

**PONTARLIER
FESTIVAL
COULEUR
URBAINE**

**JOURNÉE
RENCONTRES
ET ÉCHANGES
FRANCO
SUISES**

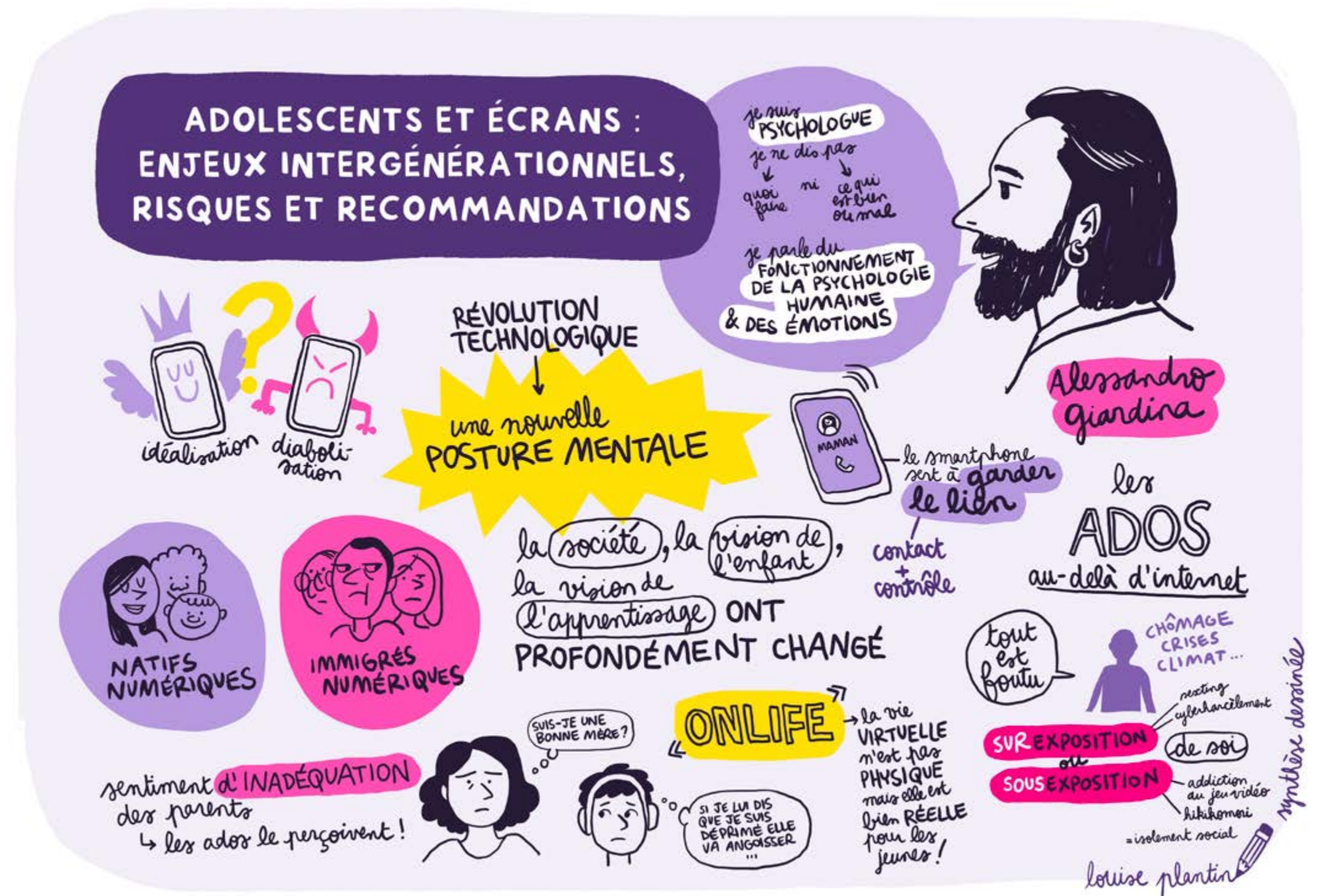
**SANTÉ MENTALE
DES JEUNES**

**26 NOVEMBRE
2025
THÉÂTRE
BERNARD BLIER**

**LA SYNTHÈSE DESSINÉE
DE LOUISE PLANTIN**

CONFÉRENCE

D'ALESSANDRO GIARDINA, PSYCHOLOGUE, POST-DOCTORANT À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE, ET TRAVAILLANT SUR UNE THÈSE À LAUSANNE AYANT POUR THÉMATIQUE : L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉOS CHEZ LES JEUNES ET L'ISOLEMENT SOCIAL



RECOMMANDATIONS

① moins de règles,
plus de relation



② co-construire
les règles



→ autonomie
→ responsabilisation

③ être des adultes
CRÉDIBLES & COHÉRENTS



④ pas de smart phones
à l'école ? → pour les
adultes non plus !

⑤ protection ciblée contre
les RISQUES RÉELS, pas
« guerre aux écrans »



⑥ lire l'usage comme
« SIGNAL », pas comme CAUSE.



qu'est-ce que
cela DIT de ce
que VIT MON
ADO ?

⑦ soigner la QUALITÉ
de l'expérience en ligne



comment ça va
avec tes copains
en ligne ?

⑧ favoriser des expériences
« hors écran » et des espaces
d'AUTONOMIE RÉELLE

↳ accepter les RISQUES que
cela implique

Ok, tu peux
SORTIR
ce soir !

⑨ ÉDUIQUER à la RESPONSABILITÉ

louis plantin

synthèse dessinée

TABLE RONDE

AVEC

STÉPHANIE BONJOUR, INFIRMIÈRE AU RÉ S ADO HAUT-DOUBS ET COORDINATRICE DU DISPOSITIF PAROLES EN TÊTE SUR LE TERRITOIRE DU PAYS HORLOGER

ALESSANDRO GIARDINA, PSYCHOLOGUE, POST DOCTORANT À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE, ET TRAVAILLANT SUR UNE THÈSE À LAUSANNE AYANT POUR THÉMATIQUE : L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉOS CHEZ LES JEUNES ET L'ISOLEMENT SOCIAL

CORINA GOGALNICEANU, PSYCHOLOGUE ET RESPONSABLE DU SITE CIAO.CH ET DE LA GESTION DU FORUM

CHARLES JACQUES, FORMATEUR PSSM ET PSYCHOPRATICIEN

GWENAELE LAURENT, ANIMATRICE DU CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE DU GRAND BESANÇON

CHRISTOPHE MAIRE, ÉDUCATEUR SPÉCIALISÉ AU RÉ S'ADO HAUT-DOUBS, ET COORDINATEUR HAUT-DOUBS FORESTIER DU DISPOSITIF PAROLES EN TÊTE

FANNY VANCA, PSYCHOLOGUE AU PAEJ DE L'ADDSEA, MEMBRE DU GROUPE GÉNÉRATION NUMÉRIQUE ET DU PROJET ENTRETIEN ÉCRANS FAMILLES, DISPOSITIFS DE LUTTE CONTRE LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS

PRÉSENTATION DES DISPOSITIFS

PSSM

FORMATION AUX
PREMIERS SECOURS
EN SANTÉ MENTALE

site web & forum

CIAO.ch

informer, conseiller
& orienter les jeunes

PRÉVENTION, PROMOTION
DE LA SANTÉ

→ forum entre pairs

+
→ questions-réponses par des professionnels

Conseil local de santé mentale
BESANCON

Salut
comment
ça va?

cartes de visites
avec QR Code
↳ RESSOURCES

interventions dans
les lycées

DÉ-STIGMATISER
la santé mentale

Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ)

entretiens ANONYMES, CONFIDENTIELS,
GRATUITS et SANS ENGAGEMENT

écoute & orientation

PAROLES
EN TÊTE

Haut-Doubs
RÉS'Ado

échanges en petits groupes
principalement dans
des classes de 4^e principalement



les jeunes
CHOISSENT
le sujet dont ils
veulent parler

...

la drogue

le porno

les réseaux
sociaux

louise plantin

synthèse dessinée

PRESSION SCOLAIRE ET GESTION DU STRESS

les jeunes ressentent
DE ⊕ EN ⊕
de pression scolaire

libérer la
parole sur
ce sujet par
un dialogue
entre les jeunes

OBLIGATION
DE RÉUSSITE
PEUR DE L'ÉCHEC

PRESSION
DES PARENTS,
DES PROFS, DES
ADOS EUX-MÊMES

est-ce que les jeunes
VONT MOINS BIEN
ou bien est-ce qu'on
EN PARLE PLUS ?

augmentation de la
CONSCIENCE du
mal-être plus que du
mal-être lui-même...



louise plantin

synthèse dessinée

ADDICTIONS : ÉCRANS, SUBSTANCES, RÉSEAUX SOCIAUX

PRÉVENTION

sur les SUJETS traités
à travers l'écran :

questionnements de genre,
relations, etc.

le sujet du
**TEMPS
D'ÉCRAN**
parle de
**LA RELATION
AUX PARENTS**



MOI QUI
CROYAIS QUE
TU M'AIMAIS!!!

ENTRETIEN ÉCRANS/FAMILLES

ADDICTIONS

en général
TOP 3 des troubles psy
= UN GROS SUJET

RESSOURCES NUMÉRIQUES

WE CARE
↓
ados
adultes
application mobile
pour travailler les
RESSOURCES et
les interroger sur
leurs PRATIQUES

**CARE
ISLAND**
↓
enfants
ados
jeu qui propose un
accompagnement
LUDIQUE
« l'aventure qui te
fait du bien »

proposer aux
FAMILLES
une écoute &
des outils



GÉNÉRATION NUMÉRIQUE

↓
informer,
former

FAKE
NEWS

HYGIÈNE
NUMÉRIQUE

IA

II

louis plantin

synthèse dessinée

ISOLEMENT, RELATIONS, ENTRAIDE ET RECOURS AUX RESSOURCES



forum entre jeunes
↓
sortir de
l'ISOLEMENT

ON EST
LÀ

TU N'ES
PAS SEUL·E

COURAGE!

ALLER VERS
QUESTION
DU LIEU

amener les ados
au SOIN y compris
en milieu RURAL
ou SEMI-URBAIN

PAIR-AIDANCE

« effet
miroir »

C'EST UN
SYMPTÔME
ÇA?
JE CROYAIS
QUE C'ÉTAIT
JUSTE MOI...
JE VAIS POUVOIR
CHERCHER DE
L'AIDE...

j'ai traversé ça,
aujourd'hui
je suis RÉTABLIE

c'est
super
puissant!

DÉCLICS

AAH...

AH MAIS
OUI!



louis plantin

synthèse dessinée

OSER DEMANDER DE L'AIDE / PARLER À UN ADULTE

LAISSER LE TEMPS & CONSTRUIRE LA CONFIANCE DANS LA DURÉE

→ à quel moment vous demandez de l'aide ?

→ comment ?

pleurer = demander de l'aide → les SYMPTÔMES sont des appels à l'aide

RASSURER



DÉMYSTIFIER DÉSTIGMATISER la psychothérapie

ne s'inquiète PAS

1. ☒ je vais mal

2. ☒ je ne peux pas m'en sortir seul

3. ☒ trouver quelqu'un de confiance qui va me RASSURER

RASSURER

ne va pas être DÉÇU·E

a des RÉPONSES

ne va pas se sentir EN ÉCHEC (parents)

OH NON TU VAS MAL C'EST TERRIBLE
JE SUIS SI INQUIET OHLALA
TOUT EST DE MA FAUTE
JE SUIS UN MAUVAIS PÈRE !

EN PARLER À MON PÈRE ?
JAMAIS DE LA VIE !

louise plantin

synthèse dessinée

ÉCHANGES FRANCO-SUISSES

bonnes pratiques

aller vers



faire exister les ressources



ÉCOANXIÉTÉ

« une réaction saine dans un monde qui s'ignore fou »

→ ça n'a pas de frontières !
CONCERNE TOUS LES JEUNES

mutualiser

s'inspirer

partager

collaborer

se connaître



31-14

en France

PRÉVENTION SUICIDE

147

en Suisse

louise plantin

CONCLUSION

la santé mentale

grande cause nationale 2025

commencer
tôt? ✓

de plus en plus
de travail sur les
ÉMOTIONS chez
les tout petits



on constate de ⊕
en ⊕ de mal-être
chez les 9-11 ans
→ pourquoi? que faire?

DÉ-STIGMATISER
la santé mentale

UNAFAM

Association qui accompagne
les proches aidants

→ pair-aidance entre
aidants de personnes
ayant des troubles psy

MERCI

aux intervenant·es
& au public!



louise plantin

synthèse dessinée

ILLUSTRATIONS ET MISE EN PAGE : LOUISE PLANTIN

[HTTPS://LOUISEPLANTIN.FR](https://louiseplantin.fr)

