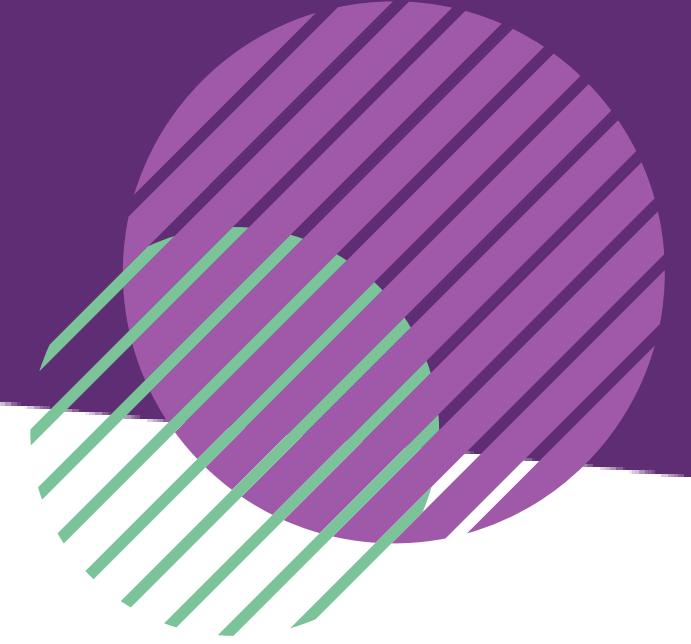


CAS D'ÉTUDES

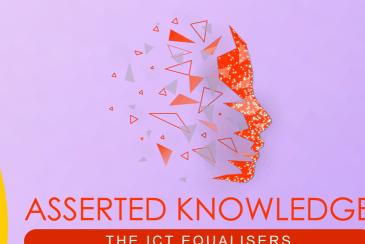
Juin 2025



EMERGE YOUTH

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

CAS D'ÉTUDES - HISTOIRES D'ENTREPRENEURIAT



Cofinancé par
l'Union européenne

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

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.

CAS D'ÉTUDES

Juin 2025



CAS D'ÉTUDES - HISTOIRES D'ENTREPRENEURIAT

Auteur principal : VANILLEA INTERNATIONAL

Co-auteurs : AKLUB, MIND THE GAME, TREBAG, ATU, AKNOW

Révision du texte en anglais : ATU

Traduction en français : VANILLEA

Traduction en grec : AKNOW & MIND THE GAME

Traduction en hongrois : TREBAG

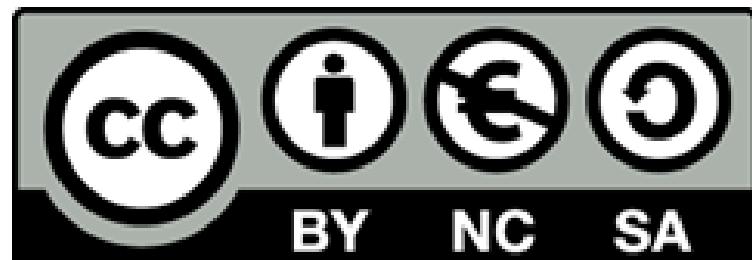
Traduction en tchèque : AKLUB

Copyright

© Copyright le Consortium EMERGE Youth

2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Tous droits réservés.



EduPack sur la Gestion du Stress © 2025 par EMERGE Youth Consortium est titulaire d'une licence en vertu de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Cofinancé par
l'Union européenne

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

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.



À propos de moi

J'ai 28 ans et j'ai étudié pour être enseignante en maternelle. De profession, je suis finalement prothésiste ongulaire et professeure de danse.

Mon parcours professionnel indépendant a débuté lorsque j'ai été exclue par mes professeurs à l'université, ce qui m'a poussée à abandonner mes études tout en étant au chômage (NEET).

Je suis une personne très persévérante et très créative.

Comment je gère

J'ai décidé de prendre du recul et d'arrêter mes études. Je n'avais rien à faire et pas de travail. Je ne me sentais même pas capable de chercher un emploi, n'ayant pas terminé mes études universitaires. J'ai donc mobilisé mon esprit créatif et décidé de m'inscrire à un atelier de création d'ongles pour mon propre compte. J'ai commencé à me motiver et à m'entraîner, puis, grâce au bouche-à-oreille de mes amis et de ma famille, j'ai commencé à avoir des clients. En tant qu'indépendante, je me sentais beaucoup plus indépendante et forte. Quelques années plus tard, j'ai décidé de retourner à l'université, d'affronter mes peurs et de terminer mes études.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



08/2025

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.

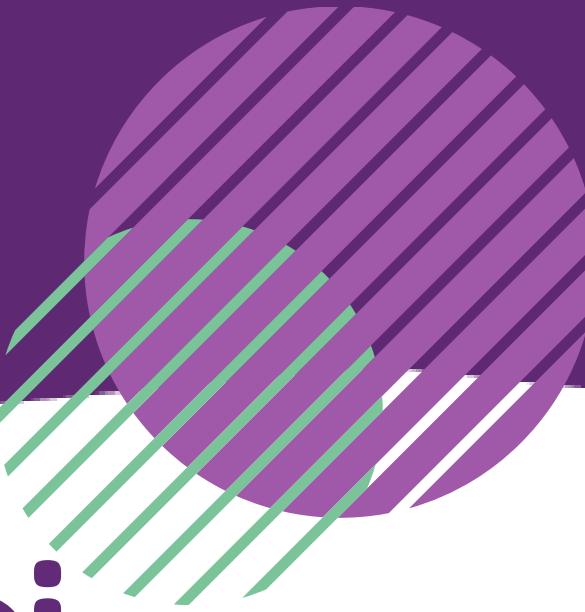
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Ce qui me stresse

L'expérience stressante que j'ai vécue pendant mes études universitaires m'a conduit à une situation où je me sentais perdue. Abandonner mes études à cause du comportement agressif et de l'exclusion d'un professeur a eu un impact considérable sur ma santé mentale. Je me sentais incapable de réussir.

Mon conseil

La créativité m'a permis de rassembler mes forces, de sortir du stress et de construire quelque chose qui me rende heureuse. Même on vous met des bâtons dans les roues, prenez du recul et laissez-vous de l'espace. À un moment donné, vous serez prêt à affronter vos peurs et à atteindre votre objectif initial.



À propos de moi

J'ai 27 ans, j'ai étudié l'architecture d'intérieur et obtenu mon diplôme à 22 ans. Après cela, j'ai eu des refus d'emploi pour de nombreuses raisons. À cette époque, ma famille était confrontée à de graves difficultés financières et à des dettes, ce qui a ajouté une pression supplémentaire. Je n'avais ni les ressources nécessaires pour poursuivre mes études ni l'expérience nécessaire pour créer mon entreprise, ce qui m'a amenée à être NEET pendant près de deux ans. Durant cette période, je n'ai fait que du bénévolat pour acquérir de l'expérience.

Comment je gère

Vivre au plus près de la nature m'a permis de renouer avec moi-même et ma créativité. J'ai commencé à collecter des matériaux naturels et à fabriquer des objets décoratifs faits main. En les vendant et en gagnant un peu d'argent, j'ai progressivement repris confiance en moi. J'ai ensuite participé à plusieurs séminaires sur le nomadisme numérique, alliant créativité et compétences numériques.



Prendre le temps de réfléchir et de se reconstruire peut être la meilleure voie à suivre. Même lorsque les choses semblent impossibles, la créativité et la patience peuvent ouvrir de nouvelles voies. Aujourd'hui, je travaille comme créatrice de contenu numérique et inspire les autres à croire aux secondes chances et aux nouveaux départs.



À propos de moi

Je m'appelle Marcella, j'ai 21 ans et je viens d'Indonésie. Je crée depuis l'âge de 9 ans, et à 20 ans, j'ai officiellement lancé mon activité d'Assistante Virtuelle pour accompagner des professionnels engagés. Je me décris comme ambitieuse, empathique et visionnaire. Mon entourage, lui, dit que je suis passionnée, résiliente et toujours là pour soutenir les autres.

Ce qui me stresse

Créer mon entreprise a été une source de forte pression. J'ai eu du mal à gérer une équipe, définir mon style de leadership, maintenir la qualité de service en pleine croissance et équilibrer tout cela avec un emploi à temps plein en Europe. Je me demandais parfois combien de temps il faudrait pour devenir la leader que je voulais être.

Comment je gère

J'ai appris à affronter le stress en restant ouverte - avec mon équipe, mes clients et moi-même. Je parle avec des personnes de confiance, comme mon grand-père, et je cherche du soutien auprès d'autres jeunes entrepreneurs dans le monde. Je reste curieuse grâce à la lecture, aux contenus en ligne, aux communautés et aux événements de mentorat. Quand les choses devenaient vraiment lourdes, j'ai aussi travaillé avec un psychologue.

Mon conseil

Ne renoncez pas simplement parce que cela semble difficile. Chaque défi est une occasion de grandir et de devenir la version de vous-même capable d'aller plus loin. Le stress peut être le signe que vous franchissez une nouvelle étape.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

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.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



À propos de moi

Je m'appelle Midori, j'ai 48 ans et je vis au Japon. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 46 ans, en tant que formatrice en communication, consultante en éducation internationale et conseillère. Je suis active, facile à vivre et pleine d'idées. Mes proches me décrivent comme énergique et dynamique - quelqu'un qui ne reste jamais en place !

Comment je gère

À l'époque, je ne pouvais pas faire grand-chose - j'ai exprimé mon désaccord, mais il n'a pas été pris au sérieux. Pourtant, **cette tension est devenue la première étincelle du changement**. Pour moi, le stress me pousse toujours en avant : c'est ainsi que je crée de l'élan, prends des décisions et passe à l'action. C'est comme ça que les choses avancent !

Ce qui me stresse

Avant de lancer mon entreprise, je travaillais dans une société où **l'on me demandait souvent de faire des choses avec lesquelles je n'étais pas d'accord**, notamment pour le travail client. Je n'avais pas vraiment mon mot à dire et ce manque de liberté était très stressant.

Mon conseil

Le stress n'est pas un ennemi. Parfois, c'est un signe qu'il est temps de changer quelque chose. Une idée peut tout transformer, et ces idées peuvent venir lorsqu'on se connecte avec d'autres personnes, surtout en dehors de son cercle habituel.



EMERGE YOUTH
Unlocking Potential, One Breath at a Time



À propos de moi

Je m'appelle Ashley, j'ai 24 ans et je vis en Malaisie. Je suis devenue entrepreneure à 18 ans avec ma mère et ma sœur - **sans expérience, juste l'envie de créer.** Aujourd'hui, je gère les clients, l'équipe et les stratégies d'apprentissage en ligne. Je suis une battante avec du cœur et de l'énergie. Mes amis me décrivent comme drôle, fiable et toujours en mouvement.

Ce qui me stresse

Au début, on improvisait beaucoup, donc le stress ne se faisait pas sentir. Mais une fois l'entreprise lancée, **la pression est arrivée** : manque de structure, gestion et finance désorganisées. Reconstruire les bases a été intense et épuisant.

Comment je gère

J'ai appris à **accueillir le processus**. Je reste curieuse, je demande de l'aide et je cherche des solutions. J'identifie le soutien dont j'ai besoin et je vais le chercher - même si la réponse est "non". Petit à petit, je bâtis mon réseau et j'apprends. Ces moments de stress me poussent à réfléchir plus vite, agir plus intelligemment et être plus créative.

Mon conseil

Le stress est un signe que vous avancez. N'attendez pas d'être totalement prêt.e : faites un pas, puis un autre. **Vous n'avez pas besoin de tout maîtriser dès le départ.** Laissez le stress vous pousser en avant plutôt que de vous bloquer.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

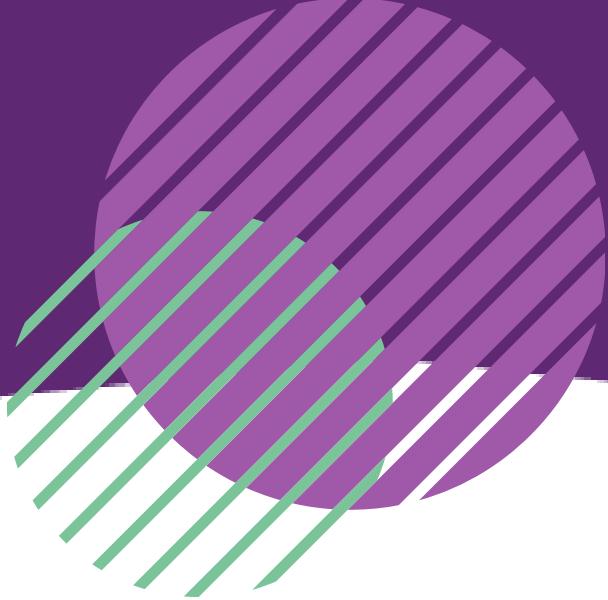


Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

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.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



À propos de moi

Je m'appelle Seonaid, j'ai 28 ans, je suis originaire d'Afrique du Sud et je vis actuellement au Royaume-Uni. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 23 ans et je travaille comme copywriter et stratégiste marketing. Si je devais me décrire en trois mots : **ambitieuse, créative et fun**. Mes proches diraient que je suis drôle, travailleuse et bienveillante.

Ce qui me stresse

À chaque nouveau projet, je me sens souvent dépassée, craignant de ne pas avoir les compétences ou connaissances nécessaires pour bien faire. **C'est un classique syndrome de l'imposteur** : douter de soi et se sentir parfois pas prête ou pas qualifiée, alors qu'en réalité, on l'est.

Comment je gère

Pour gérer le stress, j'essaie toujours de **procéder par petites étapes**. Je me concentre sur ce qui provoque exactement le stress et je travaille à réduire ces sensations petit à petit. Découper les tâches en parties gérables m'aide à me sentir plus en contrôle et moins anxieuse, ce qui me permet d'avancer sans me bloquer.

Mon conseil

Commencez toujours petit ! Décomposez les tâches et traitez-les une par une. N'ayez pas peur de poser des questions ou d'admettre que vous ne savez pas quelque chose.



Emerge Youth
Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

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.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097