



**Pôle
Santé
Pluridisciplinaire**



La résilience oui à la vie

PÔLE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE PARIS-EST (PSPPE)

ASSOCIATION LOI 1901 À BUT NON LUCRATIF

SECTEUR DE LA SANTÉ, AIDE ET PRÉVENTION, POSITIONNÉ SANTÉ INTÉGRATIVE

UN LIEU DE SOIN ET DE THÉRAPIE

**UN CENTRE SPÉCIALISTE DE L'ACCOMPAGNEMENT ET DE LA RELATION D'AIDE,
PARTENAIRE DES ENTREPRISES, DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, DU SPORT ET DU BIEN-ÊTRE.**

Projet de soutien à la jeunesse : Cap de vivre !

SYNTHÈSE PROJET : CAP DE VIVRE !

□ Pourquoi ce nom : Cap de vivre !

- **Le défi à relever par les jeunes** : être capable de vivre et de revivre quand on est resté trop longtemps dans le désert...

Dans un monde où la dispersion et l'individualisme sont devenus la norme, il s'agit d'accueillir sa souffrance psychique et physique, la traiter, retrouver son unité pour se révéler dans sa pleine vérité ; enfin se reconnecter à ses propres valeurs pour retrouver du sens et se sentir à nouveau vivant, aider à la renaissance.

- **Qui ? Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est (PSPPE)** à Nogent sur Marne, spécialisé aide et prévention en souffrances psychiques, dépression, burn out, troubles du stress post-traumatique, précocité intellectuelle, haut potentiel adulte, troubles envahissants du développement (TED) et des apprentissages, difficultés scolaires.
- **Sa présidente** : Evelyne Revellat, sophrologue , 15 ans dans la relation d'aide et 15 ans dans les RH et une équipe d'experts de la relation d'aide et en formation dans l'**éducation à la santé**
 - **Association La Résilience Oui à La Vie(REVIE)** à Nogent-sur-Marne, aide et accompagne toutes personnes en difficulté, que l'origine de cette difficulté soit sociale, économique, environnementale, liée à la santé physique ou psychique, familiale. REVIE propose des actions de sensibilisation, de prévention, d'information par les conférences, campagnes et ateliers ; afin de rompre l'isolement et oser s'exprimer en prenant conscience de « ses maux » !
 - Sa présidente Axelle Virginie Husson avec plusieurs casquettes (Auxiliaire de Puériculture, Gestionnaire comptable, aidant familial, accompagnement éducatif et du lien social)
- **Notre projet : l'aide aux jeunes de 11 à 25 ans.**
- **Pourquoi ?** Crise sanitaire, environnementale, sociale et économique, éviter l'errance des familles et les risques de comportement à risque, prévenir les risques psychosociaux des jeunes
- Le projet s'inscrit parfaitement dans la mission du PSPPE spécialisée dans la **relation d'aide et le soutien aux personnes en difficulté.**
- ? quel est le problème des jeunes? **Eviter l'errance des familles et les récidives de comportements à risque**
- ? quels sont leurs besoins?
- ? - pour les parents , guidance en parentalité
- ? - jeunes, soins médicaux sociaux et à visées thérapeutiques
- **Accroche ??:** Origine du projet : L'alliance de deux associations qui s'impliquent auprès des jeunes.
- **Comment ? L'équipe intervient en liant des psychothérapies, thérapies brèves et des thérapies neurocognitives innovantes reconnues en neurosciences avec des thérapies complémentaires qui sont elles des thérapies psycho corporelles énergétiques et art thérapie**
- **Soutien** : par les fondations et mutuelles **Perspectives** : Créer un fond de solidarité
- **Quoi** : une offre complète pour apporter une réponse à la mission des départements face à une demande croissante des jeunes.
- **Modèle Eco** : Informer les entreprises pour qu'elles aident leurs collaborateurs à découvrir nos prestations (on parle des enfants de 11 à 25ans)
- **Quand** : Janvier 2022

QUI SOMMES-NOUS ? NOS SAVOIR-FAIRE

Centre de santé PSPPE à Nogent sur Marne, spécialisé dans l'aide et la prévention de la souffrance psychique, dépression, burn out et reconstruction post burn out, accompagnement post cancer, troubles de stress post-traumatique, précocité intellectuelle, haut potentiel adulte, troubles envahissants du développement (TED) et des apprentissages, difficultés scolaires.

Une équipe pluridisciplinaire qui apporte formation et soutien aux personnes en souffrance psychique et physique. Les pratiques de l'équipe médicale et paramédicale s'inscrivent dans une démarche consensuelle par la coordination d'une trentaine de pratiques pluridisciplinaires, avec un médecin, des psychologues et des thérapies complémentaires :

Les programmes de santé sont co-construits avec les bénéficiaires en agissant sur la synergie des pratiques, ayant pour effet :

- d'améliorer leur qualité de vie personnelle et professionnelle.
- de réduire le risque de récidence
- **Tout se construit à partir de la relation thérapeutique, fondamentale pour dans le succès de la thérapie**
- **Une démarche humaniste qui ouvre la voie de la résilience grâce à :**
 - La prise en charge pluridisciplinaire de la douleur psychique ou physique et de l'isolement. Notre postulat de travail consiste à révéler à chaque usager sa capacité à s'autonomiser en prenant sa santé en main.
 - Le cadre des protocoles où riment convivialité, lien social et efficience est propice pour continuer ou réapprendre à se projeter dans l'avenir en dépit du stress et de l'adversité.
 - L'accompagnement vise à permettre à l'individu de se reconstruire malgré les événements déstabilisants, des conditions de vie difficiles, des traumatismes parfois sévères.
 - Chaque usager est orienté vers le choix de pratiques compatibles et adaptées à sa situation, sa pathologie et en prenant en compte les contre-indications. Une écoute attentive de son parcours de vie garantit le bénéfice optimal de la synergie des pratiques.
 - L'assurance d'un suivi par notre équipe pluridisciplinaire



POURQUOI CE PROJET CAP DE VIVRE ? UN CONSTAT

L'idée de développer un service pour les jeunes est venue du constat suivant : force du savoir-faire et innovation sociale

- Nous avons observé une demande d'accompagnement grandissante provenant des 11-25 ans sur 2020 et 2021. On voit plus de jeunes et on « revoit certains déjà suivis encore plus en difficulté »
- On voit aussi beaucoup de gens déjà suivis, qui sont encore plus en difficulté.

Les étudiants souffrent d'**anxiété**, de **dépression** (20 % des jeunes souffriraient d'anxiété ou de dépression), parfois des deux, ou de pathologies encore plus graves comme des troubles mentaux parmi. Parmi les troubles mentaux on trouve la dépression ; l'anxiété est un symptôme et non un trouble mental

Le contexte sanitaire, environnemental et économique, les amène à un questionnement existentiel récurrent. Cette dégradation de la santé mentale des jeunes est assortie d'une multitude de somatisations :

- Perte de plaisir et de motivation
- Décrochage scolaire (absentéisme scolaire, comportement inadapté, harcèlement, difficulté à être dans le lien avec ses pairs et ou les adultes au sein du collège : propositions ; Accueil de jour pour permettre aux jeunes de décompresser)
- Troubles du sommeil
- Troubles dépressifs et anxieux
- Troubles du comportement alimentaire
- Repli et phobies sociales
- Pensées suicidaires
- Violences intrafamiliales
- En raison d'un sentiment d'impuissance ils vivent une perte de confiance et de visibilité sur leur avenir. La peur de l'effondrement et le sentiment de danger immédiat les paralyse et les coupe de tout moyen d'actions.
- Nous avons décidé de proposer des prestations plus orientées vers les jeunes en synergie des pratiques adaptées à leur demande, pour qu'ils continuent à se projeter dans l'avenir.
- Dans notre dossier nous allons développer la présentation de ces pratiques que nous leur avons fait tester et qu'ils apprécient tout particulièrement pour leur efficacité.



QUELQUES CHIFFRES SUR LA SITUATION DES JEUNES :

- **selon une enquête réalisée en Janvier 2021 sur un échantillon de 1356 français dont 539 jeunes (15-30 ans) par Odoxa-Blackbone consulting pour France Bleu, France Info et Le Figaro :**
 - **80 % des 15-30 ans** estiment avoir **subi des préjudices importants liés à la crise sanitaire,**
 - **70 % des étudiants ont eu des difficultés pour suivre leurs études à distance,**
 - **25 % ont été contraints de redoubler.**
- « Les jeunes estiment que leur **génération** est "**sacrifiée**". Un sentiment partagé par l'ensemble des Français qui sont :
 - **74 % à penser "qu'il est bien triste d'avoir 20 ans dans les années 2020"**. Un chiffre qui grimpe à
 - **79 % chez les jeunes.** Il peut être **amplifié, en outre, par la crise climatique et écologique.**
 - **75 % des jeunes de 16 à 25 ans** jugent l'avenir "effrayant", selon une vaste étude menée auprès de 10 000 sondés originaires de dix pays et publiée dans *The Lancet Planetary Health*,
 - **45 % d'entre eux** déclarent que leur « **éco-anxiété** » se manifeste dans la **capacité à appréhender leur vie quotidienne.**
- **Dans la situation actuelle, le stress est donc continu.** Notamment parce que **les jeunes sont privés de tout ce qui permet d'évacuer ce stress :** les sorties, **les relations sociales,** le sport, etc. Notamment en raison du contexte sanitaire.
- Sur le long terme, ce sont les mauvaises habitudes que les jeunes peuvent prendre en ce moment :
 - **31%** (contre 26% de l'ensemble des Français) **déclare avoir renforcé leur addiction,** en particulier au tabac
 - **16 % des jeunes consomment davantage d'alcool** (+2 points/moyenne des Français)
 - **7 % plus de drogues** (+2 points/moyenne des Français).



ARTICULATION DU PROJET

- **Le projet « Cap de vivre ! » s'inscrit naturellement dans la mission du PSPPE, qui est l'élaboration de :**
 - **Programmes de remise en santé**, personnalisés et encadrés, en santé intégrative, regroupant médecins, psychologues et praticiens en thérapies complémentaires, professions paramédicales avec un partenariat envisagé avec une orthophoniste et une psychomotricienne.
 - **Le suivi d'expérience thérapeutique et évaluation des résultats** de ces programmes sur l'amélioration de la qualité de vie personnelle et professionnelle,
 - Avec l'assurance d'une **continuité dans la prise en charge pluridisciplinaire.**

Notre prise en charge s'articule autour de quatre dimensions :

- physique,
- énergétique,
- émotionnelle,
- mentale.

L'origine du projet « Cap de vivre ! »:

- La rencontre avec l'association **REVIE** (La Résilience oui à La Vie), association spécialisée dans la mise en place des campagnes de sensibilisation à l'éducation à la santé. Elle intervient dans les établissements scolaires et collectivités locales dans le cadre de l'hygiène et la santé, notamment dernièrement pour la formation aux gestes barrières.



QUELS MOYENS HUMAINS ?

PERSONNES REFERENTES ET UN ACCUEIL PERSONNALISE ET CHALEUREUX :

Muriel RANDIER, psychologue clinicienne

Axelle HUSSON, spécialiste de l'accompagnement éducatif et du lien social

Moyens humains : nous avons une quinzaine de praticiens pour les jeunes :

- 4 sophrologues dont : Une éducatrice spécialisée, une sophrologue pour les jeunes enfants, une hypno-sophrologue pour les adolescents, Une en méditation et cohérence cardiaque
- 1 psychologue clinicien, spécialisé en évaluation psychologique et tests de QI
- 2 psychologues cliniciennes, une spécialisée en EMDR et victimologie, 1 en thérapies systémiques,
- 1 psychothérapeute, spécialisée en psychologie sociale, formée à la méthode Gregory Bateson, et en TCC (thérapies comportementales et cognitives)
- 1 psychothérapeute,
- 2 praticienne thérapie brève, TCC (thérapies comportementales et cognitives) sur les troubles alimentaires,
- 1 diététicienne
- 1 Professeur de Yoga adolescents
- 1 Praticienne en Neurofeedback pour les troubles dépressifs, troubles des apprentissages et du comportement,
- 1 Une coach spécialisée en parentalité, spécialiste du processus en co-développement
- 1 kinésologue et spécialiste du diagnostic des réflexes archaïques
- 1 praticienne en shiatsu pour les adolescents
- 1 conseillère agréée en fleurs de Bach
- 2 réflexologues
- 1 sage-femme
- 1 médecin ayant le double diplôme médecine occidentale et médecine chinoise
- *Ils ont tous un diplôme, une certification RNCP, un agrément de l'ARS, d'une fédération ou d'une fondation. Nous avons un médecin détenteur d'un double diplôme de médecine occidentale, de médecine chinoise et micro-nutrition. Ils adhèrent tous à une charte déontologique.*



QUELS MOYENS HUMAINS ?

PERSONNES REFERENTES ET UN ACCUEIL PERSONNALISE ET CHALEUREUX :

Muriel RANDIER, psychologue clinicienne

Axelle HUSSON, spécialiste de l'accompagnement éducatif et du lien social

Moyens humains : nous avons une quinzaine de praticiens pour les jeunes :

- 4 sophrologues dont : Une éducatrice spécialisée (Ouarda), une sophrologue pour les jeunes enfants (S. Lumbroso), Cohérence cardiaque et méditation (I. Marcy), une hypno-sophrologue pour les adolescents (Muriel MM),
- 1 psychologue clinicien, spécialisé en évaluation psychologique et tests de QI (JJ Rémond)
- 2 psychologues cliniciennes, une spécialisée en EMDR et victimologie (M. Randier, 1 en thérapies systémiques ,
- 1 psychothérapeute, spécialisée en psychologie sociale, formée à la méthode Gregory Bateson, et en TCC (thérapies comportementales et cognitives) (Meike Reuter),
- 1 psychothérapeute (Nathalie Uzan)
- 2 praticiennes thérapie brève, TCC (thérapies comportementales et cognitives) sur les troubles alimentaires (I. Grometto)
- 1 diététicienne (Maïna Thorava)
- 1 Professeur de Yoga adolescents (Thi Pham)
- 1 Praticienne en Neurofeedback pour les troubles dépressifs, troubles des apprentissages et du comportement, (Nina)
- 1 Une coach spécialisée en parentalité, spécialiste du processus en co-développement (Keren Sarah)
- 1 kinésologue et spécialiste du diagnostic des réflexes archaïques (Nawal)
- 1 praticienne en shiatsu pour les adolescents (Séverine Caillat)
- 1 conseillère agréée en fleurs de Bach (Carole Fournaise)
- 2 réflexologues (V. Nègre et Marie-Noëlle Huynh)
- 1 sage-femme (Jolanta)
- 1 médecin (Manola) ayant le double diplôme médecine occidentale et médecine chinoise
- *Ils ont tous un diplôme, une certification RNCP, un agrément de l'ARS, d'une fédération ou d'une fondation. Nous avons un médecin détentrice d'un double diplôme de médecine occidentale, de médecine chinoise et micro-nutrition.*



CONCEPT DE LA DÉMARCHE THÉRAPEUTIQUE ET D'ÉDUCATION À LA SANTÉ MENTALE

a) Objectif :

- Mettre en place une démarche **d'autonomisation** dans le cadre d'une hygiène de vie quotidienne.
- **Elaborer un apprentissage favorisant l'appropriation de méthodes** et d'outils propres aux thérapies complémentaires.
- Permettre **d'acquérir des connaissances de soi, de son corps, de son métabolisme** afin de construire ses propres réponses adaptées à ses besoins et ses attentes , apprendre aux patients à acquérir des compétences pour gérer leur vie.
- Encourager l'**aptitude** à adopter volontairement une posture **pour oser se libérer** de ses peurs et de ses croyances limitantes.
- Aider les patients à **se protéger et à s'épanouir**.
- Faire de la prévention et éviter les risques de récidence.
- Développer l'**initiative de s'engager** dans des comportements favorables à sa santé.



CONCEPT DE LA DÉMARCHE THÉRAPEUTIQUE ET D'ÉDUCATION À LA SANTÉ MENTALE

b) La manière d'y parvenir :

Reconnaître en chacun sa capacité dans sa "s'auto-crée" en permanence grâce à ses ressources internes qui siègent dans l'inconscient et son interaction avec le monde. Notre démarche est d'aider l'Autre à se connecter à ses propres ressources et à ses sensations afin de se relier à son processus interne de créativité et de survie.

Cela passe par la mise en place de groupes thérapeutiques favorisant l'expérimentation de chacun au travers de :

- Techniques comme la Gestalt thérapie, le ludo-coaching, **Concept de mise en jeu- Théâtre**
- Techniques de créativité artistique et de développement personnel par le collage intuitif
- L'éveil de la conscience corporelle, de la vivance du corps avec le mouvement dansé, le brain gym, la sophrologie dynamique , le yoga, le Qi Gong.
- L'éducation thérapeutique qui encourage le patient à devenir acteur de sa thérapie.

Ce cheminement thérapeutique ne vise pas à éviter l'angoisse mais à la traverser. Le moment de crise étant considéré comme mobilisateur de changement selon Noël Salathé, psychothérapeute spécialiste de la Gestalt thérapie existentielle dont l'orientation trouve des affinités dans la pensée développée par le psychothérapeute existentiel américain Irvin Yalom.

En résumé, l'idée est de passer d'un corps figé et coupé de ses sens à un corps qui retrouve ses sensations, sa dynamique naturelle et la connexion du niveau de conscience dans ce corps, avec intégration de la corporalité.

C'est réapprendre à vivre avec son corps grâce à un mouvement régénérateur.



QUELLES SOLUTIONS ?

- **Il est donc primordial de préserver le lien social, d'essayer de le renforcer par tous les moyens.** Il faut également essayer de **multiplier les occasions d'interactions sociales.**
- Face à ce constat, il y a une **véritable difficulté en France à proposer des lieux de consultation.** Le problème, c'est la **répartition de l'accès au soin sur le territoire.** Plus on agit vite et en amont sur la santé mentale, plus on réduit les coûts importants des traitements lourds et des hospitalisations.
- Il s'agit, dans un premier temps, de **répondre à l'urgence,** en mettant en place **une stratégie d'accompagnement.**
- **Les missions**
 - Lutter contre l'isolement, recréer du lien social, de la mixité
 - Redonner du sens, une mise en perspective dans l'avenir
 - Soutenir, accompagner, aider les jeunes
 - Remettre en action,
- **Les actions et prestations**
- **Soutien psychologique pluridisciplinaire**
- **Repérage des conduites à risque et de la montée aux extrêmes (radicalisation, etc...)**
 - Programmes de remise en santé et synergie des thérapies complémentaires
 - Groupes de parole (partage, échanges de points de vue, analyse sur le vécu et l'actualité)
 - Création d'un groupe d'entraide en co-développement
- **Groupes d'activités** (sports, sorties, ateliers, engagement) en lien avec la MJC



QUELLE SOLUTION EN 3 VOLETS ?

Une solution comportant trois volets : 1- Communication / 2- Activités / 3- Lieu d'échanges

1/ Volet 1 : Communication

Urgence des actions à mettre en place pour être visible des jeunes qui ne savent pas à qui s'adresser dans leur détresse.

Campagne de sensibilisation autour du « se faire aider » sans que les adultes soient nécessairement au courant» si le jeune le souhaite. Mots clés : Confidentialité, complicité, accessibilité, anonymat.

La mise en place d'échanges co-constructifs avec les MJC, les missions locales, les enseignants, les entraîneurs, les professionnels de santé vers un système plus inclusif et solidaire pour la protection des jeunes. Actions communes entre les différentes structures en contact avec les jeunes.

Mots clés : Concertation, dialogue et continuité pour rompre l'isolement, dépassement des clivages.

□ Les approches

- Prise en charge globale pluridisciplinaire (approche "accueillir le public")
 - Accueil physique (lieu d'accueil)
 - Accueil dématérialisé et n° d'appel pour entrer en contact avec une permanence et mise en place de consultation à distance via Doctolib
 - Repérage (approche "aller vers le public")
 - prise de contact sur le lieu de vie ou en ligne
 - Médiatrice Santé mentale dans les quartiers prioritaires
 - événementiel
 - actions de communication
- **lien avec les acteurs "jeunesse" grâce à l'association REVIE**

□ Les leviers d'actions

- Des préoccupations et des leviers d'actions communs :
 - la recherche de la résilience
 - l'organisation de la solidarité plutôt que de subir l'individualisme



QUELLE SOLUTION EN 3 VOLETS ?

2/ Volet 2 : Activités collectives et accompagnements individuels

Les ateliers et les accompagnements donnent tous l'opportunité de s'approprier des techniques indispensables pour surmonter son mal-être. Ils sont tous à visée thérapeutique, ayant pour objectifs :

- l'éducation thérapeutique pour la prévention,
 - L'art-thérapie comme vecteur de lien social et d'épanouissement personnel,
 - La médiation familiale pour rompre l'isolement sociale et réduire les conflits,
 - L'accompagnement par des techniques psycho-énergétiques, assertives, apprenantes permettant de travailler tant par l'esprit que par le corps.
- **Une phase d'évaluation** permettra de mettre en place une **démarche d'amélioration continue** et d'**élaborer avec les usagers un projet d'action collectif**
 - **Les missions**
 - Redonner du sens, une mise en perspective dans l'avenir
 - **Les actions et prestations**
 - Ateliers (Fresque du climat, de la biodiversité, de la mobilité, du numérique, customisation, etc., travail d'intelligence collective)
 - Groupes de parole (partage, échanges de points de vue, analyse sur le vécu et l'actualité, éducation aux médias)
 - Groupes de travail et de réflexion
 - **Les approches**
 - Actions de l'entourage et des pairs
 - Formation d'ambassadeurs (dans les classes, dans les lieux des jeunes)
 - Relais par les familles (parents, grands-parents)
 - **Les leviers d'actions**
 - **Apprentissage de la maîtrise des émotions et des relations** (empathie, CNV, gestion des conflits, intelligence collective, etc.)
 - **Des préoccupations et des leviers d'actions communs :**
 - la crise écologique, sanitaire, sociale
 - le besoin de reconnaissance et de participation (les jeunes ont besoin d'être acteur)



QUELLE SOLUTION EN 3 VOLETS ?

3/ Volet 3 : Lieux d'échanges

Le volet 3 concerne l'ouverture d'un tiers lieu dédié à la jeunesse :

- **Les missions**
 - Lutter contre l'isolement, re créer du lien social, de la mixité
 - Redonner du sens, une mise en perspective dans l'avenir
 - Remettre en action
- **Les actions et prestations**
 - Groupes de travail et de réflexion
 - Orientation et insertion (bilans de compétences, etc.)
 - Chantiers collectifs
- **Les approches**
 - Création d'un lieu d'accueil, une "maison chaleureuse", où le jeune a sa place en tant qu'individu mais aussi où la rencontre à l'autre est possible et bienveillante
 - Sécuriser la place de l'adolescent dans ce lieu (règle de non exclusion), et par extension, dans la cité
- **Les leviers d'actions**
 - Travail de fond sur les relations au sein du ou des groupe(s)
 - Le partage d'une réalité commune
- **Faciliter les projets collectifs**



POUR QUI ?

- **Pour les jeunes de 11 à 25 ans**

- **Pour les parents**
 - Dans le cadre de la parentalité
 - - Redonner confiance aux parents qui se sentent impuissants
 - - Redonner confiance et foi dans leurs propres enfants

- **Pour les familles**
 - - En quête de solution par les thérapies familiales et systémique
 - - Groupe de parole à partir des questionnements des parents
- **Pour les enseignants**
 - groupe de parole

Entraîneurs sportifs



AVANTAGES USAGERS

- Eviter aux jeunes de sombrer dans la dépression et la perte du goût de vivre.
- Les aider à retrouver l'audace propre à la jeunesse qui permet de rêver, de se construire et d'entreprendre sans avoir peur
- Rendre l'accès aux soins à tous :
- Les soins doivent être gratuits pour tous ceux qui n'ont pas les moyens et ceux qui ne veulent pas que leurs parents soient informés de leur démarche.



MODÈLE ÉCONOMIQUE

- Grâce aux adhésions des entreprises, nous proposerons des prestations pour les salariés qui ont des enfants (CSE (Comité social et économique) des entreprises (Assistentes sociales et RH, syndicat et médecine du travail) Soutenir la mission de nos associations PSPPE et REVIE
- En tant qu'expert de la relation d'aide et des thérapies complémentaires nous élaborons des programmes de formation, d'éducation à la santé :
 - sensibiliser les collaborateurs parents à l'éducation à la santé, dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux des jeunes et des très jeunes aidants familiaux
 - Visio-conférence animées par des médecins spécialisés , des psychologues sur les problématiques de la parentalité et de la souffrance des jeunes
 - Apport de solutions techniques thérapeutiques pour soi-même en tant que parent, pour ses enfants pour apprendre à les intégrer dans son quotidien de façon utile.



QUAND ?

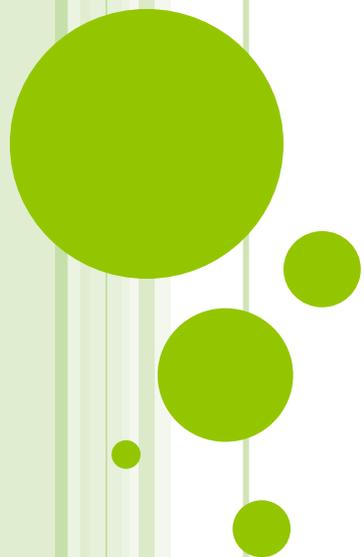
- Mise en place des actions dès janvier 2022
- Démarche auprès des fondations et des compagnies d'assurance mutuelles
- Démarches auprès des CSE des entreprises, institutions, les établissements permettant à leurs collaborateurs d'accéder à des solutions rapide et efficaces.



PERSPECTIVES

- Créer un fonds de solidarité pour donner l'accès aux soins au plus grand nombre
- Monter un partenariat avec une clinique privée psychiatrique et se faire soutenir par cette structure





MERCI DE VOTRE ATTENTION

PSPPE 188 Grande Rue Charles de Gaulle
94130 Nogent sur Marne

Tél 01 84 23 73 37 – www.pole-sante.fr

Association loi 1901 – SIRET 850 330 259 00019

THEATRE : concept de mise en jeu

Projet : Insertion du concept de mise en jeu

- Public visé : public majoritairement jeune**
- Objectifs : Redynamiser des populations jeunes fragilisées par un contexte sanitaire et sociétal instable.**
- Insuffler de nouvelles envies, accroître la confiance en soi, la créativité, enrichir les relations interpersonnelles existantes, en produire de nouvelles, créer de nouveaux stimuli par le biais du jeu, amener vers une forme d'éveil en suscitant la curiosité, l'envie d'entreprendre par la création, enrichir sa culture, écrire, s'émouvoir.**
- Développer une meilleure connaissance de soi, de son psychisme, de ses ressources physiques. Travailler sa voix, sa présence, son aisance dans ses rapports aux autres.**
- Appréhender des techniques de respiration et de relaxation.**
- Participants : 10 à 15**
- Fréquence et périodicité : une séance hebdomadaire de 2 heures**
- Descriptif : Pour schématiser, le concept de « mise en jeu » lié aux 15-24 ans, au-delà de ce que peut proposer un atelier théâtre traditionnel, va prendre en compte la résilience nécessaire pour entrevoir des projets de vie, qu'ils soient d'ordre professionnel, familial ou artistique. Cette approche va leur permettre d'évoquer leurs interrogations et notamment à quel point la période actuelle les fragilise. Mais cet atelier devrait être avant tout pourvoyeur de bien-être et de légèreté. Cette expérience, qui s'effectue avec relâchement et respect de l'autre, permet notamment aux personnes les plus introverties d'aller vers une forme de revalorisation au sein d'un groupe et plus largement, à des fins de bonne insertion.**
- On s'intéresse à chaque participant grâce à une approche multiple émergeant du croisement de différentes disciplines.**



Artistique : C'est initialement le cœur du projet parce que l'Art contribue au développement de l'individu, à sa capacité de transcendance. Y seront abordés des techniques d'art dramatique, des méthodes théâtrales sur la construction du personnage (méthode Stanislavsky) mais également les dimensions sociales et thérapeutiques du théâtre par les pratiques du théâtre de l'Opprimé (théâtre forum, théâtre image, dé-mécanisation du corps, concept du spect-acteur). Seront également utilisées l'approche de l'individu par le biais de ses polarités, et ce qui découle de nos dissociations en matière de sens comique et d'approche du clown - méthodes du Drama Center de Londres sur le concept de famille intérieure. La diction, des marches anachroniques, des improvisations sur les thèmes les plus variés, de nombreux exercices sur la confiance en soi et dans le groupe font partie des séquences artistiques abordées ainsi qu'un travail d'improvisation sur un rythme rapide pour extraire le mental du jeu et aiguïser le sens du jeu

Corporel : Travail sur le placement de la voix, utilisation du cri primal pour jouer avec ses tensions, les repérer, les canaliser puis les relâcher.

Nombreux exercices sur la confiance en soi et l'accès aux émotions et à la mémoire émotionnelle. Une approche sommaire de la sophrologie par les 3 types de respiration (claviculaire, thoracique, abdominale) et ce qu'elle permet en termes de souffle et de mieux-être.

Des phases de méditation et de relaxation par la méthode Schulz mettant les participants dans un état de détente.

Des séquences de danse et de mimétisme permettant d'aborder les rythmes l'effet miroir

Evocation et libération de la parole : Par des séquences consacrées à l'approche individuelle, à la découverte par le groupe de ce qu'est chaque participant dans sa vérité et sa sensibilité, les apports mutuels de la parole libérée seront riches et porteurs pour chacun car porteurs possibles d'une création collective à venir. De plus cet aspect, basé sur le volontariat, permettra à terme de dénouer des aspects douloureux du quotidien et d'aborder certains empêchements, s'il le désire. C'est la phase thérapeutique de cet atelier.

Création : En cours d'année émergeront de la part de certains ou de la totalité du groupe, à partir des diverses stimulations occasionnées, des envies de se produire, de jouer devant un public.

Des aptitudes particulières de chacun seront entrevues puis détectées dans différents domaines, tels que la pratique instrumentale, la danse, la présence et l'envie de jouer, l'écriture, le chant ou la poésie... Ainsi des écrits seront produits en cours d'année par ceux qui le désireront, à titre individuel ou collectif. Il sera alors envisageable de faire des talents de chacun un matériau pour une scène à venir, un spectacle... et les protagonistes de cette aventure deviendraient alors complètement auteurs et acteurs de ce court espace de vie, faisant ainsi de leurs histoires personnelles, de leurs doutes et de leurs espoirs le matériau esthétique d'une production artistique, ce qui contribuerait à une dynamisation collective forte.

