



## Faits sur le stress

La peur de rater quelque chose (FOMO - Fear Of Missing Out) est une expérience courante chez de nombreux jeunes européens, souvent provoquée par le fait de voir, sans trop réfléchir, les expériences des autres sur les réseaux sociaux. Ceci est votre rappel pour célébrer vos propres parcours et petites victoires!



Plus de 20 % des étudiants européens déclarent avoir été victimes d'une forme ou d'une autre de harcèlement.

Un rapport de l'UNICEF de 2019 a révélé que l'insatisfaction de son propre corps est un facteur de risque important de problèmes de santé mentale chez les jeunes en Europe.

Les étudiants européens déclarent des niveaux d'anxiété plus élevés au sujet du travail scolaire par rapport à la moyenne mondiale.



**EMERGE YOUTH**

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by  
the European Union

Le projet EMERGE Youth vise à répondre à ces problèmes en dotant les jeunes Européens de compétences essentielles en matière de gestion du stress qui les aideront à surmonter des situations difficiles et à exceller dans leur future carrière.

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.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

**#EmergeYouth**