

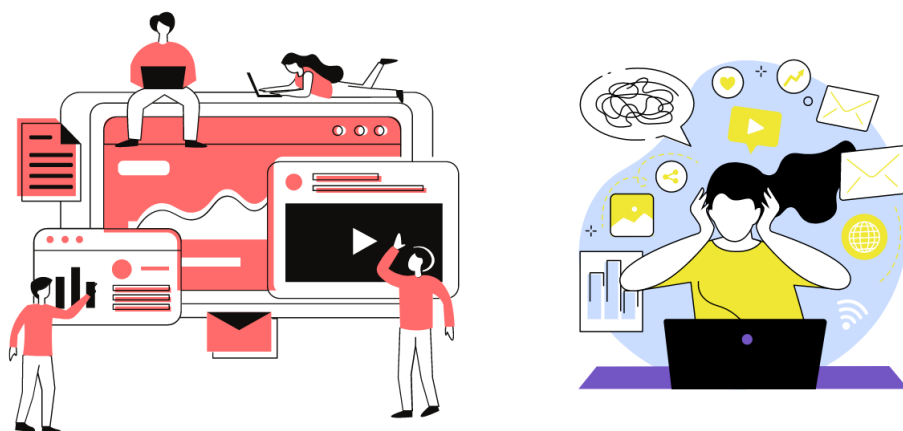


Le Collectif Usages Numériques 85 vous propose

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



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 !

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

10/12 ans



Vidéo



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



Outil : cartes, ...



Podcast

15/19 ans



*Cette sélection n'est pas
exhaustive.*



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



MODE D'EMPLOI



Objectif pédagogique

Adultes

Parents et professionnels

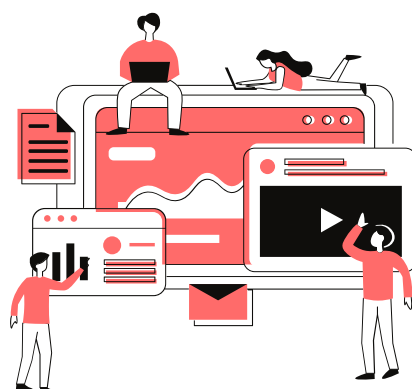


*Il vous suffit de cliquer
sur l'intitulé de la
ressource pour y
accéder.*





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



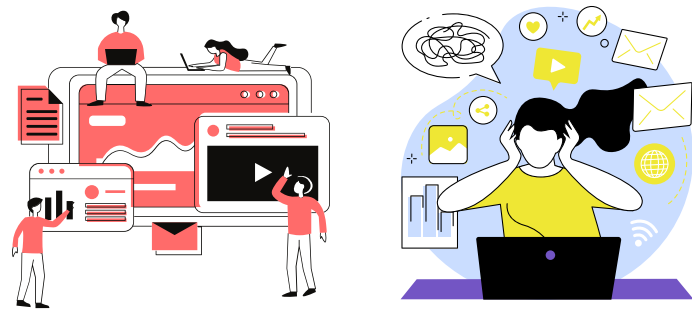
Konbini s'engage pour la santé mentale, 2022



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

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

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

