

# COLLECTION

Décembre 2024



## EMERGE YOUTH

Eduquer les jeunes à la gestion du stress pour leur  
donner le pouvoir d'entreprendre

# COLLECTION DE PRATIQUES DE GESTION DU STRESS



Cofinancé par  
l'Union européenne

Erasmus+ Projet numéro 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

*Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.*

# COLLECTION

Décembre 2024



## GUIDE DES PRATIQUES DE GESTION DU STRESS

**Auteurs principaux :** AKLUB et VANILLEA INTERNATIONAL

**Co-auteurs :** MIND THE GAME, TREBAG, ATU, AKNOW

**Révision du texte en anglais :** ATU

**Traduction en français :** VANILLEA

**Traduction en grec :** AKNOW et MIND THE GAME

**Traduction en hongrois :** TREBAG

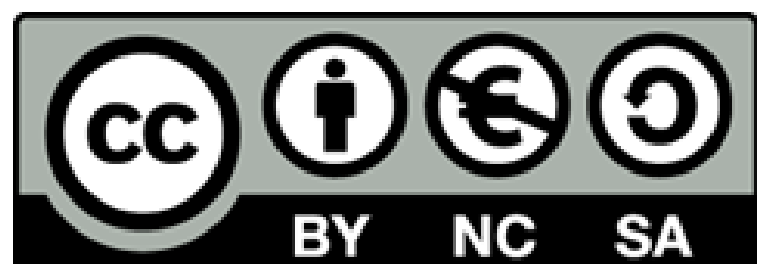
**Traduction en tchèque :** AKLUB

### Copyright

© Copyright le Consortium EMERGE Jeunesse

2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Tous droits réservés.



Guide des pratiques de gestion du stress © 2025 par EMERGE Youth Consortium est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.



Cofinancé par  
l'Union européenne

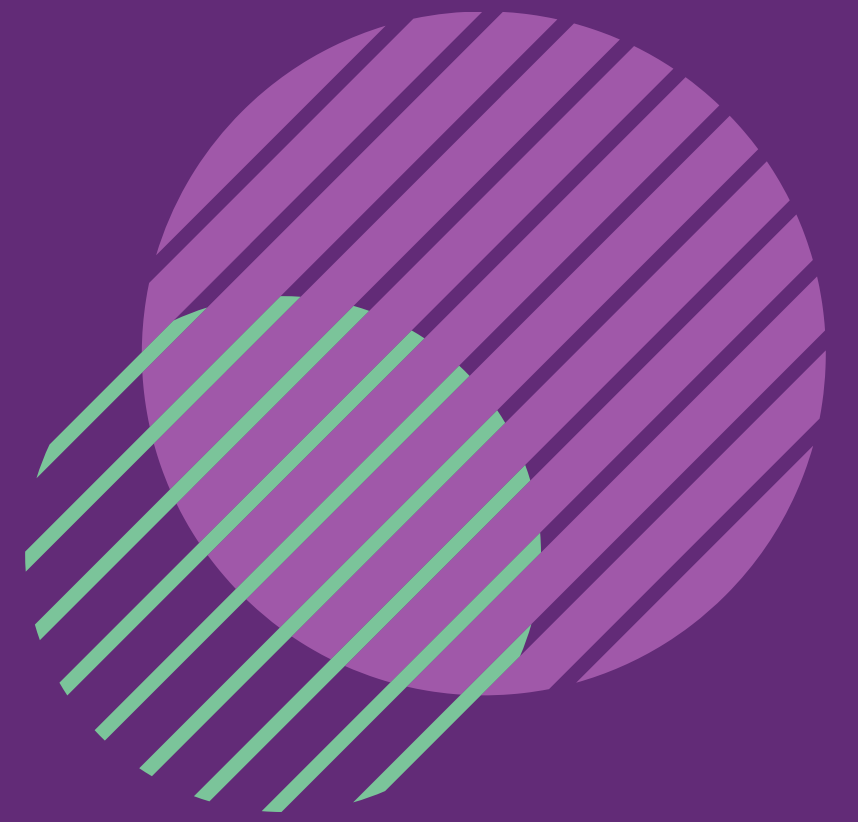
Erasmus+ Projet numéro 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

*Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.*

# TABLE DES MATIÈRES

<u>À propos de ce guide</u>	P4
<u>Organismes gouvernementaux</u>	P6
<u>Centres de soutien pour les étudiants</u>	P9
<u>Applications pour le bien-être mental</u>	P13
<u>Sites web pour le bien-être mental</u>	P19
<u>Podcasts</u>	P21
<u>Réseaux sociaux</u>	P24
<u>Jeux</u>	P28
<u>Initiatives communautaires</u>	P31
<u>Conclusion</u>	P39

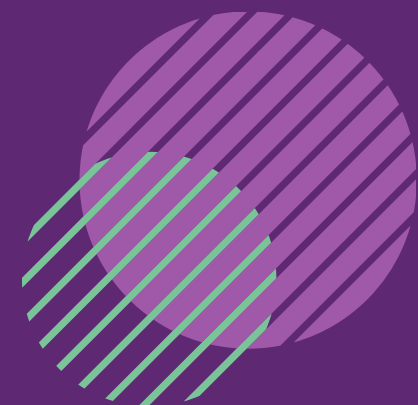




# À PROPOS DE CE GUIDE



# À PROPOS DE CE GUIDE



La santé mentale est un élément clé du **bien-être général**, qui touche les personnes de tous âges, y compris les jeunes. Ces dernières années, l'importance de **traiter les problèmes de santé mentale et de promouvoir une santé mentale positive** a été de plus en plus reconnue.

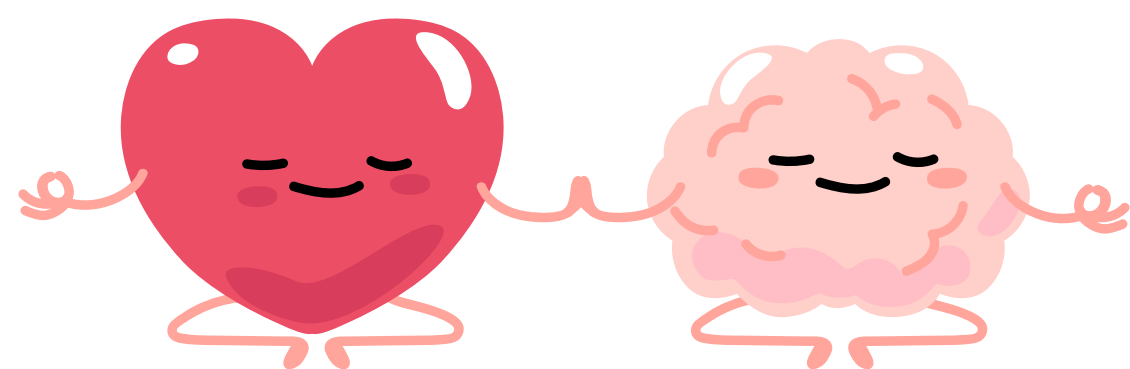
Ce document a pour objectif de fournir un **aperçu complet des différentes ressources et stratégies** à la disposition des jeunes pour gérer le stress, l'anxiété et d'autres défis liés à la santé mentale.

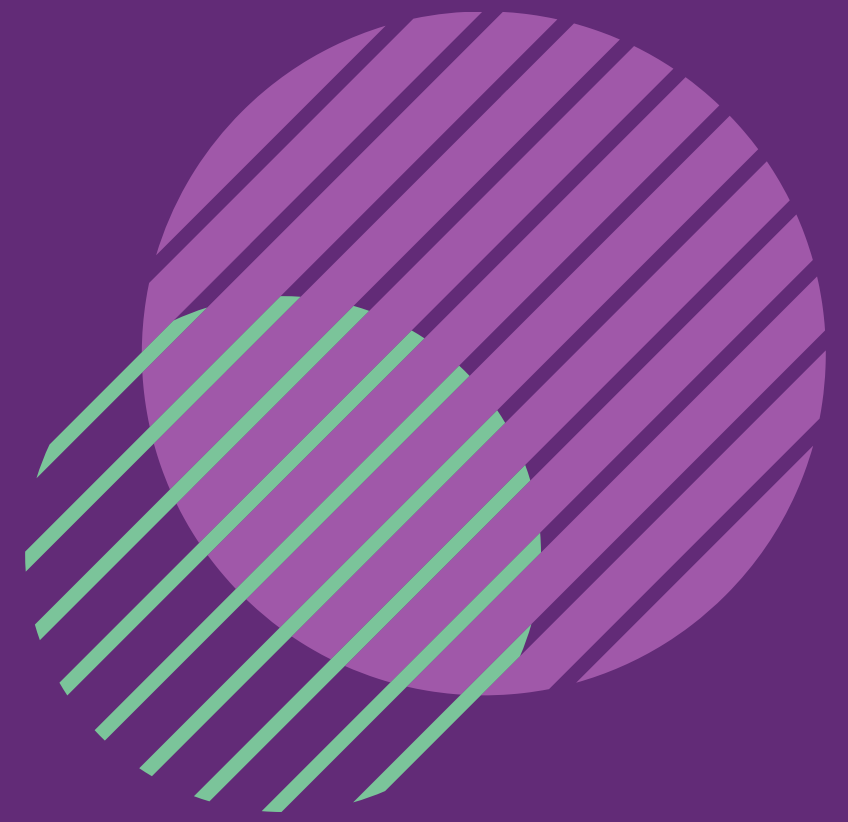


Il aborde une variété de sujets, notamment :

- Les centres de bien-être pour étudiants
- Les applications dédiées à la santé mentale
- Les techniques de méditation
- Les initiatives communautaires
- Les programmes en milieu de travail

La collection de ressources présentée dans ce document vise à **donner aux jeunes les moyens** de prendre en main leur santé mentale et à les accompagner pour mener une vie plus épanouissante et équilibrée.





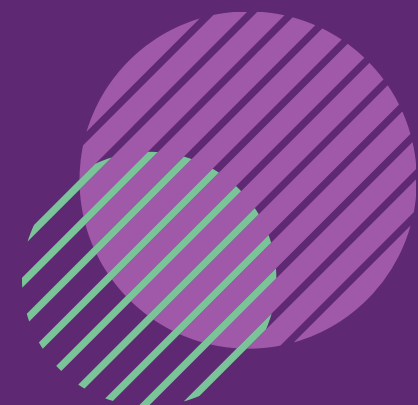
# ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

Cette section met en lumière le rôle des organismes gouvernementaux dans la mise en œuvre de mesures nationales de santé, y compris les services de santé mentale.

**Explorez les initiatives et les systèmes de soutien en matière de santé mentale disponibles dans votre pays, et découvrez comment ils peuvent vous aider !**



# ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX



## IRLANDE

**Commission de la santé mentale** : Un organisme indépendant et public qui promeut et veille à la mise en place de normes élevées et des meilleures pratiques dans la prestation des services de santé mentale à travers l'Irlande.



**mhc**<sup>TM</sup>  
coimisiún meabhair - shláinte  
mental health commission

## TCHÉQUIE

**Ministère de la Santé** : L'organisme gouvernemental principal chargé de la politique de santé, de la régulation et de la supervision en République tchèque, y compris des services et initiatives en matière de santé mentale.



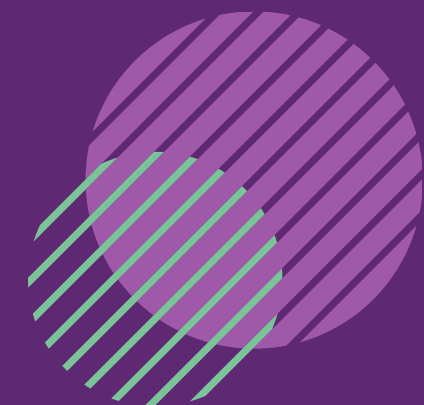
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

## FRANCE

**Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles** : Ce ministère supervise les politiques sociales en France, y compris celles relatives à la santé mentale.



# ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

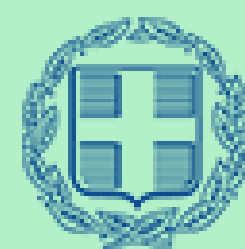


## HONGRIE

**Ministère des Capacités Humaines** : Ce ministère est chargé de superviser diverses questions sociales et de santé en Hongrie, y compris la santé mentale.

## GRÈCE

**Ministère de la Santé** : L'organisme gouvernemental principal chargé de la santé en Grèce, y compris des services de santé mentale.



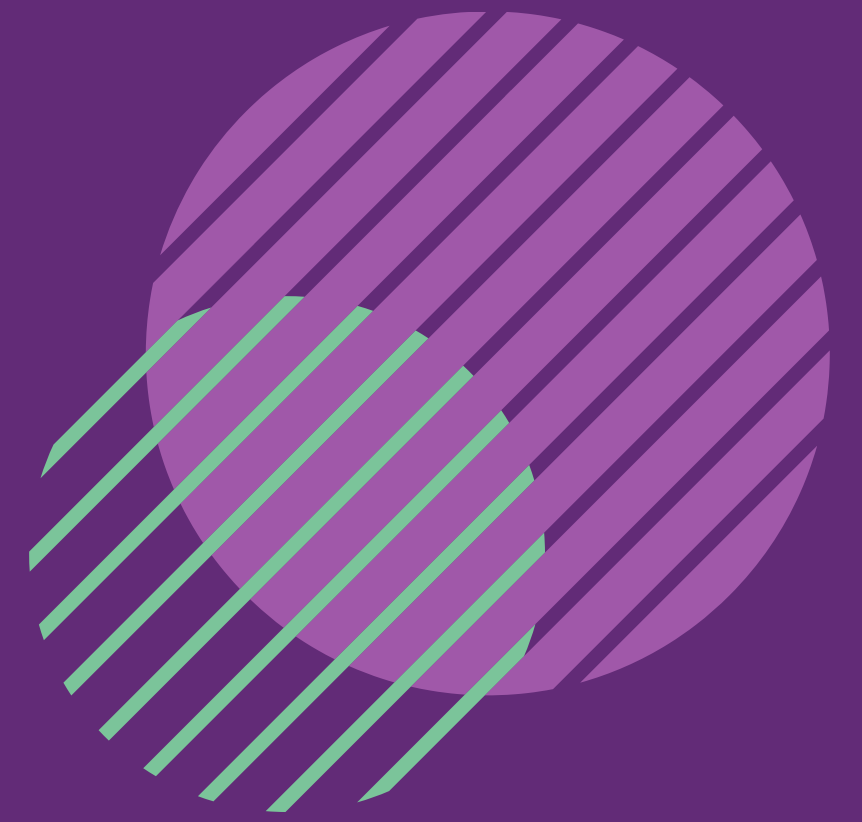
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας

## CHYPRE



**Ministère de la Santé** : L'organisme gouvernemental principal chargé de la santé à Chypre, y compris des services de santé mentale.



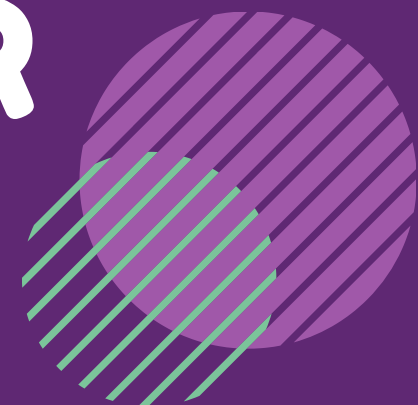


# CENTRES DE SOUTIEN POUR LES ÉTUDIANTS

En offrant un environnement sûr et bienveillant, les centres de soutien pour étudiants permettent aux jeunes de développer leur résilience, de gérer le stress de manière efficace et de travailler à l'atteinte de leurs objectifs académiques et personnels.



# CENTRES DE SOUTIEN POUR LES ÉTUDIANTS



Les centres de soutien aux étudiants dans les universités sont des ressources essentielles pour les jeunes qui **font face aux défis de l'enseignement supérieur**.

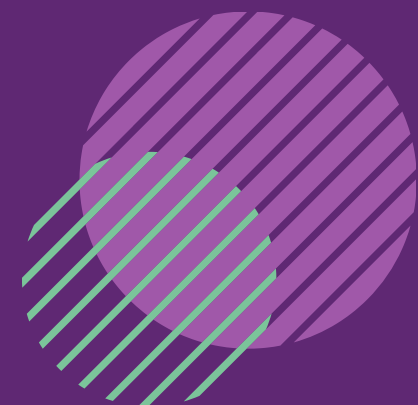
Ces centres offrent **une gamme de services** destinés à soutenir la santé mentale et le bien-être global des étudiants :

## LES AVANTAGES DES CENTRES DE SOUTIEN POUR ÉTUDIANTS

- Des **entretiens** individuels avec des professionnels formés pour aborder des préoccupations spécifiques et développer des stratégies d'adaptation.
- Des **ateliers pédagogiques** et des **sessions de groupe** abordant des sujets tels que la gestion du stress, la gestion du temps, les relations saines et les techniques de pleine conscience.
- Des **programmes de soutien par les pairs** qui offrent aux étudiants des opportunités de se connecter et de s'entraider à travers des initiatives dirigées par des pairs.
- Des orientations vers des **services spécialisés** tels que la psychiatrie ou la thérapie, lorsque un soutien supplémentaire est nécessaire.



# EXEMPLES DE CENTRES DE SOUTIEN POUR ÉTUDIANTS



## TCHÉQUIE

**L'Université Masaryk à Brno** propose un soutien aux étudiants confrontés à des problèmes de santé mentale, avec un accès à une aide professionnelle. Les étudiants peuvent également bénéficier des services offerts par le Centre pour les étudiants en situation de handicap.



## IRLANDE

**L'ATU Galway** propose un service de conseil dédié aux étudiants, offrant des consultations individuelles, des ateliers de gestion du stress et des formations à la résilience, tous conçus pour soutenir le bien-être mental des étudiants.

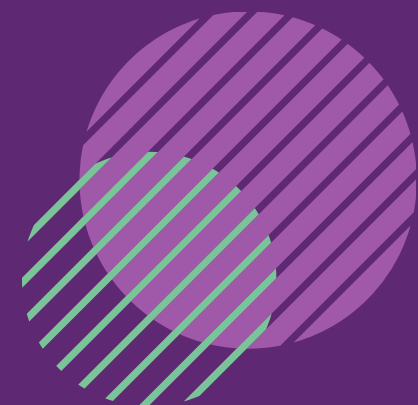


## CHYPRE

**L'UCLan Chypre** propose un Centre de Bien-être Psychologique et de Conseil, offrant jusqu'à 10 séances de conseil pour 50 €. Ces services sont disponibles pour les étudiants ainsi que pour le personnel.



# EXEMPLES DE CENTRES DE SOUTIEN POUR ÉTUDIANTS



## GRECE

Toutes les grandes universités grecques disposent de services de conseil et de soutien psychologique gratuits pour les étudiants. Vous trouverez la liste indicative de ces services par université en cliquant sur le lien suivant.

[Soutien aux étudiants en Grèce](#)

## FRANCE

Pour les étudiants en France, la plateforme Nightline leur permet de trouver un soutien psychologique gratuit sur les campus et près de chez eux. Des services en plusieurs langues sont également disponibles.

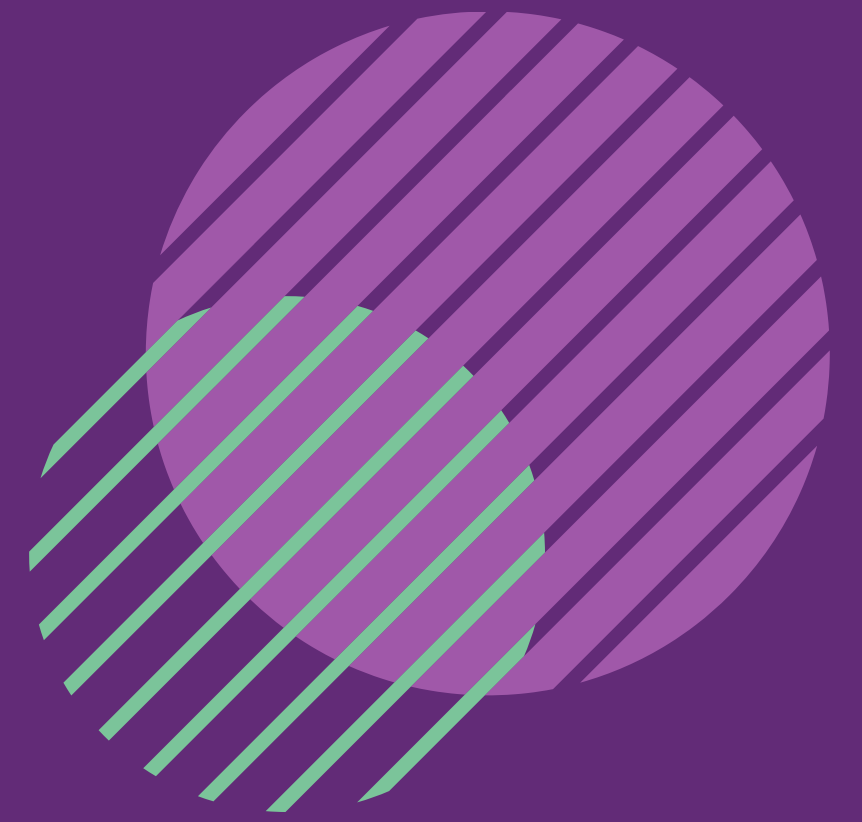
[Nightline France](#)

## HONGRIE

En Hongrie, les centres d'aide aux étudiants proposent des consultations gratuites aux étudiants titulaires d'une carte d'étudiant valide et inscrits dans une université, une école supérieure ou un centre de formation professionnelle. Vous trouverez sur le lien suivant la liste des universités et les coordonnées des services d'aide aux étudiants dans chacune d'elles :

[Aide aux étudiants en Hongrie](#)



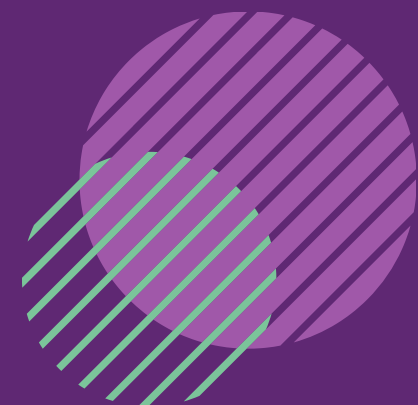


# APPLICATIONS POUR LE BIEN- ÊTRE MENTAL

Les applications de bien-être mental sont des outils populaires pour la réduction du stress, la pleine conscience et le bien-être mental global. Elles offrent diverses fonctionnalités, notamment **des méditations guidées, des exercices de respiration, des stratégies d'adaptation personnalisées et d'autres techniques de pleine conscience** conçues pour apaiser l'esprit.



# APPLICATIONS POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL



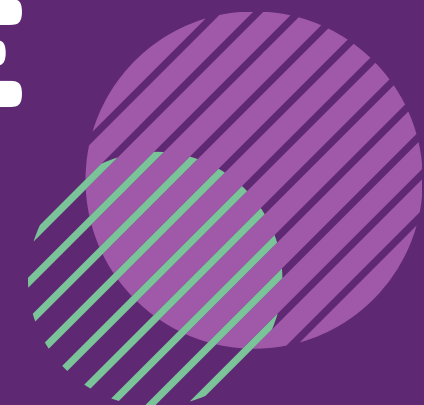
Les applications de bien-être mental sont devenues un outil précieux pour les jeunes cherchant à **gérer et réduire les sentiments d'anxiété**.

## LES AVANTAGES DES APPLICATIONS DE BIEN-ÊTRE MENTAL

- Les applications sont accessibles à **tout moment et en tout lieu**, offrant ainsi flexibilité et commodité.
- Vous pouvez utiliser l'application **sans divulguer votre identité**, favorisant ainsi un sentiment de confidentialité et de sécurité.
- De nombreuses applications proposent des recommandations **personnalisées** et des exercices **adaptés** aux besoins individuels.
- Vous pouvez progresser à **votre propre rythme**, définir vos objectifs et suivre vos progrès.



# EXEMPLES D'APPLICATIONS DE BIEN-ÊTRE MENTAL



## TCHÉQUIE

**Nepanikar** est une application conçue pour aider à gérer l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale. Elle propose une variété d'outils, notamment des exercices de pleine conscience, des modules de thérapie cognitivo-comportementale et un soutien en cas de crise.



Nepanikař

## FRANCE

**Étude-mentalo** est une application axée sur le bien-être mental des jeunes de 11 à 24 ans. Elle combine un outil d'auto-évaluation avec des recommandations personnalisées pour gérer le stress et l'anxiété.

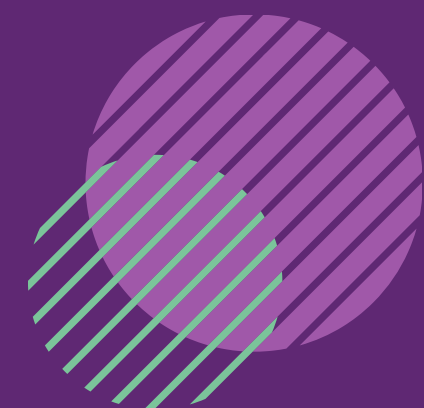


## IRLANDE

**MyMind** est une application qui offre un soutien en santé mentale en ligne, avec des ressources telles que des méditations guidées, des exercices de respiration et des techniques de relaxation, ainsi qu'un accès rapide à des services de conseil et de psychothérapie en face à face ou en ligne.



# APPLICATIONS DE MÉDITATION GUIDÉE



Les applications de méditation guidée sont conçues pour **favoriser la réduction du stress, la pleine conscience et le bien-être mental**. Ces applications proposent des méditations guidées, des exercices de respiration et d'autres techniques de pleine conscience pour **apaiser l'esprit et réduire les sentiments d'anxiété**.

## LES AVANTAGES DES APPLICATIONS DE MÉDITATION GUIDÉE

- Les méditations guidées peuvent vous aider à développer **une pratique régulière de la méditation** et à apprendre des techniques efficaces.
- Une pratique régulière de la méditation peut aider à **réduire le stress, l'anxiété et améliorer le bien-être mental global**.
- Les techniques de pleine conscience peuvent améliorer **la concentration et l'attention**, ce qui conduit à une meilleure productivité et à des performances académiques accrues.



# EXEMPLES D'APPLICATIONS DE MÉDITATION GUIDÉE



## TCHÉQUIE

**Calmio** est une application de méditation qui propose une variété de méditations guidées, allant des exercices de pleine conscience courts aux séances de relaxation plus longues. Elle inclut également des fonctionnalités telles que des méditations pour le sommeil et des exercices de respiration.



## FRANCE

**Petit Bambou** est une application de méditation populaire qui propose une large gamme de méditations guidées, notamment pour la réduction du stress, l'amélioration du sommeil et l'augmentation de la concentration.



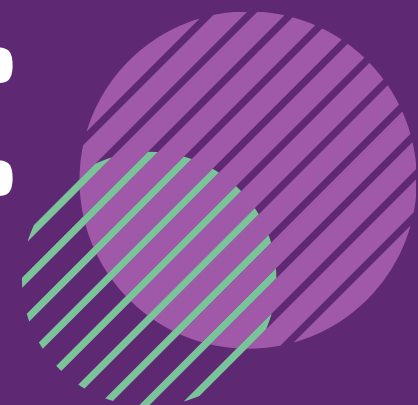
Petit BamBou

## INTERNATIONAL

**Headspace** et **Calm** sont deux applications de méditation internationales bien connues qui proposent une variété de méditations guidées, de techniques de pleine conscience et d'histoires pour s'endormir.



# NOTE IMPORTANTE



Bien que les applications de bien-être mental puissent être des outils utiles pour gérer les sentiments de stress, **elles ne remplacent pas les soins professionnels.**

**Si vous ressentez de l'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale, il est important de consulter un professionnel de la santé mentale pour une évaluation approfondie et un soutien adapté.**





# SITES WEB POUR LE BIEN- ÊTRE MENTAL

Les sites web sont une ressource précieuse pour trouver des informations et du soutien pour votre santé mentale, à travers des articles, des blogs, des quiz et des forums. **Veillez simplement à choisir des sites provenant de sources fiables !**



# EXEMPLES DE SITES WEB DE BIEN-ÊTRE MENTAL



## TCHÉQUIE

- **Opatruj se** : Soutenu par l'Institut national de santé mentale de la République tchèque, ce site offre des informations sur la santé mentale, y compris les symptômes, les causes et les options de traitement.
- **Nevypust' duši.cz** : Fournit des informations et un soutien pour les jeunes confrontés à des problèmes de santé mentale, y compris la dépression, l'anxiété et les troubles alimentaires.

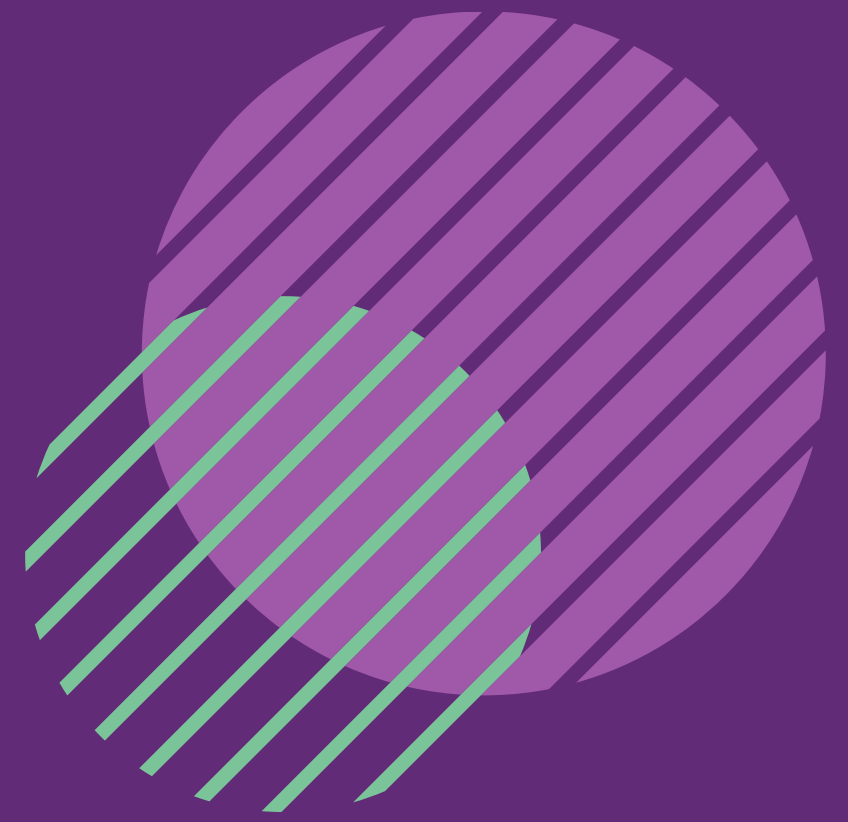
## FRANCE

- **Filsantejeunes.com** : Propose des informations sur une large gamme de sujets de santé, y compris la santé mentale. Le site offre des conseils sur la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression, ainsi que des informations sur la manière de demander de l'aide.
- **Psycom.org** : Offre des informations sur les troubles mentaux, les traitements et les stratégies de prévention. Il propose également des ressources pour les jeunes, notamment des conseils sur la gestion du stress et de l'anxiété.

## IRLANDE

- **MyMind** : Une organisation à but non lucratif offrant un soutien en ligne pour la santé mentale, avec des ressources et des informations pour aider à gérer l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale.
- **Jigsaw** : Une organisation de santé mentale axée sur les jeunes, offrant des services tels que des séances de conseil, des ateliers et des ressources en ligne.



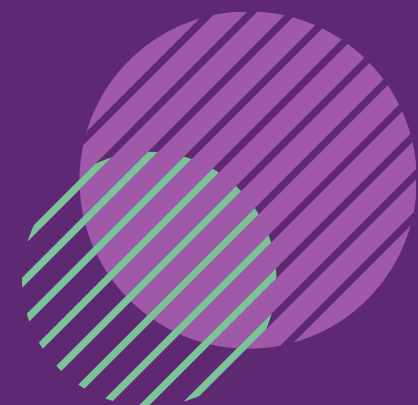


# PODCASTS

Les podcasts sont devenus un moyen populaire de partager **des informations et des histoires personnelles**, y compris celles concernant la santé mentale et le bien-être.



# PODCASTS



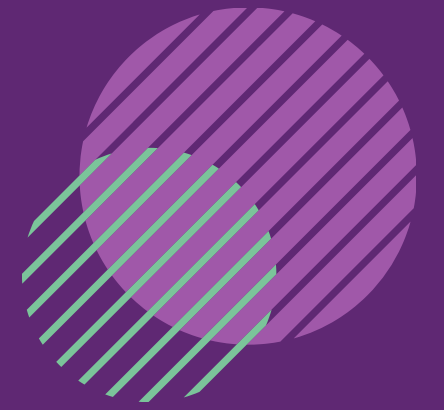
De nombreux podcasts offrent **des conseils pratiques, des perspectives d'experts et des expériences personnelles** pour aider les auditeurs à gérer le stress et améliorer leur santé mentale et leur bien-être.

## LES AVANTAGES DES PODCASTS

- Les podcasts peuvent être écoutés à tout moment et en tout lieu, ce qui facilite l'intégration de l'éducation sur la santé mentale dans **la vie quotidienne**.
- De nombreux podcasts présentent **des interviews avec des professionnels de la santé mentale**, offrant des informations et des conseils précieux.
- Écouter **des histoires personnelles** peut aider les auditeurs à se sentir moins seuls et plus connectés à d'autres personnes qui partagent des expériences similaires.
- Les podcasts peuvent contribuer à **réduire la stigmatisation** autour de la santé mentale en normalisant les conversations ouvertes et en favorisant une meilleure compréhension de nos émotions et de nos sentiments.



# EXEMPLES DE PODCASTS



## FRANCE

**Tes mots, nos maux** : Ce podcast de l'UNICEF a été créé par des bénévoles pour explorer les problèmes de santé mentale rencontrés par les jeunes en France.

## HONGRIE

**Három Királyfi Három Királyné (A Z-n en időm podcast)** : Dans cette série de podcasts, de jeunes influenceurs, YouTubers et experts discutent avec un chercheur en génération. Les principaux sujets abordés sont, par exemple, le bien-être mental, l'amour, l'IA et l'addiction.

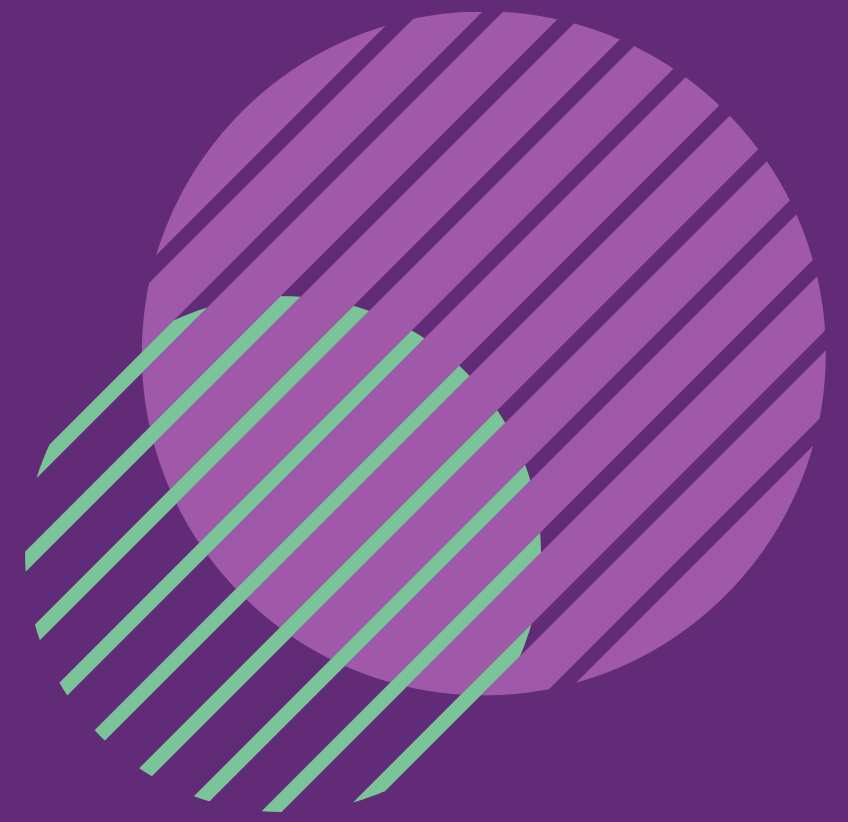
## CHYPRE

**The Mental Wellness Podcast** : Lancé en juillet 2024, ce podcast aborde une variété de sujets et présente des interviews avec des experts en santé mentale, en mettant l'accent sur la santé mentale et les services à Chypre.

## TCHÉQUIE

Les podcasts populaires "**Plný kecky**", "**Všímej si**", "**Psycholožky v županu**" et "**#KAREtalk**" offrent des conseils pertinents et des perspectives nouvelles sur des sujets liés à la santé mentale.



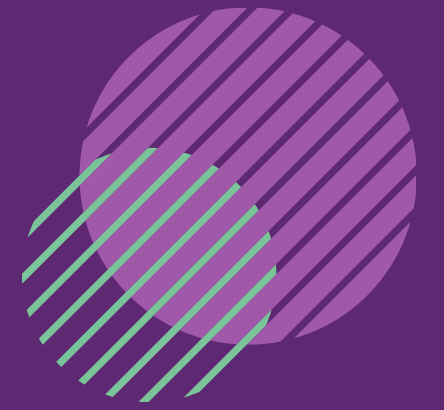


# RÉSEAUX SOCIAUX

Les plateformes de réseaux sociaux sont un excellent moyen de partager des informations, de se connecter avec d'autres personnes et de promouvoir la sensibilisation à la santé mentale.



# RÉSEAUX SOCIAUX



Les plateformes de réseaux sociaux comme Instagram offrent **un espace facile** pour que les individus, les organisations et les défenseurs de la santé mentale puissent sensibiliser, partager des ressources utiles et créer des communautés de soutien lorsqu'elles sont utilisées pour **promouvoir le bien-être**.

*Note importante : Suivez des professionnels ou des organisations fiables et vérifiés.*

## LES AVANTAGES DES RÉSEAUX SOCIAUX

- Se connecter avec d'autres personnes qui partagent des expériences similaires peut être un moyen puissant de **réduire les sentiments d'isolement et de solitude**.
- Voir d'autres personnes surmonter des défis et partager leurs histoires peut être **inspirant et motivant**.
- De nombreux comptes partagent **des conseils pratiques et des stratégies** pour gérer le stress, l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.
- Suivre des comptes dédiés à la santé mentale peut aider à **sensibiliser aux problèmes de santé mentale** et à réduire la stigmatisation.



# EXEMPLES DE COMPTES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



## FRANCE

**@AmbassadeursSantéMentale** : Conseils, ressources et soutien destinés aux jeunes âgés de 16 à 25 ans.

## HONGRIE

**@Mélylevegó Projekt** : Partage des ressources pour aider les individus à approfondir leurs connaissances psychologiques et à mieux comprendre la santé mentale.

Website

Facebook

Instagram

Youtube

Tiktok



## TCHÉQUIE

Les suivants sont des comptes Instagram populaires en Tchéquie, axés sur la santé mentale, la thérapie et le bien-être.

**@terapioc.z**

**@proc mit sveho terapeuta**

**@terapiapsychozskou**



# EXEMPLES DE COMPTES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



## IRELAND

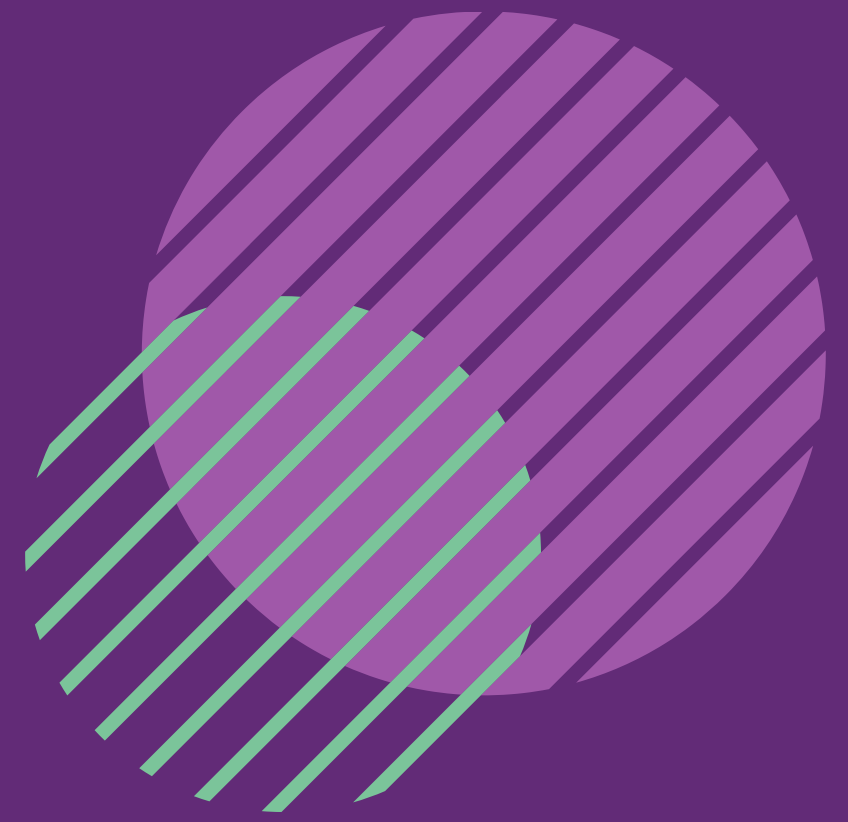
The following accounts offer helpful mental health support, advice, and resources for young people across Ireland.

[@jigsaw\\_ymh](#)  
[@mentalhealthireland](#)  
[@awareireland](#)

## EUROPE

[Mental Health Europe \(MHE\)](#) est un réseau européen indépendant qui promeut les droits des personnes en situation de handicap psychosocial et plaide en faveur des soins en santé mentale, de la prévention et de l'inclusion sociale.

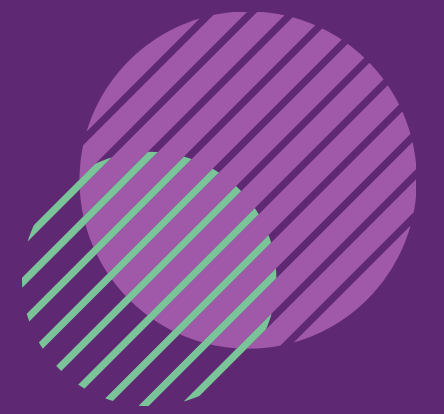




# JEUX

Les jeux peuvent être bien plus qu'un simple passe-temps amusant. Certains types de jeux offrent des **avantages uniques** aux jeunes, notamment le développement de compétences socio-émotionnelles, la promotion du bien-être mental et la création de liens.





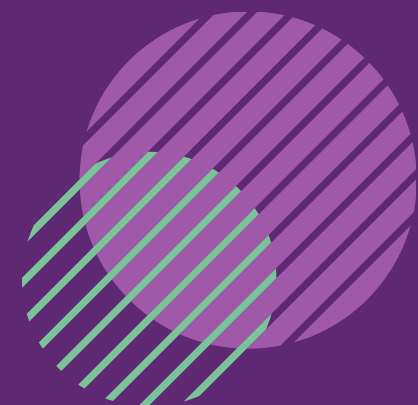
Les jeux offrent des avantages inattendus **au-delà du simple divertissement.**

## LES AVANTAGES DES JEUX

- Jouer à des jeux peut **améliorer les compétences cognitives** en renforçant la mémoire, la concentration et la pensée stratégique.
- Ils favorisent des **compétences sociales essentielles** telles que la communication, la négociation et le respect du tour de rôle, tout en encourageant **des interactions saines et l'esprit sportif.**
- Participer à un jeu peut offrir une **distraction bienvenue** face aux stress quotidiens, procurant une pause relaxante et agréable.
- De plus, les jeux peuvent contribuer au développement de **l'intelligence émotionnelle** en encourageant l'empathie, la compréhension et la capacité à gérer efficacement les émotions dans le contexte du jeu.



# EXEMPLES DE JEUX



## HONGRIE

**Jeu de cartes de concentration mentale et de conscience de soi**, conçu pour aider les individus à découvrir leurs forces et leur potentiel à travers des questions et des activités qui poussent à la réflexion. Ce jeu favorise la prise de conscience de soi et est idéal pour réduire le stress.



## FRANCE

- **Le langage des émotions** : Un outil de médiation et d'animation pour développer l'intelligence émotionnelle personnelle.
- **Le jeu des émotions** : Un outil éducatif inspiré des principes de la Communication NonViolente (CNV). Il aide à développer la littératie émotionnelle et l'expression de soi pour améliorer notre compréhension des émotions.



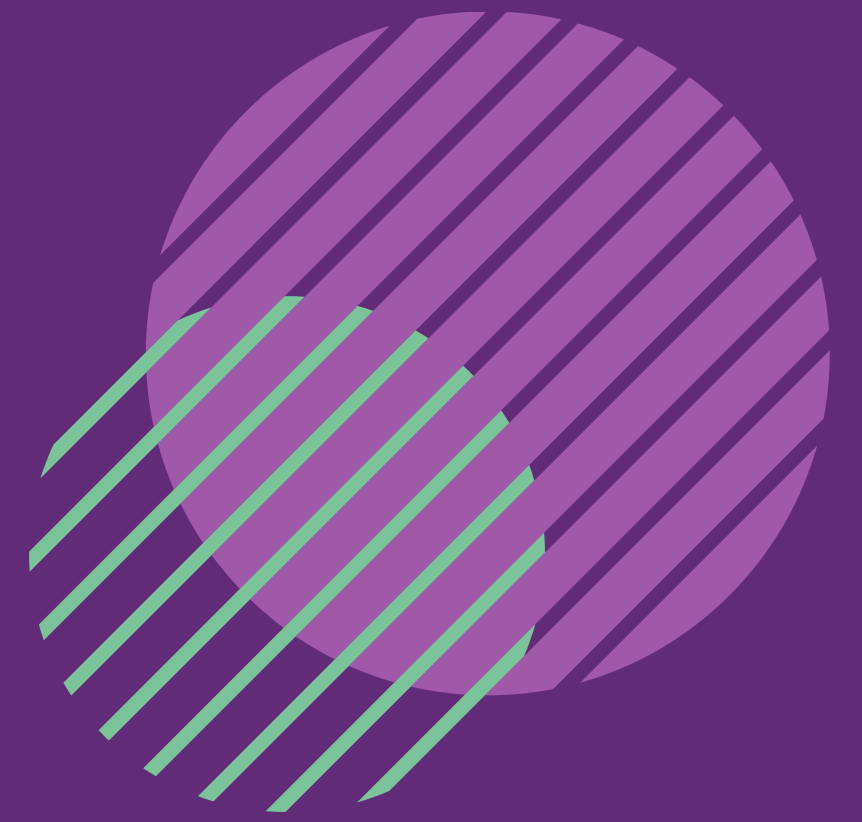
## CHYPRE

**Le jeu de cartes en ligne React4Women** est un jeu conçu pour les jeunes femmes en rétablissement. Il se concentre sur l'autonomisation, la défense de soi et les compétences professionnelles, en faisant un outil précieux pour le développement personnel.

## TCHÉQUIE

**Cesta za štěstím (Voyage vers le bonheur)** est un jeu convivial pour toute la famille où les joueurs prennent des décisions pour guider leurs personnages vers le bonheur. Il encourage les choix positifs et la réflexion sur soi, adapté à tous les âges.



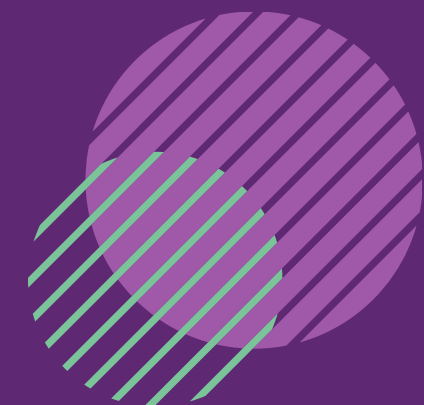


# INITIATIVES COMMUNAUTAIRES

Des associations caritatives et programmes en milieu de travail aux initiatives communautaires et clubs, il existe de **nombreuses façons de s'impliquer dans des soutiens en santé mentale** et de trouver des espaces sûrs pour partager vos sentiments.



# INITIATIVES COMMUNAUTAIRES



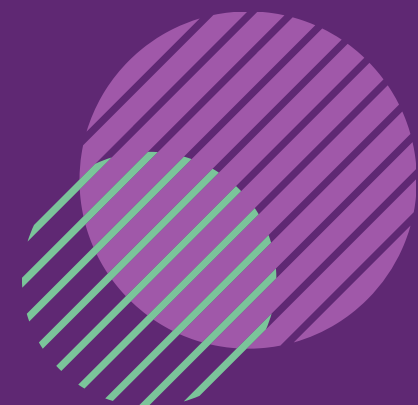
Les initiatives communautaires jouent un rôle important dans la promotion de la santé mentale et du bien-être, notamment pour les jeunes. Elles rassemblent souvent **des organisations locales, des écoles et des membres de la communauté** pour créer des environnements de soutien et d'inclusion.

## LES AVANTAGES DES INITIATIVES COMMUNAUTAIRES

- Les initiatives communautaires peuvent aider à **sensibiliser à la santé mentale** et à **réduire les préjugés**.
- Ces initiatives offrent un **accès aux services de santé mentale** et un **soutien** aux jeunes qui peuvent ne pas disposer d'autres ressources.
- Les initiatives communautaires aident les jeunes à **se connecter** avec les autres et à développer des relations sociales solides, créant ainsi un réseau de soutien.
- S'impliquer dans des initiatives communautaires permet aux jeunes de **prendre en main leur santé mentale** et d'apporter des changements positifs dans leur vie.



# EXEMPLES D'INITIATIVES COMMUNAUTAIRES



## HONGRIE

**Boldogság Óra** : cette initiative vise à promouvoir le bonheur et le bien-être chez les jeunes, en proposant des ateliers, des programmes de formation et des ressources pour les aider à développer des compétences favorisant l'épanouissement.

**Antihatáridónapló Klub** propose un programme complet de développement personnel conçu pour aider les individus à ralentir et à explorer différents aspects de leur vie, tels que l'alimentation consciente, la détox numérique et la gestion financière responsable. Le programme comprend des discussions de groupe, des ateliers et des exercices pratiques axés sur l'amélioration du bien-être et la gestion du stress.



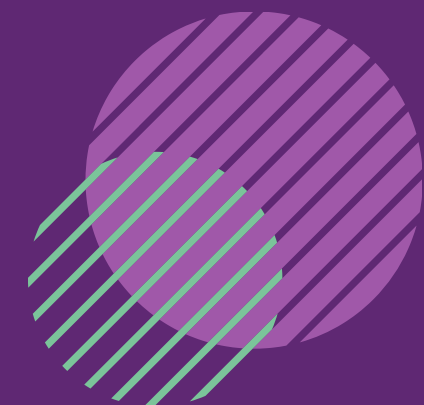
## GRÈCE

**Breathe** vise à améliorer la compréhension de la santé mentale en Grèce en proposant des outils de self-care, en soutenant des campagnes qui renforcent la communauté et en défendant un accès équitable au soutien en santé mentale.

**KLIMAKA** est une organisation sociale, à but non lucratif et non gouvernementale (OBNL) fondée en 2000. Elle met en œuvre des programmes et des interventions visant à promouvoir la santé mentale et l'intégration sociale des groupes marginalisés en Grèce et à l'étranger.



# EXEMPLES D'INITIATIVES COMMUNAUTAIRES



## FRANCE

Les centres sociaux en France sont des structures de proximité implantées dans les quartiers. Ils accompagnent les familles, renforcent le lien social et aident les habitants à développer leurs propres projets. Ils proposent des activités éducatives, culturelles et sociales, notamment des initiatives d'insertion et d'engagement des jeunes. Leur mission est de répondre aux besoins locaux et de favoriser la participation active de la communauté, en particulier des jeunes et des personnes en difficulté. Il en existe de nombreux ; renseignez-vous auprès de votre quartier pour trouver le plus proche !

**Centres sociaux en France**  
Par exemple, Iciéla à Roubaix

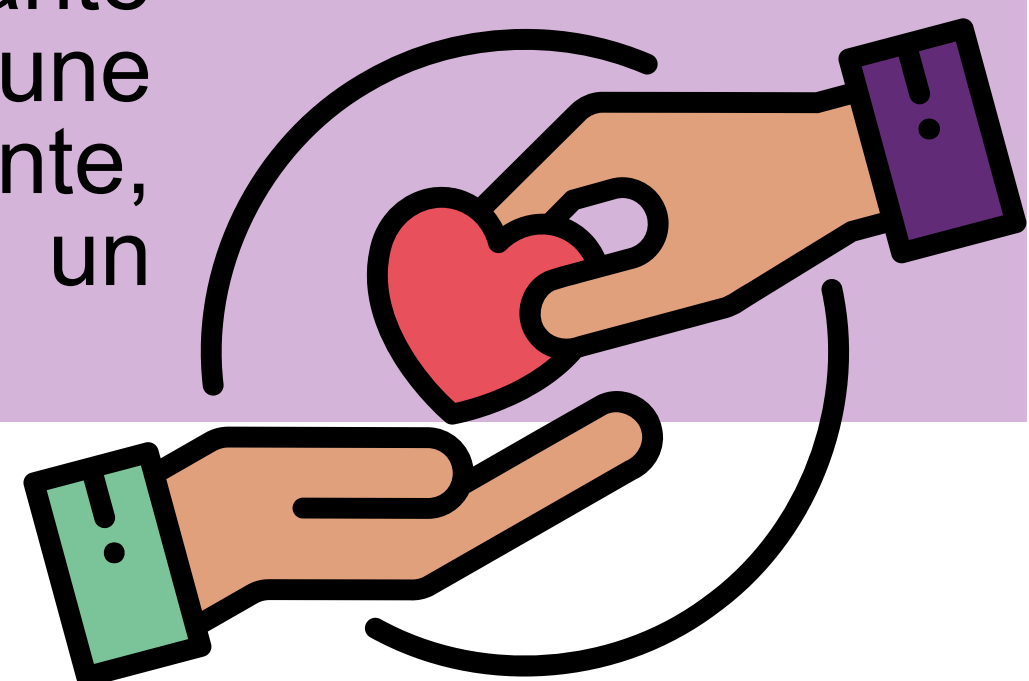


# INITIATIVES COMMUNAUTAIRES - ASSOCIATIONS CARITATIVES

Les associations caritatives jouent un rôle clé dans le soutien à la santé mentale des jeunes en offrant **des conseils, des thérapies, des programmes éducatifs et des actions de sensibilisation dans la communauté.**

## LES AVANTAGES DES ASSOCIATIONS CARITATIVES

- Les associations caritatives fournissent des services essentiels aux personnes **qui n'ont peut-être pas accès à d'autres ressources en santé mentale.**
- Les associations caritatives militent pour **des changements de politique et un financement accru des services de santé mentale,** améliorant ainsi le soutien pour tous.
- Certaines associations caritatives financent **la recherche** pour faire progresser la compréhension et le traitement des troubles de la santé mentale.
- **Faire du bénévolat** auprès d'une association de santé mentale peut être une expérience enrichissante, offrant l'opportunité d'avoir un impact positif sur les autres.



# INITIATIVES COMMUNAUTAIRES - ASSOCIATIONS CARITATIVES

## IRLANDE

**A Lust for Life** est une association de santé mentale dédiée à l'autonomisation et à l'éducation des jeunes grâce à des programmes de prévention précoce en santé mentale dans les écoles. Elle propose une variété de ressources et de soutiens, y compris des ateliers, des formations et des outils en ligne.

**SpunOut** est une association caritative enregistrée qui œuvre auprès des jeunes Irlandais pour le soutien de leur santé mentale et de leur bien-être, tout en favorisant leur réussite scolaire et leur insertion professionnelle.

**Grow Mental Health** est une association caritative qui propose des programmes d'éducation à la santé mentale au sein de la communauté et en entreprise. Elle offre un soutien de groupe gratuit aux personnes de 18 ans et plus.

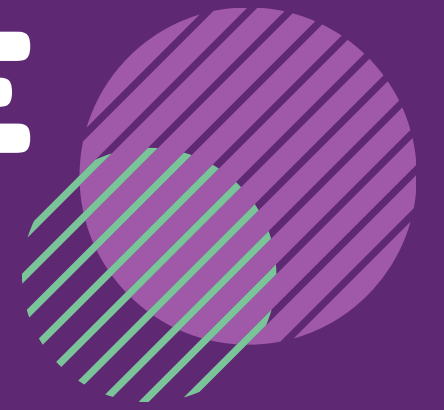


## CHYPRE

**Samaritans** offre un soutien émotionnel confidentiel pour les personnes de plus de 18 ans qui se sentent en détresse, seules ou ayant du mal à faire face aux difficultés. Ils offrent un soutien sans donner de conseils.



# PROGRAMMES EN MILIEU DE TRAVAIL



Les programmes en milieu de travail visent à promouvoir **le bien-être et la productivité des employés** en abordant les problèmes de santé mentale. Ces programmes peuvent inclure des services tels que des conseils, des ateliers de gestion du stress et des formations en pleine conscience.

## LES AVANTAGES DES PROGRAMMES EN MILIEU DE TRAVAIL

- Prioriser la santé mentale aide à créer un environnement de travail **plus positif et bienveillant**.
- **La réduction du stress et l'amélioration de la santé mentale** conduisent à une productivité accrue et à une plus grande satisfaction au travail.
- Aborder les problèmes de santé mentale aide à **réduire l'absentéisme et à augmenter la présence au travail**.
- Offrir un soutien en santé mentale **améliore la réputation d'une entreprise** en tant qu'employeur bienveillant et soutenant.



# PROGRAMMES EN MILIEU DE TRAVAIL



## IRLANDE

**Programmes d'assistance aux employés (EAP) :** De nombreuses entreprises en Irlande proposent des EAP, offrant aux employés des services de conseil confidentiels, des ressources pour la gestion du stress et des ateliers de santé pour soutenir le bien-être mental et améliorer la performance au travail.



## GRÈCE

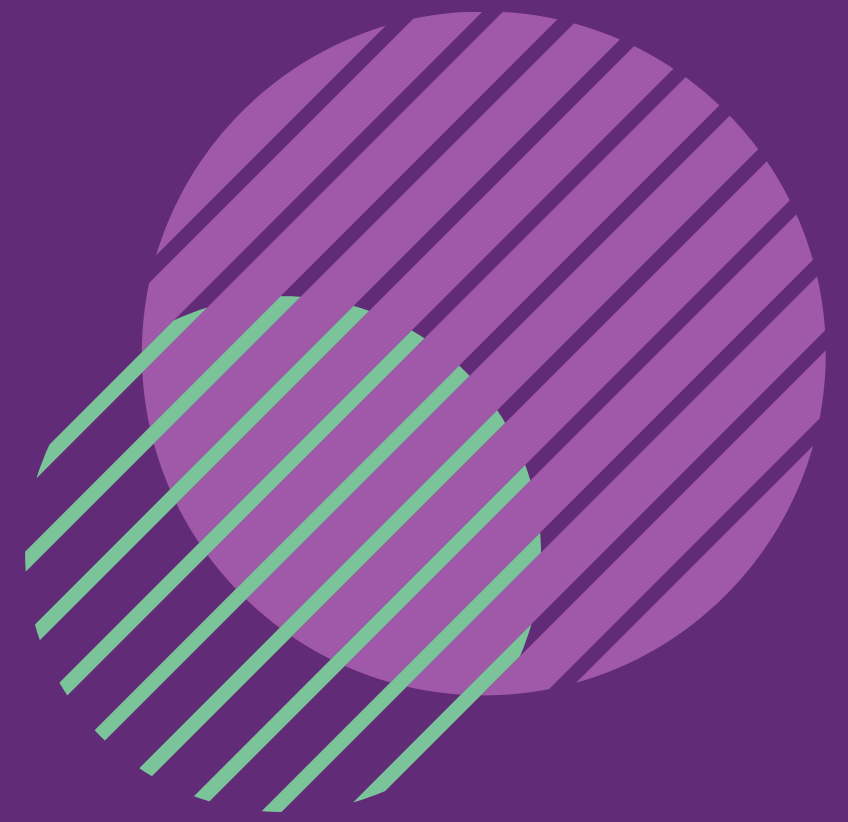
En collaboration avec le Ministère de la Santé de Grèce, **Thalpos Mental Health** a lancé en 2023 le tout premier Centre National de la Journée des Travailleurs. Ce centre se concentre sur la prévention des troubles de la santé mentale, la promotion du bien-être et le soutien en santé mentale en milieu de travail à travers des programmes, le tout conformément aux directives de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



## FRANCE

Bien qu'il ne s'agisse pas strictement d'un programme en milieu de travail, **Welcome to the Jungle** vise à rendre l'expérience professionnelle positive et durable. Ils collaborent avec Adeline Perez (**@unamourdechef tm**) pour sensibiliser aux comportements toxiques au travail en utilisant l'humour.





# CONCLUSION



# UN DERNIER MOT

En conclusion, ce document a exploré **une variété de ressources et de stratégies** conçues pour soutenir la santé mentale et le bien-être des jeunes.

Des centres de bien-être étudiants et des applications de soutien en santé mentale aux pratiques de méditation, initiatives communautaires et programmes en milieu de travail, de nombreuses ressources sont disponibles pour **aider à gérer le stress et améliorer la santé mentale et le bien-être.**

**Il est important de rappeler que votre état d'esprit et votre santé mentale sont des aspects clés de votre bien-être général. En priorisant votre santé mentale et en demandant du soutien lorsque nécessaire, vous pouvez mener une vie épanouissante, équilibrée et productive.**



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par  
l'Union européenne



Ollscoil  
Teicneolaíochta  
an Atlantaigh  
Atlantic  
Technological  
University

TREBAG  
Szellemi tulajdon- és Projektmenedzser Kft.



AKLUB

