

# JENESIS

---

ETP « Cultiver ses forces et vivre pleinement »

FERON Marion, neuropsychologue, responsable du Service JENESIS

AUGER Isabelle, Infirmière

HAYAER Sophie, Infirmière



# Sommaire

- Service JENESIS
- Programme ETP « Cultiver ses forces et vivre pleinement »



# Présentation du service JENESIS

# Parcours JENESIS

## Pour qui ?

Adolescents et jeunes adultes de 17 à 25 ans, vivant dans l'Oise

## Quand ?

Difficultés psychologiques variées avec un retentissement dans leur vie quotidienne

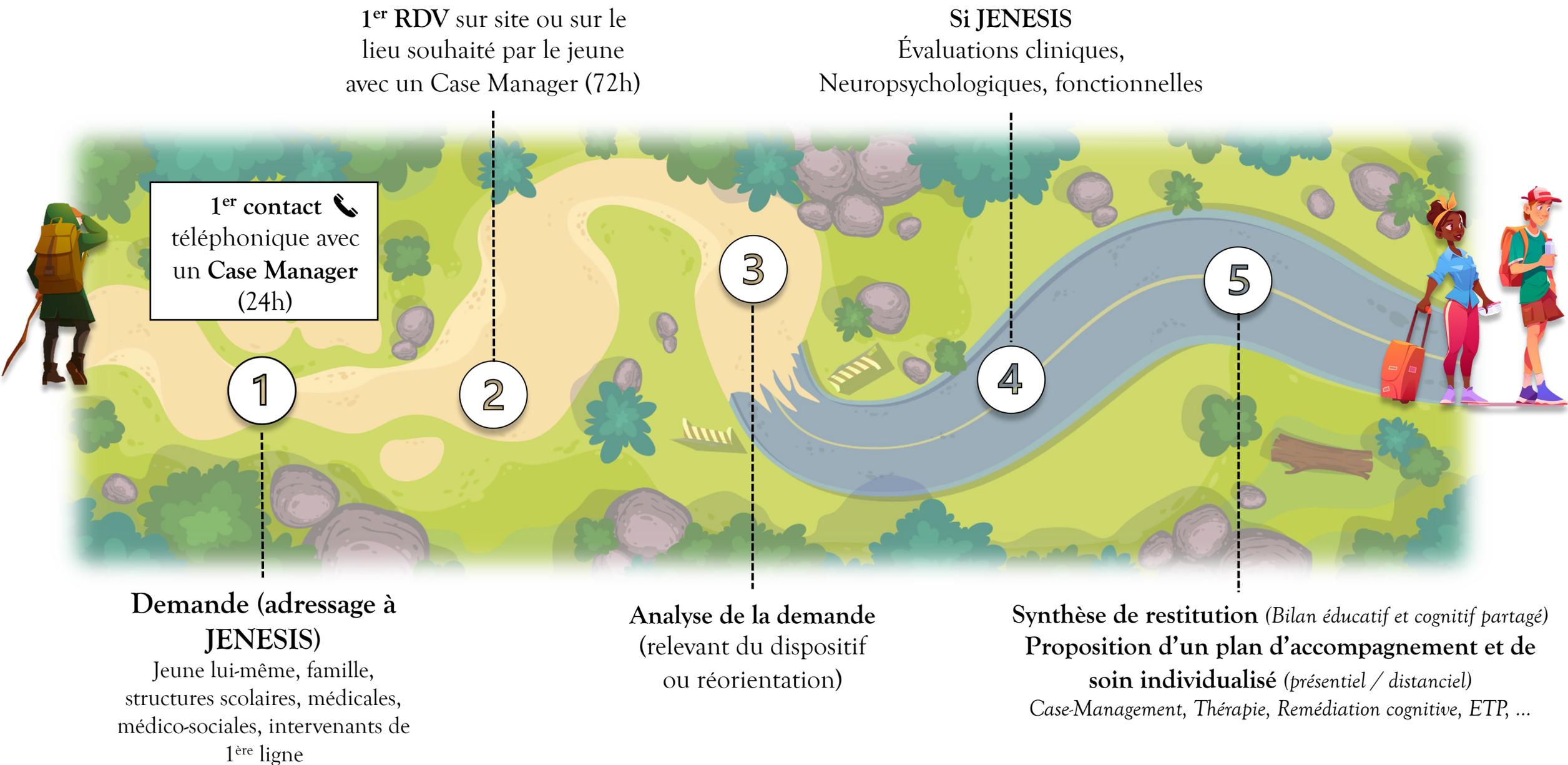
« Je ne me sens pas à ma place avec les autres »

« Je n'ai plus du tout le moral »

« Ça s'accumule ... puis tout s'écroule »

« J'ai essayé de chercher des solutions, de me battre »

# Parcours JENESIS





# Présentation du programme ETP



## **Co-construction et et co-animation**

Équipe pluridisciplinaire :  
Psychiatre, neuropsychologue,  
médiatrice santé pair, assistante  
sociale, médecin généraliste,  
équipe soignante, ...

# Architecture du programme

Livret  
animateur

Fiche  
Résumé

Fiche  
Mission

Diaporama

Outils  
BEP



## Intérêt pour les jeunes

- Prévention en repérant les signes d'alerte
  - Meilleure connaissance du fonctionnement émotionnel et son état psychique
- Mise en place de stratégies dans le quotidien
  - Pouvoir exprimer ses besoins, attentes, valeurs, objectifs de vie, ...
    - Favoriser l'empowerment



## Compétences à acquérir

- Comprendre l'épisode psychopathologique
- Reconnaître, identifier et gérer les émotions
- Acquérir la technique de résolution de problème
- Acquérir les techniques de communication et d'habileté sociales (affirmation de soi)
  - Construire un plan de prévention partagé
- Construire un plan de gestion de la crise suicidaire
- Construire un plan bien être (sommeil, psycho-nutrition, activité physique adapté, addiction...)



# Bilan éducatif partagé (BEP)

## Questionnaires évaluant :

- La qualité de vie (WEMWBS)
- L'estime de soi (SERS)
- Le sentiment d'efficacité personnelle et les stratégies de coping (Bandura)
- L'affirmation de soi
- La régulation émotionnelle (DERS-F)

Lisez attentivement chaque phrase et encerclez le chiffre qui vous décrit le mieux

	pas du tout vrai	à peine vrai	moyen
1. J'arrive toujours à résoudre mes difficultés si j'essaie assez fort.	1	2	
2. Si quelqu'un s'oppose à moi, je peux trouver une façon pour obtenir ce que je veux.	1	2	
3. C'est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs et accomplir mes buts.	1	2	
4. J'ai confiance que je peux faire face efficacement aux événements inattendus.	1	2	
5. Grâce à ma débrouillardise, je sais comment faire face aux situations imprévues.	1	2	
6. Je peux résoudre la plupart de mes problèmes si j'investis les efforts nécessaires.	1	2	
7. Je peux rester calme lorsque je suis confronté à des difficultés car je peux me fier à mes habiletés pour faire face aux problèmes.	1	2	
8. Lorsque je suis confronté à un problème, je peux habituellement trouver plusieurs solutions.	1	2	
9. Si je suis "coincé", je peux habituellement penser à ce que je pourrais faire.	1	2	
10. Peu importe ce qui arrive, je suis capable d'y faire face généralement.	1	2	

**Questionnaire de Qualité de Vie : S-QoL 18**  
 Cochez pour chaque question la case qui correspond le plus à ce que vous ressentez actuellement. Si vous n'êtes pas concerné(e) par une question, entourez le numéro de cette question.

Actuellement...	Beaucoup Moins	... que souhaité			Plus
		Moins	Un peu moins	Autant	
1. j'ai confiance en la vie	<input type="checkbox"/>				
2. je me bats pour réussir dans la vie	<input type="checkbox"/>				
3. je fais des projets professionnels et/ou personnels pour l'avenir	<input type="checkbox"/>				
4. je suis bien dans ma tête	<input type="checkbox"/>				
5. je suis libre de prendre des décisions	<input type="checkbox"/>				
6. je suis libre d'agir	<input type="checkbox"/>				
7. je fais des efforts pour travailler	<input type="checkbox"/>				
8. je suis en bonne forme physique	<input type="checkbox"/>				
9. je suis plein(e) d'énergie	<input type="checkbox"/>				
10. je suis aidé(e) par ma famille	<input type="checkbox"/>				
11. je suis écouté(e) par ma famille (proches)	<input type="checkbox"/>				
12. je suis aidé(e) par mes amis (proches)	<input type="checkbox"/>				
13. j'ai des amis	<input type="checkbox"/>				
14. j'ai une vie sentimentale satisfaisante	<input type="checkbox"/>				
15. je réalise mes projets familiaux, sentimentaux	<input type="checkbox"/>				

Actuellement...	Beaucoup Plus	... que prévu			Moins
		Plus	Un peu plus	Autant	
16. j'ai des difficultés à me concentrer, à réfléchir	<input type="checkbox"/>				
17. je suis coupé(e) du monde extérieur	<input type="checkbox"/>				
18. j'ai du mal à exprimer ce que je ressens	<input type="checkbox"/>				





## **Déroulé**

- 13 séances, 1h30, 1 fois /semaine,
- Groupe (6 à 8 personnes) ou individuel,
- En présentiel ou en E-ETP (distanciel)

## **Moyens et outils pédagogiques**

Brainstorming, mises en situations, pratiques expérientielles, quizz, fiche résumé, fiches missions (TàD), diaporama (PowerPoint), plateforme BEEKAST, supports numériques, ...

« Cultiver ses forces et Vivre pleinement »

## Livret animateur



Séance 1 : Bienvenue

Séance 2 : Qu'est-ce qui m'arrive ?

Séance 3 : Émotions ... Vous avez dit émotions ???

Séance 4 : Que faire de mes émotions, de mon stress ?

Séance 5 : J'ai plein de problèmes

Séance 6 : Je ne sais pas comment faire avec les autres

Séance 7 : Qu'est-ce que je peux faire si je vais mal ?

Séance 8 : Et si j'ai des idées noires ?

Séance 9 : Et si on parlait des traitements ?

Séance 10 : Comment prendre soin de moi ? (1)

Séance 11 : Comment prendre soin de moi ? (2)

Séance 12 : Mes études, mon insertion et mes droits

Séance 13 : Et maintenant ... ?

# Déroulé de séance



- Accueil des participants
- Exercice de relaxation
- Débriefing de la semaine et de la mission à domicile
- Déroulé de la séance: pratique (échanges, exemples personnels) puis théorie.
- Demander ce qu'il aimerait retenir pour chez eux. Remise de la fiche résumé, des fiches missions à domicile pour la prochaine séance
- Exercice de relaxation de clôture.



## **Séance 6 « Je ne sais pas comment faire avec les autres »**

### Objectifs de la séance :

- Mieux se comprendre et partager ses expériences
- Acquérir les techniques de communication, d'habiletés sociales et d'affirmation de soi

## Séance 6

### Temps 2 *Exercice respiration*

1.

#### COMMENCER PAR OBSERVER

Commencez par simplement observer votre souffle sans y changer quoi que ce soit, le temps de quelques respirations. Cela permet de prendre conscience du moment présent (prendre note de ce qui se passe ici et maintenant)

2.

#### ÉCOUTER SON CORPS

Les sensations sont le moyen d'expression du corps. Même si ce que vous éprouvez n'est pas très agréable, essayez de l'accepter. Ressentir des sensations est normales.

3.

#### TROUVER SON RYTHME

L'important est d'écouter les besoins de votre corps et de ralentir au besoin. Plus le processus vous paraîtra normal, plus vous pourrez accéder à un état d'apaisement.

4.

#### COMPTER SES RESPIRATIONS

Compter le nombre de respirations ou leur durée peut vous aider à trouver votre rythme mais écoutez toujours votre corps et ajustez au besoin.

5.

#### RESTER ANCRÉ

Respirer de cette manière libère des énergies et émotions parfois intenses. Si cela se produit, arrêtez la pratique en douceur, ralentissez et respirez par le nez, adoptez une position stable.



Les questionnements permettent de structurer les séances et d'engager les jeunes de manière active dans le programme.

Chaque question est associée à une piste pédagogique.

## Séance 6

### Temps 3

## *Contenu de la séance*

### • Techniques de communication

- Comment communique-t-on ?
- Qu'est-ce que la communication ?
  - A quoi sert-elle ?
- Ingrédients utiles pour une communication efficace ?

#### Piste pédagogique :

- Utilisation de la plateforme BEEKAST (nuage de mots)
- Carte mentale

## Séance 6

### Temps 3 *Contenu de la séance*

#### Techniques d'habiletés sociales

- Qu'est-ce que pour vous le terme « habiletés sociales » ?
  - Pouvez-vous citer des exemples ?
- Pourquoi peut-on avoir des difficultés dans ces habiletés ?

#### Techniques d'affirmation de soi

- Qu'est-ce que pour vous le terme « Affirmation de soi » ?

#### Piste pédagogique :

- Utilisation de la plateforme BEEKAST (nuage de mot)
- Jeux de communication
- Fiche les 10 commandements de l'affirmation de soi



## Séance 6

# « Je ne sais pas comment faire avec les autres »

### Comment communique-t-on ?

Ensemble des interactions avec autrui qui permet de transmettre et d'informer.

#### Techniques de communication de base :

- Poser des questions
- Écoute active
- Prise de parole
- Reformulation

#### Les modes de communication :

- Visuel
- Écrite
- Verbale
- Non verbale

### La règle générale de bonne communication

#### F.F.S.S.S

**F** : Correspond au mot **FOND**

Il faut que le fond soit clair (pas de sous-entendu, expliciter le contexte), précis et court (sinon surcharge de la mémoire de l'interlocuteur)

**F** : Correspond au mot **FORME**

Il faut parler de façon non agressive, calme, et bienveillante et regarder la personne. Il faut que le fond et la forme (le ton de la voix, l'expression du visage et du corps) soient cohérents. Par exemple dire « Je suis très content de te voir » alors que toute notre attitude montre le contraire ... un visage fermé, une position de retrait...

**S** : Correspond au mot **SENTIMENT**

Exprimer explicitement ses émotions (c'est-à-dire nommer avec des mots son état émotionnel) en même

**temps** qu'on fait un commentaire (dire comment on se sent, mais sans excès pour ne pas faire de surcharge émotionnelle)

**S** : Correspond au mot **SUGGÉRÉ**

Il vaut mieux suggérer qu'ordonner, cela est toujours plus agréable, afin de réduire la tension et le défaut d'estime de soi.

Exemple « Fais ceci, fait cela », c'est souvent irritant. « Est-ce que tu pourrais faire ceci » est déjà plus agréable à entendre.

**S** : Correspond au mot **SOLUTION**

Face à un problème non résolu, proposer une solution, en restant ouvert à d'autres possibilités, plutôt que d'imposer un choix.

Tenir compte de l'autre, lui permettre de proposer autre chose et faire de son mieux, accepter lorsqu'il se rend compte qu'il n'y a pas d'autre solution.

### Définition de l'habileté sociale

Comportements qui nous permettent de communiquer avec exactitude nos émotions et nos besoins. C'est aussi l'ensemble des capacités cognitives et comportementales qui nous permettent d'atteindre nos objectifs inters personnels.

Exemple : Soins personnels, gestions du budget, utilisation des moyens de transports, résolutions de problèmes, ...

### Définition de l'affirmation de soi

« Un ensemble de techniques et de stratégies de communication permettant d'agir au mieux dans son propre intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres. » Alberti et Emmons, 1974

# Fiche résumé



## FICHE RESUMÉ



## Séance 6

# « Je ne sais pas comment faire avec les autres »

## FICHE MISSION

As-tu repéré des situations de fragilité / sensibilité qui t'on mises à mal ?

---



---



---



---

Comment gères-tu ces situations ?

---



---



---



# Fiche mission



## Séance 7 « Qu'est-ce que je peux faire si je vais mal ? »

Objectifs de la séance : Permettre aux jeunes de repérer avec l'aide des professionnels :

- Ce qui peut les amener à perdre le contrôle d'eux-mêmes (facteurs de risque et circonstances déclenchantes),
- La manière dont se manifestent ces pertes de contrôle (signes précurseurs),
- Ce qui peut les aider à retrouver leur calme (stratégies d'apaisement efficaces, ...).
- Élaborer et mettre en œuvre un plan de prévention partagé à partir de ces éléments

# Élaboration du plan de prévention partagé

## Séance 7

### Temps 3

## *Contenu de la séance*

1. Identifier mes stresseurs / évènements de vie négatifs (selon le modèle vulnérabilité stress compétence)
2. Évaluer ma réaction émotionnelle : Je prends conscience de mes émotions et de ce qui me met en difficultés
3. Élaborer des stratégies personnelles, développer mes compétences : Que faire face à ces signes ?

#### Piste pédagogique :

- Utilisation de la plateforme BEEKAST (nuage de mots)
- GPS (Guide Prévention Soins)
- Évocation d'applications, de sites internet, d'activités, ... pour se sentir bien



## Séance 7

### « Qu'est-ce que je peux faire si je vais mal ? »

#### 1. Identifier mes stresseurs / événements de vie négatif (selon le modèle vulnérabilité stress compétence)

**Exemples :** Consommation de substances, stimulations répétées du système de régulation du stress (ruptures, décès, échec scolaire, ...).

**Exemples :** "J'ai remarqué que lorsque je commence à sortir tard et à ne pas me coucher tôt, j'ai tendance à aller moins bien", "lorsque je subis des pressions au travail ou en cours, avoir des directives strictes, je suis susceptible de présenter les symptômes." "Chaque fois que je consomme du cannabis, je finis par m'isoler", "lorsqu'il y a un changement dans ma vie, même un changement positif, j'ai tendance à me sentir stressé." "Si j'ai une discussion animée avec un proche, ça me démolit et mes symptômes s'accroissent".

#### 2. Évaluer ma réaction émotionnelle : Je prends conscience de mes émotions et de ce qui me met en difficultés

Comment je me sens quand je suis bien ? Comment je me sens quand je suis moins bien ?



- Identification de mes signes et de mes symptômes précurseurs de mon mal être.
- Ce que vous avez ressenti ou ce que les autres disent de vous.

FICHE RESUMÉ

Fiche résumé



## Séance 7

### « Qu'est-ce que je peux faire si je vais mal ? »

#### FICHE MISSION

❓ As-tu repéré des situations pouvant t'amener à une crise (facteurs de risque) ?

---



---



---



---



---

❓ Comment gères-tu les idées noires ?

---



---



---



---



# JENESIS



- FERON Marion, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, responsable du service

JENESIS

**[marion.feron@chi-clermont.fr](mailto:marion.feron@chi-clermont.fr)**

- AUGER Isabelle, Infirmière (case-manager)

- HAYAER Sophie, Infirmière (case-manager)

**[secretariatjenesisis@chi-clermont.fr](mailto:secretariatjenesisis@chi-clermont.fr)**



Nous vous remercions pour votre

Vos questions seront les bienvenues