

START NOW

**FORMATION DE BASE POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA
RESILIENCE, L'AMELIORATION DE LA REGULATION DES ÉMOTIONS,
DU STRESS**

POUR LES ÉCOLES ET LES FOYERS POUR JEUNES

Qu'est-ce que START NOW?

START NOW est une formation de base pour les jeunes à partir de l'âge de 12 et jusqu'à 18 ans, destinée à promouvoir la résilience, à améliorer la régulation du stress et des émotions. L'entraînement basé sur la thérapie cognitive comportementale et intégrant des éléments de la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD, Dialectical Behavior Therapy-DBT) et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE, Acceptance and commitment therapy ou ACT), a été développé par le Professeur Robert Trestman à l'Université du Connecticut et adapté en Europe par le Professeur Christina Stadler qui l'a examiné dans le cadre d'une étude financée par l'UE.

Quel est l'objectif de l'entraînement START NOW?

START NOW signifie **S**low down, **T**ake a step back, **A**ccept, **R**espect and **T**ake action. Les objectifs sont les suivants : aider les adolescents à comprendre l'origine des émotions pendant la période de transition vers l'âge adulte, mettre en œuvre des stratégies efficaces afin de gérer les émotions, les situations génératrices de stress et développer des capacités de résilience en respectant ses besoins et ceux des autres.

L'entraînement a fait l'objet d'une évaluation positive au cours de plusieurs études en tant que programme de prévention que de programme d'intervention clinique.

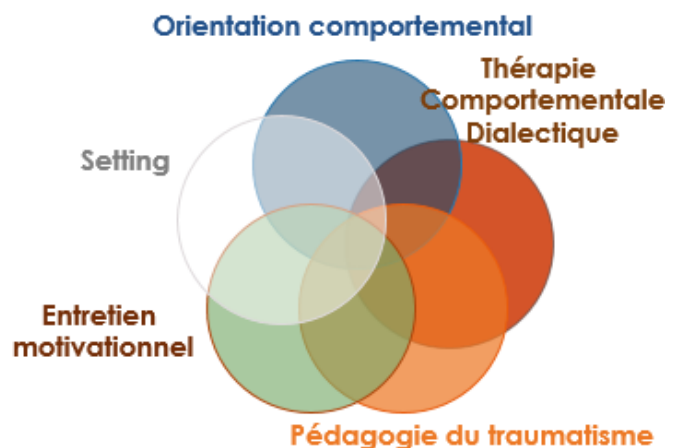
Combien coûte le training ?

Promotion Santé Suisse soutient depuis 2018 la mise en œuvre gratuite de START NOW pour les écoles et les foyers de jeunesse de Bâle-Ville, de Bâle-Campagne et dans la Suisse Romande.

Comment fonctionne l'entraînement ?

Les établissements intéressés reçoivent une formation de deux jours par les collaborateurs de la clinique pour enfants et adolescents de l'UPK de Bâle. La formation pour les élèves est ensuite effectuée par des enseignants/pédagogues sociaux formés.

Les élèves vont profiter de 8 sessions sur la gestion des émotions, du stress et sur le développement de la capacité de résilience. Les groupes d'élèves (de maximum 7-10 personnes) recevront un



livre, des exercices online avec des vidéos et des jeux. Les compétences sont ainsi apprises de manière variée et ludique. Lors de la mise en œuvre de START NOW, des sessions de supervision et des ateliers pratiques seront proposés aux organisateurs. Des contenus de formation supplémentaires de la version de base du programme START NOW (module 29 peuvent être demandé gratuitement par les écoles et les foyers.

Contact:

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel UPK
Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK
Forschungsabteilung
Schanzenstrasse 13
CH-4056 Basel

Directeur du projet :

Prof. Dr. Christina Stadler
christina.stadler@upkbs.ch, 061 265 89 70
www.istartnow.ch

Responsable du projet en Suisse Romande :

Dr. Chiara Chillà
Téléphone : 0041767786328 ;
E-mail : Chiara.Chilla @upk.ch