

ÉCHANGE
DE PRATIQUES

RÉSEAU JEUNESSE ARDÈCHE

Compte rendu de l'échange de pratiques #6 du 9 octobre 2025

« Santé mentale des jeunes »

Vous trouverez ci-dessous, de façon synthétique, les grands axes et points de discussion abordés au cours de l'après-midi, ainsi que l'ensemble des ressources.

→ Pour s'inscrire à la liste de diffusion du Réseau Jeunesse ardéchois et recevoir les prochaines infos du réseau : <https://framalistes.org/sympa/subscribe/reseau-jeunesse-07>

→ Coordinatrice du réseau : Laure FEMMININO - lfemminino@ardeche.fr

Eléments de synthèse - Contact et ressources des intervenant·es :

1) Les ateliers thématiques

L'atelier santé mentale des jeunes et pratiques sportives a réuni 15 participant·es.

Romain CAZEEL du RCAV a proposé au groupe d'expérimenter des sessions de mise en pratique autour du rugby, en précisant à chaque séance les intentions pédagogiques en termes de lien social et de bien-être psychique.

Rémy MARCON de Unik nous a ensuite fait partager son expérience en termes d'accompagnement de jeunes via sa pratique sportive et des démonstrations de jujitsu brésilien.

Intervenants : Rémy Marcon, dirigeant de Unik, club de Jiu-jitsu, Grappling & MMA proposant un sport étude jiu-jitsu unique en France - <https://unikgg.com/le-club/club-guilherand-granges/> - remy.marcon07@gmail.com

Romain Cazeel, responsable de la performance sociale et des projets Label Club engagé au RCAV (rugby club Aubenas Vals) - <https://aubenasvals-rugby.com/> - romain@aubenasvals-rugby.fr



L'atelier "Santé mentale des jeunes et pratiques artistiques" a réuni 14 participant·es.

Après un court temps de présentation, les intervenantes ont proposé un exercice de mise en route dans l'espace afin de faire émerger un sentiment d'appartenance à un groupe (faire naître le collectif), sans exclusion (très important pour un jeune), et de travailler l'écoute (marcher ensemble, en rythme...), l'échange, le respect, l'écoute, la bienveillance dans le groupe.

Un exercice de voix (« bonjour »), a ensuite été proposé pour se mettre en jeu tout doucement ensemble, se toucher, oser sans prise de risque, avant une proposition d'improvisation en binôme, dans la continuité. Ces exercices permettent de se sentir légitime, d'expérimenter la non prise de risque, la confiance, d'oser, sans jugement, avec la bienveillance de l'animateur mais aussi du groupe (place de la critique et du jugement chez les jeunes, entre eux notamment), et il faut bien être conscients que cela peut générer du stress et être déstabilisant (regard des autres).

Intervenantes : Chloé Hervieux, comédienne et metteuse en scène, titulaire d'un Diplôme d'État de professeure de Théâtre et d'un Doctorat en Psychologie, compagnie Tungstène Théâtre - <https://tungstenetheatre.org/> - tungstene.theatre@gmail.com

Christina Juhl, chargée de développement culturel, FNCTA Comité Ardèche (Fédération Nationale des Compagnies de Théâtre et d'Animation) <https://www.auratheatre amateur.fr/comite-departemental-ardeche/> - projets.fncta07@gmail.com



L'atelier Santé mentale des jeunes et pratiques d'éducation à l'environnement a réuni 9 participants.

Après un petit temps de présentation et d'introduction en salle, le groupe s'est déplacé dehors. Les intervenantes ont proposé des activités permettant au groupe de se sentir en confiance et d'être à l'écoute de leurs sensations (mobilisation des compétences sensorielles et non cognitives) : marche à l'aveugle, cadre photo nature, temps d'observation individuel. Le temps d'échanges qui a suivi a permis aux participant·es de partager leur vécu de l'atelier et de réfléchir aux liens entre activité dehors et santé mentale :

- Simplicité d'accéder à un lieu de nature en pleine ville, en proximité

- Pas aussi compliqué que ça de faire confiance et de se laisser aller, plus facile en collectif que seul·e dans la nature
- Marcher, être dehors, observer, sentir, toucher, lâcher prise avec le cognitif, prendre le temps, s'émerveiller sur la beauté de la nature, du paysage : c'est apaisant, agréable, ça fait du bien
- Mobiliser nos capacités sensorielles pour se sentir en lien avec l'environnement et avec les autres
- Avec les jeunes, besoin de progressivité, partir sur des terrains connus, en proximité dans un premier temps
- Aller dehors pour cultiver l'estime de soi, la confiance en soi, le bien-être

Intervenantes : **Béatrice Besson**, guide certifiée en Shinrin Yoku et éducatrice environnement, association Les Chouettes Curieuses – www.nature-en-chemin.fr - beatrice@leschouettescurieuses.com

Tifaine Beuf, Facilitatrice en intelligence collective et praticienne en Ecopsychologie. Formatrice en méthode active et innovante.

<https://tifainetifb.wixsite.com/website> - tifaine.b@etik.com



2) Conférence de Pascale Balligand : « Santé mentale, de quoi on parle ? Quels sont les enjeux, quels leviers pour prendre soin de la santé mentale des jeunes ? »



Pascale Balligand, chargée de projets en [santé mentale](#) et compétences psychosociales pour [Promotion Santé](#), et psychothérapeute ; elle propose des accompagnements individuels, des conférences, une analyse des pratiques professionnelles et des ateliers autour de la psychologie positive

- <https://pascaleballigand.fr> - pascale.balligand@promotion-sante-ara.org / 07 68 38 81 07

Ressources :

- Support de présentation de Pascale Balligand : https://www.petale07.org/wp-content/uploads/2025/10/diaporama-Sante-Mentale-des-Jeunes_P.Balligand_091025-1.pdf
- Vidéo « Le chien noir de la dépression » : <https://www.youtube.com/watch?v=a8lGqdfYypYidéo>
- Vidéo Handico sur les troubles psychotiques : <https://www.lumni.fr/video/les-troubles-psychotiques#containerType=program&containerSlug=handico>
- Plateforme Qare pour prendre un rdv en téléconsultation avec un·e psychiatre : <https://www.qare.fr/sante/teleconsultation/psychiatre/>

3) Zoom sur santé mentale des jeunes et projets de territoire

Intervenant·es :



Laure Dellac - Maison des ados de Privas :

<https://www.ahsm.fr/maison-des-adolescents-privas/> - Laure.Dellac@ahsm.fr

Florian Thimonier, informateur jeunesse du PIJ itinérant de la CAPCA : <https://www.privas-centre-ardeche.fr/vos-services/info-jeunes-itinerant/> - infojeunes@privas-centre-ardeche.fr

Ombeline Duché - Coordinatrice du Contrat Local de Santé des Cévennes d'Ardèche :

<https://www.cdc-vansencevennes.fr/services-de-proximite-au-quotidien/sante/> - cls@cdc-vansencevennes.fr

Ressources :

- Support de présentation de la Maison des ados de Privas de Laure Dellac : <https://www.petale07.org/wp-content/uploads/2025/10/presentation-MDA-.pdf>
- Plaquette de présentation du CLS des Cévennes d'Ardèche : https://www.petale07.org/wp-content/uploads/2025/10/Flyer-CLS_sept25.pdf
- Point écoute Famille Les Vans : <http://www.epeardeche.fr/> et Point écoute Jeunes à [Joyeuse](#) et [aux Vans](#)
- Médiateur santé Les Vans : <https://www.cdc-vansencevennes.fr/mediateur-sante-2/>
- Projet du PIJ itinérant de la CAPCA avec le lycée du Sacré-Cœur de Privas : <https://www.sacrecoeur-notredame.com/actualite/le-petit-forum-sante-une-journee-engagee-et-enrichissante/136>

Pour aller plus loin....

RDV A VENIR :

- **Conférence** « Comprendre les éco-émotions, les transformer en alliées » avec Emmanuelle Cheminat, écothérapeute, le **jeudi 6 novembre de 14h à 16h30** à la Maison du Parc à Jaujac, dans le cadre des Rencontres régionales de l'URCPIE Auvergne-Rhône-Alpes : [voir l'invitation](#)
- **Formation** du réseau jeunesse : 1^{ers} secours en santé mentale (PSSM – module “jeunes” réservé aux professionnels au contact des jeunes)) les **13 et 20 novembre 2025** : [infos](#) et [inscriptions](#)
- **D'octobre 2025 à janvier 2026, 9 rendez-vous « Feel Good Sessions »** en sud Ardèche pour sensibiliser jeunes et parents, de manière pratique et ludique, à l'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale – [En savoir + \(dates et lieux\)](#)
- **Formation** « Construire l'espoir pour créer des futurs désirables » en février 2026 à Lyon - Transmettre des compétences pour accompagner les jeunes et le grand public à transformer leur éco anxiété ou leur déni en pouvoir d'agir. [En savoir +](#)
- Prochain **webinaire** du Réseau Jeunesse Ardèche sur santé mentale en 2026

RESSOURCES SANTE MENTALE :

- Santé publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/sante-mentale-des-jeunes-des-conseils-pour-prendre-soin-de-sa-sante-mentale>
- Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative : <https://www.jeunes.gouv.fr/santementale>
- Carto Santé Jeunes : <https://www.cartosantejeunes.org>
- Psycom : <https://www.psycom.org/> :
 - la Boussole de la santé mentale : interroger les représentations sociales sur la santé mentale <https://www.psycom.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/>
 - le Cosmos mental : clip pédagogique pour expliquer de manière imagée le concept de santé mentale : <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/>
- Site Premiers secours en santé mentale : <https://www.pssmfrance.fr/>
- Méthode AERER : <https://www.pssmfrance.fr/actualites/methode-aerer/>
- Mon soutien psy : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>
- SISM : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>
- Promotion santé : <https://www.promotion-sante-ara.org/thematiques/sante-mentale/> - Outils, fiches repères, publications, sélections documentaires, ...

- Plaquette santé mentale : <https://www.promotion-sante-ara.org/thematiques/sante-mentale/>
- Fiche repère : <https://www.promotion-sante-ara.org/publications/repere-360-un-support-interactif-pour-faire-le-tour-de-la-promotion-de-la-sante-mentale/>
- THEMA / L'ECLAIRAGE : Comment prendre soin de la santé mentale des adolescents et des jeunes ? : <https://www.promotion-sante-ara.org/publications/comment-prendre-soin-de-la-sante-mentale-des-adolescents-et-des-jeunes/>
- Travaux du CESE sur la santé mentale des jeunes en cours : <https://www.lecese.fr/travaux-du-cese/saisines/la-sante-mentale-des-jeunes>

RESSOURCES SANTE MENTALE ET ENVIRONNEMENT :

- Cycle de webinaires "Santé psychique et environnement : des liens multiples" : <https://agir-ese.org/mediatheque/cycle-de-webinaires-sante-psychique-et-environnement-des-liens-multiples>
- Expo "Allons dehors ! Les enjeux pour la santé et l'environnement de l'éducation dehors" : <https://agir-ese.org/mediatheque/allons-dehors-les-enjeux-pour-la-sante-et-l'environnement-de-leducation-dehors>
- Guide "Parler du climat avec les adolescents (Laelia Benoit)" : <https://fondationjasminroy.com/wp-content/uploads/2023/10/FJRSD-Guide-Parler-du-climat-aux-adolescents-F.pdf>
- Site agir-ese <https://agir-ese.org/>
- Planète CPS : <https://agir-ese.org/dispositifs/planete-cps>
- Plan régional d'éducation par la nature : <https://lentrepot.graine-ara.org/s/rFFkT4mnK2XnJm4?dir=/&editing=false&openfile=true>
- Faire le lien entre santé mentale et environnement en promotion de la santé : bonnes idées et pratiques prometteuses : <https://www.promotion-sante-ara.org/publications/faire-le-lien-entre-sante-mentale-et-environnement-en-promotion-de-la-sante/>
- Bibliographie commentée "Les jeunes face à l'éco-anxiété et autres émotions liées au dérèglement climatique" : <https://promotion-sante-occitanie.org/drapps/le-drapps/productions/documentaires/bibliographie-commentee-les-jeunes-face-a-leco-anxiete-et-autres-emotions-liees-au-dereglement-climatique/>
- Livret pédagogique "Comment la nature nous fait du bien – renforcer les compétences psychosociales des jeunes par des activités en lien avec la nature" : <https://agir-ese.org/mediatheque/comment-la-nature-nous-fait-du-bien-renforcer-les-competences-psychosociales-des-jeunes>



Et à l'international (en anglais) :

- The European Institute for Outdoor Adventure Education and Experiential Learning (EOE) : un réseau européen qui met en lien chercheurs, éducateurs et praticiens autour de l'éducation par l'expérience et les activités de plein air. <https://www.eoe-network.eu/>
- OutdoorEd.eu : une plateforme de ressources, d'articles et d'événements sur l'éducation dehors à l'échelle européenne et des training course à vivre en Europe <https://outdoored.eu/>
- Wild Pedagogies : un collectif international qui explore les liens entre pédagogie, écologie et pratiques éducatives sensibles à la nature. <https://wildpedagogies.com/>

Liste des participant·es :

NOM	Prénom	Structure
BELGHORZI	Nejoua	Amicale Laïque de Bourg Saint Andéol
BAILLY - VINCENT	Céline	Le phare
BALLIGAND	Pascale	Promotion Santé
BESSON	Béatrice	Les chouettes curieuses
BEUF	Tifaine	tifaine.b
BEURTON	Florence	Le Phare
BONNET	Lydie	Comite sportif et CDOS
BOULBAROUD	Rachid	Centre social et culturel "Au fil de l'eau"
CAILLOT	Pauline	Centre social La Pinède - VDB
CARLACCINI	Francesca	La Fougue
CAZEEL	Romain	RCAV
COULONDRE	Sarah	Association RESTe!/Pétale07
DELLAC	Laure	Maison des ados
DEMERSEMAN	Elie	ReZonance
DI RUSSO	Valerie	Conseil départemental 07
DUFOUR	Céline	Mission Locale Ardèche Méridionale
ELDIN	Odile	Amicale Laïque de Bourg Saint Andéol
FAUCHIER	Lisa	Service jeunesse CC Sources et Volcans
FAVRE	Vincent	FF Volley Drôme Ardèche
FONTAINE	Orianne	CAF 07
GIRERD	Coralie	UMJC
LARCHER	Corinne	Réseau Canopé
LESEC	Emma	CSC Revivre (Les Vans)
LHOMMEAU	Sébastien	Communauté de Communes DRAGA
LILY	Jonathan	Amicale laïque
MAILFERT	Valérie	DSDEN
MIGLIORINI	Lionel	SDJES 07
MOREL	Asseline	Le Phare
NEUTE	Auxane	ReZonance
PAULET	Sylviane	CDRP07
PONSONNET	Pierrick	SDJES 07
POUX	Corentin	Comité Drôme Ardèche de handball
PRIEUR	Côme	Comité départemental de la randonnée, Ardèche
RICARD	Fanny	Le Phare
RIPOLLES	Lucie	Centre socioculturel CLEFS
ROCHETTE	Sylvain	Le Phare
SEVENIER	Odile	Le Phare
SIMON	Cécile	Aucune
SOYER	Juliette	Pétale 07
THIMONIER	Florian	CIAS Privas Centre Ardèche