

Faire face aux évènements de la vie

Regards croisés sur les initiatives mises en place pour accompagner les publics adultes à faire face aux évènements de la vie.

Contexte

Toute notre vie, nous sommes amenés à vivre des moments de changement ; nouvel emploi, déménagement, naissance d'un enfant, passage d'un test, retraite... qui génèrent à la fois enthousiasme, envie, curiosité mais aussi doutes, inquiétudes et stress. Face à ces situations, nous ne sommes pas tous égaux, car notre capacité d'adaptation dépend des stratégies que nous utilisons. Celles-ci peuvent être centrées sur le problème, les émotions et le soutien social. Elles seront efficaces si l'individu parvient à «*maîtriser la situation stressante et/ou à diminuer son impact sur son bien-être physique, mental et social*». (Dre Lucie Côté - [Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail](#) - PDF)

L'IREPS Pays de la Loire propose d'organiser une journée d'échange de pratique pour partager les vécus, les expériences et les initiatives mises en place pour accompagner les publics adultes à faire face à ces périodes de changement.

Objectifs

Favoriser le développement des stratégies de coping pour faire face aux aléas de la vie.

Cette journée permettra aux participants de :

- ◆ Identifier les stratégies d'adaptation et celles qui sont efficaces selon les situations
- ◆ Partager des expériences, des initiatives, des ressources mises en place pour accompagner les périodes de changement
- ◆ Découvrir des outils sur les stratégies de coping

Contenu

- ◆ Les stratégies d'adaptation
- ◆ Valorisation des projets, des initiatives... menés ou en réflexion des participants
- ◆ Echanges en collectif et en petit groupe
- ◆ Techniques et outils d'animation de groupe pour aborder les périodes de changement



Modalités

Dans un climat d'interactivité sécurisant, la journée s'appuiera sur la pratique des participants et sera complétée si besoin par des apports théoriques. Des temps de travail individuels alterneront avec des travaux de groupe, favorisant ainsi la dynamique collective et l'implication de chacun à sa mesure.

Public

Professionnels amenés à accompagner des adultes.

Dates et horaires

Compte tenu de la situation sanitaire, cette journée est proposée à 2 reprises sur le dernier trimestre 2021 :

Mardi 21 septembre 2021 : 9h15 – 12h15/13h30 – 17h

Mardi 16 novembre 2021: 9h15 – 12h15/13h30 – 17h

Le nombre de participants est actuellement limité à 8 par journée.

Intervenantes

Chantal Bécel et Nathalie Raimon, chargées de mission à l'IREPS Pays de la Loire Pôle Vendée.

Coût

Cette action entre dans le cadre des missions de l'IREPS financées par l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire (ARS Pays de la Loire). Elle est donc gratuite pour les participants.

Les frais de déplacement et de repas restent à la charge des participants.

Lieu

IREPS Pôle Vendée – 112 bd d'Italie – 85000 La Roche-sur-Yon

Modalités d'inscription :

[L'inscription est obligatoire en ligne - cliquer ici](#), date limite d'inscription **vendredi 2 juillet 2021**
L'IREPS confirmera chaque inscription.

Merci de nous préciser dans le formulaire d'inscription

- ◆ vos préférences de dates
- ◆ les projets / initiatives que vous souhaiteriez partager avec le groupe.

