

ANIMATION-DÉBAT

Contentons  
nous  
de faire  
réfléchir  
n'essayons pas  
de convaincre  
Georges Braque

# BIEN-ÊTRE / MAL-ÊTRE



## PUBLIC

Scolaires, apprentis, jeunes et adultes des centres de formation, structures sociales et médico-sociales

## OBJECTIFS

Aider les personnes à acquérir et développer les compétences nécessaires à la prise de choix favorables à leur santé en lien avec les situations qu'elles peuvent rencontrer dans la gestion d'une situation de mal-être.

Il s'agira en particulier de :

- / aider à percevoir et identifier ses ressentis
- / aider à identifier les ressources et favoriser la demande d'aide

## CONTENU

- / Les sources de bien-être et de mal-être
- / L'expression des émotions et des sentiments
- / Les ressources

## CARACTÉRISTIQUES

- / Déroulement de la séance : animation interactive centrée sur les préoccupations des publics afin de faciliter l'implication personnelle et les échanges
- / Capacité d'accueil : de 10 à 30 personnes
- / Durée : 2 heures
- / Lieu : Cité de la santé, bibliothèque niveau -1, Cité des sciences et de l'industrie

## DEMANDE D'ANIMATION-DÉBAT

Pour programmer les séances, contactez Nathalie Chalhoub au 01 40 05 71 32, par mail [nathalie.chalhoub@cite-sciences.fr](mailto:nathalie.chalhoub@cite-sciences.fr) ou inscrivez-vous sur [www.cite-sciences.fr/citedelasante](http://www.cite-sciences.fr/citedelasante)

CENTRE RÉGIONAL  
DE RESSOURCES  
D'INFORMATION ET  
DE PRÉVENTION  
SUR LE VIH/SIDA,  
LES IST, LES HÉPATITES,  
L'ÉDUCATION À LA VIE  
AFFECTIVE ET SEXUELLE,  
LES DROGUES,  
LES DÉPENDANCES ET  
LES CONDUITES À RISQUE  
CHEZ LES JEUNES

Tour  
Maine-Montparnasse  
BP53 /  
75755 Paris cedex 15  
tél 01 56 80 33 33  
fax 01 56 80 33 00  
[www.lecrisp-idf.net](http://www.lecrisp-idf.net)  
[info@lecrisp.net](mailto:info@lecrisp.net)

ouvert au public  
du lundi au vendredi  
de 13h à 19h



île de France

Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
PRÉFECTURE DE LA RÉGION  
D'ÎLE-DE-FRANCE