

Le vécu du confinement/déconfinement, et si on en parlait?

Mardi 9 juin de 10h00 à 12h00

Comment se gèrent les émotions lorsque nos habitudes sont chamboulées, lorsque nous sommes plongés dans l'incertitude ?

Le confinement a peut-être été pour vos usagers une source de stress, d'anxiété difficile à surmonter...ou au contraire, peut-être ont-ils trouvé les ressources (en eux ou auprès de leur entourage) pour vivre cette expérience ?

Mais au fait, c'est quoi le stress ? Comment l'identifier ? Comment le corps l'exprime ?

Travailler sur le stress, c'est aussi repérer ce qui aide à le gérer au quotidien et à s'adapter. Y a-t-il eu des changements d'habitudes ces dernières semaines ? Est-ce qu'en parler aide à le surmonter ? Quelles sont les ressources qui aident à le canaliser ?

Et aujourd'hui, le déconfinement comment est-il vécu : stress ou au contraire soulagement à l'idée de reprendre sa vie d'avant ?

La prévention des conduites addictives, c'est aussi s'intéresser à ce que chacun ressent, aider d'autres à prendre la parole sur des choses qui ne sont parfois pas faciles à aborder, réfléchir aux ressources qui nous font du bien au quotidien. Vous voulez aborder ce sujet avec votre public mais vous ne savez pas comment, avec quels outils ? quels mots ?

Nous vous proposons d'aborder ce sujet en échangeant sur vos pratiques professionnelles actuelles. Pas question d'avoir des réponses toutes faites mais plutôt de repérer ensemble les postures, les outils, les techniques d'animation... qui soutiennent l'échange avec vos usagers lors d'animations collectives que vous proposez en présentiel ou à distance.

Alors rendez-vous le **mardi 9 juin de 10h à 12h00** pour une rencontre en **visioconférence** via le logiciel gratuit TEAMS (8 places disponibles).

Pour vous inscrire : [suivez ce lien !](#) Vous recevrez une invitation par mail qu'il vous faudra accepter. Le jour de la réunion vous cliquerez dans ce mail sur « rejoindre la réunion ».

Vous ne souhaitez pas échanger en groupe, ou vous n'êtes pas disponible, vous pouvez également nous contacter sur prevention.hautsdefrance@anpaa.asso.fr pour un rendez-vous (à distance !)

A bientôt !