



Mieux appréhender son quotidien

A destination d'adolescents, âgés entre 12 et 17 ans, frère ou sœur d'un enfant porteur d'une maladie rare

Etre le frère ou la sœur d'un enfant atteint d'une maladie rare, ce n'est pas toujours évident à vivre et à accepter. Ça peut parfois être source de stress, d'angoisse, de colère, de tristesse...Autant d'émotions différentes qu'il faut apprendre à gérer au quotidien pour qu'elles ne prennent pas toute la place.

La préparation mentale associée à la pratique du sport est une belle aventure humaine où tu vas te connecter à toi-même et apprendre à mieux te connaître pour exploiter ton plein potentiel. Tu vas découvrir lors de ces ateliers des outils qui vont t'aider afin de faciliter ton bien-être quotidien et progresser en tant qu'individu unique.

Si vous êtes intéressé, vous pouvez contacter Marie-Myriam Arnoult



marie-myriam.arnoult-rolle@chu-dijon.fr



03.80.66.90.05



Objectif du **programme en six modules** : introduire les adolescents aux avantages de la préparation mentale et des techniques d'optimisation du potentiel au travers de pratiques sportives.

Le but est de leur fournir les outils et stratégies nécessaires pour **se sentir mieux et apprendre à faire face à leurs difficultés avec autonomie et responsabilité.**

Les séances auront lieu de **14h30 à 16h30 au CHU de Dijon**, dans la salle de bibliothèque au 1er étage de l'Hôpital d'Enfants

**LE 10 JANVIER
2024**

Module 1

SE RELAXER ET SE DYNAMISER

Découvrir la puissance des techniques de respiration pour se relaxer et se dynamiser

**LE 24 JANVIER
2024**

Module 2

IMAGERIE MENTALE ET VISUALISATION

Découvrir la puissance de l'imagerie mentale et de la visualisation

**LE 07 FEVRIER
2024**

Module 3

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Discussion sur les sources de stress, ses effets et les stratégies pour mieux le gérer. Discussion sur les émotions et comment les apprivoiser.

**LE 06 MARS
2024**

Module 4

**INTRODUCTION ET INITIATION AU
DIALOGUE INTERNE**

Discussion sur le dialogue interne (petite voix intérieure), son fonctionnement, son lien avec les émotions et nos comportements et attitudes.

**LE 20 MARS
2024**

Module 5

**INTRODUCTION ET INITIATION A LA
PROGRAMMATION MENTALE DE REUSSITE**

La Programmation Mentale de Réussite est une technique qui permet d'aborder une situation ou un événement en pleine possession de ses moyens et d'anticiper positivement d'éventuels imprévus.

**LE 03 AVRIL
2024**

Module 6

CREER SES PROPRES ROUTINES

A l'issue de ce module, les participants auront créé leur propre routine avec leurs propres ingrédients, afin qu'ils aient un support pratique leur permettant de se "conditionner" positivement, s'ajuster, se réguler et s'équilibrer en cas de mal-être, de stress ou pour faire face à une situation difficile.

