

Samedi 14 décembre 2024 / Samedi 11 janvier 2025 / 14h > 17h

Être bien dans sa tête !

Ateliers de sensibilisation à la santé mentale / financés par la DRAJES

Axes Pluriels
Espace de vie sociale

Inscription gratuite

Lieu et Contact

Axes Pluriels
55, rue du Château d'Eau
75010 Paris

M° Château d'eau
(Ligne 4)

Tél. : 01 44 83 03 64
axespluriels@gmail.com
www.axespluriels.org



Nos Partenaires



Association loi 1901
Organisme de formation déclaré
N°11780354178 / Code APE : 8690
Siret : 40292544000024



Publics concernés

Jeunes franciliens, volontaires de service civique, encadrants des services civiques.

Pour les institutions, cette action peut aussi être réalisée sur site sur demande auprès de l'association Axes Pluriels.



Objectifs des ateliers

Éduquer

Fournir des informations précises sur la santé mentale et les troubles mentaux.

Déstigmatiser

Réduire la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale.

Identifier les premiers signes

Aider les jeunes à reconnaître les signes précoces de troubles mentaux chez eux-mêmes et chez les autres.

Offrir des solutions

Offrir des ressources et des stratégies pour gérer le stress et les problèmes de santé mentale.

Créer des liens

Créer des liens entre les jeunes et les ressources locales de santé mentale.

Servane RAVINA, psychologue clinicienne, animera les ateliers et encouragera les échanges interactifs et le vécu partagé.



Programme des ateliers

1. La santé mentale, c'est quoi ?

Se familiariser avec la notion de santé mentale et la différencier de la maladie mentale.

2. Apprendre à gérer son stress

Comprendre les causes de son stress. Apprendre à en tirer le meilleur sans pour autant être sous son emprise.

3. Développer son estime de soi

Apprendre à connaître ses forces et savoir évaluer ses capacités de façon réaliste.

4. Reconnaître et exprimer ses émotions

Explorer son univers émotionnel et gérer ses émotions avec bienveillance.