PSYKIT

CRÉÉ PAR LES JEUNES, POUR LES JEUNES

DES RESSOURCES POUR CRÉER VOTRE PROPRE FORUM AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

SOMMAIRE

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Présentation 3-4

Valeurs et notions 5

Numéros utiles 6

Fiche ressources 7

Fiches stand :

- Santé sexuelle : information, prévention, écoute, orientation 8-9
- Professionnel·les de la santé mentale : échanges, aide, solutions 10
- Addiction (alcool, drogues, etc.) : sensibilisation et prévention 11-12
- TCA (Trouble du comportement alimentaire) 13-14
- Les troubles psy : information et déconstruction des idées reçues 15
- Gestion du stress : techniques et outils concrets 16
- Orientation & post bac..... 17-18
- Sport 19
- Numérique et santé mentale : effets du numérique, réseaux sociaux, cyber harcèlement 20
- infos en plus 21

Remerciements 22

Fiche Bilan 23

PRÉSENTATION

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

PSYKIT est un outil qui a pour but d'organiser un forum de **sensibilisation et de prévention** dédié à la santé mentale des jeunes. **Ce projet a été créé par des jeunes pour des jeunes**, à partir des besoins exprimés lors de rencontres territoriales. Il vise à offrir un espace **d'information, d'échanges et d'orientation**, **accessible à tous les élèves et sans jugement** !

Les objectifs de notre projet sont :

- **Informer** les jeunes sur la santé mentale et ses enjeux
- **Sensibiliser** aux différentes problématiques rencontrées
- **Faire connaître** les ressources déjà existantes
- **Orienter** les jeunes vers les bons interlocuteurs selon les besoins
- Favoriser la **prévention** et la libération de la parole
- **Lutter** contre les préjugés et le jugement

Qui sommes nous et comment est né notre projet ?

Le Conseil Régional des Jeunes de Bretagne est une assemblée composée de lycéennes et de lycéens de toute la Bretagne qui représentent les jeunesses en proposant des projets et en donnant leur avis sur les politiques régionales qui les concernent.
En tant que membres de la commission santé, nous avons relevé une problématique qui revenait souvent : les jeunes semblent mal connaître les aides disponibles et les dispositifs sur la santé mentale. Pourquoi ? Et comment leur permettre d'y accéder plus facilement ? Après de longues réflexions sur ces questions, le projet d'un forum avec différents stands d'information et de prévention est né !

Mise en place du forum :

Ce forum peut être mis en place par tout le monde ! Que ce soit par le Bureau Des Etudiants, le Conseil de la Vie Lycéenne, la Maison Des Lycéens, les Foyers Sociaux Educatifs. N'oubliez pas d'associer la direction du lycée, la vie scolaire, l'équipe santé (infirmier.ère et/ou psychologue scolaire) et bien sûr, des jeunes de l'établissement.

PRESENTATION

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Pour mettre en place votre forum, il vous suffit de vous munir du **PSYKIT** dans lequel vous trouverez des fiches stands pour lesquelles nous vous proposons des acteurs à privilégier ainsi que quelques ressources afin de créer un forum qui réponde à vos besoins.

⚠️Chaque établissement peut adapter les stands proposés **selon ses besoins, ses ressources et son territoire.**

Petit point de vigilance : Lors de notre phase de diagnostic, nous avons pu faire deux constats.

- Premièrement, nous nous sommes rendu compte que beaucoup de choses existaient déjà, mais que les jeunes ne connaissaient pas les ressources à leur disposition.
- Deuxièmement, les outils proposés et pensés par les adultes pour les jeunes sont souvent “à coté” des besoins et/ou des attentes des jeunes.

Le but de ce PSYKIT n’est pas de permettre de faire un forum de présentation des structures environnantes qui viennent présenter leur fonctionnement, leurs outils, et retournent dans ce schéma dysfonctionnel que nous avons cité juste avant.
L’objectif est vraiment de pouvoir faire des **stands thématiques**, avec des **outils ludiques**, et non un forum de présentation des acteurs. Ces stands peuvent cependant tout à fait être tenus par des partenaires, qui en profitent pour présenter leurs actions.

⚠️ Le forum est un lieu d’**information** et de **prévention**, et non un lieu de soins. L’objectif est de faire connaître les ressources existantes et d’aider chacun à identifier les solutions adaptées à ses besoins !

⚠️ Il est conseillé de faire un recueil des besoins au sein de l’établissement **en amont** du forum afin de répondre au mieux aux attentes des élèves. Cela évite aussi aux élèves d’avoir la sensation que les adultes ne comprennent pas leurs besoins, et de proposer des stands “à coté” des besoins réels.

⚠️ Le forum devra, de preférance, se dérouler dans un lieu calme et agréable, afin de permettre une ambiance conviviale pour les élèves.

La commission santé du CRJ Bretagne 2025/2026

VALEURS ET NOTIONS

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES








INTIMITÉ

ECOUTE

Engagement

RESPECT

CONFIDENTIALITÉ

PERSÉVÉRANCE

BIENVEILLANCE

MOTIVATION

Egalité

entraide

Sensibilisation

VALEURS

ACCESSIBILITÉ

ENCOURAGEMENT

Enthousiasme

Accompagner

NON-JUGEMENT

VALORISATION

Confiance

Solidarité

Soutien








NUMÉROS UTILES

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Les numéros utiles :

Fil santé Jeunes : 📞 0800 235 236 (**gratuit**)
Écoute anonyme pour les jeunes, sur tous leurs problèmes (destiné aux 12-25 ans).

Planning familial :📞 0800 08 11 11 (**gratuit**)
Numéro vert national “sexualités, contraception, IVG” numéro unique et anonyme.

Allô Enfance Maltraitée : 📞 119 (**gratuit**)
Signalement et aide pour les enfants en danger.

Violences numériques : 📞3018 (**gratuit**)
Numéro national pour les jeunes contre toutes les formes de harcèlement, confidentiel et anonyme.

Prévention du suicide : 📞 3114 (**gratuit**)
Numéro national pour les personnes en détresse ou pour aider une personne en souffrance.

Suicide écoute : 📞 01 45 39 40 00 (**prix d’un appel local**)
Ligne d’urgence pour parler en cas de mal-être.

SOS Suicide Phénix :📞 01 40 44 46 45 (**prix d’un appel local**)
Ligne d’écoute et soutien aux personnes en détresse ou en crise.

Écoute famille : 📞 01 42 63 03 03 (**prix d’un appel local**)
Soutien aux familles ayant des proches en difficulté psychologiques.

FICHE RESSOURCES

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Structures et dispositifs nationaux et régionaux :

Le CRJ vous propose une liste de structures et dispositifs régionaux et nationaux, afin de créer votre propre forum. Vous retrouverez aussi des partenaires à privilégier en lien avec les thématiques directement sur les fiches stands.
⚠️À mettre à jour régulièrement

Agence Régionale de Santé (ARS) Bretagne
https://www.bretagne.ars.sante.fr/

Les 24 contrats locaux de santé *et les 9 Les contrats locaux de santé mentale:*
https://www.cls-bretagne.ars.sante.fr/ et https://www.ressources-clsm.org

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) : dispositif Mon soutient psy
https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy

Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ) : accueil anonyme et gratuit par des professionnels de l'écoute
sesam-bretagne.fr/reseau-bretagne-paej/

***Maison Des Adolescents** : informations, conseils et accompagnement en santé gratuit pour les ados et leur famille.*
https://www.bretagne.ars.sante.fr/lieux-daccueil-et-decoute-des-jeunes-en-bretagne

Les missions locales : accompagnement des jeunes dans leur parcours personnel
missions-locales-Bretagne.fr

Service Infos Jeunes (SIJ) : trouvez le SIJ proche de votre établissement sur :
https://crij.bzh/le-reseau-ij-bretagne/

Associations agréés pour l'académie de Rennes:

Information importante : toute association intervenant en milieu scolaire doit avoir un agrément académique. Vous trouverez la liste des associations agréées sur le site de l'académie de Rennes et via le Qrcode ci-dessous

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Santé sexuelle

Partenaires à privilégier :

- premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Planning familial
- Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)
- Centre de santé sexuelle (CSS)
- Centre de dépistage des infections sexuellement transmissibles
- Espaces de vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS)
- Réseau de Santé Sexuelle Publique (RSSP)

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Ouvrir la parole sur un sujet parfois tabou
- Découvrir des ressources sur le sujet

Fonctionnement :

- Echanger avec les intervenants extérieurs
- Débattre et s'interroger
- Parcourir les ressources, essayer les jeux de société...

Quelles ressources ?

- **Violentomètre** : outil de lutte contre les violences sexistes et sexuelles



FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Santé sexuelle

- Le jeu créé par le CRJ, **Sexpérience**, c'est un jeu de société - promo 2022-2024 du CRJ



- Livre **"Où, quand, et toi qu'est ce que tu attends ?"** réalisé par la promo 2010-2012 du CRJ



- Affiches **"la norme c'est toi"** réalisées par la promo 2016-2018 que vous pouvez retrouver sur le site du CRJ et sur le site dédié au projet via le QR code suivant:

- **Trivial Sex-Ed** (Genially – quiz interactif) : un quiz interactif en ligne autour de notions comme le VIH, les modes de transmission ou les mythes sur les IST

Quizz ici

- Vidéos pédagogiques courtes sur la prévention des IST / VIH, idéales pour ouvrir une séance ou déclencher un débat. Exemple : **"Les IST, c'est quoi ?"** – vidéo d'1 min pour introduire le sujet avant un quiz ou une activité

Vidéo ici

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Santé mentale

Partenaires à privilégier :

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Equipes mobiles
- Centre Médico-psychologique (CMP)
- Centre Médico-psychologique pour enfants et Adolescents (CMPEA)
- Maison des Adolescents (MDA)
- Union Nationale des Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)
- Points d'accueil écoute Jeunes (PAEJ)

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Comprendre la notion de santé mentale
- Démocratiser et dédiaboliser le sujet
- Comprendre que cela peut toucher n'importe qui

Fonctionnement :

- Carte mentale que les jeunes complètent avec les mots que leur évoque la santé mentale
- Proposition d'animation d'un temps d'échange autour de la santé mentale

Quelles ressources ?

- Site Psycom.org :
Plateau de jeu "**Voyage au cœur du Cosmosmental®**"

Animation de "**l'arbre aux idées reçues**"

- Site santepsyjeunes :

- Site santementale-info-service.fr :

- Site santementale35.fr :

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Addictions

Partenaires à privilégier

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Consultation Jeune Consommateur (CJC)
- Association addictions France
- Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est une addiction
- Sensibiliser sur la notion de comportement à risque
- Découvrir des associations d'accompagnement

Fonctionnement :

- Organisation d'une table de ressources avec une personne spécialisée dans le domaine
- Parler des addictions (également celles banalisées)
- Jeu pour découvrir et déconstruire l'idée de l'addiction

Quelles ressources ?

- **Addicto'Quizz** : le jeu géant de sensibilisation aux pratiques addictives en milieux professionnels. Cet atelier peut être intéressant pour des élèves en apprentissage, en entreprise.



Infos ici

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

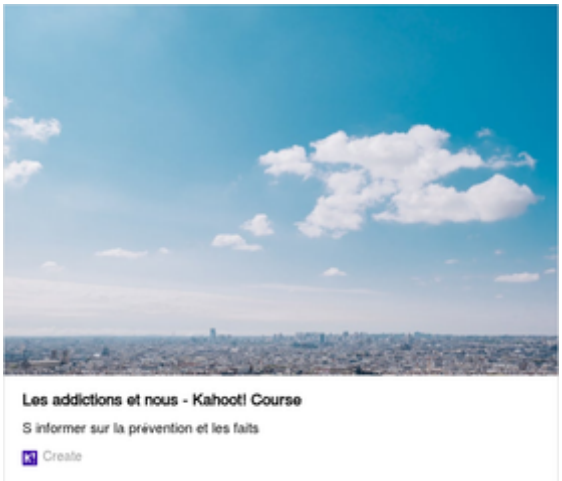
Addictions

- **Quizaddict** : qui propose d'approfondir ses connaissances de manière ludique

Quizz ici

- Kahoot : **Les addictions et nous**

Quizz ici



- **Le test ADOSPA** : test simple de dépistage précoce des usages à risque et nocifs de l'alcool ou aux drogues chez les jeunes.



Quizz ici

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Trouble du comportement alimentaire (TCA)

Partenaires à privilégier :

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Nutritionniste
- Diététicien·ne
- Psychologue
- Associations spécialisées

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Sensibiliser aux troubles du comportement alimentaire
- Comprendre l'importance de la représentation de soi
- Apprendre à repérer ces troubles : les signaux qui doivent alerter
- Comprendre ce qu'est un rapport sain à la nourriture
- Découvrir les ressources à disposition

Fonctionnement :

- Accueil sur le stand : présentation rapide de ce que sont les TCA et des objectifs du stand.
- Proposition d'activités.
- Temps d'échange : possibilité pour les jeunes de poser des questions à des professionnels.
- Orientation : distribution de ressources (contacts d'aide, infirmier·e scolaire, professionnels) pour les personnes qui souhaitent en parler ou se faire accompagner.

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Trouble du comportement alimentaire (TCA)

Quelles ressources ?

- Boîte à outils et activités sur les TCA de l'ANEB (anorexie et boulimie Québec)

Boite à outils ici

- Podcast **tempête mentale** : Épisode 3 – Le piège des TCA



Podcast ici

- Jeu : le labyrinthe des TCA

Les participant·es parcourent un petit parcours avec des affirmations ou idées reçues sur les TCA afin de réfléchir et déconstruire les clichés.

Affirmations fausses et idées reçues:

« Les TCA concernent seulement les filles. »

« On voit tout de suite quand quelqu'un a un TCA. »

« Les TCA, c'est juste vouloir être mince. »

« Il suffit de manger normalement pour s'en sortir. »

« Les personnes avec un TCA cherchent seulement l'attention. »

« Les TCA ne concernent que les adolescents. »

« Si quelqu'un n'est pas très maigre, il ne peut pas avoir de TCA. »

« Les réseaux sociaux sont la seule cause des TCA. »

« Une fois guéri, on n'y pense plus jamais. »

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Troubles psychologiques

Partenaires à privilégier :

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Psychologue
- Médecin
- Centre hospitalier
- Service Info Jeunes (SIJ)
- Formateur·ice aux premiers secours en santé mentale

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Définir ce qu'est un trouble psy
- Faire sauter les tabous autour de la santé mentale
- Se rendre compte que cela peut concerner tout le monde

Fonctionnement :

- Explication/présentation des différents troubles psychologiques
- Permettre aux élèves d'exprimer leurs représentations
- Donner des ressources et des contacts pour aider les élèves qui se reconnaissent dans les troubles énoncés
- Préciser qu'il faut consulter un professionnel pour plus de réponses aux questions

⚠️Ce stand n'a pas pour but de soigner ou de donner un diagnostic aux élèves

Quelles ressources ?

- **Trois p'tits tours et puis s'envole** : est un jeu coopératif et interactif trouvant l'inspiration dans les parcours de vie des adhérents du GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle). Les participants se glissent dans la peau d'une personne vivant avec un trouble psychique, tentant de représenter au mieux sa réalité à travers des situations quotidiennes et des humeurs spécifiques.



Infos ici

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Gestion du stress

Partenaires à privilégier :

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Psychologue de l'Éducation Nationale (Psy-EN)
- Intervenant·e·s de la Maison des Adolescents (MDA) ou des Points Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)
- Associations locales de santé mentale

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Découvrir des outils de gestion de stress simples et accessibles
- Découvrir des outils pour le sommeil
- Apprendre à identifier son stress

Quelles ressources ?

- Appli **Respirelax**





- Appli **Petit BamBou**



Petit BamBou

- Lieu adapté avec canapés, poufs, coussins de sol...
- Musique calme, bruit de fond, YouTube
- Sports qui aident à la gestion du stress (yoga, sophrologie, ...)

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Orientation & post bac

Partenaires à privilégier :

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Centres d'Information et d'Orientation (CIO)
- Service Universitaire d'Information et d'Orientation (SUIO)
- IDEO, le service public d'information et d'aide à l'orientation en Bretagne
- Services Info Jeunes (SIJ)
- Missions locales

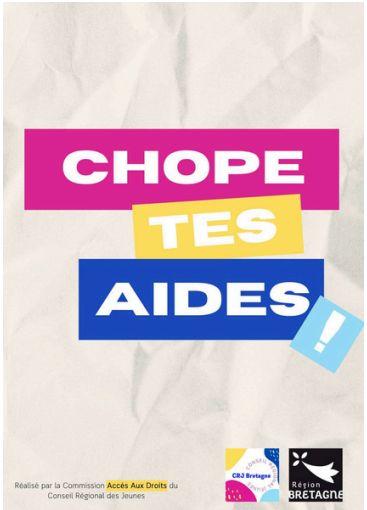
L'organisation du stand :

Objectifs :

- Rassurer les personnes concerné·es
- Informer sur la diversité des formations et les nombreuses passerelles qui existent
- Inciter à se questionner et à chercher pour trouver la formation qui nous correspond le mieux

Quelles ressources ?

- Kit "**Chope tes aides**" mis en place par la promo 2025-2026 du CRJ : ce guide a pour but de faciliter l'accès à vos droits en les exposant et en vous informant sur les différentes démarches à effectuer.



Kit dispo ici

FICHE STAND

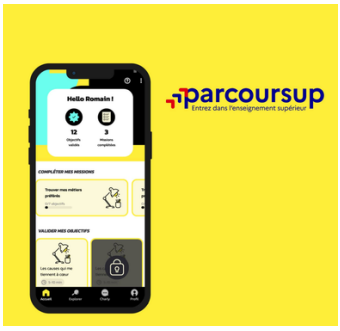
CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Orientation & post bac

- **Onisep** : quiz divers, informations multiples sur les formations post-bac et les métiers, plateforme Avenir…

Quiz Juste ici

- L'application **Hello Charly :** application d'orientation gratuite qui te rend acteur de ton avenir



Juste ici

- La plateforme **Bretagne Orientation** (service public d'information et d'aide à l'orientation en Bretagne)



Juste ici

- Les Centre d'Information et d'Orientation (**CIO**)

Juste ici

FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Sport

Partenaires à privilégier :

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Professeur.es de sport de votre établissement
- Animateur.ice sportif.ve de votre commune
- Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) :
  - service départemental 35 : 📞 02 99 27 05 39
  - Service départemental 22 : 📞02 96 76 25 45
  - Service départemental 29 : 📞02 98 98 98 33
  - Service départemental 35 : 📞02 99 66 07 98

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Informer des bénéfices physiques et psychologiques de la pratique sportive (endurance, musculature, gestion du stress, estime de soi, relaxation...)
- Faire connaître le kit sportif réalisé par la commission sport du CRJ mandat 2024-2026

Fonctionnement :

- Présentation du kit sportif des membres du CRJ qui peut être mis en place par les communes (les pouvoirs publics)
- Place du sport dans le bien-être (dans la santé mentale et physique)
- Discussion sur l'importance du sport dans la santé

Quelles ressources ?

- **Kit sportif** mis en place par la promo 2025-2026 du CRJ

Kit dispo ici



FICHE STAND

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Les effets du numérique sur la santé mentale

Partenaires à privilégier :

- Premier réflexe : contacter les professionnels de l'éducation nationale pour votre établissement (CPE, infirmier.ère, psychologue, conseiller d'orientation...)
- Les promeneurs du net : www.promeneursdunet.fr
- Conseil de l'intelligence artificielle et du numérique : 📞 06 14 87 41 66 https://www.conseil-ia-numerique.fr

L'organisation du stand :

Objectifs :

- Sensibiliser au numérique et ses effets
- Faire réfléchir à leur propre usage des écrans (réseaux sociaux, jeux, téléphone)
- Prévenir les risques (addiction, cyberharcèlement, comparaison sociale)

Fonctionnement :

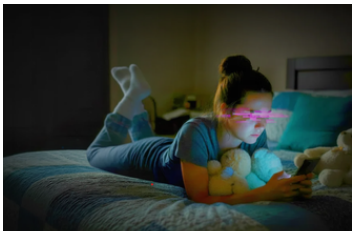
- Présentation des effets et des risques du numérique
- Sensibiliser au cyber harcèlement et aux fake News
- Déconstruire l'image des influenceurs "parfaits"
- Poser des questions aux élèves pour connaître leur connaissance sur le numérique
- Créer des petits jeux (quiz, kahoot...)

Quelles ressources ?

- Réseaux sociaux et santé mentale, comprendre et agir
  Amnesty International

Juste ici

- **Influence mortelle** : reportage de France TV slash



Reportage

INFOS EN PLUS

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Si vous souhaitez vous former aux premiers secours :

- PSSM: premier secours en santé mentale : https://www.pssmfrance.fr/projet/

- Le pass premier secours jeunes : dispositif initié par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Bretagne, déployé localement par plusieurs communautés de communes bretonnes (Rennes Métropole, Vitré Communauté, Bretagne Romantique, Saint-Malo Agglomération, Fougères Agglomération, Pays Centre Ouest Bretagne).

Les lignes d'écoute du site psycom santé mentale info recense des dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, SMS.

Vous pouvez proposer une biblio comme les SantéBD "santé mentale" qui sont des outils adaptés aux plus jeunes : https://santebd.org/les-fiches-santebd/sante-mentale

Vous pouvez proposer une vidéothèque comme:

- la série "Mental" sur France TV : https://www.france.tv/slash/mental/

- le documentaire "dans ma tête" : https://www.france.tv/slash/dans-ma-tete/

REMERCIEMENTS

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Mot de la fin

Merci à l'ensemble des membres de la commission santé mentale du CRJ, à l'accompagnement méthodologique de l'association Aroéven et au Conseil régional de Bretagne.

Merci au lycée Tristan Corbière de Morlaix de nous avoir ouvert leurs portes pour notre expérimentation du premier forum de prévention et de sensibilisation autour de la santé mentale le 9 avril 2026, ainsi qu'aux partenaires qui ont tenu un stand lors de cette journée: CPAM29, PAEJ du pays de Morlaix, le centre des jeunes consommateurs, l'équipe mobile de l'hôpital de Morlaix, et à l'association PASAJ.
C'est grâce à cette première expérimentation que nous pouvons donner tous ces conseils d'utilisation du PSYKIT pour une mise en place réussie.
Merci aux différents partenaires pour leur relecture attentive et bienveillante.

A votre tour, proposez des thématiques pour votre futur forum.



Une partie le la commission Santé promotion 2024/2026

FICHE BILAN

CRÉÉ PAR LES JEUNES POUR LES JEUNES

Merci d'avoir participé à ce forum sur la santé mentale des jeunes.

Votre avis compte

Ce que tu as aimé :

.....

.....

Ce que tu n'as pas aimé :

.....

.....

Ce que tu retiens :

.....

.....

As-tu appris des choses nouvelles grâce à ce forum ?
□ Oui □ Un peu □ Non

Avant le forum, avais-tu connaissance des numéros d'aide de ta région ?
□ Oui □ Un peu □ Non

Les stands t'ont ils fait découvrir des ressources utiles (au lycée ou ailleurs) ?
□ Oui □ Non

Te sens-tu plus à l'aise pour parler de santé mentale ?
□ Oui □ Un peu □ Non

Penses-tu qu'il est normal de demander de l'aide en cas de difficulté ?
□ Oui □ Plutôt oui □ Plutôt non □ Non

As-tu l'impression que ces sujets concernent les lycéen.nes ?
□ Oui □ Un peu □ Non

As-tu trouvé le forum intéressant ?
□ Très □ Assez □ Peu

La durée du forum était :
□ Trop courte □ Adaptée □ Trop longue

Une amélioration à proposer pour ce forum :

.....

PSYKIT

CRJ

CRÉÉ PAR LES JEUNES, POUR LES JEUNES

CONSEIL RÉGIONAL JEUNES

CRJ Bretagne

Rannvro BREIZH