

DISPOSITIF

Se sentir bien  
dans sa **T**ête & **A**vec les **A**utres,  
dans son **C**orps,  
dans son **A**ssiette

(**TAA-CA**)

*Soutenir les jeunes de 12 à 25 ans  
en souffrances psychiques*

# Sommaire

Le contexte

Les objectifs du dispositif « Se sentir bien ... **TAA-CA** »

Les parcours proposés aux **12-25 ans**

Les parcours proposés à **la famille**

Les parcours proposés aux **professionnels**

Les parcours proposés aux **sentinelles**

Les partenaires du projet

Synthèse du dispositif « Se sentir bien ... **TAA-CA** »

# Le contexte

## L'adolescence : une étape critique du développement d'un individu

L'adolescence est une période de préparation à l'âge adulte au cours de laquelle ont lieu des étapes clés du développement. En dehors de la maturation physique et sexuelle, il s'agit par exemple de l'acquisition de l'indépendance sociale et économique, du développement de l'identité, de l'acquisition des compétences nécessaires pour remplir son rôle d'adulte et d'établir des relations d'adulte, et de la capacité de raisonnement abstrait.

Si l'adolescence est un moment de croissance et de potentiel exceptionnel, c'est également un moment où des vulnérabilités particulières, accrues par des inégalités économiques, sociales ou territoriales, n'épargnent pas les jeunes. Ces vulnérabilités peuvent entraîner une détresse propice aux conduites à risque et à l'émergence de différents troubles psychiques, plus ou moins graves.

Les adolescents se distinguent à la fois des jeunes enfants et des adultes. En particulier, ils ne sont pas entièrement capables de comprendre des concepts complexes ou les relations entre un comportement et ses conséquences, ou bien encore le degré de maîtrise qu'ils ont ou peuvent avoir sur la prise de décisions en matière de santé.

En outre, les premiers symptômes des troubles psychiatriques chroniques surviennent souvent à l'adolescence ou à l'entrée dans la vie adulte. Le repérage précoce de ces différents troubles est un enjeu majeur car il est un facteur déterminant pour l'efficacité de la prise en soins des patients et de leurs familles.

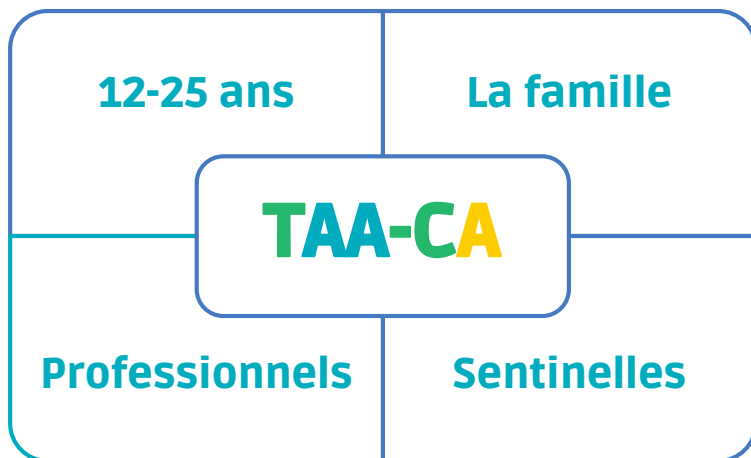
## L'impact de la COVID-19 sur la santé mentale des jeunes

Pour certains d'entre eux, le confinement et ses conséquences ont pu être un révélateur ou un accélérateur de grande souffrance psychologique : stress et angoisse liés à la peur de la contamination auxquels sont venus s'ajouter les tensions familiales, l'isolement social, la rupture de prise en charge et d'accès aux dispositifs de droits commun ou encore l'exacerbation du sentiment de solitude.

# Les objectifs du dispositif TAA-CA

En 2021, un collectif d'acteurs du territoire clermontois s'est associé pour créer, mettre en œuvre & animer un dispositif visant à :

1/ Créer un écosystème soutenant les jeunes en souffrance psychique :



2/ Renforcer le repérage précoce des jeunes présentant des souffrances psychiques et/ou l'émergence de troubles psychiatriques par une approche intersectorielle par :

- la sensibilisation aux problématiques liées à la santé mentale des jeunes de l'écosystème particulier & professionnel du territoire ;
- l'amélioration des connaissances du réseau de prise en charge des soins et de suivi présent sur le territoire ;
- la prise en main d'une boîte à outils facilitant le rapport à l'autre au quotidien;

3/ Faciliter l'accès ou l'adhésion au dispositif des jeunes par le développement de partenariats pluridisciplinaires ;

4/ Encourager l'autonomisation et la capacitation des jeunes par des démarches coconstruites avec eux, et promouvoir les actions incluant leur entourage (parents, fratries, proches, ...) pour :

- se sentir bien **dans sa Tête** et **Avec les Autres**
- se sentir bien **dans son Corps**
- se sentir bien **dans son Assiette**

# Parcours TAA-CA – *12-25 ans*

P1

## **Présentation des troubles psychiques : construire & déconstruire ses représentations**

Troubles émotionnels, troubles du comportement, troubles de l'alimentation, psychoses, actes autodestructeurs, comportements à risque...

2 ateliers de 1h30

P2

## **B.ABA du réseau local de prise en charge : vers qui s'adresser, pour quoi ?**

Les médecins généralistes, les psychothérapeutes, les diététiciennes, les professions du bien-être, les structures médico-social, les lignes d'écoutes, les urgences psychiatriques, les centres de ressources, les associations d'entraides, les Groupes d'Entraide Mutuelle...

2 ateliers de 2h

P3

## **L'écoute active au quotidien**

Capacité d'écoute de soi & des autres, mes freins & blocages, mon climat favorisant, reconnaître ses limites ...

3 ateliers de 2h

P4

## **Mes émotions au quotidien**

Emotions & sentiments, techniques de gestion ses émotions, empathie, mes points forts & points faibles en intelligence émotionnelle...

7 ateliers de 2h

P5

## **La respiration pour s'oxygéner & déstresser au quotidien**

Les différents types de respirations ; Autodiagnostic & besoins ; Méditation accompagnée ; Stress & respiration ; Nature & respiration...

7 ateliers de 2h

P6

## **Des outils & exercices pour développer son estime & sa confiance en soi**

Estime et/ou confiance en soi ? Les différents types d'estime de soi, Les freins & cercles vicieux, Techniques d'amélioration de son estime de soi, Techniques d'amélioration de sa confiance en soi...

7 ateliers de 2h

# Parcours TAA-CA – *12-25 ans*

## (suite)

PF  
7

### **Des outils & exercices pour identifier & gérer son stress au quotidien**

Mes réactions physiologiques / émotionnelles / cognitives / comportementales ; Stress personnel et/ou professionnel ; Techniques comportementales ; Techniques cognitives ; Hygiène de vie...

10 ateliers de 2h

PF  
8

### **Mes outils en situation de conflits**

Qu'est-ce qu'un conflit ? Identifier ses besoins & ceux de l'autre, Verbaliser ses besoins ; Ecouter l'autre ; Ma posture lors d'un conflit..

3 ateliers de 2h

PF  
9

### **Goûter & manger au quotidien**

Mes représentations des repas ; S'écouter en mangeant ; Mes aliments bloquants ; Le petit-déjeuner & goûter ; Le déjeuner & dîner ; Allier équilibre & sensorialité alimentaire dans mes repas

6 ateliers de 2h

# Parcours TAA-CA - *Familles*

PF  
1

## Le B.A.BA de la santé mentale

De la promotion du bien-être, en passant par la prévention des troubles psychiques et leurs traitements...

3 ateliers de 2h

PF  
2

## Présentation des troubles psychiques : construire & déconstruire ses représentations

Troubles émotionnels, troubles du comportement, troubles de l'alimentation, psychoses, actes autodestructeurs, comportements à risque...

2 ateliers de 1h30

PF  
3

## Mon rôle de parent face à mon enfant en souffrance

A quand intervenir ? Quel est mon rôle ? Comment réagir en situation à risque ?...

3 ateliers de 2h

PF  
4

## B.ABA du réseau local de prise en charge : vers qui s'adresser, pour quoi ?

Les médecins généralistes, les psychothérapeutes, les diététiciennes, les professions du bien-être, les structures médico-social, les lignes d'écoutes, les urgences psychiatriques, les centres de ressources, les associations d'entraides, les Groupes d'Entraide Mutuelle...

2 ateliers de 2h

PF  
5

## L'écoute active au quotidien

Capacité d'écoute de soi & de mon enfant, climat favorisant, expérimentation de situations en écoute active...

3 ateliers de 2h

PF  
6

## Mes émotions au quotidien

Emotions & sentiments, techniques de gestion des émotions, empathie, ses points forts & points faibles en intelligence émotionnelle...

7 ateliers de 2h

PF  
7

## Des outils & exercices pour identifier & gérer son stress au quotidien

Mes réactions physiologiques / émotionnelles / cognitives / comportementales ; Stress personnel et/ou professionnel ; Techniques comportementales ; Techniques cognitives ; Hygiène de vie...

10 ateliers de 2h

# Parcours TAA-CA – *Familles*

## (suite)

PF  
8

### Mon positionnement de parent face à une situation de conflit

Enjeux & conséquences d'un conflits ; Compréhension de l'autre ; Ma posture de médiateur avec mon enfant...

3 ateliers de 2h

PF  
9

### Allier équilibre & sensorialité dans nos repas

L'équilibre alimentaire; Les 4 repas de la journée ; Goûter & manger

1 conférence de 2h

PF  
10

### Repérer les signes de Troubles du Comportement Alimentaire

Les 3 piliers de l'acte alimentaire ; TCA principales ; Les signes à surveiller...

1 atelier de 1h30



# Parcours TAA-CA - *Professionnels*

PP  
1

## Les bases des psychopathologies

Qu'est - ce que le normal et le pathologique ? Comment se construit la personnalité ?

1 formation – 1j

PP  
2

## Les troubles psychiques chez les 12-25 ans

Troubles de l'humeur, Troubles psychotiques, Les conduites à risques,, Troubles anxieux, Troubles de la personnalité. Repérer rapidement et accompagner le jeune en souffrance.

1 formation – 2j

PP  
3

## Ma posture face à une personne à risques psychosociaux

Quel est mon rôle de professionnel face à un jeune en souffrance ? Comment intervenir ? Que mettre en place ?

1 formation – 2j  
2 rdvs suivi

PP  
4

## B.ABA du réseau local de prise en charge : vers qui s'adresser, pour quoi ?

Les médecins généralistes, les psychothérapeutes, les diététiciennes, les professions du bien-être, les structures médico-social, les lignes d'écoutes, les urgences psychiatriques, les centres de ressources, les associations d'entraides, les Groupes d'Entraide Mutuelle...

2 ateliers de 2h

PP  
5

## Comprendre & communiquer avec les autres : les bases de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

- Identifier mes connaissances en matière de communication et de PNL
- Identifier mes savoirs êtres et mes savoirs faire en terme de communication
- Identifier mes freins et mes blocages en terme de communication
- Expérimenter des techniques de PNL pour améliorer sa communication
- Mettre en œuvre des techniques de PNL afin de créer un climat bienveillant de communication
- Mettre en œuvre des techniques d'écoute et de calibration pour décrypter le fonctionnement de l'autre et mieux communiquer avec lui

1 formation – 4j

# Parcours TAA-CA – *Professionnels*

## (suite)

### Adopter les bons réflexes face aux conflits

- Identifier ses connaissances en matière de conflits et de leur gestion
- Identifier ses émotions, ses valeurs et ses sources de conflits
- Identifier ses objectifs d'amélioration en terme de gestion de conflits
- Expérimenter la posture de médiateur de conflits
- Mettre en œuvre les techniques de communication en gestion de conflit
- Mettre en œuvre une capacité d'analyse de soi
- Estimer le plan d'action de l'amélioration de sa capacité à gérer des conflits

PP  
6

1 formation – 2j

### Allier équilibre & sensorialité dans nos repas

L'équilibre alimentaire; Les 4 repas de la journée ; Goûter & manger

PP  
7

1 conférence  
de 2h

### Repérer les signes de Troubles du Comportement Alimentaire

Les 3 piliers de l'acte alimentaire ; TCA principales ; Les signes à surveiller...

PP  
9

1 atelier de 1h30

# Parcours TAA-CA - *Sentinelles*

PS  
1

## Le B.A.BA de la santé mentale

De la promotion du bien-être, en passant par la prévention des troubles psychiques et leurs traitements...

3 ateliers de 2h

PS  
2

## Présentation des troubles psychiques : construire & déconstruire ses représentations

Troubles émotionnels, troubles du comportement, troubles de l'alimentation, psychoses, actes autodestructeurs, comportements à risque...

2 ateliers de 1h30

PS  
3

## Mon rôle de sentinelle face à un ami / une connaissance en souffrance

Qui peut-être une sentinelle ? Quel est son rôle ? Comment réagir en situation à risque ?...

3 ateliers de 2h

PS  
4

## B.ABA du réseau local de prise en charge : vers qui s'adresser, pour quoi ?

Les médecins généralistes, les psychothérapeutes, les diététiciennes, les professions du bien-être, les structures médico-social, les lignes d'écoutes, les urgences psychiatriques, les centres de ressources, les associations d'entraides, les Groupes d'Entraide Mutuelle...

2 ateliers de 2h

PS  
5

## L'écoute active au quotidien

Capacité d'écoute de soi & des autres, climat favorisant, expérimentation de situations en écoute active...

3 ateliers de 2h

PS  
6

## Mes émotions au quotidien

Emotions & sentiments, techniques de gestion des émotions, empathie, ses points forts & points faibles en intelligence émotionnelle...

7 ateliers de 2h

# Parcours TAA-CA – *Sentinelles*

## (suite)

PS  
7

### **Des outils & exercices pour identifier & gérer son stress au quotidien**

Mes réactions physiologiques / émotionnelles / cognitives / comportementales ; Stress personnel et/ou professionnel ; Techniques comportementales ; Techniques cognitives ; Hygiène de vie...

10 ateliers de 2h

PS  
8

### **Mon positionnement de sentinelle face à une situation de conflit**

Enjeux & conséquences d'un conflits ; Compréhension de l'autre ; Ma posture de médiateur...

3 ateliers de 2h

PS  
9

### **Repérer les signes de Troubles du Comportement Alimentaire**

Les 3 piliers de l'acte alimentaire ; TCA principales ; Les signes à surveiller...

1 atelier de 1h30

# Synthèse des parcours TAA-CA

THÉMATIQUES	MODULES	PARCOURS PROPOSÉS			
		<i>Citoyen (sentinelle)</i>	<i>Parents / Proches</i>	<i>12-25 ans</i>	<i>Professionnels</i>
<b>SE SENTIR BIEN.. dans sa tête</b>					
<b>SE SENTIR BIEN.. avec les autres</b>					
<b>Connaissance des risques psychosociaux</b>	Découvrir les psychopathologies	<b>Atelier(s) - 6h</b> Le B.A.BA la santé mentale			<b>Formation - 1j</b> Les bases de la psychopathologie
		<b>Atelier(s) - 3h</b> Présentation des troubles psychiques : construire & déconstruire ses représentations			
<b>Outils de positionnement</b>	Se positionner personnellement face à une personne à risques psychosociaux	<b>Atelier(s) - 6h</b> Mon rôle de sentinelle face à un ami / connaissance en souffrance	<b>Atelier(s) - 14h</b> Mon rôle de parent face à mon enfant en souffrance		<b>Formation - 2j + suivis</b> Se positionner professionnellement face à une personne à risques psychosociaux (entretien (1j) + Mon rôle de pro face à un jeune en souffrance (1j-6pers) +/- 2 rdvs suivi sur 6 mois (2h30/rdvs))
	Identifier le réseau de professionnels à disposition à proximité de mon lieu de vie, de mon travail...	<b>Atelier(s) - 4h</b> B.ABA du réseau local de prise en charge : vers qui s'adresser, pour quoi ?			
	Pratiquer l'écoute active	<b>Atelier(s) - 6h</b> L'écoute active au quotidien			
	Cultiver son intelligence émotionnelle	<b>Atelier(s) - 14h</b> Les émotions au quotidien (prendre conscience de ses émotions & leurs conséquences) (quels outils au quotidien pour gérer ses émotions)			
	Mieux communiquer avec la PNL				<b>Formation - 4j</b> Comprendre & communiquer avec les autres : les bases de la Programmation NeuroLinguistique - PNL (dont écoute active, gestions des émotions and co...)
	Respirer pour mieux s'oxygéner et gérer son stress			<b>Atelier(s) - 14h</b> La respiration pour s'oxygéner et déstresser au quotidien	
	Favoriser & développer son estime & confiance en soi			<b>Atelier(s) - 14h</b> Des outils & exercices pour développer son estime & sa confiance en soi	
	Gérer sereinement son stress	<b>Atelier - 20h</b> Des outils & exercices pour identifier et gérer son stress au quotidien			
	Développer des relations positives pour éviter les conflits	<b>Atelier(s) - 6h</b> Mon positionnement de sentinelle face à une situation de conflit	<b>Atelier(s) - 6h</b> Mon positionnement de parent face à une situation de conflit	<b>Atelier(s) - 6h</b> Mes outils en situation de conflits	<b>Formation - 2j</b> Adopter les bons réflexes face aux conflits

# Synthèse des parcours TAA-CA (suite)

THÉMATIQUES	MODULES	PARCOURS PROPOSÉS			
		<i>Citoyen (sentinelle)</i>	<i>Parents / Proches</i>	<i>12-25 ans</i>	<i>Professionnels</i>
<b>SE SENTIR BIEN... dans son corps</b>					
<b>SE SENTIR BIEN... dans son assiette</b>					
<b>Se (re)familiariser avec les aliments</b>	Parcours d'initiation à l'éducation au goût			<b>6 ateliers de 2h</b> - représentations - s'écouter (faim/satiété) - aliments bloquants - le petit-déjeuner / goûter - le déjeuner/diner - Equilibre alimentaire & sensorialité	
<b>Outils de positionnement</b>	Allier équilibre & sensorialité alimentaire dans nos repas		<b>1 conférence - 2h</b>		<b>1 conférence - 2h</b>
	Repérer les signes de TCA		<b>1 atelier - 1h30</b>		<b>1 atelier - 1h30</b>

## Informations

**Delphine FAUCON**

*Coordinatrice des projets participatifs **TAA-CA***

*Formatrice professionnelle*

*06.74.00.98.17*

[delphine.faucon@cresna-intermediation.com](mailto:delphine.faucon@cresna-intermediation.com)

[www.cresna-intermediation.com](http://www.cresna-intermediation.com)

Siège social :

*Cresna, 4 place de Regensburg, 63000 Clermont-Ferrand*  
*Société Coopérative à Responsabilité Limitée, à capital variable*  
*537 574 121 RCS Clermont-Ferrand*  
*OF : 83 63 04 22 963*  
[www.cresna-intermediation.com](http://www.cresna-intermediation.com)

Partenaires Cresna School :

**CAPMental**