



ANNEXE

DÉFI CITOYEN AGIS POUR TA SANTÉ !

Toutes les contributions

OBJET DU DOCUMENT

Le présent document recense l'ensemble des contributions envoyées par les jeunes ayant participé au « Défi citoyen : Agis pour ta santé ! ».

Parmi ces contributions, certaines ont été sélectionnées pour élaborer les recommandations à destination de l'Agence régionale de santé pour construire le « Schéma régional de santé » 2023-2028 (le livrable décrivant les recommandations finales et le processus de sélection est consultable sur www.defi-citoyen-sante.fr/kit-de-communication).

Il était important aux yeux des organisateurs de la démarche de rendre accessibles toutes les contributions, même celles n'ayant in fine pas été sélectionnées, afin qu'elles puissent inspirer les acteurs en santé et jeunesse des territoires de la région pour leurs actions à destination des 16-25 ans.

INFORMATIONS AVANT LECTURE

Ce document est composé :

- Des résumés des contributions transmis par les contributeurs via un formulaire en ligne
- Des médias transmis en plus ou en remplacement du formulaire par les contributeurs. Certains de ces médias sont en accès libre, d'autres sont en accès restreint, protégés par un mot de passe (pour des raisons liées au droit à l'image ou à la protection des données personnelles)

Certaines équipes apparaissent plusieurs fois dans le présent document. Cela s'explique par le fait que les propositions envoyées par les équipes ont été parfois découpées, parfois rassemblées, en fonction de si elles traitaient d'une thématique unique ou non.

Une contribution correspond à un ensemble de propositions d'une équipe donnée sur une thématique donnée.

Certains médias transmis par les contributeurs servent de support à plusieurs contributions. Le corolaire est que certaines contributions font référence à un média qui traite d'autres thématiques que celles dont il est question.



SOMMAIRE

Accès aux droits/soins	4
Addictions	7
Santé sexuelle	11
Transverse à plusieurs thématiques	17
Santé mentale	21
Bien-être physique et mental	28
Santé physique	31
Divers	34



POUR UNE LECTURE PAR DÉPARTEMENT :

Ain
Allier
Ardèche
Cantal
Drôme
Isère
Loire
Haute-Loire
Puy-de-Dôme
Rhône
Savoie
Haute-Savoie

ACCÈS AUX DROITS/SOINS



► CONTRIBUTION 1

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : COUVERTURE SANTÉ

Coaching : école de la deuxième chance de Valence

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Les jeunes soulèvent des difficultés concernant la mutuelle. En effet, demander une mutuelle notamment la CMU représente beaucoup de démarches. Aussi, ce n'est pas évident de comprendre les différences entre toutes les complémentaires de santé et ce qu'elles prennent en charge exactement. Il se pose donc la question du non-recours aux droits et de l'accès aux soins. Pour que la mutuelle soit accessible à tous il pourrait y avoir un courrier de prévention envoyé dès l'atteinte de la majorité civile pour prévenir et orienter vers les structures pouvant aider à établir la demande de complémentaire santé. Un courrier d'information concernant la mutuelle avec une orientation vers les dispositifs adaptés. Rendre plus claires les différentes formules de mutuelle possibles. Aussi, les jeunes proposent de simplifier l'accès à la mutuelle notamment par le biais d'une application simple pour faire la demande de complémentaire santé. Avoir un référent dans les établissements de prévention en santé et/ou de soins pour aider à l'accès à la mutuelle. L'assistant de service social du CROUS pourrait peut-être avoir ce rôle-là aussi.

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 2

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE :
DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Coaching : lycée Sidoine Apollinaire

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Aujourd'hui, beaucoup de lycéens et même étudiants ne savent rien sur la démarche administrative. Bientôt, ils seront des jeunes adultes

qui auront besoin de payer des taxes, gérer leur argent et être autonome mais le système scolaire ne permet pas à ces lycéens d'apprendre ces démarches et ce qui les attend dans les années à venir.

Le but est simple : aider les futurs étudiants à devenir responsables et autonomes. Notre projet est d'organiser une à deux fois par trimestre, une formation aux démarches administratives pour accompagner ces futurs étudiants à comprendre comment tout cela fonctionne. Comment payer ses impôts, comment payer une facture ou encore comment marchent les aides financières.

Avec cette formation ouverte aux lycéens à partir de la première jusqu'à la terminale, ces futurs adultes pourront sauter dans l'eau sans se noyer. Plus de stress ni d'appréhension, juste le début d'une prise de conscience qui sera là pour leur apprendre des choses utiles pour les années futures.

► CONTRIBUTION 3

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE :
DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Coaching : lycée Sidoine Apollinaire

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Notre projet a pour but de créer une application à l'attention des étudiants pour les accompagner dans leur vie d'étudiants.

En effet, en sortant du lycée, beaucoup partent de chez eux pour leurs études et doivent s'auto-gérer pour la première fois. Beaucoup d'étudiants ne connaissent pas les différentes démarches administratives comme par exemple déclarer les impôts, payer le loyer, être correctement assuré (mutuelle et assurance personnelle), obtenir les aides dont ils peuvent être bénéficiaires...

Dans ce but, nous avons pensé créer une application regroupant par thème toutes les démarches administratives qui pourraient les aider dans leur vie quotidienne. Cette application serait gratuite et à la portée de tous pour répondre un maximum à leurs questions.

► CONTRIBUTION 4

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : université de Lyon

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

- Créer ou étendre des dispositifs de sensibilisation à la sécurité sociale pour les lycées et étudiants (ex : Une journée avec la Sécu à Saint-Etienne)
 - Multiplier les stands d'information à la santé lors des rentrées universitaires et tout au long de l'année
 - Création d'une complémentaire santé étudiante très peu onéreuse, pour encourager les étudiants à se protéger
 - Multiplier les moyens d'accompagnement administratif sur la santé
 - Organiser des permanences régulières de spécialistes (dermato, gynéco) dans les campus
- + [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 5

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE :
INFORMATIONS GÉNÉRALES

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 3

Mettre à disposition toutes les informations essentielles sur la santé des jeunes sur des plateformes que les jeunes connaissent bien pourrait les encourager à se faire prendre en charge lorsqu'ils sont malades.

+ [Dossier écrit](#) (accès libre) : voir partie « Aide à l'accès aux connaissances des droits de la santé et au fonctionnement du système de santé français »

► CONTRIBUTION 6

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : OFFRE DE SOIN

Coaching : centre de santé universitaire de l'université de Grenoble

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

Dans le cadre du Défi Citoyen 2021, les Étudiants Relais Santé du Campus de Grenoble se sont concertés afin de proposer 2 axes afin de faciliter l'accès aux soins des étudiants de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

En effet, lors d'une enquête menée à l'occasion sur l'accès aux soins, ce point a fait l'objet d'une attention particulière.

Les ERS ont préparé la proposition suivante :

Un accès facilité à des spécialistes (notamment psychologues/psychiatres, dentistes et ophtalmologues) via des permanences de spécialistes aux centres de santé des campus et un carnet d'adresse à destination des étudiants.

+ [Powerpoint](#) (accès libre) : voir partie « Accès facilité à des spécialistes »

► CONTRIBUTION 7

DÉPARTEMENT : Allier

SOUS-THÉMATIQUE : OFFRE DE SOIN

Coaching : mairie de Montluçon

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Formulaire non rempli

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 8

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE :
INFORMATIONS GÉNÉRALES ET ADDICTIONS
AUX ÉCRANS

Coaching : école de la deuxième chance Lyon Métropole

Nombre de personnes dans l'équipe : 8

Organiser des rencontres entre les jeunes et les professionnels de la santé sur une ou plusieurs thématiques.

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

ADDICTIONS



► CONTRIBUTION 9

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : université de Lyon

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

- Faire davantage connaître les consultations jeunes consommateurs et autres dispositifs qui permettent d'être accompagné
- Mettre en place des interventions par Association Addictions France (ANPAA) dans les campus
- Proposer des ateliers sur la prévention de risques
- Créer des espaces de parole (ateliers ? groupes ?) pour permettre aux étudiants de s'exprimer sur le sujet

+ [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 10

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

Mon grand-père étant mort au Centre Léon Bérard d'un cancer généralisé des poumons, ma mère étant fumeuse, mon oncle, mon arrière-grand-mère... Étant moi-même fumeuse de tabac, en sevrage du cannabis...

Je sais à quel point ces problématiques sont névralgiques en termes de sauvegarde de la santé à long terme.

Aujourd'hui, je trouve cela très « grave » que de tels produits nocifs à souhait, en particulier le tabac, circulent encore sur le territoire national - comme international.

Mon souhait ne s'intégrerait alors pas à travers le domaine juridique directement, ni à travers le domaine économique. Il serait de cibler les personnes ayant réalisé une diminution de la consommation pendant la crise sanitaire et d'en tirer des conclusions - à l'inverse d'identifier des

personnes ayant réalisé une augmentation de la consommation au cours de la période, et d'en tirer des conclusions.

C'est très dur aujourd'hui de lutter contre nos addictions, en étant particulièrement étudiant et enfermé. Je sens qu'à 21 ans ma santé future est déjà remise en question, cela augmente l'anxiété et le caractère existentiel de ces problèmes addictifs (d'où viennent-ils ? Comment les endiguer dans nos coutumes et psychologies, s'il n'est pas possible d'endiguer leur propagation sur le territoire ?). La drogue comme déclencheur de socialisation - indicateur tant mis en exergue par les chercheurs et dans les campagnes de prévention - eût-elle donc à être soit bien en déclin, soit bien en augmentation par l'application des règles sanitaires qui restreignent évidemment la vie sociale ?

Étudiante en sociologie droit économie science politique, je sais à quel point finalement, ces consommations engendrent des processus biologiques identifiés de mieux en mieux - mais la cause de leur prise n'est que mal identifiée et sujette à la prévention. Cela doit rentrer dans les mœurs !

Je n'ai pas d'idées plus précises mais je sais que pendant le confinement nous avons été énormément confrontés à nous-même, même si finalement l'arrêt du cannabis a été plus facile car nous ne voyions plus les relations amicales avec qui nous avions pour habitude de fumer. Faites avancer la recherche et la prévention !!

► CONTRIBUTION 11

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : lycée Sidoine Apollinaire

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Notre proposition consiste à proposer une aide aux jeunes qui se sentent dépendants aux substances illicites.

Nous proposons que des affiches de prévention sur les conséquences de ces substances illicites sur le corps et le bien-être de la personne soient disposées dans les lycées, les universités ou autres lieux (missions locales).

Le but c'est de rapprocher le jeune d'une infirmière

scolaire ou des services de santé universitaires.
Notre démarche est avant tout préventive car nous pensons que peu de prévention sur ce sujet existe.
+ [Affiche \(accès libre\)](#)

► CONTRIBUTION 12

DÉPARTEMENT : **Cantal**

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Association Addictions France

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

La thématique que j'aimerais aborder au sein de ce défi citoyen est la dépendance et les comportements addictifs chez les jeunes (16-24 ans).

Avant de pouvoir proposer des solutions, nous devons d'abord comprendre ce phénomène et en comprendre ces causes, qu'est-ce qui pousse les jeunes à consommer des substances ?

Selon moi (et selon certaines études), la dépendance chez les jeunes peut être une conséquence d'un environnement personnel, familial ou social instable.

Les inégalités sociales favorisent grandement l'augmentation de vulnérabilité aux comportements addictifs.

Les conséquences probables de l'abus de certaines de ces substances, nous les connaissons : échec scolaire, situations difficiles, isolement social.

En somme, je pense que le facteur commun à une majeure partie des consommateurs est l'ennui, le manque d'activités (peu importe la situation familiale ou sociale).

C'est en tout cas ce que j'ai constaté lors de mes années au lycée.

La première solution pour éviter que les jeunes tendent vers des comportements addictifs est la mise en place d'activités qui stimulent/intéressent les jeunes. Je pense que si les jeunes pratiquent des activités ou des passions, ils ressentiront beaucoup moins d'attrait pour les substances potentiellement addictives.

En ce qui concerne les solutions plus avancées, nous pouvons proposer de faciliter l'accès et la connaissance des jeunes vis à vis de structures professionnelles destinées à aider les jeunes déjà dépendants à ces substances ou qui ressentent un quelconque besoin d'écoute ou d'aide.

Exemples de structures : Addictions France, la

Maison des Ados, services addictologies au sein des hôpitaux... etc.

En conclusion je pense que la solution la plus juste est de faciliter l'accès aux jeunes pour exercer toute sorte d'activités leur permettant de s'éloigner de possibles conduites addictives néfastes, par exemple dans mon ancien lycée nous avons participé au développement d'un studio de musique et d'enregistrement au sein de l'établissement. C'est ce genre d'actions qu'il faudrait, à mon sens, mettre en place (accompagnées bien évidemment de solutions de soutien médical ou psychologique au sein de structures).

+ [Dossier écrit \(accès libre\)](#)

► CONTRIBUTION 13

DÉPARTEMENT : **Haute-Savoie**

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : mission locale du Chablais

Nombre de personnes dans l'équipe : 20

Les addictions

- Prévention contre les addictions (drogue, alcool, sexe...) faite par des pairs avec des témoignages
- Message de prévention sur ses fréquentations, diffusé sur les réseaux sociaux, sur YouTube par des influenceurs
- Mise en place de permanences dans les lycées tenues par des toxicologues
- Dépénalisation de drogues
- Tenue de stands de prévention aux addictions, lors d'événements sportifs, culturels...

+ [Dossier écrit \(accès restreint\)](#) : voir partie « Les addictions »

Les réseaux sociaux

- Sensibilisation au contrôle parental
- Développer la conscience numérique des jeunes par les jeunes (services civiques...)
- Développer la conscience numérique des parents
- Cours ou ateliers sur les médias (journaux, radio...) sur l'image
- Offrir un téléphone à un âge adapté

+ [Dossier écrit \(accès restreint\)](#) : voir partie « Les réseaux sociaux »

► CONTRIBUTION 14

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : ÉCRANS

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 2

- Permettre aux jeunes d'être sensibilisés très jeunes aux méfaits de l'utilisation des écrans
- Permettre aux jeunes d'être renseignés sur leur temps d'écran quotidien, permettant de diminuer leur temps d'écran

L'ensemble des jeunes ont tous conscience de leurs addictions aux écrans, notamment à leur portable. Il est difficile pour eux d'établir des propositions pour améliorer leur pratique, et de diminuer l'utilisation. Ils préconisent néanmoins une forte sensibilisation dès l'enfance aux risques des écrans.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 15

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : RÉSEAUX SOCIAUX

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 3

L'éducation des jeunes à se protéger sur internet et à paramétrer leurs réseaux – analyser les systèmes de manipulation des réseaux :

- Des cours ou interventions en collège/lycée/université sur les dangers des réseaux avec leur caractère addictif et les outils pour y remédier
- Journal de bord de l'utilisation du portable avec les jeunes via une chaîne YouTube
- Sensibiliser les parents sur les dangers des smartphones, des écrans et des réseaux sociaux via une campagne de sensibilisation dans les écoles ou des séminaires
- Enseigner aux jeunes à utiliser les téléphones de façon intelligente, introduction au concept de lowtech, à travers des temps de classe (en cours de technologie s'ils existent encore ?)

+ [Dossier écrit](#) (accès libre) : voir partie

« L'éducation des jeunes à leur protection sur internet et à paramétrer leurs réseaux - analyser les systèmes de manipulation des réseaux »

► CONTRIBUTION 16

DÉPARTEMENT : Cantal

SOUS-THÉMATIQUE : TABAC

Coaching : maison familiale et rurale

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Constat : les jeunes fument davantage à l'école que sur leurs lieux de stage ou d'apprentissage.

Causes : les jeunes s'ennuient pendant les pauses ou sont énervés (difficultés à gérer les conflits, les problèmes avec les autres).

Propositions :

- Distribuer des fruits pendant les pauses
- Proposer des activités pendant les pauses : volleyball, badminton, musculation, petits jeux de société, molkky, punching ball, pétanque
- Installer un lieu de détente : hamacs, fauteuils, tables basses, machine à café, musique de fond
- Mettre en place des heures dans le planning pour : de la relaxation, apprendre à gérer ses émotions

SANTÉ SEXUELLE



► CONTRIBUTION 17

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : université de Lyon

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

- Installer des distributeurs de protections hygiéniques dans toutes les universités, écoles et lieux de vie étudiante publics
- Démocratiser l'utilisation et l'usage de protections durables (tutos, documents explicatifs...)
- Installer des points de collecte de produits d'hygiène à l'année
- Offrir une protection menstruelle durable à toute personne ayant ses règles (via un numéro étudiant ?)
- Organiser des distributions de produits d'hygiène toute l'année, hors crise sanitaire
- Rendre les protections périodiques complètement gratuites
- Communiquer sur les CPEF pour encourager les étudiants à rencontrer des professionnels et à consulter

+ [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 18

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 2

Permettre la gratuité des contraceptifs et de l'hygiène féminine.

L'ensemble des jeunes filles ont beaucoup appuyé sur la nécessité d'avoir accès à l'ensemble des moyens contraceptifs gratuitement (préservatifs, pilule du lendemain, pilule) et, également d'avoir d'autres espaces de paroles, d'information" en dehors du planning familial" avec également une possibilité de disposer de protections hygiéniques (serviettes/tamppons) gratuitement.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 19

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : LGBTQI+

Coaching : ?

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Nos propositions sont l'aide à l'intégration scolaire et l'intégration sociale.

► CONTRIBUTION 20

DÉPARTEMENT : Haute-Savoie

SOUS-THÉMATIQUE : LGBTQI+

Coaching : AIDES

Nombre de personnes dans l'équipe : 3

Fluidifier le parcours santé des jeunes trans en transition

- Rapidité de prise en charge
- Prise en charge à 100% des interventions chirurgicales
- Une ALD sans limitation de temps

Parcours jeunes LGBTQI+

- Enjeu de lutte contre les discriminations en santé : par la formation (initiale et continue) des professionnel.les de santé au non-jugement et à la bienveillance envers les personnes LGBTQI+, à la question des IST chez les femmes ayant des relations sexuelles avec des femmes (FSF), au suivi gynécologique pour les FSF, à la prise en charge de la PMA pour toutes, à la santé mentale, la formation des généralistes à la prise en charge et au suivi de la PrEP
- Enjeu d'inclusion dès le milieu scolaire : systématiser au lycée les ateliers sur la sexualité entre personnes de même sexe, sur les nouvelles préventions comme la PrEP et sur la santé mentale de manière générale et spécifique concernant le public LGBTQI+

► CONTRIBUTION 21

DÉPARTEMENT : Allier

SOUS-THÉMATIQUE : LGBTQI+ ET SANTÉ REPRODUCTIVE

Coaching : mairie de Montluçon

Nombre de personnes dans l'équipe : 3

Contraception : des interventions plus approfondies, plus nombreuses et plus interactives sur la santé sexuelle

- Multiplier les interventions en milieu scolaire : comme inscrit sur le site du ministère de l'éducation nationale, une intervention par an, et surtout faire respecter cette mesure
- Elargir les sujets abordés lors des interventions : MST / contraceptions / consentement / pornographie / normes sexuelles / associations auxquelles s'adresser en cas de besoin / violences sexuelles. Au vu du nombre de sujets à aborder il serait peut-être plus pertinent de faire deux interventions d'une heure plutôt qu'une de deux heures (surtout au collège et lycée où les jeunes sont attentifs moins longtemps). De plus je pense que les interventions devraient être plus pédagogiques et interactives de manière à faire participer les élèves

+ [Powerpoint](#) (accès libre)

Identité de genre : plus de prévention et des permanences psychologiques

- Proposer des interventions sur la base du volontariat : le sujet de l'identité de genre ne concerne qu'une partie des jeunes, je ne pense donc pas que rendre ces interventions obligatoires soit pertinent. Je pense qu'il serait donc préférable de les organiser dès la 4^{ème} (c'est à cette période, en général que la question d'une appartenance à un genre et la prise de conscience se développent)
- Mettre en place un soutien plus important au sein des collèges et lycées : les jeunes concernés par ce sujet ne savent souvent pas à qui s'adresser (il est souvent plus facile d'en parler à une personne extérieure plutôt qu'à un membre de sa famille par peur du jugement, et du conflit). Je pense notamment aux infirmières scolaires, en effet, elles ne sont pas toujours en capacité d'en parler ou même de diriger le jeune vers un professionnel par manque de

connaissances. Il me paraîtrait alors judicieux de proposer un soutien adapté comme une permanence psychologique une fois par mois (en fonction du besoin des jeunes). Ou une permanence d'un personnel d'une association comme la maison des adolescents (MDA)

+ [Powerpoint](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 22

DÉPARTEMENT : non renseigné par le contributeur

SOUS-THÉMATIQUE : SANTÉ REPRODUCTIVE

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

Parler des différentes maladies hormonales et gynécologiques aux futures femmes (endométriose, syndrome des ovaires polykystiques, cancer de l'utérus/ovaires/endomètre/seins).

Briser les tabous et encourager les femmes à consulter des professionnels de santé, même après les injonctions telles que « c'est normal d'avoir mal pendant ses règles » ou « ça touche seulement une femme sur dix ». Bref, sensibiliser les jeunes femmes sur leur santé et leur corps. « Un esprit sain, dans un corps sain ».

► CONTRIBUTION 23

DÉPARTEMENT : Cantal

SOUS-THÉMATIQUE : SANTÉ REPRODUCTIVE

Coaching : Association Addictions France

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

Je suis partie sur un défi citoyen pour parler des maladies gynécologiques parce que je suis en service civique à Unis-Cité et j'anime des ciné débats dans des lycées et des collèges et j'ai remarqué que la plus grande demande qui m'avait été faite était de parler des maladies sexuelles et en particulier des maladies des femmes autour de la gynécologie parce qu'il se trouve que les élèves se sentent mal avertis sur ces sujets et aimeraient

pouvoir en discuter de jeune à jeune donc j'ai fait une étude avec des jeunes entre 16 à 25 ans pour voir leurs connaissances sur ces maladies.

>> *Le lien du questionnaire*

Je me suis rendue compte que très peu connaissent ou au contraire j'avais beaucoup de personnes qui étaient réellement atteintes de ces maladies qui m'ont par la suite recontacté pour me parler de leurs expériences et qui aimeraient pouvoir transmettre leurs expériences à des jeunes filles pour pouvoir se faire dépister le plus rapidement possible.

J'ai eu également des échanges avec d'autres personnes sur les violences gynécologiques qui semblent être également un sujet qui touche énormément les jeunes.

C'est donc pour ça que j'ai préparé toute une communication avec mon étude et une affiche. Ce seraient des supports de prévention que l'on pourrait afficher dans des collèges et des lycées afin de sensibiliser les jeunes à ces termes et leur permettre de se poser des questions et voir même organiser des animations autour de ça comme je le fais en ce moment.

+ [Étude](#) (accès libre)

+ [Affiches](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 24

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : PRÉCARITÉ
MENSTRUELLE

Coaching : centre de santé universitaire de l'université de Grenoble

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

D'après le ministère de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation : 1 étudiante sur 3 est victime de précarité menstruelle.

"L'accès aux protections périodiques constitue en effet un enjeu de santé mais aussi un enjeu de solidarité et d'égalité des chances, la précarité menstruelle impactant directement la réussite des étudiantes qui en sont les victimes".

Actuellement les protections menstruelles sont accessibles gratuitement aux étudiants mais on aimerait aller au-delà :

Les protections menstruelles jetables ont des impacts négatifs sur l'environnement, la santé et

l'économie.

Impact sur la santé :

- Tampon et cup : risque Syndrome choc toxique pouvant entraîner la mort
- Composition de tampons et serviettes jetables : résidus de dérivés halogénés, dioxines, pesticides, polluants industriels, parfums, perturbateurs endocriniens, aluminium, alcool...

Impact écologique :

- D'après zerowaste France, chaque année dans le monde 45 milliards de serviettes hygiéniques non recyclables sont jetées. Les protections menstruelles mettent 500 ans à se décomposer

Impact économique :

- Au cours de sa vie, une femme dépensera environ 3334 euros en protections menstruelles jetables.
- Passer à des alternatives plus écologiques telles que la cup ou les serviettes lavables permettrait d'économiser 175 à 245 euros sur 5 ans
- Mais l'achat d'une protection menstruelle durable représente un investissement que certaines étudiantes, notamment les plus précaires, ne peuvent pas réaliser

Ce que l'on propose :

- Donner ou proposer à prix cassé aux étudiantes qui le souhaitent un kit de protection menstruelle durable au choix : 1 cup, 3 culottes menstruelles ou 3 serviettes lavables
- Proposer aux étudiantes qui le souhaitent des ateliers de couture gratuits pour réaliser leurs propres protections : culottes menstruelles fabriquées à partir de culottes de l'étudiante

+ [Powerpoint](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 25

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : PRÉCARITÉ
MENSTRUELLE

Coaching : lycée Sidoine Apollinaire

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

33% des étudiantes ont besoin d'aide pour acheter des protections périodiques. Cela coûte environ 23 500 euros selon le type de protections utilisées (selon le mode).

Notre projet est d'ajouter un onglet dans

« Avantages » sur le site du Pass'Région, il s'appellerait « Projet PM 16-25 ». Il permettrait aux jeunes réglées d'obtenir un bon de réduction de -75% par mois sur toutes les protections périodiques dans toutes les grandes surfaces de la région.

Par exemple, un paquet de serviettes hygiéniques coûtant 3 euros reviendrait à 0,75 centimes.

+ [Image](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 26

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : PRÉCARITÉ
MENSTRUELLE

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

- Dons de protections grâce à des collectes dans les supermarchés
- Dons sur Instagram et sur internet
- Distributions de protections aux femmes sdf et étudiantes
- Distribution dans les établissements scolaires

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 27

DÉPARTEMENT : Ain

SOUS-THÉMATIQUE : PRÉCARITÉ
MENSTRUELLE

Coaching : Unis-Cité Ain

Nombre de personnes dans l'équipe : 8

Mettre en place des boîtes à don dans les collèges et les lycées. Les particuliers, parents d'élèves, enseignants, personnels... donnent des protections qui sont ensuite redistribuées dans l'établissement ; faire appel aux municipalités pour installer des distributeurs gratuits.

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 28

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : PRÉCARITÉ
MENSTRUELLE

Coaching : Foyer Jeunes Travailleurs « Le Phare »

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Notre FJT a distribué gratuitement des protections hygiéniques grâce à des chèques services donnés par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale. Le 3 février, une exposition sur la précarité menstruelle a été inaugurée pour lancer cette distribution. Jeunes et salariés ont beaucoup échangé sur ce thème et l'idée d'installer des distributeurs au Phare est venue naturellement.

Le 23 février, le gouvernement annonce que des protections hygiéniques seraient distribuées gratuitement aux étudiantes à la rentrée prochaine dans les résidences universitaires. Nous proposons que cette initiative soit étendue aux résidences habitats jeunes. Les résidences de ce réseau hébergent des jeunes en situation précaire : étudiantes, salariées en premier emploi, en garantie jeune, en service civique, apprenties, lycéennes...

Ces jeunes femmes ont elles aussi des situations financières qui mettent en péril leur budget santé. Un questionnaire anonyme réalisé au foyer nous montre l'impact social et les conséquences sur la santé des femmes dû au coût des règles.

- 43,5% répondent qu'il leur est déjà arrivé de ne pas aller en cours ou au travail faute de protection
- 82,6% ont déjà dû bricoler des protections de fortune ce qui n'est pas hygiénique

Enfin, quasiment la totalité des sondées assument seules cette charge immuable et conséquente.

Les protections menstruelles distribuées au Phare depuis début février sont un indicateur du besoin des résidentes : en effet le stock prévu s'écoule, en particulier sur les serviettes. La fréquence de remplissage d'un distributeur bien placé dans nos locaux nous permettrait de vérifier l'efficacité de ce dispositif.

De plus, dans notre structure, l'équipe pédagogique en lien avec les jeunes réfléchit à des actions de sensibilisation pour mieux informer les résidentes et améliorer la perception des résidents sur les

menstruations. Aborder et rendre visible sans tabou la problématique de l'hygiène menstruelle permet de libérer la parole et d'ouvrir la réflexion sur des questions de santé sexuelle et intime des hommes et des femmes.

Déployer des distributeurs de protections hygiéniques dans les habitats jeunes est une réponse concrète et collective qui permettrait d'améliorer le bien-être physique et social des jeunes. Une structure comme la nôtre ne peut assumer cette charge sur ses fonds propres et est à la recherche de partenaires opérationnels et financiers.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 29

DÉPARTEMENT : Savoie

SOUS-THÉMATIQUE : PRÉCARITÉ
MENSTRUELLE ET SANTÉ REPRODUCTIVE

Coaching : Lycée Gaspard Monge

Nombre de personnes dans l'équipe : 2

Nous souhaiterions installer un distributeur de préservatifs mais aussi de protections périodiques au sein de l'établissement afin de répondre à une forte demande des lycéens mais aussi de sensibiliser à l'accès à ces produits essentiels.

+ [Dossier écrit](#) (accès restreint)

TRANSVERSE À PLUSIEURS THÉMATIQUES



► CONTRIBUTION 30

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Avenir Santé

Nombre de personnes dans l'équipe : 16

Proposition 1 : nous voudrions mettre en place une prévention plus ancrée pour les jeunes. Notamment sur les thématiques de sexualité, d'addiction et de santé mentale. Ces thèmes sont ressortis en grande majorité de nos observations, de nos échanges. Seulement, nous pensons que tout au long du cursus scolaire, du lycée jusqu'à l'université, la santé devrait être mise plus en avant.

Nous pensons donc qu'il faudrait pouvoir donner plus de temps, plus de valeur à la prévention et à l'éducation à la santé. Pour cela, nous pensons qu'il serait nécessaire que les associations soient encore plus valorisées sans leurs actions faites auprès de jeunes.

Proposition : intégrer une nouvelle unité d'enseignement (UE) santé, des temps banalisés tout au long du cursus universitaire où on parle de santé et où on va à la rencontre des structures ressources. Cette UE pourrait permettre la formation/le lien pour faire du bénévolat dans des associations (par exemple en milieux festifs).

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

Proposition 2 : une co-construction entre des intervenants associatifs et les acteurs de santé du milieu scolaire et universitaire. Cela mènerait à des actions de préventions en milieu scolaire dirigées par ces intervenants. Les thématiques abordées seront mises à jour et adaptées en fonction des besoins des établissements. Les intervenants seraient donc formés à une multitude de thématiques (orientation sexuelle, les écrans, les nouveaux comportements induits par les nouvelles technologies). Afin de faciliter l'échange, les intervenants pourraient revenir plusieurs fois au sein des établissements permettant d'être de véritables ressources. Les réseaux sociaux tels qu'Instagram, Facebook, seraient également des ressources en ligne pour les jeunes, avec des professionnels qui pourraient répondre à leurs questions.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 31

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : université de Lyon

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

- Développer les dispositifs de sensibilisation par les pairs dans les campus
- Améliorer (centraliser, vulgariser) la communication sur les dispositifs de santé
- Pérenniser les dispositifs nés pendant la crise sanitaire (distributions, chèques psy, etc.)

+ [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 32

DÉPARTEMENT : Cantal

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Association Addictions France

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

« Des jeunes et des questions » est un projet qui fait suite à une enquête réalisée auprès de jeunes de 16 à 25 ans concernant l'accueil et l'accompagnement des jeunes dans les structures de notre région.

Dans ce projet, nous proposons des lieux d'échanges virtuels nocturnes qui permettraient aux jeunes d'avoir des réponses à leurs questions auprès de professionnels de santé et d'animateurs.

+ [Powerpoint](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 33

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : centre de santé universitaire de l'université de Grenoble

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

Dans le cadre du Défi Citoyen 2021, les Étudiants Relais Santé du Campus de Grenoble se sont concertés afin de proposer 2 axes pour faciliter l'accès aux soins des étudiants de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

En effet, lors d'une enquête menée pour l'occasion sur l'accès aux soins, ce point a fait l'objet d'une attention particulière.

Les ERS ont préparé la proposition suivante : la généralisation des "étudiants pairs" ou étudiants relais (santé, égalité, précarité) à tous les campus de la région

+ [Dossier écrit](#) (accès libre) : voir partie « Généralisation des Étudiants Relais »

► CONTRIBUTION 34

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : service de santé universitaire de l'université Clermont-Auvergne

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

- Accompagnement des jeunes parents (distribution d'une « baby box » à la naissance de l'enfant...)
 - Échange avec des professionnels de santé, sociaux et de l'enseignement avec les jeunes sur des sujets actuels et « nouveaux »
 - Créer des espaces artistiques « santé jeunesse » dans les facs, Points information jeunesse, MJC, établissements scolaires, ...
 - Information, études et conseils sur : comment gérer le distanciel (monde du travail, étudiant.e.s...)
 - Ateliers sur « comment rechercher une information fiable, comment vérifier une information »
 - Créer un « parcours citoyen santé »
- + [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 35

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 3

Aide à la recherche de l'équilibre de vie – apprendre l'autonomie :

- Cours obligatoires au lycée pour apprendre des tâches du quotidien
- Cours optionnels en fac/école/CFA pour apprendre des tâches du quotidien
- Semaine d'intégration des étudiants en première année post-bac – activités pour mieux appréhender le nouveau lieu de vie de l'étudiant

+ [Dossier écrit](#) (accès libre) : voir partie « Aide à la recherche de l'équilibre de vie -apprendre l'autonomie »

► CONTRIBUTION 36

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 2

- Améliorer la visibilité et l'information sur des dispositifs existants (espaces jeunes, centres sociaux, maisons de jeunes) et la capacité d'accueil des jeunes
 - Permettre aux jeunes de développer leur confiance en soi en lien avec leur famille
- + [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 37

DÉPARTEMENT : Cantal

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : centre social d'Arpajon-sur-Cère

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Formulaire non rempli

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 38

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

Créer une page sur les réseaux sociaux dédiée au bien être des jeunes afin de favoriser la recherche d'information en santé. Cela permettra de favoriser l'éducation à la santé, et pourra déboucher vers une prise de conscience de la part des jeunes sur les facteurs de risque altérant leur bien-être.

+ [Dossier écrit](#) (accès restreint)

SANTÉ MENTALE



► CONTRIBUTION 39

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : université de Lyon

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

- Investir dans la santé mentale à l'université : proposer plus de psychologues
 - Des groupes de parole réguliers dans tous les campus et lieux de vie étudiante
 - Financement et mise à disposition à grande échelle de la formation « premiers secours en santé mentale »
 - Formats courts dans les campus toute l'année, pour parler de ce qu'est la santé mentale
 - Financement d'interventions régulières de professionnels de médecine douce (sophrologie, relaxation) et encourager la programmation d'ateliers de relaxation, méditation...
 - Ateliers autour du développement personnel, estime de soi et empowerment
 - Multiplier les ateliers, rencontres entre les étudiants (DIY, jeux collectifs)
- + [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 40

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : centre de santé universitaire de l'université de Grenoble

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

Description :

Dans le cadre du Défi Citoyen 2021, les Étudiants Relais Santé du Campus de Grenoble se sont concertés pour porter des propositions afin d'améliorer la santé des étudiants.

Ces propositions cherchent à être au plus près des besoins des étudiants. Elles se basent sur notre propre expérience - à la fois en tant qu'étudiants « lambda » et en tant que représentants des étudiants de notre campus.

Dans une logique de participation, nous avons

aussi interrogé directement les étudiants sur la thématique qui nous semblait prioritaire - la santé mentale - ainsi que sur les propositions que nous avons commencé à imaginer. Notre questionnaire en ligne a permis d'avoir les retours de 15 étudiants, que nous avons intégrés pour arriver à ces propositions finales.

Constat :

La crise sanitaire a majoré et a mis en lumière les difficultés que rencontrent les étudiants concernant leur santé mentale. En 2020, près d'un étudiant sur trois a été en détresse psychologique (étude de l'observatoire de la vie étudiante, 2020).

Les sujets qui reviennent fréquemment sont la gestion du stress, l'isolement ou encore le manque de lieux sociaux.

Objectifs :

Nos propositions ont pour ambition d'améliorer le bien-être des étudiants, réduire le sentiment de stress / d'anxiété, renforcer les lieux sociaux, lutter contre l'isolement, et valoriser les soins en santé mentale.

Propositions :

Ainsi, les ERS ont défini trois axes d'actions :

- Rendre plus accessibles des activités étiquetées "bien-être" à tous (espace détente, activités de bien-être)
- Créer des activités engageantes de lien social en proximité avec la nature et les animaux (jardin partagé, antenne de la SPA)
- Permettre un meilleur repérage des étudiants en difficulté par des actions d'aller-vers et de formation (psychologues)

+ [Powerpoint](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 41

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Les thérapeutes de la santé mentale n'étant pas toujours remboursés par les mutuelles et les élèves n'étant pas toujours encouragés ou n'ayant pas toujours la possibilité/disponibilité de s'adresser

à des professionnels, nous proposons de mettre en place au moins une fois par an et si envie une fois par semestre, pour chaque lycéen, un rendez-vous individuel de 30 min au moins avec un professionnel de la santé mentale (et pourquoi pas faire venir occasionnellement aussi des thérapeutes de médecine alternative afin d'apporter une ouverture).

Les rendez-vous, très rares, ne gêneraient pas l'élève dans sa scolarité et s'intégreraient dans l'emploi du temps sur des heures de pause ou de matières moins importantes selon les requêtes et disponibilités du thérapeute et de l'élève. Au contraire, cet accompagnement psychologique de l'élève ne peut qu'être bénéfique pour ses capacités scolaires car le travail est intimement lié à la situation personnelle d'un individu.

Évidemment, ils ne seraient pas obligatoires et donc dé-programmables (la démarche de prise de rendez-vous étant difficile pour certains, il est plus facile que le rendez-vous soit imposé puis rétractable que l'inverse).

Ces rendez-vous pourraient servir de contrôle, d'aide occasionnelle et d'alerte pour des besoins de suivi ou de mises en place particulières lors de la détection de cas graves.

À cet âge où beaucoup de pressions s'exercent sur le lycéen, la dégénérescence de la santé mentale peut être la cause de graves conséquences si elle n'est pas dépistée à temps (drogues ; scarification ; dépression ; suicide ; décrochage scolaire ; isolement ; harcèlement ; troubles des comportements alimentaires ; etc.). C'est parce que nous sommes sensibles à cela, témoins de cela et que nous voulons offrir aux jeunes de n'importe quel milieu social la possibilité d'être écouté et aidé que nous souhaitons soumettre cette proposition.

► CONTRIBUTION 42

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Le thème de la santé mentale est revenu à plusieurs reprises. La crise sanitaire actuelle a un réel impact sur la santé mentale des jeunes (gestes barrières, isolement, etc.). Les gestes barrières

sont un frein aux relations humaines car moins de contacts physiques, plus de distanciation sociale. Les jeunes ont besoin de parler quand ça ne va pas, ils savent qu'ils ont la possibilité de le faire. Cependant, ils expriment avoir des représentations sur les psychologues à cause des films et du fait que ce soient des professionnels différents des médecins. Ils aimeraient qu'il y ait de la prévention faite par des psychologues dans les collèges, lycées, établissements accueillant des jeunes pour lutter contre les préjugés sur les psychologues. Les jeunes parlent de prendre soin de soi mentalement mais que cela peut être difficile à faire. Pour pouvoir se sentir mieux, il faudrait qu'une tierce personne prenne rendez-vous pour la personne en souffrance ou en mal-être.

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 43

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

Réunir des praticiens en différentes pratiques d'arts thérapies au sein d'une association.

Cette association organiserait des ateliers d'art thérapie dans différentes communes de la région Auvergne-Rhône-Alpes, en faisant appel pour chaque événement aux praticiens les plus proches, les plus locaux.

+ [Dossier écrit](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 44

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : service de santé universitaire de l'université Clermont-Auvergne

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

- Espaces verts accessibles au sein des établissements scolaires, étudiants, ...
- Espaces d'écoute au sein des établissements

scolaires, étudiants, ...

- Consultation psy gratuite avec communication et courrier adressé à un certain âge
 - Renforcer le Service de Santé Universitaire et ses relais sur les sites délocalisés
 - Rendre obligatoire dans le parcours scolaire des moments de démystification de la santé mentale
 - Site internet où l'on peut rentrer son âge et sa situation et où l'on peut trouver des liens vers les aides disponibles, les démarches en santé que l'on doit faire
 - Formation PSSM généralisée comme le PSC1
- + [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 45

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Unis-Cité Puy-de-Dôme

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

La crise sanitaire engendrée par la Covid-19 eut des conséquences dramatiques sur la jeunesse et sa santé intérieure : précarité financière et sociale ; détresse psychologique et physique ; isolement social ; décrochage scolaire ; anxiété généralisée (chez 40% des jeunes*) ; troubles dépressifs ; etc. Pouvoir freiner et apaiser ce phénomène souffreteux et morose, représente donc plus que jamais, un véritable défi pour la jeunesse et son mieux-être.

C'est de la sorte que nous avons envie de partager des idées, loin d'être faciles à mettre en place certes, mais pas impossibles non plus :

- Création de groupes de paroles pour la jeunesse en souffrance
- Développer le bénévolat en Auvergne, par la création d'une plateforme dédiée au bénévolat
- Développer un dispositif d'aide psychothérapeutique pour les 16-25 ans

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 46

DÉPARTEMENT : Ain

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Unis-Cité Ain

Nombre de personnes dans l'équipe : 8

Proposition 1 : développer l'accès à l'écoute psychologique auprès des jeunes de l'Ain

- Avoir un psychologue à temps plein dans chaque lycée et être disponible pour les étudiants du département

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

- Prévoir une journée axée sur la santé mentale en début d'année, où chaque jeune reçoit les informations nécessaires à ce sujet et l'animer auprès de tout un niveau (seconde par exemple)
- Mettre des affiches de renseignement dans les écoles et les structures d'accueil sur les dispositifs existants

Proposition 2 : développer le programme Sentinelle dans tous les collèges et lycées de l'Ain

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 47

DÉPARTEMENT : Haute-Loire

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

Les problèmes de santé mentale touchent près d'un jeune sur deux.

Une problématique qui doit être prise au sérieux en commençant une psychoéducation dès le lycée. Ceci via une option de cours de psychologie.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 48

DÉPARTEMENT : Haute-Savoie

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : mission locale du Chablais

Nombre de personnes dans l'équipe : 20

- Création de groupes de parole pour développer

la confiance en soi

- Favoriser des espaces de parole où les jeunes peuvent s'exprimer, s'accepter tels qu'ils sont, où ils peuvent oser dire non
- Ateliers sur la gestion des émotions
- Au même titre qu'un bilan de santé, proposer un bilan sur l'état de santé mentale du jeune
- Développer les gestes de prévention aux premiers secours en santé mentale

+ [Dossier écrit](#) (accès restreint) : voir partie
« La santé mentale des jeunes »

► CONTRIBUTION 49

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : HARCÈLEMENT

Coaching : SEPR de Lyon

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Le choix du groupe est d'exposer le problème de l'influence et du harcèlement chez les jeunes.

Beaucoup de jeunes rencontrent ces difficultés, les personnes « hors de la norme » sont sujettes régulièrement à du harcèlement pendant leur scolarité, leur enfance et notamment au collège et au lycée. Des critiques sur le physique, les origines, la manière d'être, et il est important d'agir pour lutter contre cela. Le harcèlement joue sur le moral, l'harceleur a la capacité d'influencer d'autres personnes et de créer un groupe contre la personne cible, notamment en créant une mauvaise atmosphère dans les classes. Les leaders, les harceleurs se pensent comme au-dessus des autres. Des phobies scolaires peuvent arriver, et un gros impact sur le moral et le psychique du ou de la jeune harcelé-e, ce qui peut provoquer un mal-être profond voire de l'automutilation jusqu'au suicide. L'objectif est donc d'ouvrir la parole, la solution pour lutter contre les étiquettes collées sur les individus et les harcèlements, serait de changer la façon de penser et d'ouvrir la communication et le regard sur les autres. Les solutions seraient :

- Créer des moments pour prendre un temps et parler du harcèlement avec les élèves, mais également du bien-être général des élèves. Pour cela une boîte à mots anonymes par classe pourrait être créée afin de faire un débat chaque début de semaine pour en parler et prendre au sérieux les problèmes.

Cela permettait également d'ouvrir le débat afin d'expliquer les poursuites, les risques et les conséquences de ces actions.

- Donner l'accès aux jeunes pour aller voir facilement un psychologue ou pouvoir parler à des personnes différentes de la famille, car parler de certaines choses en famille est tabou, voire très compliqué car possible jugement au sein des familles. Donc un accès aux psychologues au sein des écoles, collèges, lycées et également dans les centres de jeunes.
- Intégrer des présences humaines auprès des jeunes pour pouvoir parler de tous les sujets, ouvrir la parole, lors d'un moment précis dans un lieu précis, avec des personnes hors professeurs pour se confier, comme des médiateurs scolaires pour donner la parole à toutes et tous
- Scénariser, théâtraliser une scène de harcèlement lors d'une journée de sensibilisation afin de faire voir le processus du harcèlement, les conséquences et faire prendre conscience aux jeunes de ce problème

+ [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 50

DÉPARTEMENT : Allier

SOUS-THÉMATIQUE : HARCÈLEMENT

Coaching : mairie de Montluçon

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Des jeunes sont victimes de harcèlement en milieu scolaire, sur internet, en milieu urbain. Ajoutons à cela la pression sociale, le mal-être en général, certains jeunes sombrent ou peuvent garder des traces plus tard s'ils ne sont pas pris en charge correctement.

Pour les aider, nous pensons qu'il faudrait :

- Des lieux d'écoute et de prise en charge qui leur soient facilement accessibles afin de les aider à avoir confiance et à reprendre confiance en eux
- La mise en place de groupes de parole ou d'ateliers pour les victimes de harcèlement (animés par d'anciennes victimes) afin qu'ils puissent en parler, se sentir compris et puissent à leur tour sortir de la spirale. Il faut que ces ateliers soient accessibles dès la fin du collège et le lycée (par le biais des infirmières ou de

permanences) afin que les jeunes puissent y aller facilement

- Prendre en charge les séances chez le psychologue (les rendre gratuites). Reconnaître la souffrance liée au harcèlement comme un véritable problème de santé mentale
- Assurer un vrai suivi en proposant des ateliers de relaxation, de bien-être et de confiance en soi
- Mettre en place des stages et ateliers de confiance en soi dans le cadre scolaire

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 51

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : ISOLEMENT

Coaching : Foyer de Jeunes Travailleurs
« Apprentis d'Auteuil »

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

Nous voulons créer une application mobile qui pourrait réunir les jeunes de 16 à 25 ans sur divers thèmes :

- Activités physiques (basket, volley, foot...)
- Activités culturelles (cinéma, visite de musée, jeux de sté...)
- Activités sociales (repas, discussions, pique-niques, barbecues...)

Tout en échangeant sur les points communs et les centres d'intérêts de chacun, nous proposons de se rencontrer en un même endroit à un instant t de manière à nouer de nouveaux liens sociaux en liant sport et/ou culture.

► CONTRIBUTION 52

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : ISOLEMENT

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 1

Ce que j'ai constaté personnellement : déjà

avant la crise du coronavirus, je souffrais de solitude, d'isolement et de troubles dépressifs. Je sortais extrêmement peu de chez moi et restais enfermée dans ma petite chambre toute la journée la tête dans le cahier ou le nez sur l'ordinateur. Evidemment la crise a aggravé mes problèmes. J'ai fait de nombreuses tentatives pour rencontrer des gens en dehors de mon école : cours de danse, applications de rencontre etc. Ces tentatives se sont révélées infructueuses ou impossibles au vu des mesures actuelles. Finalement, je souffre de solitude, je souffre de ne pas trouver la motivation de sortir de chez moi, et enfin mon corps souffre de cette inactivité et de ces heures à être assise devant un écran.

Ce que je constate autour de moi : ma situation est celle de la plupart de mes camarades. Nous ne sortons plus, nous nous sentons seuls, nous sommes déprimés, nos corps sont affaiblis.

Ce que je propose : une application de rencontre amicale entre étudiant.e.s.

L'idée serait de pouvoir créer un profil avec des informations comme sa ville, ses centres d'intérêts et enfin ses disponibilités afin que l'application puisse trouver d'autres profils d'étudiant.e.s dans la même ville que nous, avec des disponibilités communes et si possible avec des centres d'intérêt partagés. Il serait alors possible de rencontrer l'étudiant.e en journée dans le respect des gestes barrière (en extérieur, avec le masque, mains désinfectées, pas trop proches, etc.) lors d'une promenade.

Le but : cela permettrait de tisser du lien, de rencontrer de nouvelles personnes, tout en respectant les mesures sanitaires. En plus de cela, cela motiverait les étudiants à sortir et à faire un peu d'exercice.

► CONTRIBUTION 53

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : ISOLEMENT

Coaching : lycée Sidoine Apollinaire

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Notre projet a pour but de créer une relation privilégiée entre les personnes âgées et les étudiants afin de lutter contre l'isolement de ces derniers. Beaucoup de jeunes peuvent se sentir

isolés de leur famille par exemple et cette idée serait à développer.

Ce projet permettra aux personnes âgées de louer une chambre de leur logement à un étudiant en échange de quelques services : courses, ménage mais surtout tenir compagnie à une personne seule.

Les étudiants ont de faibles revenus et ce projet peut également permettre aux étudiants de se loger à moindre prix.

Nous proposons que les CCAS organisent la mise en relation entre ces deux classes d'âge. Les CCAS connaissent bien le public des personnes âgées, la communication pourra se faire ainsi. Les étudiants et les personnes âgées pourront se rencontrer dans ce lieu pour se connaître dans un premier temps puis pour effectuer les démarches nécessaires pour la mise en place du contrat « Plus jamais seul ». Le propriétaire donne ses exigences et l'étudiant doit compléter un dossier en motivant sa démarche et sa volonté de partager le quotidien d'une personne âgée.

+ [Bande-dessinée](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 54

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : STRESS

Coaching : lycée Sidoine Apollinaire

Nombre de personnes dans l'équipe : 4

Les lycéens et étudiants sont confrontés à de nombreux facteurs de stress : examens, problèmes familiaux et personnels mais aussi éloignement de leur famille.

La crise sanitaire que nous vivons actuellement accentue le stress chez les jeunes. 73% des jeunes déclarent avoir été affecté sur le plan psychologique, affectif ou physique et 23% d'entre eux déclarent avoir eu des pensées suicidaires lors de cette période.

Certains jeunes consomment des médicaments pour calmer le stress mais n'y aurait-il pas des moyens plus efficaces ?

Nous aimerions que les lycéens et étudiants de 16 à 25 ans bénéficient de deux séances prises en charge par an chez un sophrologue. Une séance de sophrologie coûte en moyenne 40 à 70 euros. Un étudiant n'a donc pas forcément les moyens d'en bénéficier. La sophrologie permettrait d'apprendre à gérer le stress, régler les problèmes personnels et les addictions grâce à des exercices de respiration par exemple.

Pour bénéficier de ces séances, le sophrologue scannera le QR code présent sur le Pass Région. Ainsi les séances seront décomptées.

► CONTRIBUTION 55

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : STRESS

Coaching : école de la deuxième chance Lyon Métropole

Nombre de personnes dans l'équipe : 8

Proposer des cours qui permettent de travailler sur sa respiration et sur la gestion du stress.

+ [Synthèse, dossier et vidéo](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 56

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : STRESS

Coaching : lycée polyvalent de Tarare

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Nous sommes un groupe de lycéens et étudiants de BTS qui s'investit dans le CESC (comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté) qui s'est mis en place depuis la rentrée au lycée de Tarare. Le CESC est composé d'adultes de l'établissement (proviseur et adjoints, CPE, infirmière, parents et partenaires de la ville de Tarare).

Après avoir consulté les élèves de nos classes, sur le thème prioritaire sur lequel ils souhaiteraient qu'on porte l'accent pendant nos années de lycée, la gestion du stress est ressortie souvent.

Notre proposition est de mettre en place des ateliers de découverte de différentes techniques de relaxation, de méditation, de yoga, de tai-chi... pour que chacun trouve ce qui lui convient.

L'année prochaine, nous aimerions créer un lieu auto-géré par les lycéens, où l'on puisse aller se détendre et se relaxer lorsqu'on en a besoin.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL



► CONTRIBUTION 57

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : lycée Saint-Maurice

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

- Offrir une grande diversité de sports accessibles à tous
- Organiser des JO dans chaque village
- Privilégier le sommeil des jeunes
- Offrir des séances de bien être pour obliger à prendre soin de sa santé physique et mentale
- Diminuer le travail personnel scolaire
- Avoir un temps de travail et un temps de plaisir à l'école

+ [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 58

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Institut supérieur technologique Montplaisir

Nombre de personnes dans l'équipe : 11

Nous sommes partis de la problématique suivante : « en quoi l'organisation du temps (temps de repos, sommeil, activités physiques...) peut impacter la santé morale et physique des étudiants ? »

Une enquête et un travail de recherche nous ont permis d'élaborer la proposition suivante : déploiement de plages horaires libres obligatoires et récurrentes (activités physiques, siestes, groupe collectifs type yoga) au sein des organisations dans l'enseignement supérieur, axé sur les modèles européens.

+ [Vidéo](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 59

DÉPARTEMENT : Ardèche

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Ensemble Montplaisir

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Formulaire non rempli

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 60

DÉPARTEMENT : Loire

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : centre jeunesse Pierre Bérégovoy

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

Les jeunes ont besoin de s'exprimer et aussi d'être entendus.

Notre vidéo en pièce jointe ne fait pas de proposition directement, mais ouvre à l'idée que les jeunes ont besoin d'espaces d'expression.

Nous soutenons aussi l'idée que la pratique d'activités artistiques, culturelles et sportives permet aux jeunes d'avoir une meilleure santé mentale ou en tout cas participe à leur bien-être.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 61

DÉPARTEMENT : Cantal

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : centre socioculturel À La Croisée Des Autres

Nombre de personnes dans l'équipe : 16

Le centre socioculturel à la Croisée Des Autres par l'intermédiaire de son secteur jeunesse la SEXION ADOS et en partenariat avec le foyer de vie du château d'Espinassol a mobilisé un groupe de jeunes intéressés à participer au défi santé.

Ainsi, ce sont 16 jeunes, étudiants, en institut (jeunes souffrant de handicap) ou dans la vie active

qui ont décidé de se regrouper pour faire acte de proposition en vue du futur schéma régional de la santé 2023 - 2028.

Voici le lien du questionnaire proposé aux 16 - 25 ans de notre territoire : <https://docs.google.com/forms/d/16D7ogxOKW1vAkP9GsSqxTXDFPRxJm1sVo028f42bCdk/prefill>

Le constat :

La période COVID a accentué un besoin déjà repéré d'absence sur notre territoire, de lieux sportifs et culturels en accès libre et gratuit où les jeunes peuvent se retrouver pour pratiquer une activité physique et donner libre cours à leur créativité et expression corporelle. Ces lieux sont essentiels à leur santé physique et mentale.

Notre proposition :

Nous souhaitons avoir un espace extérieur, en accès libre, qui nous permette de faire du sport, de la danse, du hiphop (exemple un circuit training et un espace scénique pour pouvoir faire de nombreuses activités), comme un espace sportif et culturel à ciel ouvert. Des associations pourraient y proposer de nombreuses activités collectives. Enfin, cet espace serait également propice à l'installation de panneaux/messages de prévention santé positives. Un tel lieu pourrait voir le jour dans de nombreux territoires ruraux de la région AURA, comme le nôtre.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

CONTRIBUTION 62 ---

DÉPARTEMENT : **Savoie**

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

- Répandre la prévention contre l'intolérance chez les jeunes
- Infiltrer les réseaux sociaux pour limiter l'accès à un type de contenu violent
- Punir tout abus de violence physique ou moral sur les réseaux sociaux

+ [Vidéo](#) (accès libre)



SANTÉ

PHYSIQUE

► CONTRIBUTION 63

DÉPARTEMENT : Haute-Savoie

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : mission locale du Chablais

Nombre de personnes dans l'équipe : 20

- Conseils individualisés sur le sport qui nous convient afin de pouvoir se lancer sur un sport régulier
 - Développer l'offre de sport en ligne avec des conseils nutrition pour ceux qui ne franchissent pas la porte des clubs de sport par exemple à partir de la carte pass région
 - Sensibiliser aux bienfaits du sport
 - Favoriser la découverte d'activités pédagogiques, sportives par des chèques sport avec un annuaire de référencement de coachs sportifs
 - Encourager la marche, sensibiliser à la mobilité douce
 - Chèques santé pour la diététique, nutritionnistes
- + [Dossier écrit](#) (accès restreint) : voir partie « l'hygiène de vie, le sport »

► CONTRIBUTION 64

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : ACCIDENTS

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Nous savons que les gestes de 1^{er} secours peuvent sauver des vies. Peu de lycéens connaissent ces gestes malheureusement. Nous proposons qu'au cours de notre année de lycée, une formation soit proposée gratuitement. Elle sera sur la base du volontariat.

► CONTRIBUTION 65

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Coaching : université de Lyon

Nombre de personnes dans l'équipe : 9

Pérenniser les programmes d'activités sportives ouvertes à tous (via SUAPS dans les campus ?).
+ [Paperboard](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 66

DÉPARTEMENT : Puy-de-Dôme

SOUS-THÉMATIQUE : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Coaching : service de santé universitaire de l'université Clermont-Auvergne

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

Activité physique

- Équiper les salles d'enseignement et lieux publics de mobiliers qui incitent à l'activité physique
 - Campagnes de sensibilisation dans les lieux où l'on reste souvent assis.e
 - Aide financière à l'achat/réparation de vélos et d'équipements cyclistes
 - Rendre les cours de sport obligatoires dans l'enseignement supérieur (et dans toutes les formations où il n'y en a pas)
 - « Chèque sport » à dépenser dans un club sportif
 - Communiquer autour d'applications qui incitent à lutter contre la sédentarité
- + [Dossier écrit](#) (accès libre)

Alimentation

- Potagers participatifs / espaces verts
 - Paniers de fruits et légumes de saisons
- + [Dossier écrit](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 67

DÉPARTEMENT : Rhône

SOUS-THÉMATIQUE : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 2

Alimentation

- Favoriser la visibilité en créant des applications qui permettent de cartographier toutes les initiatives existantes (distributions alimentaires/épicerie solidaire/bar associatifs) comme la cartographie Anciela
- Créer un pass' jeunes permettant aux jeunes un accès à des produits issus de l'agriculture biologique

Activité physique

- Créer une application permettant de cartographier par territoire les initiatives sportives citoyennes favorisant la pratique d'activités sportives à la carte (ex : cours de yoga au parc de la Tête d'Or permettant de s'inscrire facilement).
- L'ensemble des jeunes apprécie faire du sport, mais ils trouvent qu'il est peu évident d'en faire sans faire partie d'un club, association demandant une pratique sportive annuelle. Ils préconisent des pratiques ponctuelles permettant une inscription libre à des initiatives citoyennes diffusées sous forme d'application, avec une inscription à la carte.

+ [Vidéo](#) (accès restreint)

► CONTRIBUTION 68

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Coaching : institut supérieur Montplaisir

Nombre de personnes dans l'équipe :
11

Notre objectif est d'encourager et de motiver les jeunes à pratiquer une activité physique régulière et à mieux s'alimenter.

+ [Bande-dessinée](#) (accès libre)

► CONTRIBUTION 69

DÉPARTEMENT : Isère

SOUS-THÉMATIQUE : ALIMENTATION
Coaching : /

Nombre de personnes dans l'équipe : 5

Distribution de repas commandés par les universités de la région Auvergne Rhône-Alpes auprès des restaurateurs et des producteurs locaux pour améliorer et équilibrer les repas de tous les étudiants âgés de 19 à 25 ans. Les étudiants peuvent consommer ces plats soit sur place pendant le temps de midi à l'université, soit emporter le repas chez eux et le conserver pour le consommer dans les jours suivants.

Cela permet de réduire les risques d'obésité chez les jeunes ou de maladies liées à la malnutrition et d'améliorer leur alimentation, mais aussi de valoriser les produits locaux et le bio en faisant également «tourner» les restaurants, fermés à ce jour à cause de la situation sanitaire.

Ces repas sont offerts pour tous les étudiants (boursiers et non boursiers) pour profiter à tous, car beaucoup d'étudiants n'ont pas le temps de se préparer à manger, voire pas le temps de manger.

+ [Dossier écrit](#) (accès libre)

DIVERS



► CONTRIBUTION 70

DÉPARTEMENT : Haute-Savoie

SOUS-THÉMATIQUE : HANDICAP

Coaching : OVE appartement de soutien de Faverges

Nombre de personnes dans l'équipe : 2

Inclure des cours sur les différents handicaps au niveau du programme de l'éducation nationale.

Expliquer le handicap à certaines professions (exemple chauffeurs de bus...) car être en situation d'handicap n'est pas toujours visible (déficience...).

+ [Vidéo \(accès restreint\)](#)

► CONTRIBUTION 71

DÉPARTEMENT : Drôme

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : Unis-Cité Drôme Ardèche

Nombre de personnes dans l'équipe : 6

Nous sommes 8 services civiques de l'association Unis-Cité Drôme-Ardèche. Nous animons la mission Re'pairs santé autour de Valence. Le but : faire la promotion de la santé et du bien-être des jeunes. Nos objectifs : libérer la parole des jeunes, orienter vers les structures de santé et les faire réfléchir sur leurs représentations autour de la santé & du bien-être. Nous sommes accompagnés par : Centre de Santé Jeunes-CSJ de Valence, association Addictions France, IREPS. Ainsi, il était évident de participer au défi citoyen-Agis pour ta santé.

Deux rendez-vous ont été organisés avec Addictions France & CSJ. Dans nos premiers échanges avec les professionnels, ciblés sur nos propres besoins en tant que jeunes, nous avons pensé à une première piste de réflexion : en 2023, quelles seront les répercussions de la crise sanitaire sur la santé globale des jeunes de 16-25 ans ? Comment les jeunes considèrent leur santé aujourd'hui en pleine pandémie mondiale de COVID-19 ? Quels sont les impacts aujourd'hui au niveau physique, mental et social ? Quels seront-ils demain ?

La démarche réalisée : une lecture et une analyse d'études sur la santé des jeunes ; des échanges en visio avec des jeunes d'Unis-Cité ; la création et la diffusion d'un sondage via les réseaux sociaux ; diverses actions que nous menons dans le cadre de Re'pairs santé.

Ainsi, cette étude permet de démontrer la nécessité de refaire une enquête en 2023 pour évaluer quels seront les effets de la crise sanitaire sur les jeunes. Ceci est notre proposition concrète pour le défi citoyen. Aujourd'hui, le contexte de la pandémie mondiale, les différents confinements empêchent les jeunes de se projeter. Ainsi, il sera nécessaire de redonner la parole aux jeunes, d'organiser un sondage pour repenser la question des consommations addictives, évaluer leur santé mentale et poser la question de l'accès aux droits. Il faudra aussi organiser des échanges directs avec les jeunes pour recueillir leur parole.

Pour cela, nous proposons que les futurs jeunes d'Unis-Cité soit impliqués dans cette démarche tout en étant accompagnés par les professionnels de santé comme ceux d'aujourd'hui. Il est nécessaire que les jeunes parlent à des jeunes comme nous l'avons fait et ceci sur plusieurs mois. Cette étude pourrait faire l'objet d'une mission de service civique sur l'agglomération Valence Romans. Il est important que les professionnels de santé accompagnent les futurs volontaires pour adopter la bonne posture de recueil de la parole et poursuivre les actions de sensibilisation autour de l'accès aux droits et la lutte contre les consommations addictives. Enfin, cette enquête permettra par la suite de faire des propositions concrètes pour établir un plan de santé adapté aux jeunes.

Déroulé :

- 2023-2024 : enquête, recueil de la parole des jeunes par les jeunes services civiques, analyse des données et proposition d'actions
- 2024-2028 : mise en application des actions de santé pour les jeunes
- 2028 : évaluation des actions.

+ [Dossier écrit \(accès libre\)](#)

DÉPARTEMENT : Haute-Savoie

SOUS-THÉMATIQUE : /

Coaching : mission locale du Chablais

Nombre de personnes dans l'équipe :
20

Proposition 1 : modernisation de l'application
Pass'Région et une nouvelle offre

Réflexion sur les besoins des jeunes en matière de santé :

Partir de l'existant pour élargir l'offre en matière de santé pour les jeunes.

Il existe une carte Pass Région qui est peu utilisée par manque d'informations, de contenus et d'attrait.

Les jeunes ne veulent plus de ce genre de supports (carte), car bien souvent ils les perdent ou l'oublient au fond d'un sac ...

Ce qu'ils utilisent en permanence c'est leur smartphone. Ils sont hyperconnectés.

C'est pourquoi il faut développer une application en s'appuyant sur l'existant : la carte pass région. L'application existe mais elle n'est pas très fonctionnelle. Il faut la refaire et créer une application à forte valeur ajoutée pour que les jeunes l'utilisent.

Cela passe par une véritable offre en matière de sport/culture et santé et par un visuel attrayant pour les jeunes. Il faut également que l'application intègre la dimension de géolocalisation pour être au plus près des besoins des jeunes.

Au niveau du contenu

1. Création d'un espace personnel pour les jeunes où ils pourront retrouver leurs avantages.

2. Elargissement des avantages sous forme de coupons/chèques :

- Chèque sport/culture avec un bon de réduction pour une licence sportive ou abonnement culture... (à définir)
- Chèque «je teste» auprès d'une association sportive ou culturelle, le jeune pourrait se positionner en s'inscrivant sur des plages programmées de 30 minutes
- Chèque «psy» : 2 chèques pour consulter gratuitement un psychologue afin d'établir un bilan

- Chèque sport/nutrition : 1 chèque pour aller voir un «coach» sport ou une diététicienne pour des conseils, un programme
3. Création d'un agenda par département avec tous les événements mensuels pour que les jeunes puissent se positionner.
4. Activation de notifications : à chaque événement et chaque info créés, selon la localisation, le jeune recevra une notification sur son smartphone.
5. Une charte graphique fun en accord avec les tendances liées aux réseaux sociaux.
- Avant de lancer l'application, ce serait bien de créer un groupe d'utilisateurs tests, un groupe de jeunes pour valider chaque étape ...

Au niveau de la communication

Lancement et promotion de l'application :

- En liant des partenariats avec des influenceurs locaux sur les réseaux sociaux (stars du web sur YouTube par exemple) repérer dans chaque bassin d'emploi un influenceur pour promouvoir l'application, faire des vidéos didactiques (par exemple sur notre territoire «le roi des rats» sur YouTube)
- Alimenter les réseaux sociaux en permanence avec les avantages, les infos du pass région
- Réaliser des lives avec des spécialistes, des experts santé, sport etc. sur TWICHT, YouTube etc.
- Faire des podcasts
- Abandonner le support carte mais faire une communication papier (affiche, flyer, et chéquier avantages «symboliques» pour distribuer dans les missions locales, les lycées, etc.)

Proposition 2 : l'insertion sociale et professionnelle :
le logement, le travail, l'argent, l'enfant

Diagnostic : difficulté pour trouver un logement, précarité, manque d'argent, difficulté d'élever, d'éduquer un enfant seul, covid source de problèmes, les mauvaises fréquentations

Propositions :

- Travail et maintien en emploi : connaissance de l'entreprise, ses codes, le droit du travail, gestion des conflits afin de favoriser le maintien en emploi et d'éviter les ruptures
- Développer les ateliers sur la gestion budgétaire
- Information, sensibilisation, vulgarisation sur les aides et les droits via YouTube, réseaux sociaux
- Renforcer l'orientation professionnelle

+ [Dossier écrit](#) (accès restreint) : voir partie
« l'insertion sociale et professionnelle : le logement, le travail, l'argent, l'enfant »

Proposition 3 : l'éducation, la culture

- Offrir plus de cours optionnels lycée (cours de musique, de langues, histoire de la religion...)
- Education à la sexualité
- Accès gratuit aux musées et aux bibliothèques : information plus lisible sur l'offre culturelle
- Atelier sur la parentalité : favoriser le dialogue entre les enfants et les adolescents
- Mettre des éducateurs dans les lycées
- Développer l'éducation morale, civique : développer l'esprit critique, la curiosité, le libre arbitre, la conscience collective

+ [Dossier écrit](#) (accès restreint) : voir partie
« l'éducation, la culture »

Pilote



Co-porteurs



Financier



Partenaires



POUR EN SAVOIR PLUS :



► **Contactez-nous :** auvergne-rhone-alpes@france-assos-sante.org 04 78 62 24 53