

TABLE DES MATIÈRES

Mise en contexte

Origine de la trousse	4
Présentation et objectifs de la trousse	4
Matériel fourni et façon d'utiliser la trousse	5

Liste des ateliers

Atelier 1 : Aider les jeunes à mieux comprendre la santé mentale, le stress et l'anxiété	8
Atelier 2 : Permettre aux participants d'identifier les événements «stresseurs» de leur quotidien, normaliser le stress ressenti et comprendre les mécanismes du stress.	18
Atelier 3 : Aider les participants à identifier les moyens pour gérer leur stress (déjà utilisés ou à essayer dans le futur) ainsi qu'à réfléchir à l'efficacité de ceux-ci.	24
Atelier 4 : Permettre aux participants de réaliser leur plan d'action individuel pour agir sur le stress au quotidien.	27

Bilan de la rencontre	32
------------------------------	----

Références	33
-------------------	----

Annexes

Annexe 1 : Pistes de réflexion et d'action pour les adultes	34
Annexe 2 : Graphique « la santé mentale, ses sphères »	36
Annexe 3 : Thermomètre du stress	37
Annexe 4 : Inventaire de ressources et de moyens pour faire face au stress	38