

Quinzaine santé, un temps fort pour prendre soin de soi

Du 8 au 19 mars 2021, l'Université Rennes 2 organise la « Quinzaine santé », événement centré pour sa première édition sur la thématique de la santé mentale. Ces rencontres santé sont une première à destination des étudiants et des personnels pour aider chaque personne de la communauté universitaire à prendre soin de soi.

La crise sanitaire s'inscrivant dans la durée et aggravant les problématiques de santé mentale, l'établissement a souhaité organiser un temps fort, même s'il doit se faire principalement à distance, autour de cette question pour permettre à chacun de s'informer, d'échanger et de découvrir des méthodes pour gérer son stress et se détendre.

Des ateliers et des conférences en ligne

Différents ateliers et conférences sont programmés pendant deux semaines pour permettre par exemple à la communauté étudiante de découvrir les bienfaits de la communication bienveillante, prendre confiance en soi grâce à la psychologie positive, maîtriser sa respiration pour mieux contrôler ses émotions...

A noter : un atelier animé par une psychologue est proposé aux personnels de l'université pour les aider à repérer et orienter un étudiant en mal-être ou en souffrance psychique. Et plusieurs rendez-vous ont été pensés spécifiquement pour favoriser le bien-être des personnels à travers différentes techniques : sophrologie, Qi-Gong, automassages...

Quelques exemples du programme :

- **Du 8 au au 12 mars - Escape game virtuel - gestion des émotions**
Cours en distanciel, fermeture des bars et restaurants, confinement, couvre-feu : il est normal de ressentir tout un tas d'émotions négatives en ce moment. La Mutualité Française Bretagne et et Tricky proposent un serious game de 2h par équipe de 4 pour mieux comprendre ses émotions et les gérer. Inscriptions (dans la limite des places disponibles) : plebouffant@bretagne.mutualite.fr – 06 47 91 69 54
- **Happy Quiz le vendredi 19 mars (12h-13h30)** : le jeu regroupe de nombreuses vertus et permet de réduire son niveau de stress, de créer du lien aux autres et stimuler son cerveau. Alors quoi de mieux que de l'utiliser pour rétablir des vérités, acquérir des connaissances et s'approprier des «Tips» sur le bonheur ? À travers un quizz live, interactif et chronométré, les étudiants sont invités à tester leurs connaissances sur le positif et découvrir des astuces pour le développer. [Inscription en ligne ici](#)
- **Trois ateliers en présentiel et sur inscription pour respecter la jauge imposée par le protocole sanitaire**: une balade pour connaître les plantes médicinales, un atelier de cantothérapie et un atelier de confiance en soi est réservé aux étudiant·e·s.

L'Université Rennes 2 met la santé de sa communauté au cœur de ses préoccupations. La "Quinzaine santé" est un rendez-vous qui vient compléter les nombreuses actions mises en place sur la durée par l'établissement et le service santé des étudiant·e·s pour lutter contre l'isolement et la détresse psychologique de sa communauté : aide psychologique du BAPU, dispositif des étudiant·e·s ambassadeurs prévention Covid, soirées bien-être, déploiement des étudiant·e·s relais santé sur les campus...