



INTERVENTIONS EN MILIEU SCOLAIRE ET SUPÉRIEUR

Trois conférences, une même urgence

La santé mentale des jeunes ne peut plus attendre.

LES TROIS CONFÉRENCES

INTERVENTION 1

Élèves — Collège · Lycée · Supérieur

« Ta tête, c'est aussi ton affaire »

Comprendre sa santé mentale pour mieux vivre au quotidien

Cette conférence donne aux jeunes un vocabulaire et des outils concrets pour comprendre ce qui se passe en eux — et agir.

- Anxiété, stress, déprime : reconnaître et nommer ce qu'on ressent
- Les mécanismes qui amplifient la souffrance (évitement, rumination, perfectionnisme)
- Des outils simples de régulation émotionnelle au quotidien
- Quand et comment demander de l'aide sans honte

INTERVENTION 2

Enseignants · CPE · Personnels éducatifs

Comprendre la souffrance psychique des élèves

Repérer, accueillir, orienter — sans se substituer au thérapeute

Cette formation donne aux équipes éducatives les clés pour identifier les signaux, adopter la bonne posture et orienter efficacement.

- Reconnaître les signaux précoces de souffrance psychique chez un élève
- Ce qui aide, ce qui bloque : les réactions qui aggravent sans le vouloir
- Comment orienter vers les bons interlocuteurs (PSY-EN, CMP, MDPH...)
- Prendre soin de soi quand on accompagne des jeunes en difficulté

INTERVENTION 3

Parents d'élèves

« J'ai aussi mon rôle à jouer »

Accompagner sans surprotéger ni se noyer

Cette conférence donne aux parents des outils concrets pour décoder, accompagner et, si besoin, chercher de l'aide.

- Ce qui se passe vraiment dans le cerveau adolescent
- Distinguer crise passagère et signal d'alarme
- Ce qui aide, ce qui aggrave : la bonne posture parentale
- Prendre soin de soi en tant que parent : ne pas se noyer avec lui

MODALITÉS

DURÉE	PUBLIC	FORMAT	NIVEAUX
1h à 1h30 + échanges	Élèves, enseignants ou parents — séparé	Conférence interactive ou atelier participatif	Collège · Lycée BTS · Prépa Université



PROGRAMME — COLLÈGE & LYCÉE

Le droit d'être heureux

6 sessions de 2h — Se préparer à la vie, pas seulement aux examens.

Un programme complet en 6 séances pour donner aux jeunes ce que l'école n'enseigne pas : les compétences de vie qui font la différence — confiance, autonomie, communication, soft skills et préparation concrète au monde adulte.

LES 6 SESSIONS

SESSION 01

Préparation à la vie d'adulte

Comprendre ce qui attend vraiment à la sortie de l'école — responsabilités, finances, relations, choix de vie. Construire ses propres repères pour avancer avec clarté.

SESSION 04

Gestion des conflits

Comprendre les mécanismes des conflits interpersonnels. Apprendre à exprimer ses besoins sans agressivité, à écouter sans se dissoudre, à sortir des spirales relationnelles.

SESSION 02

Confiance et estime de soi

Explorer la différence entre confiance et performance. Identifier ses ressources réelles, désactiver la comparaison, se réconcilier avec ses limites et ses forces.

SESSION 05

Les soft skills en entreprise

Identifier les compétences comportementales les plus valorisées dans le monde professionnel — adaptabilité, intelligence émotionnelle, communication, travail en équipe.

SESSION 03

Indépendance et autonomie

Apprendre à décider par soi-même, à ne pas attendre la permission pour agir. Développer sa capacité à faire des choix alignés avec ses propres valeurs.

SESSION 06

Préparation aux entretiens & Prise de parole en public

Techniques concrètes de prise de parole, gestion du stress en situation d'évaluation, posture, présence et authenticité face à un jury ou un recruteur.

MODALITÉS DU PROGRAMME

DURÉE	FORMAT	NIVEAUX	EFFECTIF
6 sessions de 2h	Cours interactifs ateliers pratiques	Collège · Lycée (à partir de la 4e)	Groupe classe ou petit groupe



BÉNÉFICES POUR VOTRE ÉTABLISSEMENT

◆ Un acte de prévention concret

Agir avant la crise : donner aux élèves, aux enseignants et aux familles des outils de prévention réduit le recours aux dispositifs d'urgence.

◆ Des élèves mieux préparés à la vie

Le programme « Le droit d'être heureux » comble ce que l'école n'enseigne pas : confiance, autonomie, soft skills, communication. Des compétences pour la vie entière.

◆ Des enseignants mieux outillés

Un personnel éducatif qui sait reconnaître et accueillir la souffrance psychique est plus serein, plus efficace, et moins exposé à l'épuisement professionnel.

◆ Des familles en relais

Des parents mieux informés prolongent le travail éducatif à la maison et deviennent des alliés plutôt que des obstacles dans le parcours de soin d'un adolescent.

L'INTERVENANTE

Laurence Roumilhac — Fondatrice de L'Éducation Personnelle. Thérapeute, coach neuro-A et éducatrice en santé mentale avec 10 ans d'expérience. Elle intervient en milieu scolaire, hospitalier et en entreprise avec une conviction constante : la santé mentale, ça s'apprend — et l'école est l'endroit idéal pour commencer. *Transformer sa vie, ça s'apprend.*

Tarif sur demande — devis personnalisé selon l'établissement et le format. Possibilité de combiner conférences + programme pour un forfait avantageux. Facture acquittée fournie.