



AWAYKE

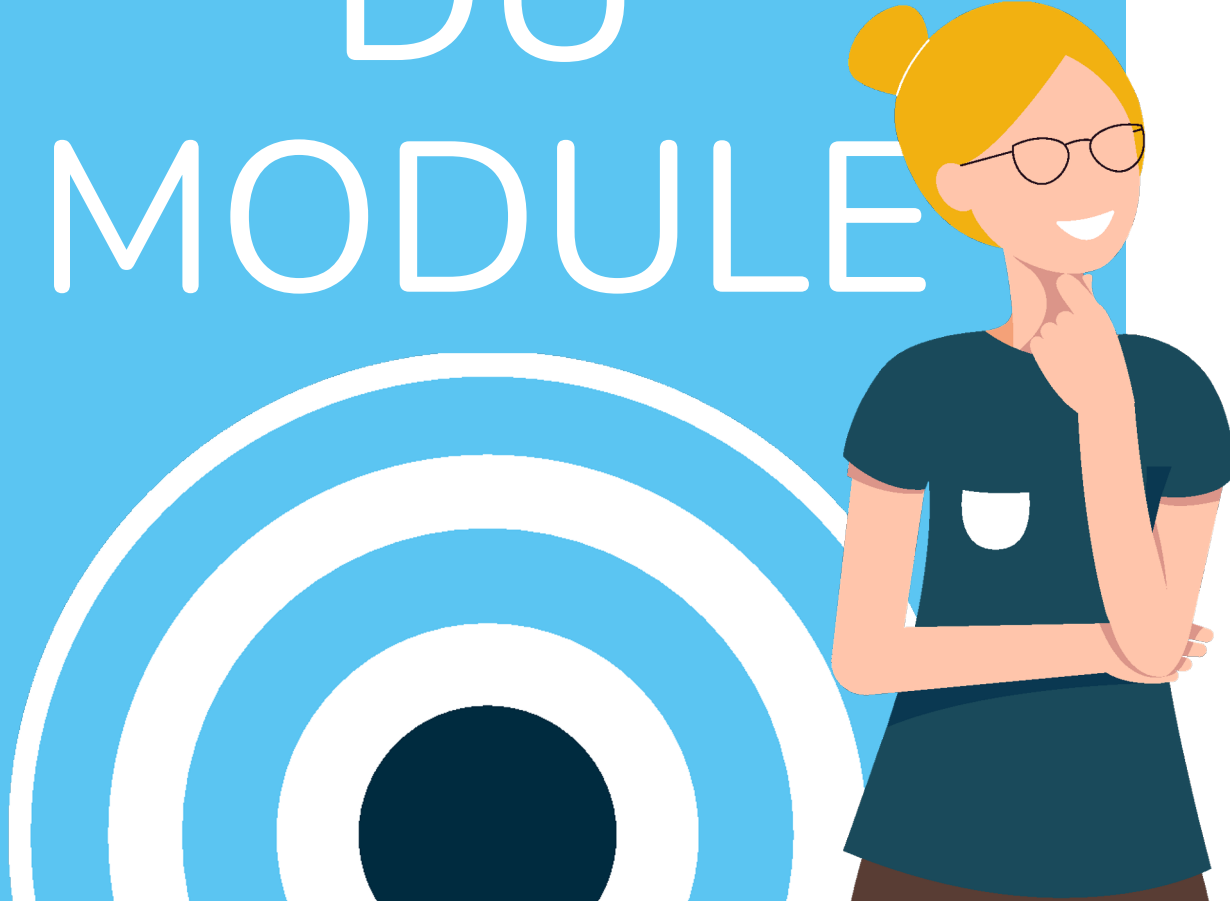
Mieux se connaître pour trouver sa voie

APPRIVOISER MON STRESS

Gestion de stress

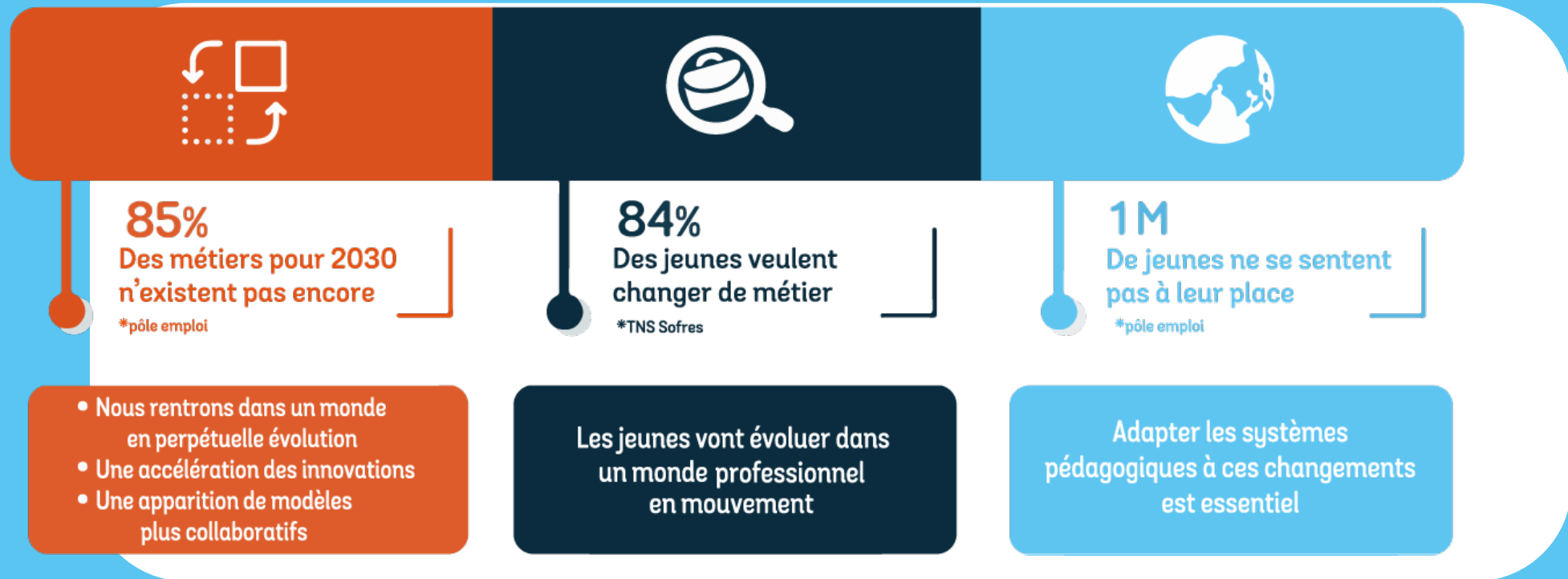


OBJECTIFS DU MODULE



- OBJECTIF 1 : Appréhender la base des mécanismes du stress
- OBJECTIF 2 : Renforcer sa gestion du stress
- OBJECTIF 3 : Savoir mettre en place des actions transformantes

Permettre à chaque jeune de mieux se connaître pour libérer son potentiel et trouver sa voie



Une majorité des jeunes (15-30 ans) subissent leur orientation plus qu'ils ne la choisissent. Ils rencontrent ainsi de plus grandes difficultés à trouver leur place dans la société (études, emplois, citoyenneté...)

LE CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?



LE CADRE DE NOTRE TRAVAIL



 BIENVEILLANCE / NON
JUGEMENT

 « JE »

 CONFIANCE

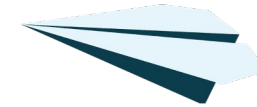
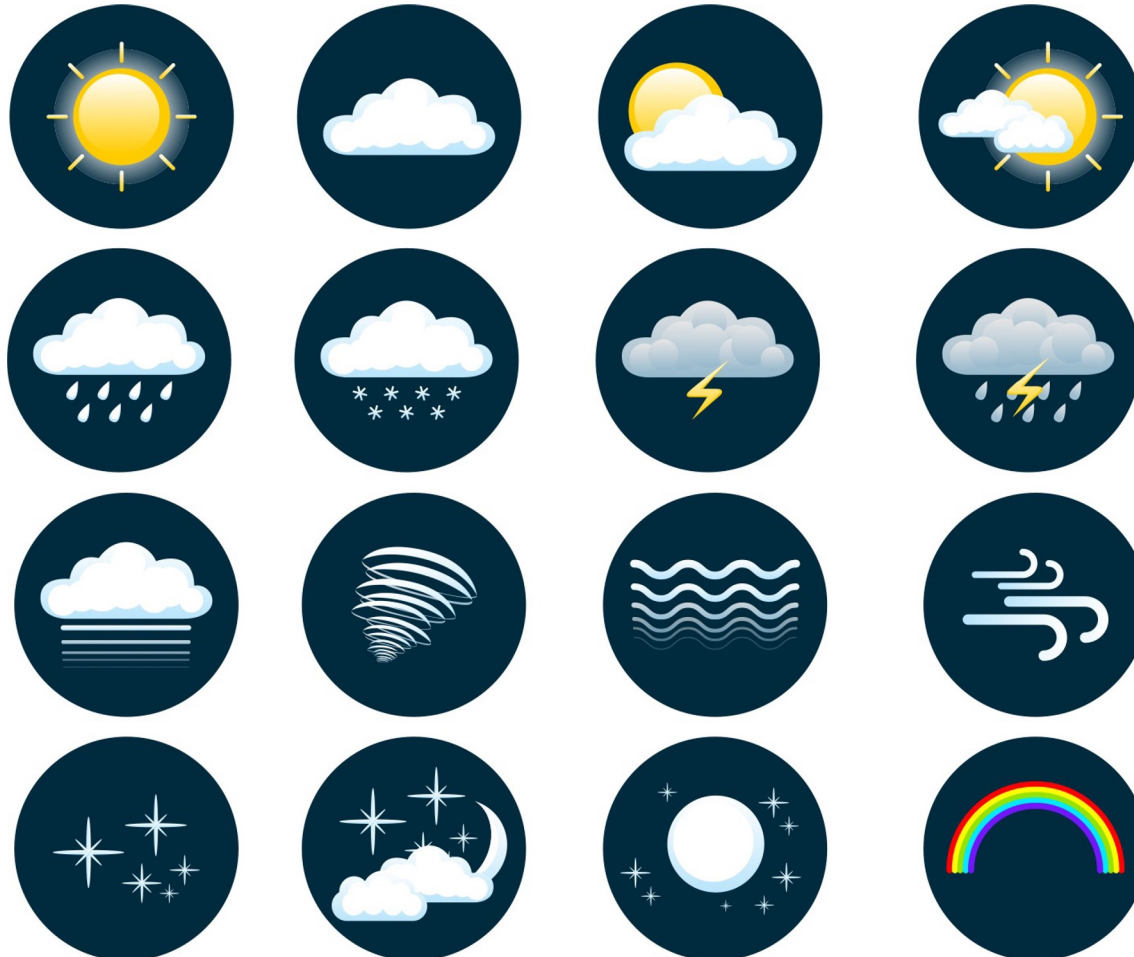
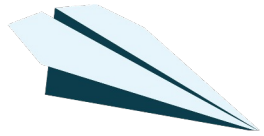
 CONFIDENTIALITÉ

 ÉCOUTE

 SOUVERAINETÉ

METEO PERSONNELLE

COMMENT JE ME SENS ET QU'EST CE QUE J'ATTENDS?



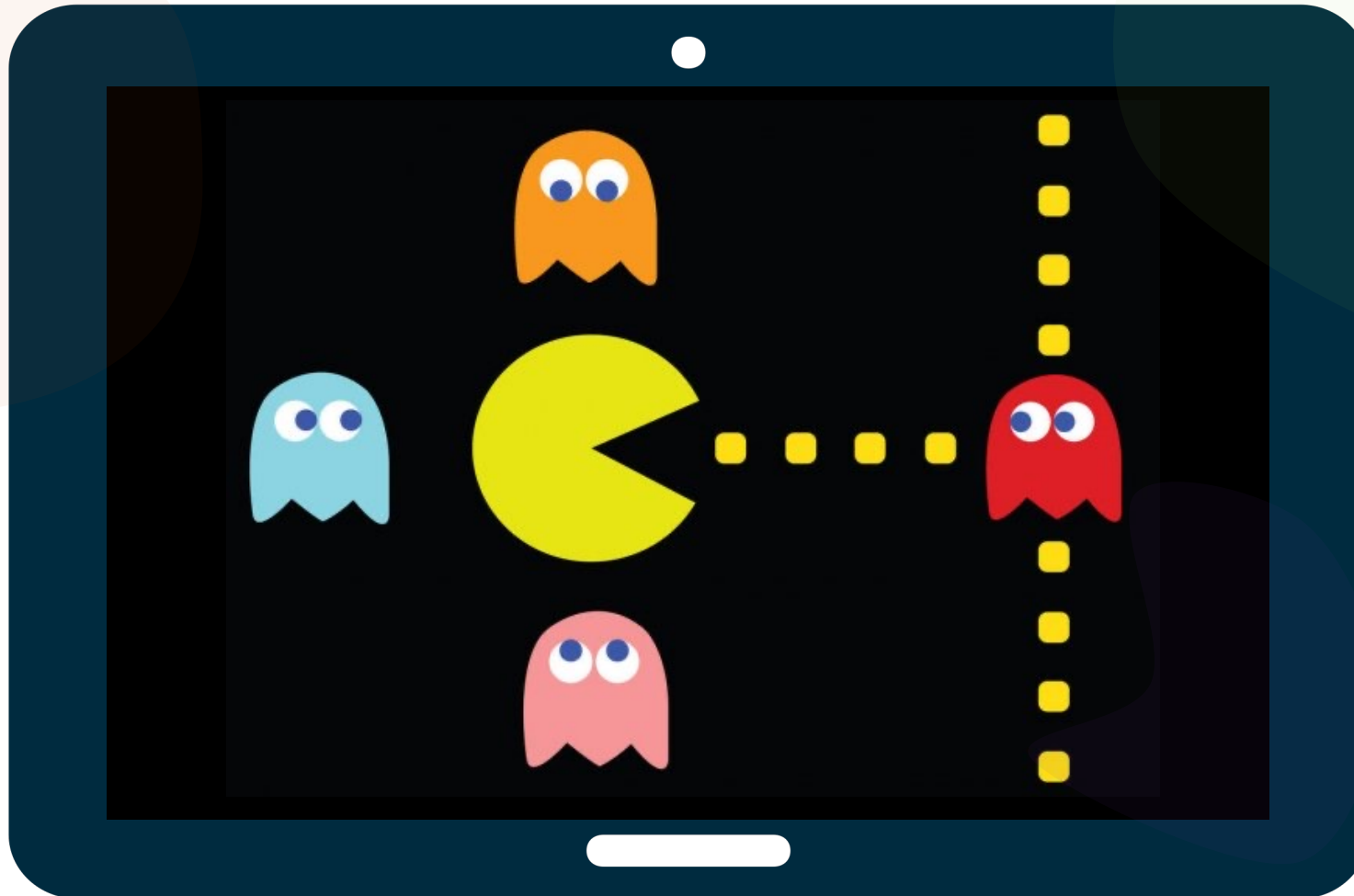
AUTO POSITIONNEMENT

ÉVALUATION DES ACQUIS EN ENTRÉE ?



ICE BREAKER

PAC MAN



ATTENTION

RAPPEL

Evaluation notée à la fin de l'atelier à rendre sur awayke@awayke.org

Vous avez le droit de prendre vos notes avec vous



CERCLE DE PAROLE

FOCUS «STRESS »

MOMENT D'ÉCHANGE :

Le **stress** pour vous c'est quoi ? ⚡
La dernière fois que vous avez ressenti
un **gros coup de stress** ? 💬
Comment cela se **manifeste** ? 📌



LE STRESS

DÉFINITION

LE STRESS :

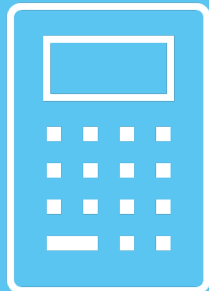
« Déséquilibre entre la perception des contraintes que nous impose notre environnement et les ressources à notre disposition pour y faire face »

« Un stimulus extérieur déclencheur d'ordre physique, mental, social, ou émotionnel (un examen, la prise de parole en public, un conflit, une opération chirurgicale, un mariage, un déménagement, un accident...)

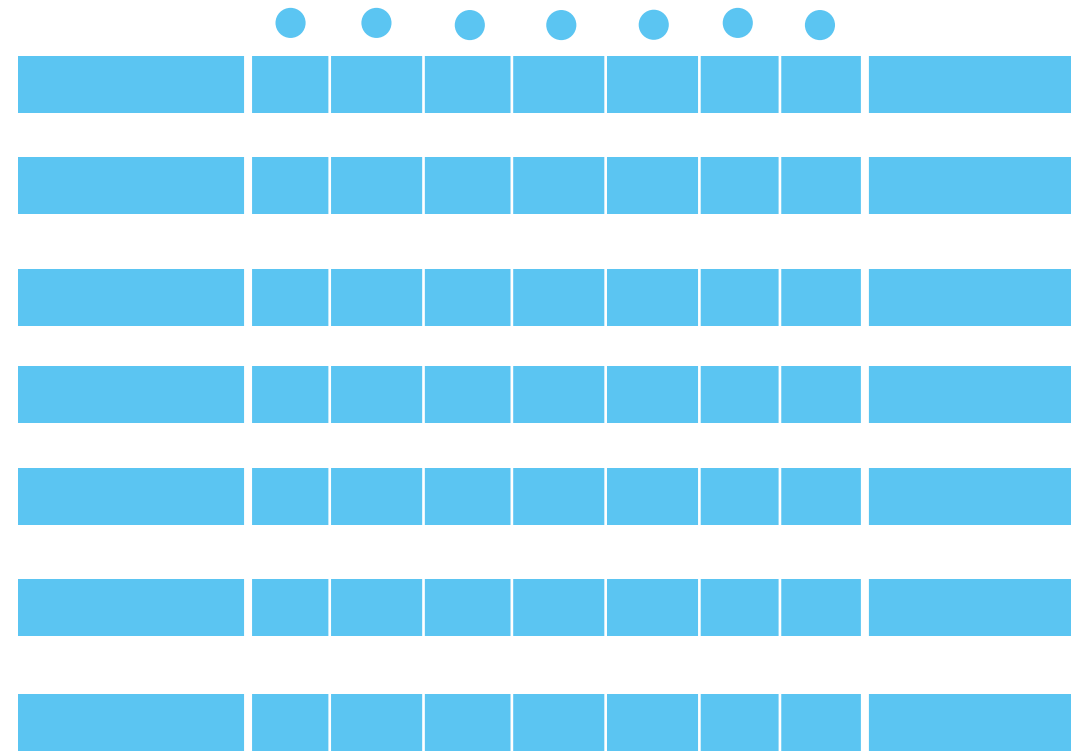
+ une réaction physiologique (palpitations, mains moites...) »



Auto-check : évaluer son niveau de stress actuel



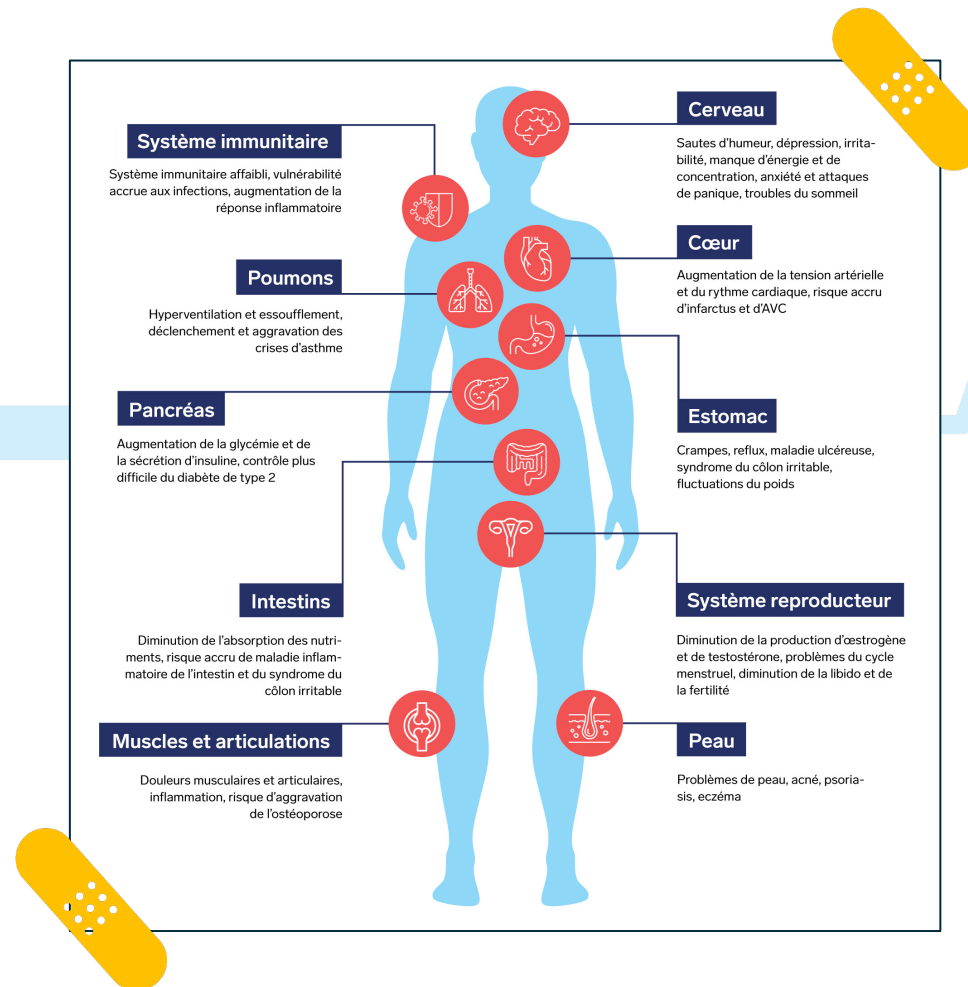
20 questions de 1 à 5 points
Total sur 100

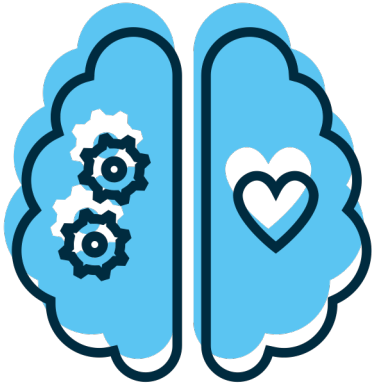




LE STRESS SUR LE CORPS

Effets corporels du stress





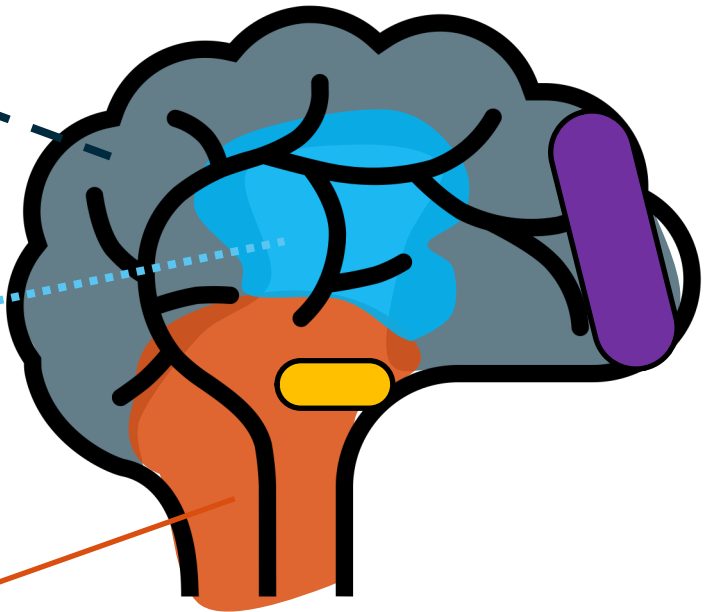
LES 3 CERVEAUX



Nos cerveaux et le stress

Le NÉOCORTEX
Cartésien

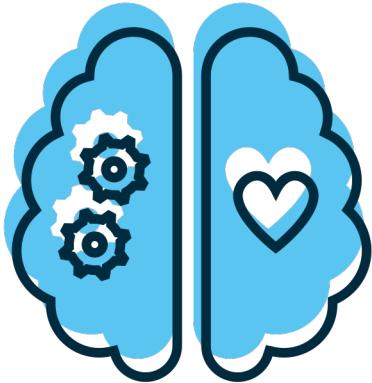
Le CERVEAU LIMBIQUE
Émotionnel

Le CERVEAU REPTILIEN
Instinctif





 Cortex Préfrontal
 Amygdale





LES 3 CERVEAUX

Nos cerveaux et le stress

-  Cortex Préfrontal
-  Amygdale



LE STRESS

Toujours mauvais ? Vecteur de performance ?

Ensemble :

Sans parler, ni mimer → former des lettres.
Démarrons par la lettre A

Chronomètre en route ► record à battre !



LE STRESS

Au travail



RECONNAISSANCE :
Mauvaise ambiance perçue
→ Relations et communication difficile, pas ou peu de reconnaissance



MOYENS :
Ressources matérielles mises à disposition → Insuffisantes

DEMANDE :

Mauvais rapport en la charge de travail perçue et les ressources de l'individu → Mission Impossible



RÔLE :

Mauvais perception de la place dans l'organisation → Responsabilité, participations aux décisions



VALEURS :

Conflit entre la culture et les valeurs → Décalage entre l'organisation et l'individu → équilibre pro et perso

Quelques chiffres :

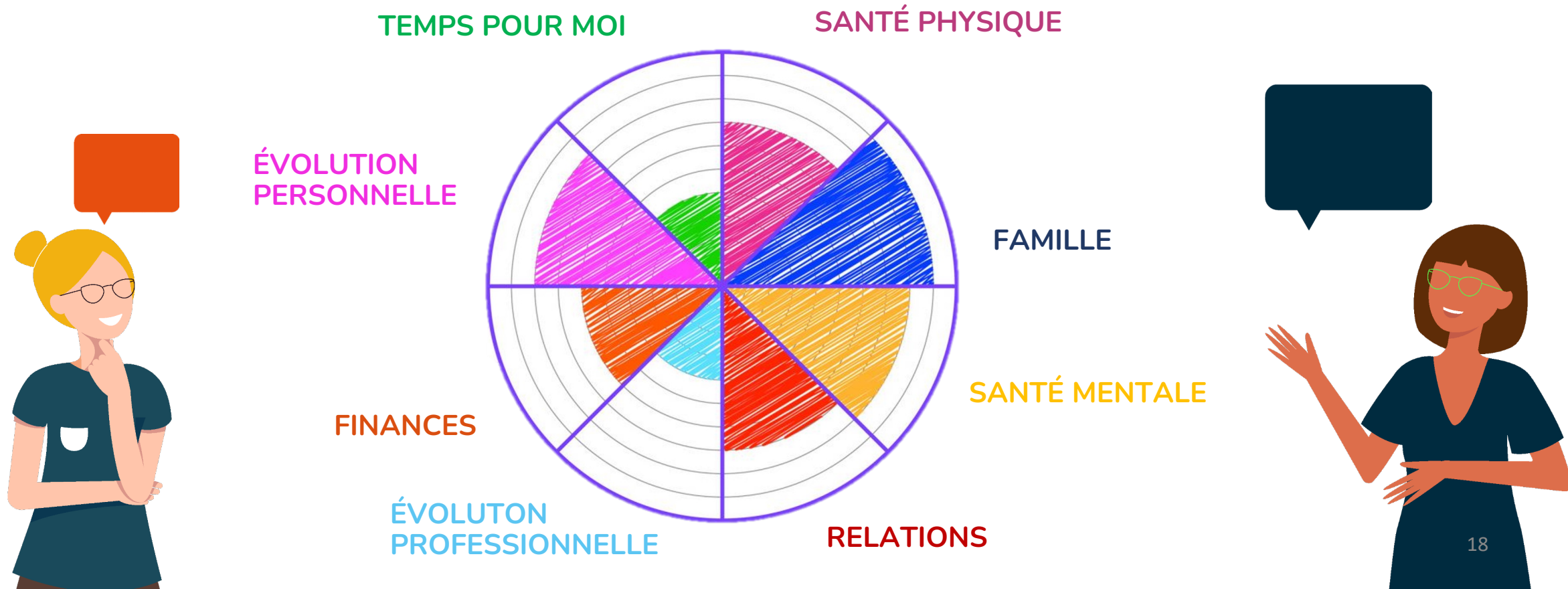
- 480 000 personnes en France en détresse psychologique au travail (institut de veille sanitaire)
- burn-out concerne 30 000 personnes



ROUE DE LA VIE

« Premier Petit Pas » dans les domaines de ton choix

Quelles sont tes forces / Où veux tu évoluer en priorité ?



DES OUTILS POUR MIEUX GERER VOTRE STRESS



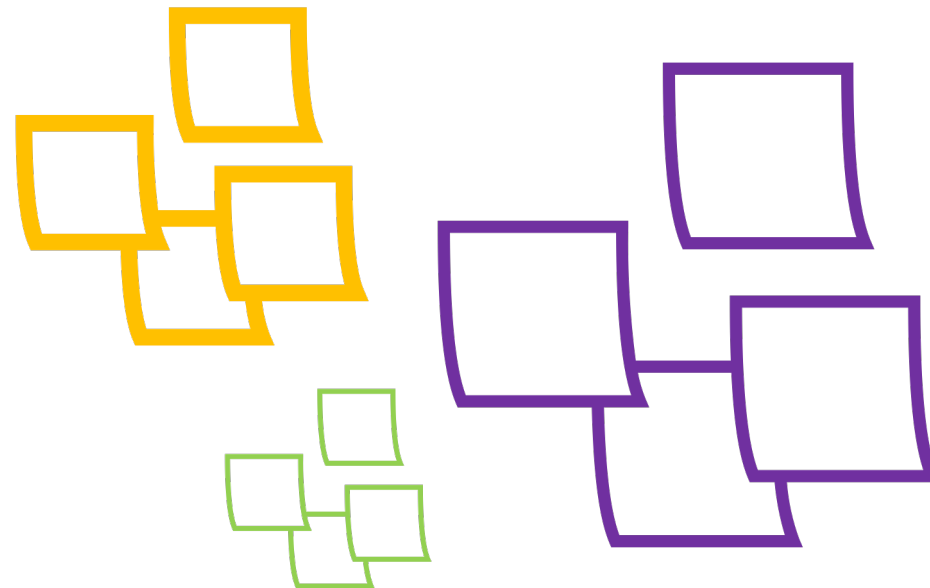
Une approche TETE – CŒUR - CORPS



APPROCHE « TÊTE »

Prendre conscience de son stress, c'est déjà l'appivoiser

**CHOISISSEZ UNE SITUATION OÙ VOUS AVEZ RESSENTI
DU STRESS**



APPROCHE « TÊTE »

OUTIL 2: Pour lâcher prise

Etape 1 :

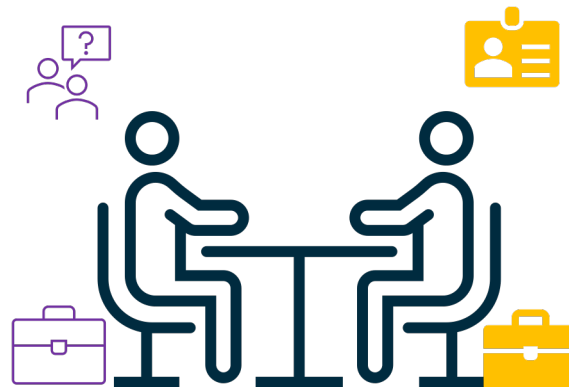
Répondre à la question : Qu'est ce qui pourrait se passer au pire ? Le faire de manière drôle et caricatural

Etape 2 :

Répondre à la question : Qu'est ce qui pourrait se passer de meilleur, de plus fou ? Le faire de manière drôle et caricaturale

Etape 3 :

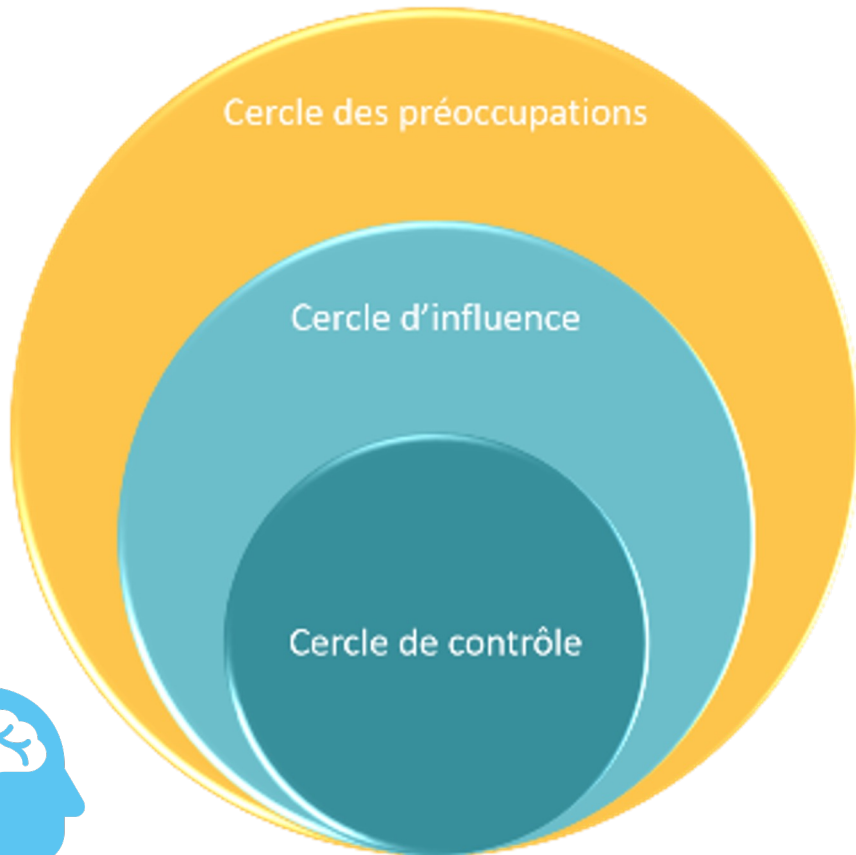
Qu'est ce qu'il y a de plus probable, de manière réaliste ?



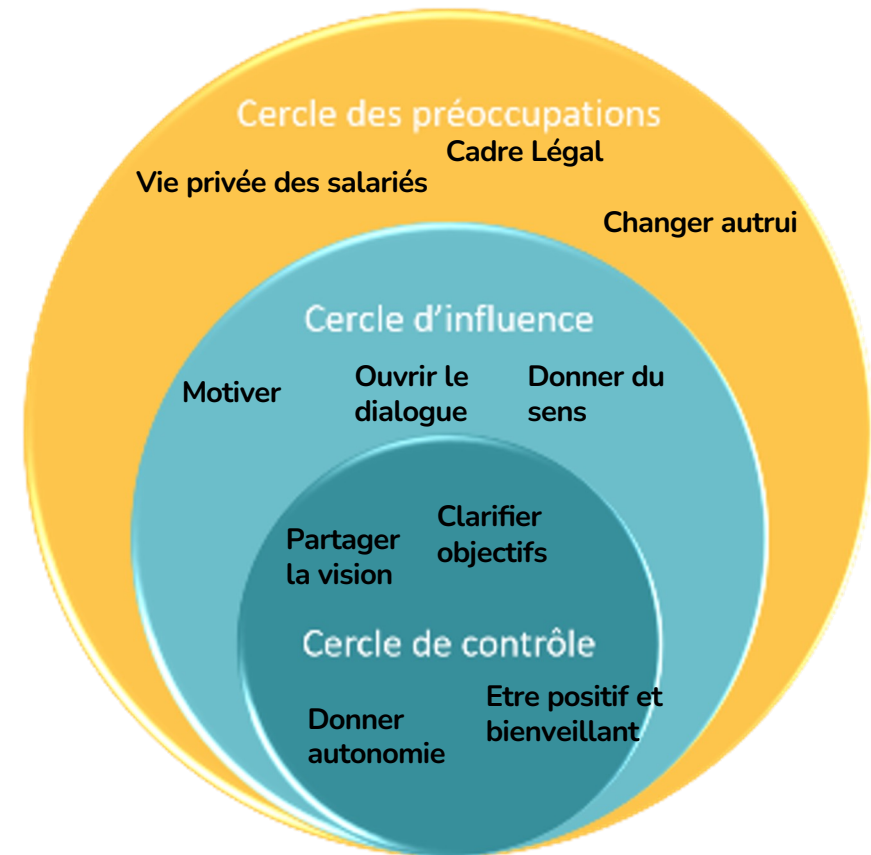
APPROCHE « TÊTE »

OUTIL 3 : Le cercle d'influence

LE CERCLE D'INFLUENCE



EXEMPLE : RÔLE DU MANAGER



APPROCHE « TÊTE »

OUTIL 4 : Habiter le présent

« Hier, est derrière, demain est mystère et
aujourd'hui est un cadeau, c'est pour ça qu'on
l'appelle le présent »

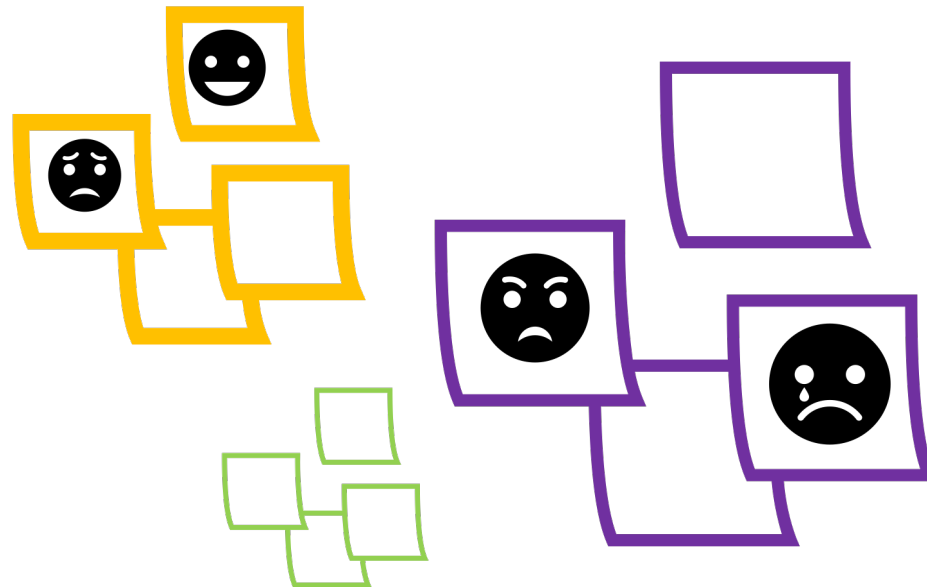
Kung Fu Panda 



APPROCHE « COEUR »

Les émotions et le stress

Combien d'émotions avez-vous ressenti dans la journée d'hier ?



APPROCHE « CŒUR »

OUTIL 1: Identifier et nommer ses émotions

JOIE



enthousiasme
réjouissance
optimisme
gaité
satisfaction
soulagement
aise
enchantement
excitation
amusement
passion
plaisir
amour
reconnaissance
liberté
fierté
confiance

TRISTESSE



déprime
déception
mélancolie
contrariété
blessure
chagrin
découragement
solitude
désespoir
lassitude
regret
rancœur
rejet
ennui
humiliation
désintérêt
peine

PEUR



inquiétude
crainte
panique
anxiété
frayeur
nervosité
préoccupation
incertitude
soucis
terreur
menace
doute
méfiance
pessimisme
tension
intimidation
défensive

COLERE



frustration
rage
agitation
perturbation
contrariété
fureur
révolte
tension
irritation
indignation
énervement
amertume
rancune
jalousie
mesquinerie
provocation
vengeance

AUTRES

infériorité
honte
mépris
embarras
désolation
exclusion
critique
inutilité
culpabilité
impatience
envie
surprise
consternation
dégoût
vulnérabilité
confusion
perplexité



APPROCHE « COEUR »

Définition des émotions

Etat affectif habituellement provoqué par une stimulation venue de environnement extérieur.

Les émotions sont notre manière de communiquer nos états mentaux. Et ce sont aussi des aides à la prise de décision. (colère/valeurs)

Trois manières de réagir au stress:

- Fuite
- Lutte / Confrontation
- Paralysie / Inhibition



APPROCHE « COEUR »

Définition et utilité des émotions : ALERTE !



Les émotions sont un signal, une alerte, un message



Elles ont des choses à nous dire.



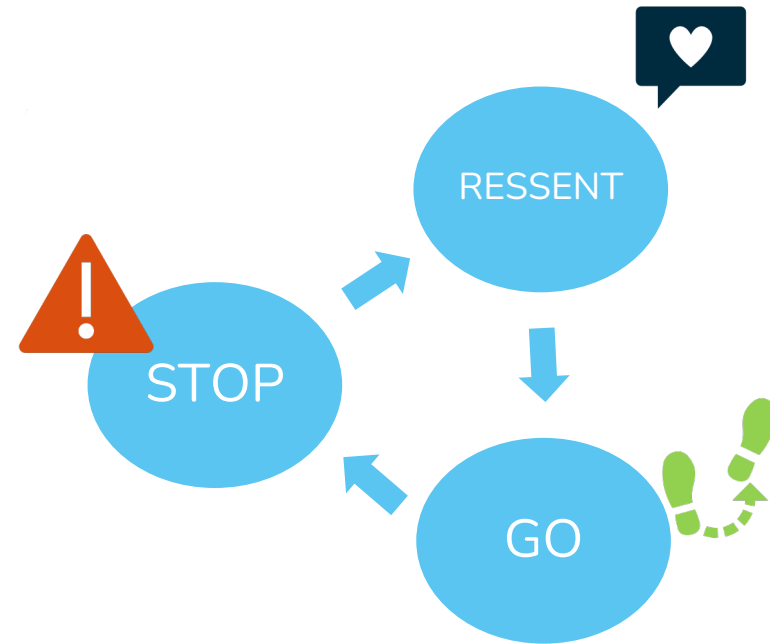
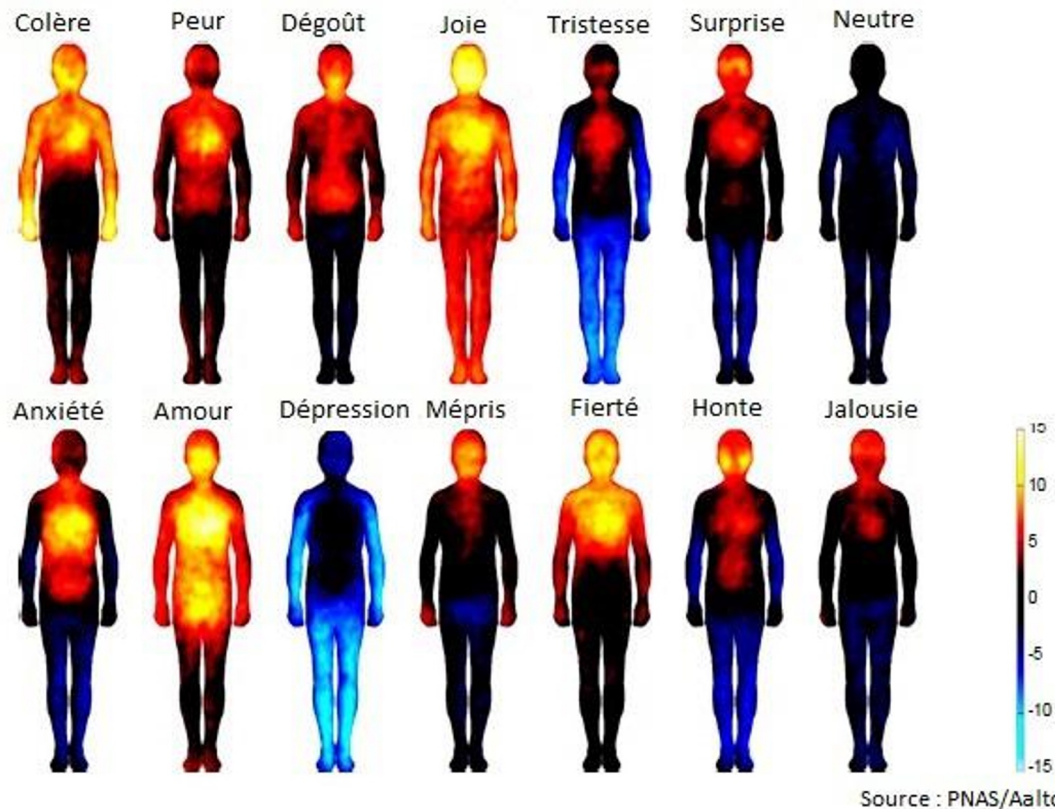
Et la plupart du temps, elles nous informent sur des besoins non satisfaits



APPROCHE «CORPS»

Bouger et agir c'est diminuer son stress

BODY SCAN : Développer les sensations corporelles de nos émotions



APPROCHE « CORPS »

3 techniques pour diminuer ton stress : BOUGER + RESPIRER + SE MASSER

DEBOUT, LIBERER LES TENSIONS DU CORPS PAR LES BRAS

- OUTIL 1 : RELACHER LES EPAULES EN EXPIRANT

PAR DES EXERCICES DE RESPIRATION

- OUTIL 2 : COHERENCE CARDIAQUE
- OUTIL 3 : MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

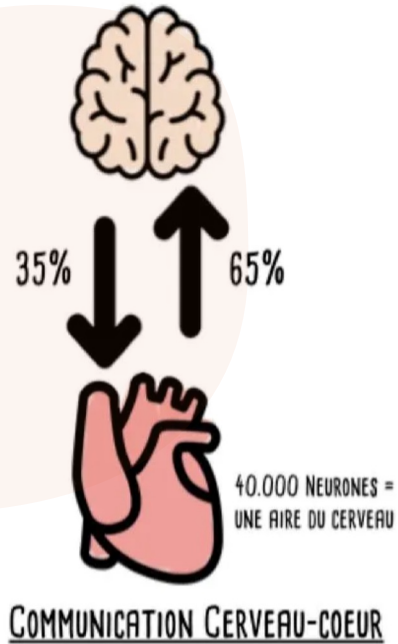
PRENANT SOIN DE SOI

- OUTIL 4 : AUTOMASSAGES : DO IN



#APPROCHE CORPS

5 secondes Inspiration / 5 secondes Expirations



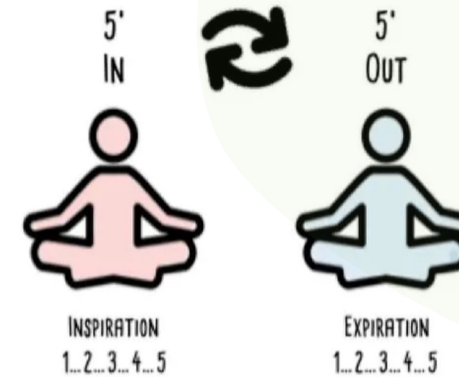
MÉTHODE

3 6 5

FOIS PAR JOUR
RÉVEIL
DÉJEUNER
COUCHÉ

RESPIRATIONS
PAR MINUTE

MINUTES



RESPIRATION

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

BY : FATIMA-ZOHRRA SELMANE

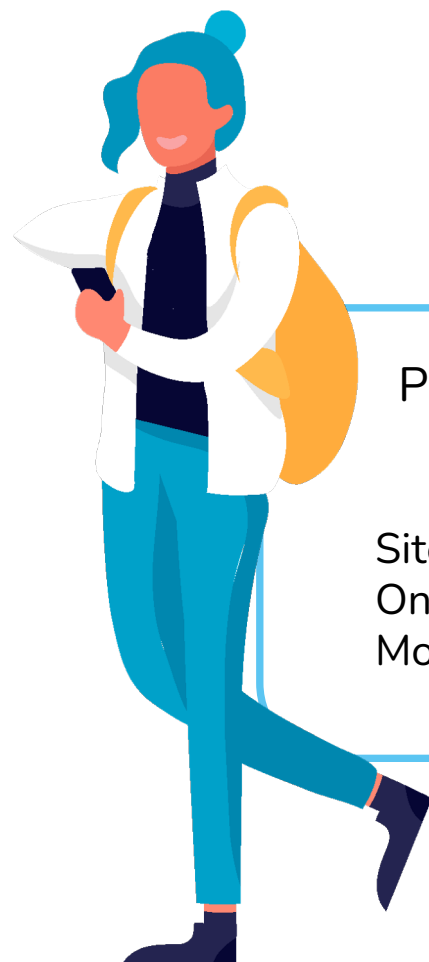
#APPROCHE CORPS

Observe et Respire !



QUESTIONNAIRE

ÉVALUATION DES ACQUIS EN SORTIE?



Pour retrouver les ressources pédagogiques de ce module, rendez-vous sur notre site !

Site : www.awayke.org

Onglet : + (à droite dans la barre de menu)

Mot de passe : @wAyk3!



CERCLE DE CLOTURE

COMMENT TU SE SENS ? AVEC QUOI TU REPARS ?



Mieux se connaître et santé mentale



Infos, numéros et aides disponibles

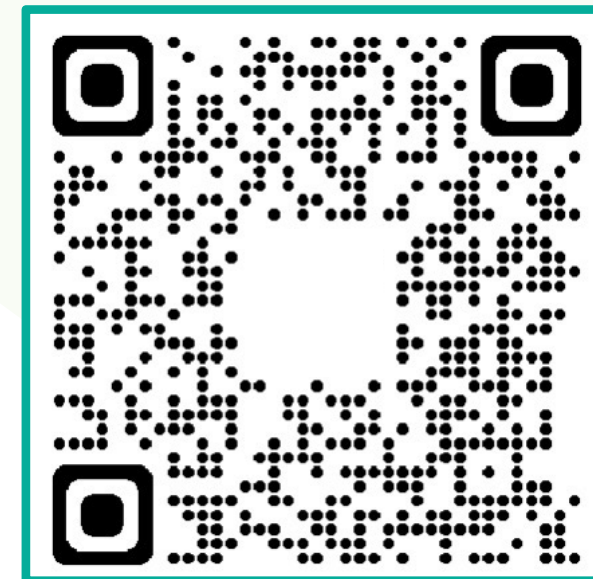
Tu voudrais ou tu as besoin de réponses ou d'un contact immédiat :

<https://pasapas-jeunes.com/j-ai-besoin-d-aide/qui-appeler>

 **3018** : numéro vert contre le cyber-harcèlement

 **3114** : souffrance prévention suicide

 **En avant toute(s)** : tchat de soutien pour les personnes victimes de violences



 **Mūsae**: le premier média qui porte les voix d'une vision positive sur la santé mentale

<https://musae-tomorrow.com/>




 L'association **"innovation citoyenne en santé mentale"**

<https://www.icsm-asso.org>

 **Instagram de son festival Facettes**, dédié à la santé mentale des jeunes

<https://www.instagram.com/facettesfestival/>



 **Le Psycom** : PDF sur les Troubles anxieux et phobiques



 **La maison perchée** : Un accompagnement destiné aux jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, à travers la communauté, des groupes de partage, de l'écoute, des ateliers et des conférences.

<https://www.maisonperchee.org/>





AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

C'EST AUSSI EN LIGNE !

TOUJOURS PLUS CONNECTÉES !



Awayke



awayke.org



[be_awayke](https://www.instagram.com/be_awayke)



[be_awayke](https://www.facebook.com/be_awayke)