



ACTION DE PREVENTION « BIEN-ETRE »

Publics concernés :

2ndes, 1ères et terminales

Nombres de séances :

2 séances de 2h en ½ classe.

Objectifs :

Objectif général :

Les ateliers proposent aux jeunes un espace collectif d'expression et d'échanges sur les **souffrances psychiques et les moyens de les réduire.**

Objectifs spécifiques :

- Aider les jeunes à repérer les **modes d'expression du mal-être**
- Développer leurs compétences pour un **repérage précoce** des souffrances psychiques individuelles et/ou des pairs
- Aider à une **évaluation** de la souffrance psychique et trouver des réponses adaptées
- Faire connaître les **dispositifs locaux** de prise en charge de la souffrance psychique

Contenu :

ATELIER 1	ATELIER 2
<p>Repérer les modes d'expression du mal-être et du bien-être</p> <p>Réflexion collective sur les enjeux de l'adolescence : puberté, amis, sorties, avenir, famille, indépendance</p> <p>Travail sur la mécanique des émotions liées au bien-être et à la souffrance ; repérage des intérêts d'identifier les émotions et de les prendre en compte</p>	<p>Apprendre à trouver des solutions</p> <p>Analyse des événements déclencheurs de mal-être</p> <p>Etalonnage individuel de la souffrance et analyse des différences interindividuelles</p> <p>Repérage des comportements d'évitement de la souffrance et de leur efficacité réelle</p> <p>Repérage des ressources : proches/ adultes référents/ professionnels du soin</p> <p>Remise d'une documentation</p>



Méthodes et moyens pédagogiques :

Utilisation d'outils participatifs leur permettant de développer leurs compétences individuelles et collectives pour une analyse de situations problématiques et l'adoption de comportements adaptés :

- Débat collectif (à partir de power points réalisés par Holisme)
- Jeux de déplacements

Intervenant :

Un professionnel de l'association Holisme.

La présence des adultes de la communauté éducative lors des ateliers permet :

- de développer leurs compétences dans l'approche du mal-être et les échanges avec les jeunes
- de favoriser un repérage précoce des expressions de mal-être des jeunes
- d'améliorer leurs connaissances sur les lieux ressources

Evaluation des rencontres :

Un questionnaire d'évaluation est rempli par les élèves et les professionnels de l'établissement présents lors des interventions, à la fin de l'intervention. Un rapport d'évaluation est ensuite rédigé à partir de l'analyse des données qualitatives et quantitatives issues de ces questionnaires.

Financement :

Cette action est financée par la région Occitanie.