

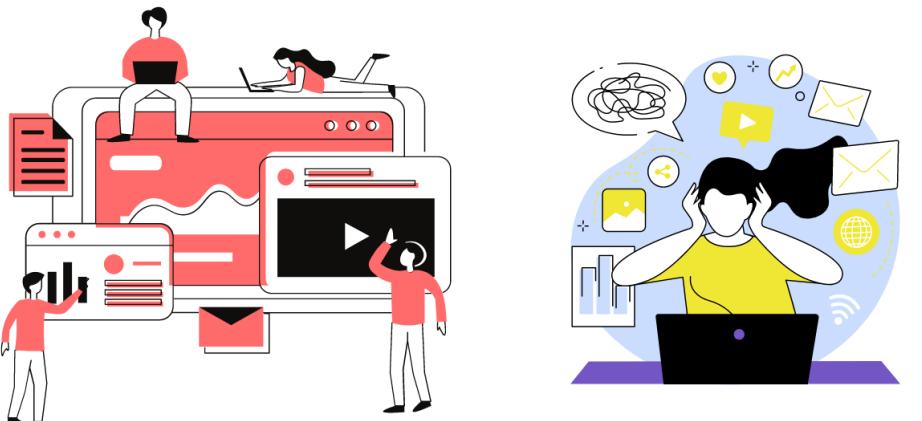


Le Collectif Usages Numériques 85 vous propose

**1 journée départementale**

## Pratiques numériques et santé mentale

Bien vivre avec le numérique... une histoire de pratiques !



**Mardi 17 Octobre 2023 - de 9h30 à 17h00**

**A la Roche-sur-Yon (CCI Vendée)**

**EN MATINÉE, UNE CONFÉRENCE D'OLIVIER DURIS, PSYCHOLOGUE**

**EN APRÈS-MIDI, DES ATELIERS PRATIQUES**



à destination des professionnels  
de l'éducation, du soin, du médico-social, de l'animation, du social...  
GRATUIT, inscription obligatoire - [ici](#)

# Sélection de ressources pédagogiques

Promouvoir des pratiques numériques positives/ressourçantes pour la santé mentale

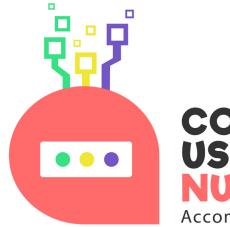
Collectif Usages Numériques 85 - Accompagner les pratiques  
Sous-groupe Ressources Pédagogiques

Septembre 2023



direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
**Vendée**





**COLLECTIF  
USAGES  
NUMÉRIQUES 85**  
Accompagner les pratiques



Septembre 2023

# HISTORIQUE

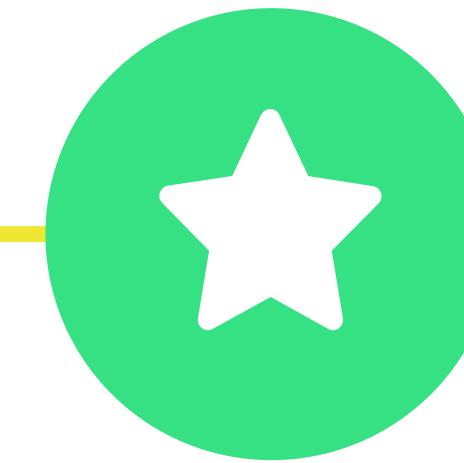
## Groupe de travail

### "Ressources pédagogiques"



Marc Coucourde (SDJES)  
Jean-Louis Piveteau (DDEC)  
Estelle Roy (BDV)  
Stéphanie Guéry (IREPS)  
Pauline Monnereau (IREPS)

## Sélection de ressources pédagogiques



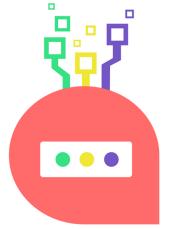
Thème : La promotion de pratiques numériques positives/ressourçantes pour la santé mentale.  
Publics : enfants, jeunes et adultes

## Colloque 2023

### Diffusion de la sélection



Pratiques numériques et santé mentale  
Bien vivre avec le numérique... une histoire de pratiques !

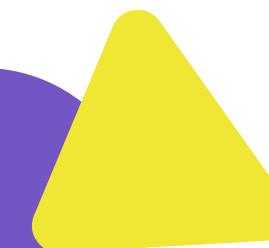


COLLECTIF  
USAGES  
NUMÉRIQUES 85  
Accompagner les pratiques



Septembre 2023

# STRUCTURE



**Objectif général : Promouvoir des pratiques numériques positives/ressourçantes pour la santé mentale**



## Objectifs pédagogiques

Permettre aux enfants, jeunes et adultes d'être capables de :

- 1 Définir la santé mentale
- 2 Enoncer l'influence des pratiques numériques sur la santé mentale
- 3 Repérer des pratiques numériques positives/ressourçantes pour sa santé mentale



direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
**Vendée**



## MODE D'EMPLOI



Objectif pédagogique

## 10/12 ans



*Vidéo*



*Document écrit : article,  
livre, guide, infographie.*



*Outil : cartes, ...*



*Podcast*



*Cette sélection n'est pas  
exhaustive.*



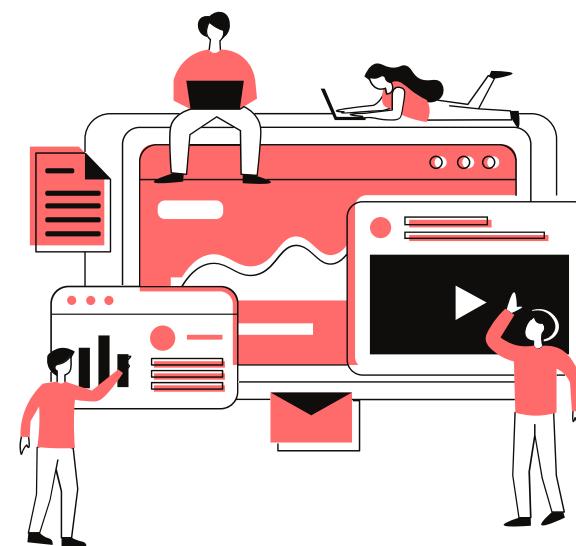
*Ces ressources nécessitent  
un temps d'appropriation de  
la part du professionnel.*



## Adultes Parents et professionnels



*Il vous suffit de cliquer  
sur l'intitulé de la  
ressource pour y  
accéder.*





Définir la santé mentale



## 10/12 ans



Le Jardin du Dedans, Psycom, 2023



Levons les tabous sur la santé mentale, UNICEF, 2023



Fiches d'animation Santé mentale Québec, 2021  
Combattre les bleus, ... (en bas de page)

## 15/19 ans



Le Cosmos Mental, Psycom, 2023



Levons les tabous sur la santé mentale, UNICEF, 2023



Cahier engagé Santé Mentale, CRIPS Île de France, 2023



Konbini s'engage pour la santé mentale, 2022



Fiches d'animation Santé mentale Québec, 2021

7 astuces pour se recharger (agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir, créer des liens)

## Adultes : parents et professionnels



La boussole de la santé mentale, Psycom, 2023



La santé mentale des jeunes, l'affaire de tous, 100° pour des collectivités en santé, 2023



Konbini s'engage pour la santé mentale, 2022



Fiches d'animation Santé mentale Québec



Enoncer l'influence des pratiques numériques sur la santé mentale



## 10/12 ans

- ▶ Réseaux sociaux et estime de soi,  
RésoTuto, Lumni, 2023
- ▶ Réseaux sociaux, tous accros ?  
Décod'Actu, Lumni, 2023
- ▶ Les médias numériques et moi,  
Réseau Canopé, 2021 – poster 3  
Selfiestime
- ▶ Dans la tête de Juliette, CLEMI, 2020

## 15/19 ans

- ▶ Tes mots, nos maux, UNICEF 2023
- ▶ A l'ère du numérique, soyons authentiques !, Equilibre, 2023 - atelier

## Adultes : parents et professionnels

- ▶ De mots à maux : comprendre, reconnaître et agir sur le cyberharcèlement, ChildFocus, 2022
- ▶ Adolescence, médias sociaux et santé mentale, CRESAM, 2020
- ▶ La santé mentale et le numérique, Psycom, 2023
- ▶ Adolescent.e.s, Internet et médias numériques : les côtés positifs, Unisanté, 2020
- ▶ Et si tu posais ton tel ? – épisodes 17 et 18, 2022
- ▶ Podcast La Connexion, Centre pour l'Intelligence Emotionnelle en Ligne, 2021



Repérer des pratiques numériques positives/ressourçantes pour sa santé mentale

## 10/12 ans

- Pause ! – pour un usage des écrans qui nous fait du bien
- Réseaux sociaux, tous accros ?  
Décod'Actu, Lumni, 2023

## 15/19 ans

- Pause ! – pour un usage des écrans qui nous fait du bien
- Cahier engagé Ecrans et Réseaux Sociaux, CRIPS Île de France, 2023
- A l'ère du numérique, soyons authentiques !, Equilibre, 2023 – outil de sensibilisation
- Semio city, Hachette Education, 2023

## Adultes parents et professionnels

- Pause ! – pour un usage des écrans qui nous fait du bien
- La santé mentale et le numérique, Psycom, 2023
- Les écrans, les réseaux... et vos ados !, Internet sans crainte, 2022
- Et si tu posais ton tel ?, 2022 épisodes 17 et 18

