

# Self-Help Plus au Sénégal

Boîte à outils interactif du facilitateur pour  
la mise en œuvre des modules de gestion  
du stress

# Self-Help Plus | Projet pilote au Sénégal

## Contexte et objectifs de cette boîte à outils contenant les supports développés

- Self-Help Plus (SH+) est un programme de gestion du stress fondé sur des données probantes, **élaboré par l'Organisation mondiale de la Santé** pour être délivré à grande échelle par des facilitateurs non spécialistes.
- **Il aide les adultes à faire face au stress, quelle que soit leur situation.** Avec le soutien de Department of Global Health, Georgetown University, Center for Global Mental Health Equity / The George Washington University School of Medicine and Health Sciences, Early Learning Partnership Trust Fund, le Programme National de Bourses de Sécurité Familiale (PNBSF), et du Programme de Protection Sociale Adaptative au Sahel, le programme a été adapté au contexte sénégalais et mis en œuvre auprès des bénéficiaires du programme national des filets sociaux (PNBSF).
- **Remarque :** les animateurs chargés de ces supports ont suivi une formation sur SH+ et des mécanismes d'orientation vers des établissements psychiatriques appropriés ont été mis en place.



### Des audios

guidant chaque session en wolof et adaptés au contexte culturel de Sénégal.



### Des boîtes à images imprimables

basés sur [le manuel Self-Help Plus](#), à utiliser pendant les séances. Ces supports visuels sont conçus pour être animés au fur et à mesure que l'audio progresse, permettant ainsi aux participants de suivre le contenu de manière interactive et structurée.

Faire ce qui compte  
en période de stress :  
Un guide illustré



Organisation  
mondiale de la Santé

Pour un soutien complémentaire, vous pouvez télécharger également le guide illustré : [Faire ce qui compte en période de stress.](#)



# Menu principal des séances

Cliquez sur une séance ci-dessous pour ouvrir les supports correspondants (audio + boîte à images).



## Séance 1

S'ancrer



## Séance 2

Se décrocher

## Séance 3

Agir en accord avec  
ses valeurs  
personnelles

## Séance 4

Être  
bienveillant

## Séance 5

Faire de la  
place

# Séance 1

## S'ancrer



Cliquez ici pour revenir au menu principal des séances

### Audio de la séance 1



Cliquez sur ce bouton pour écouter l'enregistrement audio guidé.

### Boîte à images de la séance 1



Cliquez sur ce bouton pour télécharger les supports visuels à imprimer.

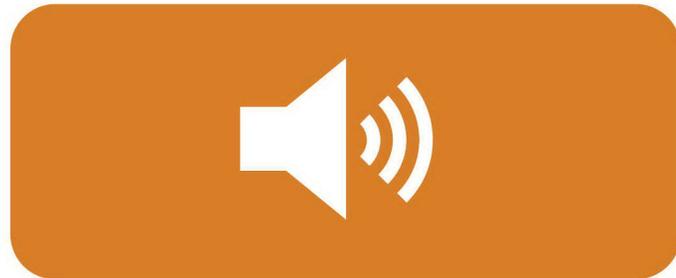
# Séance 2

## Se décrocher



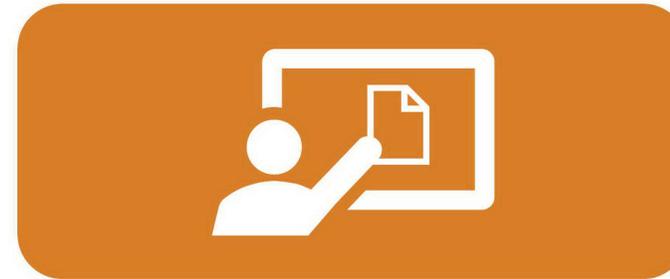
Cliquez ici pour revenir au menu principal des séances

### Audio de la séance 2



Cliquez sur ce bouton pour écouter l'enregistrement audio guidé.

### Boîte à images de la séance 2



Cliquez sur ce bouton pour télécharger les supports visuels à imprimer.

# Séance 3

## Agir en accord avec ses valeurs personnelles



Cliquez ici pour revenir au menu principal des séances

### Audio de la séance 3



Cliquez sur ce bouton pour écouter l'enregistrement audio guidé.

### Boîte à images de la séance 3



Cliquez sur ce bouton pour télécharger les supports visuels à imprimer.

# Séance 4

## Être bienveillant



Cliquez ici pour revenir au menu principal des séances

### Audio de la séance 4



Cliquez sur ce bouton pour écouter l'enregistrement audio guidé.

### Boîte à images de la séance 4



Cliquez sur ce bouton pour télécharger les supports visuels à imprimer.

# Séance 5

## Faire de la place



Cliquez ici pour revenir au menu principal des séances

### Audio de la séance 5



Cliquez sur ce bouton pour écouter l'enregistrement audio guidé.

### Boîte à images de la séance 5



Cliquez sur ce bouton pour télécharger les supports visuels à imprimer.

© 2025 Banque internationale pour la reconstruction et le développement/la Banque mondiale  
1818 H Street NW  
Washington, DC 20433  
Téléphone : 202-473-1000  
Site web : [www.worldbank.org](http://www.worldbank.org)

Cet ouvrage a été établi par les services de la Banque mondiale avec la contribution de collaborateurs extérieurs. Les constatations, interprétations et conclusions qui y sont exprimées ne reflètent pas nécessairement les opinions de la Banque mondiale, de ses Administrateurs, ou des gouvernements qu'ils représentent.

La Banque mondiale ne garantit ni l'exactitude, ni l'exhaustivité, ni l'actualité des données citées dans cet ouvrage. Elle n'est pas responsable des erreurs, omissions, ou incohérences qui pourraient apparaître dans les informations qui y sont fournies, ni de l'utilisation ou du défaut d'utilisation des informations, méthodes, procédés ou conclusions présentées dans l'ouvrage. Les frontières, les couleurs, les dénominations et toute autre information figurant sur les cartes du présent document n'impliquent de la part de la Banque mondiale aucun jugement quant au statut juridique d'un territoire quelconque et ne signifient nullement qu'elle reconnaît ou accepte ces frontières.

Rien de ce qui figure dans le présent ouvrage ne constitue, ni n'implique, ni ne peut être considéré comme une limitation des privilèges et immunités de la Banque mondiale, ou comme une renonciation à ces privilèges et immunités, qui sont expressément réservés.

#### Droits et autorisations

Le contenu de cette publication fait l'objet d'un dépôt légal. Parce que la Banque mondiale encourage la diffusion de son savoir, le présent ouvrage peut être reproduit, en intégralité ou en partie, à des fins non commerciales, dès lors que sa paternité est pleinement reconnue.

Pour tous renseignements sur les droits et licences, y compris les droits subsidiaires, s'adresser à World Bank Publications, The World Bank, 1818 H Street NW, Washington, DC 20433, USA ; télécopie : 202-522-2625 ; courriel : [pubrights@worldbank.org](mailto:pubrights@worldbank.org).



Contact: [saspp@worldbank.org](mailto:saspp@worldbank.org)  
Website: [www.worldbank.org/saspp](http://www.worldbank.org/saspp)

