

# Dossier de presse

## CRISE SANITAIRE : REPRENDRE PIED ET SE PROJETER VERS DEMAIN

## CONTEXTE

Nos habitudes de vie comme notre rythme au quotidien ont été brutalement chamboulés par la crise sanitaire. Après un temps de sidération, chacun a appris à accepter ces changements avec plus ou moins de facilité.

Aujourd'hui, une certaine liberté retrouvée amène à reconsidérer ces habitudes de vie et à s'adapter à nouveau. A ce temps de changement, s'ajoutent de nouvelles conditions de vie associées aux risques pour sa santé : comment garder une relation de confiance avec son entourage, chacun potentiellement porteur et contaminant ?

Vous aurez l'occasion d'exprimer votre situation et vos ressentis. L'intervention d'un professionnel en psychologie, vous conseillera sur la manière de s'adapter à ces nouvelles conditions, et d'avoir confiance en soi comme en l'autre. Le partage d'expériences au sein du groupe ouvrira à l'échange de bonnes pratiques pour vivre au mieux la période après le confinement.

### Cycle d'ateliers composé de 5 séances de 1h30

Séance 1 : Les impacts de la situation de confinement

Séance 2 : L'état émotionnel et ses amplificateurs

Séance 3 : La confiance en soi et en l'autre

Séance 4 : La santé de son corps et du système immunitaire

Séance 5 : La feuille de route

## DOSSIER PRESSE

### Ateliers « CRISE SANITAIRE : REPRENDRE PIED ET SE PROJETER VERS DEMAIN »

Les Mardis 19, 26 janvier et 02, 09, 16 février 2021 de 14h30 à 16h00

**En raison du contexte sanitaire lié au Covid-19, ces ateliers sont proposés en distanciel, par téléphone et/ou en visio, selon les préférences des participants.**

#### Le demandeur :

L'ASEPT Normandie\* et l'association BRAIN UP, en partenariat avec le CLIC Plateau Est de Rouen, propose de participer au programme « Crise sanitaire : Reprendre pied et se projeter vers demain », composé de 5 séances collectives gratuites d'environ 1 heure 30.

#### L'organisateur :

L'association « ASEPT Normandie\* »

#### Les partenaires locaux :

Le CLIC Plateau Est de Rouen

Ainsi que tous les partenaires de l'association ASEPT Normandie : ARS, CARSAT, MSA, CNRACL, Mutualia, CAMIEG, ENIM, IRCANTEC.

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Seine-Maritime.

#### Intervenants :

Un intervenant de l'Association BRAIN UP, formé en psychologie

#### Modalités d'inscription :

Sur inscription préalable uniquement et pour l'ensemble des séances / Nombre de places limité à 15 personnes maximum

**Auprès du CLIC Plateau Est, Maison des Associations - 30 rue des Andelys, 76520 - Boos : 02 35 65 02 68 ou 06 50 68 47 81**

#### Contact presse :

Mme Dorothee STANCIC

Responsable de l'ASEPT Normandie :

☎ 02.32.98.72.00 - ✉ [stancic.dorothee@hautenormandie.msa.fr](mailto:stancic.dorothee@hautenormandie.msa.fr)

(\* ASEPT Normandie : Association santé éducation et prévention sur les territoires