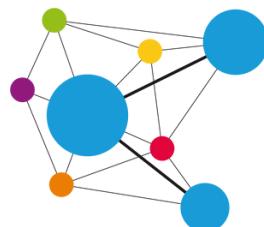
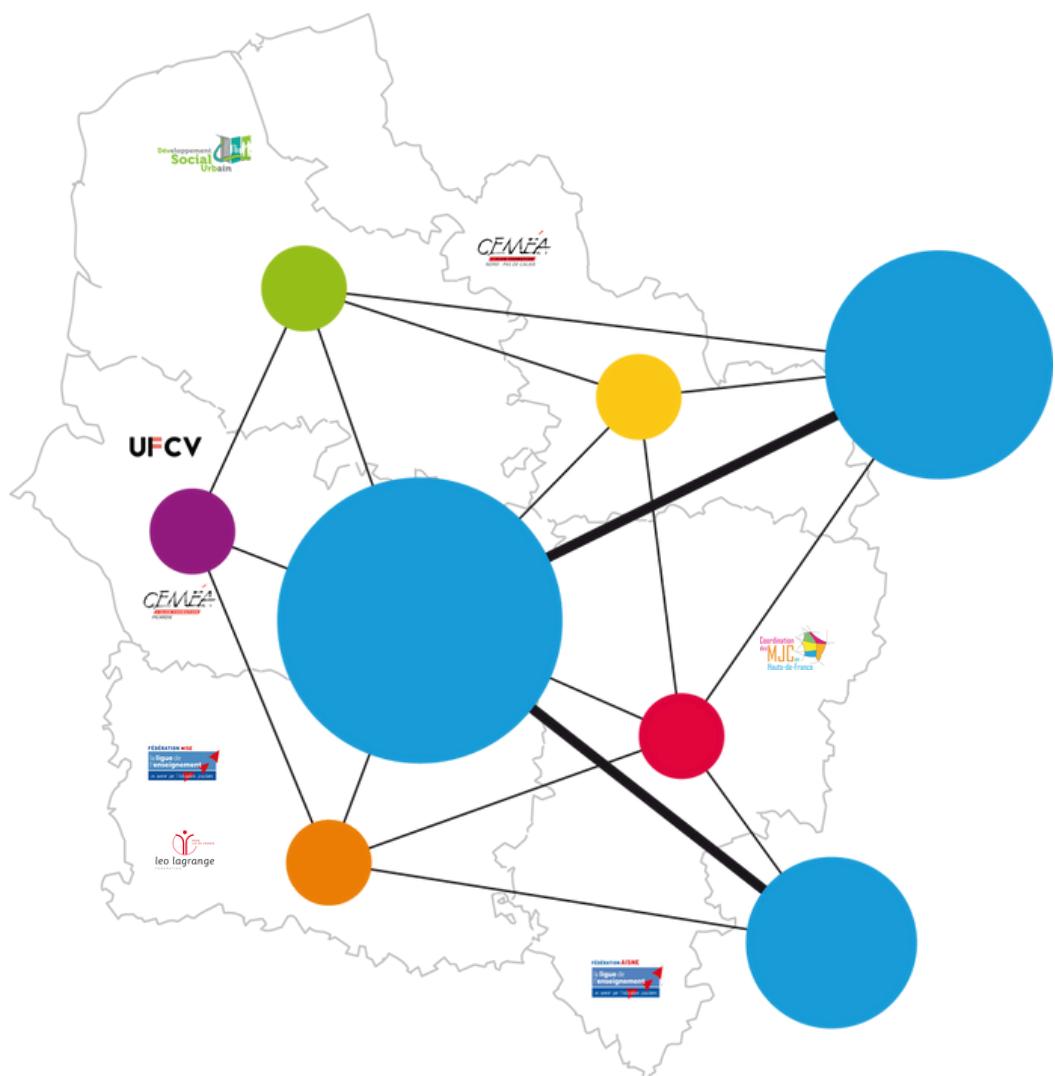


LIVRET SANTÉ MENTALE



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Cofinancé par
l'Union européenne



PRÉSENTATION

Nous vivons à une époque passionnante, où la jeunesse est la première génération à naître à l'ère du tout numérique. Les possibilités offertes par le monde technologique sont infinies, mais il est essentiel de les aborder de manière réfléchie, éthique et positive pour se préserver des dérives possibles.

C'est là que l'ECN entre en jeu !

L'action ECN - Éducation à la Citoyenneté Numérique - est déployée par le CRAJEP (Comité Régional d'Association de Jeunesse et d'Education Populaire) et ses membres. Ensemble, nous œuvrons pour sensibiliser les jeunes à l'importance d'une utilisation responsable des outils numériques.

Pour s'informer, créer, s'exprimer, tisser des liens, se divertir... les écrans sont partout, tout le temps. Mais cette présence constante n'est pas sans impact. Le numérique ne touche pas seulement à la technique ou à l'information : il agit aussi sur notre santé mentale. Sur nos émotions, notre estime de nous-mêmes, notre concentration, notre sommeil, notre façon de communiquer avec les autres. Parfois, les écrans nous apaisent, nous stimulent, nous aident à nous évader. D'autres fois, ils nous épuisent, nous isolent ou nous blessent. Mieux comprendre ces effets, c'est apprendre à prendre soin de soi.

Ce livret s'appuie sur des témoignages, des constats de terrain et des échanges vécus avec des jeunes et leurs accompagnants. Il ne donne pas de leçon : il propose des repères concrets, pour questionner nos pratiques, mieux comprendre ce qu'on ressent, et trouver des pistes pour aller vers un usage plus apaisé et conscient du numérique.



ÉCRANS ET ÉMOTIONS

Parfois les écrans nous aident à nous sentir mieux, parfois c'est l'inverse. Quand on se sent triste, stressé, en colère ou seul, il est tentant de s'évader dans une vidéo, un jeu ou dans un scroll infini. Cela devient parfois un réflexe, presque automatique, comme une habitude qui apaise... sur le moment.

Certains jeunes interrogés dans notre recherche-action nous ont confié aller sur les écrans après des disputes ou quand ils n'allait pas bien pour "oublier" ou "se calmer". D'autres ont expliqué que les écrans leur faisaient du bien : retrouver une musique qu'on aime, s'inspirer sur TikTok, rire sur YouTube, se plonger dans un jeu vidéo... Les émotions et le numérique sont donc étroitement liés : on ne se connecte pas seulement pour s'occuper, mais aussi pour se réguler intérieurement.

Mais attention : si les écrans peuvent parfois aider, ils ne règlent pas toujours ce qu'on ressent. Il arrive qu'après plusieurs heures, on se sente encore plus vide, fatigué ou agacé. Savoir repérer ce qui se passe en soi est une force. Et bonne nouvelle : ça s'apprend.

Des pistes pour aller mieux ?

- Mettre des mots sur ce qu'on ressent

Colère, ennui, solitude, peur de rater quelque chose (FOMO), jalousie... Plus on est capable de nommer une émotion, moins elle nous déborde. On peut écrire ce qu'on ressent, le dessiner, l'envoyer par message à un ami... Un bon réflexe : utiliser la phrase "Je ressens..." plutôt que "Je suis..." – ça permet de se désidentifier un peu de l'émotion.

- Identifier ce qui nous procure du bien-être face à un écran

Certains contenus vidéos nous distraient, tandis que d'autres nous calment ou nous agacent. C'est très personnel. Repérer ce qui nous procure du bien-être ou de la joie permet d'éviter de tomber dans le piège de la dopamine où l'on scroll sans fin sans se sentir mieux. Ecouter une chanson qui apaise, jouer sans compétition, faire une activité créative ... Ce sont autant de façons de reprendre du pouvoir sur ses émotions.

UNE COMMUNICATION PLUS POSITIVE

Les écrans ont transformé notre manière de communiquer : on parle en messages, en vocaux, en réactions, en emojis. C'est rapide, pratique... mais parfois risqué. Derrière un écran, on va plus vite, on ose plus, ou on ne mesure pas toujours l'impact de ce qu'on dit. Dans notre recherche-action, plusieurs jeunes ont évoqué des malentendus, des disputes ou même du harcèlement qui sont partis d'un simple message mal interprété. À l'inverse, d'autres ont expliqué à quel point une discussion sincère, un message rassurant ou un soutien reçu en ligne avait fait la différence dans un moment difficile.

La façon dont on communique en ligne peut blesser... ou réparer. C'est pourquoi apprendre à poser des limites et à reconnaître les intentions de l'autre est devenu essentiel.

Des pistes pour une communication plus saine en ligne :

- Tourner sept fois ses pouces avant d'envoyer un message

Avant de répondre sous le coup de l'émotion, prendre un instant de réflexion : *Est-ce que ce que je vais dire est nécessaire, clair, respectueux* ? Les malentendus viennent souvent de messages rapides, ambigus ou sarcastiques.

- Dire stop sans blesser, recevoir un "non" sans se vexer

Refuser un appel, poser une limite ("j'ai besoin d'une pause"), ou dire qu'un message nous a dérangé, c'est sain. Tout comme accepter qu'un autre ait ses propres besoins. Parfois on n'a pas envie ou pas l'énergie de répondre tout de suite, et c'est normal. L'important, c'est de ne pas laisser l'autre dans le flou : un petit mot peut suffire à éviter un malentendu.

LES CONTENUS CHOQUANTS, VIOLENTS OU DÉPLACÉS

Sur Internet, on peut tomber sur tout... même sur ce qu'on ne cherchait pas. Une vidéo violente, un message à caractère sexuel, une image dérangeante ou gore peuvent apparaître sans prévenir. Dans notre recherche-action, plusieurs jeunes ont raconté avoir vu des images qui les ont choqués ou mis mal à l'aise : violence extrême, insultes, nudité, contenus sexuels... parfois partagés entre élèves, parfois tombés dessus "par hasard" sur un réseau social ou un jeu. Beaucoup n'en ont pas parlé à un accompagnant (parent, professeur, éducateur, etc), par peur d'être jugés ou punis.

Être confronté à des contenus inappropriés ne veut pas dire qu'on a fait quelque chose de mal. Mais quand ça arrive, il est essentiel d'en parler, de savoir comment réagir, et de ne pas rester seul avec ce malaise. Le numérique est un espace de liberté... mais cette liberté a besoin de limites pour rester saine.

Des pistes pour se protéger et réagir :

- Écouter son ressenti - Bloquer, signaler

Si un contenu nous dégoûte, nous angoisse, nous met mal : c'est un signal. Même si d'autres trouvent ça "marrant" ou "normal", on a le droit de dire stop. Les plateformes (TikTok, YouTube, Instagram...) permettent de signaler des contenus choquants ou inappropriés, de bloquer des comptes, ou de filtrer certains mots-clés. Utiliser ces outils, c'est se protéger.

- Parler à une personne de confiance

Ce n'est pas toujours facile, mais c'est souvent nécessaire. Que ce soit un parent, un animateur, un prof, une infirmière scolaire... parler permet de se libérer d'un poids et d'être aidé. En cas de doute ou de malaise, des pros peuvent aider : Le 3018 (Net Ecoute), Fil Santé Jeunes, ou encore les associations spécialisées peuvent écouter, conseiller, ou intervenir.

FILTRES, LIKES ET COMPARAISONS

Sur les réseaux, on partage une version de soi. Un selfie bien cadré, une photo retouchée, un moment heureux. Ce qu'on montre, c'est souvent ce qu'on veut que les autres voient. Et quand ça plaît, c'est gratifiant. Mais parfois, derrière un filtre ou un like, il y a du doute, de la pression... ou un sentiment de ne jamais être "assez". Des jeunes rencontrés dans notre recherche-action ont exprimé le besoin d'être validés : "je voulais qu'on me dise que j'étais beau", "que la photo était bien", "que ce que je faisais était intéressant". D'autres ont parlé de malaise face à leur apparence sans filtre, ou du stress à l'idée de poster une image qui pourrait être jugée.

Des pistes pour garder confiance en soi :

- Se souvenir que ce qu'on voit est souvent "travaillé"

Filtres, retouches, lumière, angles, choix des moments... On compare souvent notre quotidien à des instants parfaits mis en scène. Ce n'est pas une comparaison juste.

- Poster quand on en a envie, pas quand on se sent obligé·e

Si publier devient une source de stress, on peut faire une pause, ou partager différemment (en story privée, en cercle restreint, ou pas du tout).

PETITS DÉFIS & GRANDES QUESTIONS POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

Cette page est la vôtre. Pas besoin de la montrer, ni de tout remplir. C'est juste un espace pour faire le point, s'amuser, réfléchir... et pourquoi pas se lancer un petit défi ?

À compléter :

Le contenu qui me fait du bien à coup sûr (vidéo, son, jeu...) :

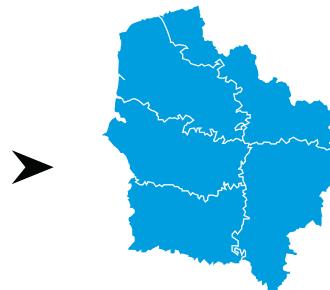
Un moment où j'ai eu besoin de faire une pause numérique :

Une conversation que j'aimerais avoir avec quelqu'un à propos du numérique :

À tester cette semaine (*entoure ceux que tu veux !*)

- Mettre mon téléphone en mode avion pendant 1 heure
- Ne pas répondre tout de suite à un message et voir ce que ça me fait
- Désactiver les notifs d'une appli qui me pollue
- Noter ce que je ressens après avoir passé 30 min sur une appli
- Me coucher sans écran 30 min avant de dormir
- Proposer un moment "sans écran" à vivre avec quelqu'un
- Chercher une nouvelle appli ou vidéo qui m'aide à me sentir bien
- Bloquer ou me désabonner d'un compte qui ne me fait pas du bien

COORDINATEUR·RICES SUR LE PROJET ECN



SOPHIE BACLET LOUDET

- Coordinatrice régionale ECN CRAJEP
- sophie.baclet@crajephdf.org



59

SÉBASTIEN FOURNIER

- Coordinateur ECN CEMEA Nord-Pas-de-Calais
- sfournier@cemeanpdc.org



NICOLAS DESCHAMPS

- Coordinatrice ECN UFCV HDF
- nicolas.deschamps@ufcv.fr



62

JOACHIM TUAL

- Coordinateur ECN DSU
- joachim.tual@asso-dsu.fr



80

CLÉMENTINE GENTILINI

- Coordinatrice ECN CEMEA PICARDIE
- cgentilini@cemea-picardie.fr



NICOLAS DESCHAMPS

- Coordinateur ECN UFCV
- nicolas.deschamps@ufcv.fr



02

THÉO VILAIN

- Coordinateur ECN Ligue de l'enseignement 02
- numerique02@laligue02.org



60

MEHDI CHERFAOUI

- Coordinateur ECN Léo Lagrange
- mehdi.cherfaoui@leolagrange.org

