



La santé mentale, on en parle ?

Contexte :

Dans notre société, **les jeunes sont de plus en plus stressés**, et ce, pour diverses raisons : changement de domicile, choix des études ou d'un emploi, précarité financière, manque de temps ou encore hyper connexion...

D'après une étude IPSOS¹, les jeunes sont nettement **plus stressés, déprimés et en manque de sommeil** que les autres catégories d'âge : 53 % des moins de 25 ans déclarent subir un « stress élevé ». Les **conséquences physiques et psychologiques** du stress sont **multiples** : anxiété, insomnies, maux de tête, dépression, comportements à risque...

Pour aider les jeunes à **réduire leur stress** et pour **sensibiliser** ce public à la **santé mentale**, nous proposons un temps en plénière, suivi d'ateliers thématiques (sommeil, stress, activité physique, confiance en soi, gestion des émotions, alimentation...).



Le choix des ateliers s'établira en fonction des besoins et ressources locales.

Objectifs généraux :

- Sensibiliser à la santé mentale
- Réduire le stress chez les jeunes

Objectifs spécifiques :

- Promouvoir une vision globale de la santé mentale
- Identifier les ressources internes et externes à chacun
- Expérimenter des techniques en faveur du bien être mental

Mise en œuvre de l'action :

- Public cible : jeunes des missions locales, MFR, CFA, lycéens, étudiants...
- Format : temps en plénière de 2h pour des groupes de 10 à 20 personnes, ateliers d'1h pour des groupes de 8 à 12 personnes.
- Intervenants : chargé.e de prévention santé et en fonction des ateliers : sophrologue, diététicien, psychologue, socio-esthéticienne, professeur en activité physique adaptée...

Contenu :

▪ Temps 1 : La santé mentale, on en parle ? (2h)



A travers ce temps de rencontre et d'échanges, les participants sont amenés à se **questionner** sur la **notion de santé mentale** : comment définir la santé mentale ? Comment la préserver au quotidien ?

Avec différentes animations, notamment la vidéo du **COSMOS Mental®** ou les cartes « Mythes et réalités » de Psycom, nous aborderons la santé mentale dans sa globalité et verrons **« qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale (OMS, 2013) »**.

Nous verrons que l'état de notre santé mentale dépend de **nombreux facteurs** : social, environnemental, sociétal, culturel... mais également des **facteurs individuels**. Il **varie tout au long de la vie**, et nous pouvons passer du bien être au mal être et inversement.

Tout individu est à la recherche d'un **équilibre** entre les **obstacles** qu'il rencontre et **les ressources** qu'il peut mobiliser pour y faire face.



Au fil de la séance, les jeunes comprennent que l'équilibre peut être cassé puis reconstruit en mobilisant des **ressources internes et externes** et que nous **pouvons tous agir sur notre santé mentale**.

▪ Temps 2 : Ateliers en groupe (1h par atelier)

Proposition d'ateliers de prévention pour apprendre à mieux gérer son stress, son quotidien, ses inquiétudes, ses émotions : techniques de relaxation, sophrologie, cohérence cardiaque, activité sportive, l'alimentation...

La temporalité des différents temps sera à affiner avec les partenaires et en fonction des disponibilités du public.

Contact :