

Appel à projets

PROGR'ESS

Hauts-de-Seine

Nom de la structure	Association EUGASIA	
Nom du projet	Projet intitulé «Gérer mon stress et mieux me connaître », en partenariat avec l'Espace Jeune Anne Frank à Issy-les-Moulineaux, pour développer les «compétences psychosociales (CPS) » chez les 11-18 ans	
Personnes en charge du dossier	NOMS Prénoms	NOMS : LIU PRENOM : FIONA XUAN
	Fonctions	-SECRETAIRE GENERALE DE L'ASSOCIATION EUGASIA, ET CHEFFE DE PROJET
	Tél / Emails	 PORTABLE : 07 60  EMAIL :



FICHE 3- PRÉSENTATION DU PROJET

<p>CONTEXTE Quels problèmes sociétaux avez-vous identifié ?</p>	<p>Les jeunes font face à des défis croissants en matière de santé mentale et de bien-être. Selon une étude de Santé Publique publiée en 2024, « <i>Plus de la moitié des jeunes interrogés (51% des collégiens et 58% des lycéens) présentent des plaintes psychologiques ou somatiques récurrentes (c'est-à-dire au moins 2 plaintes plus d'une fois par semaine durant les six derniers mois). Les plaintes les plus fréquemment rapportées sont la difficulté à s'endormir, la nervosité, l'irritabilité et le mal de dos.</i> »*</p> <p>Une instruction interministérielle publiée le 19 août 2022 présente la stratégie nationale multisectorielle sur les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des jeunes. Elle a défini, pour les quinze prochaines années (2022-2037), un cadre commun à tous les secteurs.</p> <p>Sur le site de l'Éducation nationale**, on peut lire : Les CPS se distinguent en ce qu'elles recouvrent la « <i>capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement (OMS, 1994)***</i> » (OMS, 1994)</p> <p>Dans ce contexte, le projet d'EUGASIA intitulé « Gérer mon stress et mieux me connaître » a été créé pour accompagner les jeunes (11-18 ans) dans la gestion du stress, l'apprivoisement des émotions et le renforcement de leur connaissance de soi.</p> <p>Le yoga Iyengar est un outil efficace pour aider à gérer le stress et renforcer la connaissance de soi. Fondé par B.K.S. Iyengar (1918-2014), ce style de yoga met l'accent sur l'anatomie en mouvement comme fondement scientifique et sur l'utilisation d'accessoires, rendant les postures classiques accessibles à tous. Une chorégraphie de postures, conçue spécifiquement par l'enseignant de yoga Iyengar en tenant compte de l'âge et des conditions des participants, constitue une approche ludique et structurée de la relaxation musculaire progressive (RMP), scientifiquement reconnue pour son pouvoir à évacuer les stress accumulés sous forme de tensions musculaires profondes, tout en stimulant une récompense dopaminergique naturelle grâce à l'effort physique.</p> <p>Cette approche, qui agit sur le plan physique, encourage ainsi l'autodiscipline. Complétée par l'approche de l'intelligence émotionnelle opérant sur le plan cognitif, ces deux techniques favorisent ensemble une transition où l'égo centré cède la place à un focus sur soi, permettant aux jeunes de mieux gérer leurs émotions tout en développant une meilleure connaissance et confiance en soi.</p> <p>Référence :</p> <ul style="list-style-type: none"> * https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2024/sante-mentale-et-bien-etre-des-adolescents-publication-d'une-enquete-menée-auprès-de-collegiens-et-lyceens-en-france-hexagonale ** https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales chez-les-eleves *** OMS: « Life skills education for children and adolescents in schools», 2nd rev. . Genève: Word Health Organization; 1994
--	--

<p>SYNTHESE DU PROJET</p>	<p>Le projet de l'association EUGASIA, intitulé « Gérer mon stress et mieux me connaître », répond aux besoins de bien-être de 11 à 18 ans grâce à ces actions:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atelier hebdomadaire « Gérer mon stress » : Relaxation musculaire progressive inspirée du yoga Iyengar, visant à revitaliser le plan physique et physiologique.
----------------------------------	--

Comment allez-vous répondre à ces problématiques ?
10 lignes max

2. Ateliers ponctuels « Connaissance de soi » : Formation en intelligence émotionnelle et communication non-violente, pour renforcer le plan cognitif.

Ces ateliers s'appuient sur une documentation scientifique et l'expérience de terrain de l'Espace Jeune Anne Frank, partenaire du projet. Ils feront l'objet d'une évaluation scientifique et serviront de dispositif d'observation-formation.

ACTIONS A METTRE EN OEUVRE
(Point par point)

Dans le cadre de ce projet, l'association EUGASIA collaborera étroitement avec l'Espace Jeunes Anne Frank (structure jeunesse de la ville d'Issy) et son écosystème. L'association EUGASIA consulte activement ces partenaires et avance toujours en concertation avec eux, pour garantir une offre adaptée et prévenir toute incohérence.

Ce projet vise à renforcer les compétences psychosociales (CPS) des jeunes de 11 à 18 ans à travers deux ensembles des techniques, **agissant respectivement sur le plan physique et cognitif** :

Dans le cadre des ateliers hebdomadaires « **Gérer mon stress** », visant à **revitaliser le plan physique et physiologique**, les jeunes apprennent à gérer et à évacuer le stress grâce à des techniques de relaxation musculaire progressive et profonde (RMP). Notre pédagogie de la RMP, inspirée du yoga Iyengar, repose sur des bases scientifiques solides, avec des effets thérapeutiques prouvés pour soulager les effets somatiques du stress, tels que les difficultés à s'endormir, la nervosité, l'irritabilité, ainsi que les douleurs au dos et à la nuque.

Un **cours de yoga hebdomadaire**, soit environ 35 séances sur l'année scolaire 2025-2026, sera organisé au sein de l'Espace Jeunes Anne Frank. De plus, 25 séances supplémentaires de yoga seront budgétées et réparties comme suit : (1) des **stages pendant les vacances** scolaires au sein de l'Espace Jeunes Anne Frank, et (2) des **séances itinérantes**, conçues pour répondre aux besoins identifiés par d'autres organismes de jeunesse de la ville, tels que l'Espace Santé Jeune Simone Veil, ou par des collèges et lycées, et destinées à des groupes spécifiques de jeunes ciblés par ces établissements.

Dans le cadre des ateliers ponctuels « **Mieux me connaître** », visant à **renforcer le plan cognitif**, les jeunes apprendront des outils d'**intelligence émotionnelle** pour reconnaître, nommer et comprendre leurs émotions. Ils seront également initiés à la **communication non-violente** pour mieux exprimer leurs ressentis. Les intervenants adopteront une posture de **coach**, bienveillant, sans jugement, et accompagneront plutôt que dirigeront les jeunes à travailler sur un besoin réel en lien avec leur connaissance de soi et leur questionnement sur l'orientation.

Tous ces ateliers seront **évalués par des recherches qualitatives et quantitatives** pour mesurer leur pertinence et identifier les meilleures modalités d'implémentation. Marianne Habib, membre pressentie de notre **conseil scientifique**, évalue déjà des formations en intelligence émotionnelle. Maîtresse de conférences en psychologie du développement à l'Université Paris 8 et chercheure associée à l'Unité de recherche DysCo - l'Observatoire du Bien-être à l'École (OBE), elle apportera son expertise au projet. Dans ce cadre, des chercheures comme elle seront invités à dispenser des **séances de formation** pour les professionnels travaillant sur ce projet, ainsi que des **conférences de sensibilisation** à destination du grand public.

Les participants de ces ateliers seront les jeunes vivant, étudiant ou travaillant à Issy. Une participation symbolique de 1 € par séance sera demandée afin de

renforcer leur engagement. Une bourse sera prévue pour ceux qui ne peuvent réellement pas s'acquitter de cette somme.

PUBLIC(S) CIBLE(S)

Ce projet d'EUGASIA cible prioritairement les jeunes de 11 à 18 ans, une tranche d'âge clé pour le développement des « compétences psychosociales (CPS) », priorité nationale interministérielle soutenue par les ministères de l'Éducation et de la Santé publique.

EUGASIA travaillera en étroite collaboration avec notre partenaire, l'Espace Jeune Anne Frank et son écosystème, qui contribueront à identifier les jeunes bénéficiaires des ateliers, en veillant à respecter leurs besoins spécifiques ainsi que les consentements des mineurs et de leurs familles.

**SECTEUR(S)
GEOGRAPHIQUE(S)
(Territoire
d'expérimentation,
préciser si « Quartier
Politique de la Ville »)**

Ce projet d'EUGASIA s'adresse au grand public, de 11 à 18 ans. Une attention particulière sera portée aux **jeunes qui en ont besoin**, parfois sans en être conscients, notamment **ceux à risque de décrochage scolaire** ou social, identifiés par les dispositifs locaux d'Issy-les-Moulineaux tels que les équipes de prévention, ainsi qu'aux **jeunes souffrant de stress et de maux somatiques**, qu'ils soient passagers ou récurrents, repérés par l'Espace Santé Jeune Simone Veil.

Ces jeunes, bien qu'étudiant ou travaillant à Issy, **peuvent provenir de « Quartiers Politiques de la Ville » d'autres communes du département des Hauts-de-Seine**, particulièrement dans les lycées accueillant un public diversifié comme Ionesco ou La Salle Saint-Nicolas.

**UTILITE SOCIALE
DU PROJET**

Amélioration du bien-être des jeunes : Les jeunes apprendront à utiliser leur corps (par des techniques de contraction contrôlée et de relaxation musculaire) pour évacuer et réguler leur stress, à identifier et nommer leurs émotions, et à exprimer librement leurs sentiments sans générer de violence émotionnelle perçue chez autrui.

Renforcement des liens familiaux et au sein des groupes de pairs : Des mécanismes tels que des reconnaissances honorifiques, la communication via les réseaux sociaux, et un kit de points saillants de l'apprentissage seront mis en place pour encourager les jeunes à partager volontairement leurs expériences et l'utilisation des outils appris dans leurs établissements ou cercles d'amis. L'objectif est de rendre ces échanges attrayants et motivants, en les présentant comme amusants et "cool" à leurs yeux.

Prévenir en formant les jeunes aux compétences psychosociales : En concertation avec notre partenaire, le recrutement des jeunes bénéficiaires priorisera ceux identifiés comme étant à risque de décrochage scolaire ou en difficulté par les structures de jeunesse de la ville. Ce projet vise à promouvoir l'égalité en offrant aux jeunes les ressources nécessaires pour mieux gérer leur équilibre émotionnel.

--	--

DIMENSION INNOVANTE (En quoi votre projet est-il nouveau par rapport aux autres dans le même secteur ?)	<p>1 - Outils choisis : Les techniques sélectionnées (1. relaxation musculaire inspirée du yoga Iyengar, 2. intelligence émotionnelle et la posture de coaching) ont prouvé leur efficacité et sont plébiscités par les entreprises, bien que peu accessibles aux jeunes en raison du coût élevé.</p> <p>2 - Collaboration avec des scientifiques : Le projet collabore avec des experts et des laboratoires spécialisés en bien-être scolaire, s'inscrivant dans la priorité nationale de soutien aux adolescents.</p> <p>3 - Intervenants experts et observation-formation : Cinq intervenants diplômés (ingénierie, masters/doctorats) sont des pointures dans leur domaine. Certains de ces ateliers serviront également de dispositif d'observation-formation pour les salariés des secteurs éducatif et médical au sein de nos partenaires.</p> <p>4 - Démarche continue et ponctuelle : Le projet combine un suivi continu et des ateliers ponctuels pour renforcer les compétences psychosociales des jeunes de 11 à 18 ans.</p> <p>5 – Vulgarisation par les participants : Des mécanismes comme des reconnaissances honorifiques, la communication sur les réseaux sociaux et un kit de points saillants seront mis en place pour encourager les jeunes à partager leurs expériences et rendre ces échanges attrayants et "cool".</p>
---	--

DIMENSION ENVIRONNEMENTALE	<p>Expertise en nature : Une intervenante est également spécialisée en agronomie, capable à organiser des ateliers alliant nature et coaching pour les jeunes.</p> <p>Cultiver sa jeune pousse : Chaque jeune plantera une pousse dans la cour de l'Espace Jeune Anne Frank et en prendra soin régulièrement. Cela renforcera leur attachement et encouragera leur retour. Des histoires autour de ces pousses seront partagées en ligne pour les motiver.</p> <p>Atelier en plein air : Certains ateliers, comme le yoga, seront organisés en plein air au Parc Ile Saint Germain, permettant aux jeunes de ressentir leur corps et leurs émotions tout en appréciant la nature.</p> <p>Conscience de la nature éveillée : Ces ateliers sensibiliseront les jeunes à leur corps et à leurs émotions, renforçant leur conscience écologique et leur engagement envers la nature.</p>
-----------------------------------	--

EQUIPE PROJET (Noms et les domaines de compétences)	<p>Un conseil scientifique sera mis en place, composé d'experts en jeunesse et de chercheurs, afin d'évaluer et de prévenir toute incohérence. Parmi les membres pressentis, on peut citer, par exemple, Marianne Habib, docteure en psychologie, maîtresse de conférences en psychologie du développement à l'université Paris 8, chercheure associée de l'Unité de recherche DysCo, et membre de l'Observatoire du Bien-être à l'École (OBE).</p>
---	---

Un **comité des partenaires** sera également constitué, rassemblant des représentants des organismes contribuant à la mise en œuvre du projet. Parmi les membres pressentis, on trouve **Philippe Baudouin**, directeur de l'Espace Jeune Anne Frank (EJAF) depuis 2007, et acteur de l'animation et de la jeunesse à Issy-les-Moulineaux depuis 1995.

Le **Chef de projet** œuvrera quotidiennement pour coordonner, communiquer et suivre les intervenants, les jeunes participants, ainsi que les partenaires et établissements concernés. Ce rôle est assuré par **Fiona Xuan LIU**, diplômée de Sciences Po Paris. Elle est également vacataire du CLAVIM et secrétaire générale de l'Association EUGASIA. Chercheure et cheffe de projet en études appliquées depuis 2011, elle dispose de solides compétences en gestion de projet, incluant la gestion des partenariats, du budget et de la communication.

La cheffe de projet sera placée sous la supervision du bureau de l'**association EUGASIA**, composé d'**Alain Nguyen en tant que président** et de **Michel Gilbert en tant que trésorier**, tous deux fort d'une solide expérience dans le secteur associatif. Alain, expert ingénieur chez Renault Groupe, et Michel, ingénieur retraité de Renault depuis un an, apportent leur expertise précieuse en gestion de projet et en stratégie.

Intervenants pressentis pour les conférences-ateliers

L'atelier de pratique régulière en **relaxation musculaire inspirée du yoga Iyengar** sera conduit par **Ming YANG**, ingénieur de formation initiale et professeur certifié de yoga Iyengar en France, avec une connaissance approfondie du corps. Depuis plus de 5 ans, sa pédagogie et les effets thérapeutiques de sa pratique sont plébiscités par de nombreux participants, y compris des professionnels de santé. Il est le directeur artistique de l'association EUGASIA et anime 9 cours hebdomadaires répartis dans 4 départements différents, dont 2 à Issy-les-Moulineaux et 3 autres dans les villes avoisinantes. Il est résident d'Issy.

Pour les **ateliers ponctuels de formation en intelligence émotionnelle** et connaissance de soi, le déroulement et les intervenants seront décidés ultérieurement en collaboration avec notre Conseil Scientifique, notamment avec la **chercheure Marianne Habib**, membre pressentie, qui travaille déjà sur ce sujet. Parmi les intervenants déjà actifs au sein de l'Espace Jeune Anne Frank, ces deux coachs sont particulièrement motivées pour animer ces ateliers :

- **Nesrine GABSI** : Docteure en informatique, certifiée en coaching des jeunes. Elle utilise des outils interactifs inspirés des approches systémiques et des méthodes Filliozat.
- **Catherine CHEVALIER** : Certifiée en coaching des jeunes, elle est spécialisée dans l'accompagnement des jeunes pour clarifier leurs aspirations et renforcer leur confiance en soi en vue de l'orientation. Elle est également ingénier agronome.

PARTENAIRES
(Avec lesquels vous travaillez ou envisagez de travailler)

L'Association EUGASIA travaillera en partenariat avec l'Espace Jeunes Anne Frank, une structure jeunesse de la Ville d'Issy, opérée par l'Association CLAVIM (Cultures, Loisirs, Animations de la Ville d'Issy-les-Moulineaux), fondée en 1982. Cette dernière propose des services de proximité et collabore avec de nombreux partenaires institutionnels et associatifs.

Dans le cadre de ce partenariat, l'Association EUGASIA bénéficiera de l'écosystème de l'Espace Jeunes Anne Frank, qui entretient des liens étroits avec les établissements scolaires du territoire ainsi qu'avec des structures spécialisées telles que l'Espace Santé Jeunes Simone Veil. Ce dernier propose des soins pluridisciplinaires, préventifs et curatifs, confidentiels et anonymes, destinés aux jeunes de 11 à 25 ans.

En outre, en collaboration avec nos partenaires locaux, nous travaillerons avec un partenaire scientifique pour évaluer la pertinence des ateliers et optimiser leur organisation. À cet effet, nous prévoyons de soumettre ce projet à l'Unité de recherche DysCo et son Observatoire du Bien-être à l'École (OBE), via Marianne Habib.

PERSPECTIVES DE DEVELOPPEMENT (Développement à 3 ans sur le territoire)	<p>De fin 2024 à fin 2027 : Perspectives de développement (Développement sur 3 ans sur le territoire). Toutes ces initiatives seront développées en concertation avec nos partenaires locaux.</p> <p>Une communauté locale de compétences</p> <p>Le projet pilote vise à former et animer une communauté locale autour de trois ensembles de techniques liées aux compétences psychosociales (CPS), impliquant les jeunes, leurs enseignants, éducateurs et parents. Une action d'observation-formation sera également proposée à certains salariés de nos partenaires locaux pour renforcer leurs pratiques.</p> <p>Suivi scientifiques et contribution à la stratégie nationale sur les CPS pour les jeunes</p> <p>Des rapports scientifiques seront produits pour évaluer la pertinence des outils transmis et optimiser leur organisation en vue d'une mise en œuvre efficace. Ces rapports seront soumis à la communauté nationale travaillant sur les CPS (Compétence Psychosociale), coordonnée par la Sous-direction de la santé des populations et de la prévention des maladies chroniques du ministère de la Santé.</p> <p>Phase de "Test and Learn" sur d'autres territoires avoisinants</p> <p>En s'appuyant sur les enseignements de ce projet, une phase 2 sera élaborée pour répondre aux futurs appels à projets, permettant ainsi d'obtenir les moyens et le soutien nécessaires à un déploiement à plus grande échelle, notamment dans plusieurs villes des Hauts-de-Seine.</p> <p>Un modèle soutenable pour la pérennité du projet</p> <p>D'ici trois ans, nous ambitionnons de bâtir un projet pérenne et autonome, dédié au bien-être des jeunes, avec un modèle financier et organisationnel solide. Face à l'omniprésence croissante de l'intelligence artificielle, les jeunes auront un besoin accru de soutien pour renforcer leur santé mentale. La sensibilité émotionnelle, les aspirations personnelles et les ressources liées à une vitalité corporelle joueront un rôle encore plus crucial.</p>
---	--

CALENDRIER DES ETAPES IMPORTANTES DU PROJET	<p>Janvier 2025 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Élaboration du cahier des charges pour chacun des trois ateliers. • Réservation des dates pour les intervenants extérieurs et les salles. <p>Janvier – août 2025 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Via nos partenaires au sein de la ville, identification des jeunes qui vont participer aux ateliers. • Présentation du dispositif auprès des jeunes et de leurs familles, et obtention des accords.
--	--

Mai – juin 2025 :

- Finalisation du partenariat de recherche, concrétisé par la publication d'un état de l'art et la mise en place du projet de recherche (méthodologies de collecte et d'analyse de données).

Mai 2025 :

- Finalisation de l'étendue du public ciblé pour le projet en fonction de l'obtention des financements via le prix département ESS et le montant accordé (annonce attendue en mai 2025).
 - o Si financement maximum : offre aux 11-18 ans.
 - o Si financement limité : offre à un public cible plus restreint, à définir avec le CLAIVM.

Fin août – début septembre 2025 :

- Démarrage des conférences et ateliers, qui se dérouleront jusqu'à mai 2026.

Juin 2026 :

- Conclusion du projet et publication des résultats.
- Préparation pour la phase 2 du projet.