunes,
créés et proposés par



Qui sommes-nous ?

Brain Up Association

- **Création de programmes d'ateliers de prévention santé**
 - Une équipe pédagogique dédiée
 - Des professionnels de santé consultants
- **Un réseau d'intervenants animateurs professionnels de santé**
 - (Neuro)psychologues, sophrologues, diététicien.nes, psychomotricien.nes, infirmier.ères...
- **Une délégation Sud-Ouest (Nouvelle-Aquitaine et Occitanie)**
 - Noémie Frédou : Déléguée Régionale
 - Mélodie Lombardot : Chargée de Mission Recrutement et Animation
Equipe intervenante

Pour qui, pourquoi ?

- Prendre en main sa santé à tout âge
 - Public Seniors Retraités
 - Public Salariés
 - Public Jeunes
- Prévenir plutôt que guérir
 - Devenir acteur de sa santé
 - (Se) comprendre pour mieux agir
 - Bien vieillir, bien grandir, bien se construire

Notre action auprès des jeunes

🌀 Gérer son stress et ses émotions

- Financé par l'ARS en 2021 et renouvelé en 2022
- Déployé avec les Missions Locales de N.A
- Public en cours d'insertion professionnelle (parcours « Garantie Jeunes »)
- Animé par un.e psychologue

🌀 Répondre à un vrai besoin

- Contexte des participants
- Contexte actuel
- Retours positifs d'intervenantes

Le programme

- 🌀 Un programme en 4 séances d'ateliers de 2h
 - Adaptable en fonction du besoin (demi-journées, journées...)
- 🌀 Les objectifs
 - Initier un changement
 - Porter un regard différent sur soi-même (ses réactions, émotions, comportements...)
 - Découvrir plusieurs techniques pour faire face à des situations de stress aigu

Séance 1

Se connaître et identifier les facteurs de stress

- Rencontre avec le groupe (brise-glace)
- Groupes de 2 à 4 personnes, réflexion commune sur une affirmation choisie parmi une liste proposée
- Quizz QCM, toujours par équipe :
 - Les mécanismes du stress
 - Les facteurs de stress
 - Mieux gérer son niveau de stress
- Pour prochaine séance : réfléchir à une situation ayant provoqué un stress

→ Créer une cohésion de groupe, comprendre les attentes,
introduire le sujet

Séance 2

Résoudre une situation de stress

- « Météo du jour » : exprimer par la météo son humeur et état d'esprit
- Imaginer et jouer une situation de stress par équipe
 - 1- situations émotionnelles proposées
 - 2- différents rôles proposés
- Temps de détente : exercices corporels pour lâcher prise

→ Bien identifier les signes et les situations stressantes

Séance 3

☉ Valoriser l'estime de soi et prendre confiance

- « Météo du jour »
- Travail plus individuel :
 - perception de son stress, image et estime de soi
 - Test individuel (échelle de mesure du stress)
- Parcours « estime de soi » en 9 questions
- Pour prochaine séance : identifier une situation de stress vécue pour mieux l'accepter

→ Comprendre l'importance de l'estime de soi dans la gestion de son stress

Séance 4

Résoudre les conflits

- Synthèse des ateliers : quizz en équipes
- Importance de la communication non violente
 - Réussir à faire passer un message
 - S'affirmer sans écraser l'autre
 - Sans intérioriser ses émotions
- 10 conseils à garder en mémoire

→ Emporter des clés utiles de ces séances

Quelques chiffres

2020-2021 en Nouvelle-Aquitaine

- 16 Partenariats avec des Missions Locales
- Sur 10 départements
- Environ 95 jeunes rencontrés

Sur la Gironde

- 2 Missions Locales
- Une dizaine de jeunes

A venir...

Projets 2022 : de nouveaux objectifs

- Collaborer avec 20 Missions Locales
- Point de mire du projet : les Missions Locales Rurales
 - Toucher des territoires plus fragilisés et en besoin

Restons en lien !

🕒 Nous joindre :

Noémie : nfredou@brainup.fr

Mélodie : mlombardot@brainup.fr

🕒 Nos réseaux :



Brain Up Association



Brainup.fr