



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



ÊTRE BIEN AVEC SOI ET LES AUTRES

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Tous les étudiant(e)s postsecondaires

PERSONNES VISÉES : Intervenants



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

ÊTRE BIEN AVEC SOI ET LES AUTRES

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants

– Précisions : Enseignant(e)s, professeur(e)s et intervenant(e)s psychosociaux des cégeps et universités.

PUBLIC CIBLE : Tous les étudiant(e)s postsecondaires

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Les étudiant(e)s postsecondaires présentant ou à risque de présenter les manifestations suivantes :
 - Difficultés relationnelles et de communication;
 - Enjeux d'estime personnelle ;
 - Quête de sens et enjeux motivationnels ;
 - Stress et anxiété ;
 - Difficultés de gestion de soi/hygiène de vie;
 - Difficultés de gestion émotionnelle;
 - Difficultés d'habiletés sociales ;
 - Difficultés d'adaptation ;
 - Recherche d'épanouissement personnel.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **Mieux vivre** avec son stress et orienter ses objectifs plus consciemment vers ce que nous voulons/aimons;
- **Développer** des outils simples de communication consciente pour soi et avec nos proches et nos collègues;
- **Bonifier** son intelligence émotionnelle (connaissance de soi/gestion de soi/motivation/empathie/habiletés sociales).



CONTENU DE L'OUTIL

De manière vulgarisée et humoristique, cette série vidéo est composée d'enseignements concis et d'exercices concrets pour aider à bonifier en simplicité la qualité de notre relation à soi et aux autres!

– **16 capsules vidéo**

(dont 4 méditations) d'une durée moyenne de 10 à 15 minutes chacune

– **6 exercices intégrateurs/outils concrets**

Lien vers la série vidéo

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/serie-web-bien-ensemble-et-avec-soi/>

LES NOTIONS THÉORIQUES SOUS-TENDUES Y SONT :

- Les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle;
- Les quatre quadrants de la matrice de la Thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement (ACT);
- La communication consciente/non-violente;
- Les distorsions cognitives et la théorie émotivo-rationnelle;
- Le carrefour giratoire de l'adaptation à la frustration;
- Les bienfaits validés de la gratitude;
- Le programme d'auto-compassion en pleine conscience/les bienfaits validés de la présence attentive.



RESSOURCES UTILES



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>

Page Facebook du Centre RBC
<https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/>

Lien vers la série vidéo
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/serie-web-bien-ensemble-et-avec-soi/>

