

Mécanismes de défense
de notre inconscient,
dédramatisation par l'humour,
exorcisation des peurs...
des masques de carnaval
servent de support
aux échanges qui ponctuent
l'animation.



Celui du médecin de la peste,
par exemple,
interroge nos réactions
au sujet des pandémies.

Par ailleurs le rappel
de dictons significatifs
décrit les réflexes types
face aux sources d'anxiété.

Ils suscitent le débat
sur les divers modes
de réactions possibles.

ANXIEUX DEVANT L'AVENIR

“Pas de panique !”

Pandémies sanitaires, dérèglement climatique, guerre en Europe, attentats, cybermenaces, fake-news et désinformation... l'anxiété suscitée par tout cela est de nature à perturber nombre de jeunes désireux de se projeter sereinement dans leur futur.

Certes, les générations précédentes ont vécu des guerres, le VIH, le nucléaire, etc. mais l'angoisse est amplifiée aujourd'hui par les réseaux sociaux qui les abreuvant d'actes imaginaires et de messages alarmistes.

Aux faits réels s'ajoute une peur par anticipation de faits hypothétiques à l'origine d'une angoisse engendrée par l'incertitude.

Les éducateurs - sans se prêter à l'évitement - doivent les rassurer en les aidant à exprimer leur mal-être, en leur montrant en quoi ce qu'ils ressentent est normal et que leur sentiment d'impuissance et de révolte doit laisser place à la compréhension et à l'action.

Le présent outil interactif est conçu dans cet esprit.



Le décor est constitué
de masques rapportés de Venise
sur lesquels l'artisan-créateur a évoqué
des grandes peurs de l'époque actuelle,
le carnaval offrait, à son avis, l'occasion
de dédramatiser, de s'en moquer, voire
de les dominer...

Stress et anxiété

Le stress est une réaction physique face à une difficulté personnelle,
tandis que l'anxiété naît de pensées anticipant un fait qui pourrait survenir.

C'est pourquoi Olympio dispose de deux outils de prévention distincts :
« Sous pression » (le stress) et « Pas de panique ! » (l'anxiété).

Dans les deux cas, sont mises en avant les attitudes positives à privilégier :
le stress devant pousser à se dépasser personnellement,
et l'anxiété à agir socialement.