



FICHE D'INFORMATION SE DÉTENDRE

Se détendre, chiller, respirer. La détente, physique et mentale, est un élément important pour garder l'équilibre face aux défis du quotidien et un élément central pour la santé. Il doit y avoir un équilibre entre le travail, l'école, les loisirs, les amitiés et les relations, et les émotions et l'humeur doivent être régulées. Les enfants et les jeunes peuvent apprendre à se détendre et les professionnel-le-s peuvent les soutenir. À quoi ressemble l'élément « se détendre » dans les projets Kebab+ ?



STRESS

Il y a stress et stress. On distingue le stress positif, appelé eustress, du stress négatif, également appelé distress. L'eustress a des effets positifs sur le corps et le bien-être. Il est par exemple vécu lorsque le corps ou l'esprit sont sollicités et que l'on s'occupe de quelque chose avec motivation. Le distress, quant à lui, est perçu comme négatif, désagréable et comme une charge trop lourde. À court terme, les réactions de stress dans le corps sont utiles. La sécrétion d'hormones de stress comme le cortisol et l'adrénaline focalise par exemple la perception ou réduit la sensation de douleur. Mais le stress permanent est néfaste et se manifeste par exemple par des troubles du sommeil, des problèmes digestifs ou une tension artérielle élevée. Lorsqu'on se détend, la respiration devient plus régulière et plus profonde, la tension artérielle diminue, les muscles se détendent et l'oxygène circule mieux dans le corps.

Dans une étude, 46% des jeunes interrogés ont déclaré être souvent ou très souvent stressés. La pression de la performance et du succès, ses propres exigences et la peur de l'avenir constituent une grande partie des facteurs de stress à l'école, dans la formation et au travail. Il peut en résulter un manque de confiance en soi, de l'abattement, une diminution de la qualité du sommeil et des maux de tête.

🔗 jacobsfoundation.org → What we do → Our activities → Juvenir : Etude « Trop de stress trop de pression ! »

FICHE D'INFORMATION SE DÉTENDRE



ÉQUILIBRE

La tension et l'activité, physiques et mentales, devraient être suivies par la détente et le repos. Vingt minutes par jour ont déjà une influence positive sur la santé. Ce qui importe c'est de savoir comment se détendre, de disposer d'un endroit où se retirer et, bien entendu, de mettre ce savoir en pratique. L'animation socioculturelle enfance et jeunesse offre un espace pour maintenir cet équilibre, notamment par rapport à l'école et à la maison. Les enfants et les jeunes peuvent passer au centre jeunesse sans qu'une performance soit attendue de leur part. Les professionnels-le-s peuvent également proposer des activités qui facilitent la détente.

Conseils et astuces

- Réaménager un coin détente dans le local jeunesse et le rendre confortable.
- Promouvoir la créativité : réaliser des projets tels que des ateliers de graffiti, de tape art ou de sérigraphie.
- Optimisme : planifier avec les enfants et les jeunes un événement à venir, par exemple une fête.
- Une promenade en plein air, du yoga ou de la méditation sont de bonnes idées pour les groupes.

RÉSILIENCE

La prochaine situation stressante ou contraignante ne manquera pas d'arriver. Être bien préparé-e, c'est déjà avoir à moitié gagné. Le mot magique dans ce contexte est la résilience, qui peut être décrite comme une force intérieure, une résistance psychique. Il s'agit de la capacité à faire face à des situations difficiles et à les surmonter. Cela peut s'entraîner, comme un muscle, en faisant régulièrement des pauses, en se ressourçant, en cultivant sa créativité et en regardant l'avenir avec optimisme.

Dans les situations difficiles, il est particulièrement important de gérer ses propres réserves d'énergie avec soin. Pour cela, il est utile de prendre conscience de son niveau d'énergie et de ses besoins et de se concentrer sur des activités qui stimulent l'énergie. De quoi ai-je besoin en ce moment ? Qu'est-ce qui me fait du bien ?

[🔗 camh.ca](https://www.camh.ca) → Info-santé → Guides et publications → Favoriser la résilience chez les enfants et les jeunes

Conseils et astuces

- Dans les projets et les activités avec les enfants et les jeunes, prévoir des pauses et les organiser consciemment, par exemple avec un goûter ou un moment de jeu libre à l'extérieur.
- Laisser de l'espace et du temps pour faire les pitres, pour bavarder ou pour faire des batailles.
- Chaque semaine, accrocher dans le lieu de rencontre une affiche colorée avec une affirmation positive, idéalement élaborée avec les enfants/jeunes.

FICHE D'INFORMATION

SE DÉTENDRE



CRÉER ET PRÉSERVER DES ESPACES DE LIBERTÉ

Se retrouver avec des jeunes du même âge pour parler, chiller et ne rien faire est une activité centrale sur le chemin qui mène à l'âge adulte et est un bon moyen de se détendre. L'animation socioculturelle enfance et jeunesse propose dans le cadre de ses offres de tels espaces de liberté. Il est important qu'il existe des lieux où les jeunes peuvent se retrouver entre eux, également dans l'espace public, comme sur la place du village, près de la gare ou au bord d'un lac à proximité. Lors de la création d'espaces de liberté, les professionnel-le-s peuvent se baser sur des questions telles que : Quelles possibilités existe-t-il au sein du centre jeunesse pour se retirer ? Où des espaces de liberté peuvent-ils être aménagés et préservés dans l'espace public ? Où et comment les enfants et les jeunes peuvent-ils se retrouver entre pairs, sans programme prédéfini ?

TÉLÉPHONE PORTABLE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Au réveil, le premier geste est dirigé vers le téléphone portable : lire les dernières publications dans le chat, répondre aux messages et découvrir les dernières tendances sur Instagram, TikTok et Snapchat. Les réseaux sociaux offrent des possibilités précieuses de contact social et permettent de trouver des inspirations. Mais ils peuvent aussi être source de pression et de stress, voire représenter une charge, en raison de la connexion permanente et des contenus déformés. C'est pourquoi il est important de mettre parfois son natel de côté ou de prévoir une journée sans téléphone portable. Cela peut être un véritable défi pour certain-e-s. Peut-être que cela aide de proposer cela comme un événement de groupe, en organisant une activité agréable.

Idées de projets

- **Créativité et plein air**

Faire naître ensemble des images, que ce soit avec du papier, des ciseaux et des crayons de couleur au centre d'animation, ou avec des branches, des pierres et des pommes de pin dans la forêt. On trouve de nombreuses idées sur internet pour faire du land art avec des éléments à disposition dans la nature.

Bien-être pour les pieds et la circulation : Que diriez-vous de créer votre propre petit parc Kneipp ? De l'eau à différentes températures, des galets et du temps ; c'est tout ce qu'il faut.

- **Stimuler les sens**

Stimuler tous les sens, par des odeurs, des couleurs, des images ou de la musique, peut détendre. Fabriquer avec des huiles essentielles des savons, des gommages et des lotions corporelles, décorer un mur du centre d'animation avec une nouvelle couleur, prendre des photos, faire un collage ou encore danser ou méditer avec de la musique.

- **Célébrer les moments de bonheur**

Des études montrent que tenir un journal de gratitude a des effets positifs sur la santé psychique. Pour des activités au centre jeunesse : quels ont été tes trois moments de bonheur aujourd'hui ?

Il existe également des applications qui peuvent favoriser la détente : journal de gratitude en ligne, instructions de méditation ou musique de relaxation.

- **Boîte à idées**

Qu'est-ce qui me fait du bien ? Où est-ce que je recharge mes batteries ? Prendre le temps de découvrir cela est une première étape importante. Lorsque l'on est stressé-e et dépassé-e, il est souvent difficile de savoir ce qui pourrait aider à ce moment précis. Une boîte à idées ou des cartes d'affirmations positives qu'il suffit de tirer sont de bons moyens pour s'aider soi-même et se faire du bien dans les moments de stress. Une après-midi de collecte d'idées apporte de nombreuses pistes pour chacun-e, dans tous les domaines de la vie. Toutes les personnes qui fréquentent le centre d'animation peuvent utiliser les cartes fabriquées qui contiennent des affirmations et des exercices de relaxation. Peut-être dans un coin détente spécialement aménagé ?

FICHE D'INFORMATION SE DÉTENDRE



AUTRES LIENS

comment-vas-tu.ch

comment-vas-tu.ch → Pistes pour prendre soin de sa santé psychique

Conseils pour enfants et ados

ciao.ch → thèmes → santé

promotionsante.ch → bases → publications → santé psychique

npg-rsp.ch → projets → 10 pas pour la santé psychique

Animation land art dans la nature

lalibellule.ch → médias → téléchargements → Land art dans la nature

PROMOTION DE PROJETS PAR KEBAB+

Se détendre (en allemand « ausspannen », qui correspond au « a » dans l'acronyme Kebab+), est l'un des cinq points de départ importants de la promotion de la santé des enfants et des jeunes. Tu as des idées et besoin de soutien pour les mettre en œuvre ? Tu as déjà une idée concrète de projet mais ne disposes pas de l'argent nécessaire pour sa réalisation ? Nous sommes là. N'hésite pas à nous contacter si tu as des questions. Nous nous réjouissons de recevoir ton message et ton idée de projet !

Nous t'apportons volontiers notre soutien en te proposant des idées, des conseils et des ateliers sur divers sujets liés à la promotion de la santé.

kebabplus.ch/fr

Janvier 2022/Sarah Stidwill, Géraldine Bürgy

Photos: Espace Jeunes Delémont, Kebab+/Marion Nitsch

Organisations responsables



Ce document a été financé par Promotion Santé Suisse. Merci beaucoup.