

# À PROPOS

Le projet **EMERGE Youth** aide les jeunes en Europe à **mieux gérer leur stress et à renforcer leur résilience**, pour les préparer à l'avenir, tant sur le plan personnel que professionnel.

Grâce à des **contenus éducatifs adaptés, des outils numériques interactifs et une approche inclusive**, le projet s'attaque aux causes profondes du stress et encourage le bien-être mental.



## Partenariat



Accédez à notre site web 



<https://emergeyouth.erasmusplus.website/>



Accédez à la WebApp



<https://portal-emergeyouth.erasmusplus.website/>



## EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

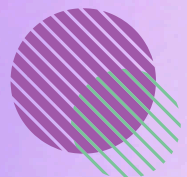
Eduquer les jeunes à la gestion du stress pour leur donner le pouvoir d'entreprendre

Projet numéro  
2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



## EduPack de gestion du stress

L'EduPack est **conçu pour les éducateurs**, et propose des stratégies ainsi que des ressources pour accompagner les jeunes dans leur santé mentale et leur bien-être. Il combine une **approche théorique du sujet avec des exercices pratiques et des activités** en lien avec les émotions, l'exercice physique, l'employabilité et la créativité.

Les connaissances théoriques s'articulent autour des thèmes suivants :

1. **Fondements du stress et de ses impacts**
2. **Stratégies et méthodes d'adaptation pratiques**
3. **Gestion du stress pour la résilience professionnelle**
4. **Soutien d'urgence et résilience à long terme**
5. **Animation d'ateliers, engagement communautaire et utilisation d'outils numériques pour la gestion du stress**



## Guide des pratiques de gestion du stress

Cette collection regroupe un large éventail de ressources, **allant de centres d'aide en santé mentale à des applications mobiles faciles à utiliser, en passant par des initiatives communautaires et d'autres approches inspirantes** qui ont fait leurs preuves à travers l'Europe.

Des études de cas présentent **des entrepreneurs surmontant le stress et le transformant en un processus créatif**. Ces témoignages ont pour but d'inspirer les jeunes à **s'épanouir personnellement et professionnellement** en atteignant un bon équilibre mental et une vie plus sereine.

L'ensemble des ressources met en avant des **stratégies concrètes, accessibles et ancrées dans la réalité**, pour encourager aussi bien les jeunes que les éducateurs à agir de manière proactive pour améliorer leur bien-être mental.



## EMERGE Youth WebApp



La **WebApp EMERGE** est une plateforme gratuite accessible depuis plusieurs appareils, conçue pour aider les jeunes à gérer leur stress grâce à du contenu personnalisé.

La plateforme propose :

- **Des connaissances théoriques** issues de l'EduPack de gestion du stress
- **Des bonnes pratiques et des études de cas** inspirantes
- **60+ exercices ludiques** pour soulager le stress, développer des compétences en gestion du stress et en employabilité
- Des liens vers des **lignes d'aide** disponibles pour les utilisateurs
- **Des badges de motivation**, activables ou désactivables selon les préférences des utilisateurs

