

Fiche Action collective

Gérer son stress et son anxiété



Objectifs



- **Sensibiliser** les jeunes aux enjeux du stress et de l'anxiété pour déculpabiliser le ressenti
- **Utiliser** des outils concrets de gestion du stress et de l'anxiété
- **Libérer** la parole sur le vécu des jeunes

Publics visés



Ce type d'atelier s'adresse en particulier aux **jeunes qui traversent une période de stress et/ou d'anxiété**, mais c'est un moment convivial ouvert à tou-te-s.

Contenu et déroulement



1ère phase

1 mois avant l'action

- **Communiquer** sur la soirée à l'aide d'affiches et sur le groupe WhatsApp de la résidence
- **Acheter** des Stim Toys (Playtopla, Flying Tiger, Comprendre pour Agir...) : outil de régulation pour mieux gérer le stress et l'anxiété
- **Prise de contact** avec un des partenaires (ex : Nightline ou un-e intervenant-e en gestion du stress)

2ème phase

Le jour de l'atelier

- **Accueil** des participant-e-s
 - **Brise-glace** : la météo intérieure
- Les participant-e-s partagent comment il-elle-s se sentent aujourd'hui en utilisant une image avec le jeu Dixit. Cela permettra de connaître l'humeur de chacun-e et s'il-elle-s souhaitent en dire plus, il-elle-s peuvent le faire.
- **Utilisation** de la vidéo **ARTE** pour lancer la réflexion autour du stress et de l'anxiété (voir ressources)
 - **Proposer** de créer une boîte à outil collective avec toutes les astuces de chacun-e
 - **Présentation de techniques** pour gérer son stress et son anxiété par le partenaire en appui de la boîte créée par les jeunes

Moyens



Matériels, Humains...

- Une **salle spacieuse** pour permettre aux jeunes de s'aligner et de marcher
- Un **goûter convivial**
- **Supports de communication** pour promouvoir l'atelier (affiches, QR code...)
- 1 **intervenant-e socio-éducatif-ve**, le **CVS**...
- **Matériel** : tapis de sol, musique douce, balles anti-stress, papier/stylos etc...