



HEARTS



**TROUSSE D'OUTILS PRATIQUES POUR LES
ANIMATEURS DE JEUNESSE**

OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA POUR SANTÉ MENTALE DES JEUNES



Co-funded by
the European Union

CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ

Cette publication a été élaborée dans le cadre du programme Erasmus+ de l'Union européenne, dans le cadre d'un projet de partenariat à petite échelle KA210-YOU.

La Commission européenne et les agences nationales ne peuvent être tenues responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans le présent document.

Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et des partenaires du projet uniquement et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne.

Ce guide est destiné à des fins éducatives et d'apprentissage non formel dans le secteur du travail auprès des jeunes. Il ne constitue pas un avis médical, psychologique ou thérapeutique et ne saurait se substituer à des services professionnels de santé mentale.

Les outils numériques ou d'intelligence artificielle mentionnés dans ce guide sont présentés à des fins pédagogiques et de soutien uniquement.

Les utilisateurs de cette boîte à outils sont responsables de l'application du contenu conformément aux normes éthiques, aux principes de protection, au règlement général sur la protection des données (RGPD) et aux besoins spécifiques de leur contexte local.

CRÉDITS ET PARTENARIAT

Titre du projet

**Exploiter les outils numériques et l'IA pour la santé mentale
des jeunes**

Acronyme du projet

HEARTS

Programme

Erasmus+ KA210-YOU

Partenariats à petite échelle avec les jeunes

Organisations partenaires

Novotarium – Serbie

Ponts de la jeunesse Budapest – Hongrie

Erasmus Mundus Association– Belgique

Studio B – Croatie

Année de publication

2025



Udruga Studio B



Erasmus
Mundus
Association



Co-funded by
the European Union

TABLE DES MATIÈRES

- 1. Introduction**
- 2. La santé mentale des jeunes à l'ère du numérique**
- 3. Outils numériques et d'IA dans le travail auprès des jeunes**
- 4. Choisir et utiliser les outils de manière responsable**
- 5. Aperçu des outils numériques et d'IA**
- 6. Programme de formation pour les animateurs jeunesse**
- 7. Modèles d'ateliers pour travailler avec les jeunes**
- 8. Suivi et évaluation**
- 9. Inclusion et accessibilité**
- 10. Diffusion et durabilité**
- 11. Conclusion**
- 12. Annexe**

1. INTRODUCTION

1.1 Objectif de la boîte à outils

Cette boîte à outils a été développée pour aider les animateurs de jeunesse, les formateurs et les organisations de jeunesse à utiliser des outils numériques et d'intelligence artificielle fondés sur des données probantes afin de promouvoir et de protéger la santé mentale des jeunes.

Partout en Europe, les jeunes sont confrontés à une augmentation des problèmes de santé mentale, tout en évoluant dans des environnements numériques omniprésents.

Les environnements numériques obligent le secteur du travail auprès des jeunes à adapter ses méthodes, ses outils et ses approches. Cette boîte à outils répond à ce besoin en proposant des orientations pratiques, éthiques et accessibles pour intégrer les outils numériques et l'IA dans les pratiques quotidiennes.

Cette trousse à outils ne vise pas à remplacer les services professionnels de santé mentale. Elle vise plutôt à renforcer les approches préventives, éducatives et de soutien dans le cadre de l'éducation non formelle, en aidant les animateurs de jeunesse à créer des environnements sûrs, favorisant la conscience émotionnelle et des habitudes numériques saines.

1.2 À propos du projet HEARTS

Cette boîte à outils a été développée dans le cadre du projet HEARTS, mis en œuvre dans le cadre d'un partenariat Erasmus+ KA210-YOU à petite échelle.

Le projet rassemble des organisations de différents pays européens ayant une expertise dans le travail auprès des jeunes, la santé mentale, l'éducation numérique et l'apprentissage non formel.

À travers la recherche, la formation et la pratique, le projet explore comment les outils numériques et d'intelligence artificielle peuvent être utilisés de manière responsable pour soutenir le bien-être des jeunes.

Les principaux objectifs du projet HEARTS sont les suivants :

- renforcer les compétences des animateurs de jeunesse dans l'utilisation des outils numériques et de l'IA ;
- sensibiliser les jeunes aux questions de santé mentale ;
- améliorer l'accès au soutien en santé mentale grâce aux solutions numériques ;
- promouvoir l'innovation et la qualité dans les pratiques de travail auprès des jeunes.

1.3 Groupes cibles

Le groupe cible principal de cette boîte à outils est constitué de :

- les animateurs de jeunesse ;
- les formateurs et formatrices ;
- les professionnels travaillant au sein d'organisations de jeunesse.

1. INTRODUCTION

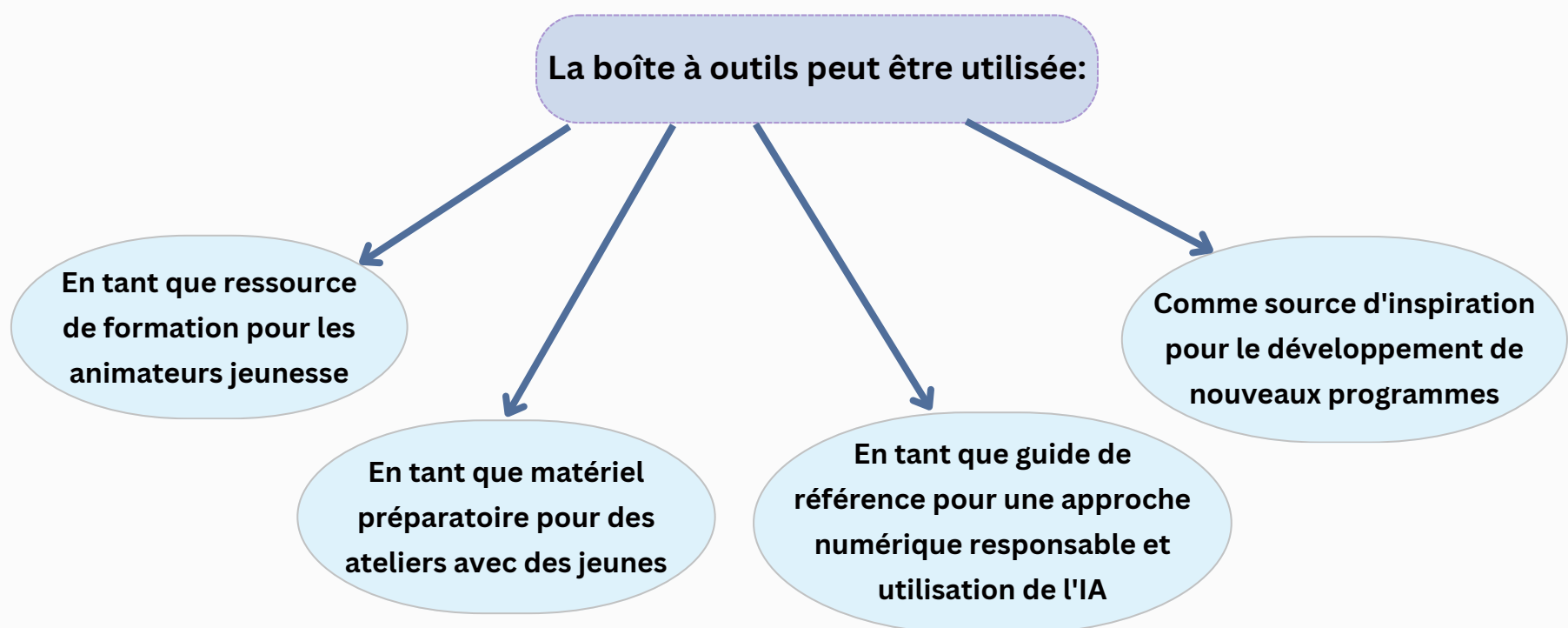
Cette boîte à outils est particulièrement pertinente pour les personnes travaillant avec :

- des jeunes âgés de 16 à 30 ans ;
- des jeunes ayant moins d'opportunités ;
- des jeunes issus de zones rurales ou défavorisées.

Bien que ce guide ne soit pas directement destiné aux jeunes, toutes les méthodes et tous les outils présentés sont conçus pour être utilisés dans le cadre d'activités, d'ateliers et de programmes qui leur sont destinés.

1.4 Comment utiliser cette boîte à outils

Cette boîte à outils est structurée de manière modulaire et flexible. Les utilisateurs sont encouragés à adapter son contenu à leur contexte, à leurs besoins et à leur niveau d'expérience.



Chaque section combine des éléments théoriques avec des conseils pratiques, incluant des exemples d'activités, des modèles d'ateliers, des outils d'évaluation et des considérations éthiques.

Les utilisateurs n'ont pas besoin de connaissances techniques avancées pour utiliser cette boîte à outils. Tous les outils et approches sont présentés de manière claire, accessible et centrée sur les jeunes, avec une attention particulière portée à l'éthique, à la sécurité, à l'inclusion et au bien-être.

Cette boîte à outils peut être utilisée :

- comme ressource de formation pour les animateurs de jeunesse ;
- comme matériel préparatoire pour des ateliers avec des jeunes ;
- comme guide de référence pour une utilisation responsable du numérique et de l'IA ;
- comme source d'inspiration pour le développement de nouveaux programmes.

2. LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES À L'ÈRE NUMÉRIQUE

2.1 Principaux défis en matière de santé mentale chez les jeunes

Les jeunes d'aujourd'hui grandissent dans un environnement complexe, marqué par des changements sociaux, éducatifs et économiques rapides. La pression économique, la connectivité permanente et l'incertitude face à l'avenir contribuent à une augmentation notable des problèmes de santé mentale chez les adolescents et les jeunes adultes.

Les difficultés les plus fréquemment signalées incluent le stress chronique, l'anxiété, l'épuisement émotionnel, une faible estime de soi et des difficultés de régulation émotionnelle. De nombreux jeunes peinent à concilier leurs attentes personnelles et sociales, leurs relations, leurs études et leur travail, tout en évoluant dans un environnement numérique qui intensifie souvent la comparaison sociale, la pression de performance et la surcharge d'informations.

Les problèmes de santé mentale ne se limitent pas aux situations extrêmes. Pour de nombreux jeunes, les difficultés sont persistantes mais moins visibles, se manifestant par un stress continu, une baisse de motivation ou un déséquilibre émotionnel, plutôt que par des crises aiguës.

C'est pourquoi un soutien précoce, préventif et accessible est particulièrement important dans le travail auprès des jeunes.

2.2 Obstacles à l'accès au soutien en santé mentale

Malgré une sensibilisation accrue aux questions de santé mentale, de nombreux jeunes se heurtent encore à des obstacles importants, à la fois structurels et sociaux.

L'accès aux services professionnels de santé mentale est souvent limité par de longues listes d'attente, des coûts élevés et un manque de ressources, en particulier dans les zones rurales ou mal desservies. Pour certains jeunes, des contraintes logistiques telles que le transport ou le manque d'information réduisent encore davantage l'accès aux services.

Les barrières sociales et culturelles restent également significatives. La stigmatisation liée à la santé mentale persiste dans de nombreuses communautés, décourageant les jeunes de parler ouvertement de leurs difficultés ou de demander de l'aide.

La peur du jugement, l'incompréhension ou le fait d'être perçu comme faible continuent d'influencer les comportements de recherche d'aide, même parmi ceux qui reconnaissent l'importance du bien-être mental.

Les animateurs de jeunesse jouent donc un rôle essentiel en tant que points de soutien accessibles, fiables et non stigmatisants, notamment dans les contextes préventifs et éducatifs.

2.3 La numérisation et son impact sur le bien-être des jeunes

Les technologies numériques font désormais partie intégrante du quotidien des jeunes. La communication en ligne, les réseaux sociaux, les médias numériques, les environnements d'apprentissage en ligne et les applications mobiles façonnent la manière dont les jeunes interagissent, s'expriment et accèdent à l'information.

2. LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES À L'ÈRE NUMÉRIQUE

La numérisation a des effets à la fois positifs et négatifs sur la santé mentale. D'une part, les outils numériques peuvent améliorer l'accès à l'information, soutenir l'expression de soi, faciliter les échanges entre pairs et offrir des ressources flexibles et accessibles.

D'autre part, la connectivité permanente, les contenus pilotés par des algorithmes et la culture de la comparaison peuvent accroître le stress, l'anxiété et le sentiment d'inadéquation.

Les jeunes ressentent souvent une tension entre la conscience des effets négatifs d'un usage excessif des écrans et la difficulté à se déconnecter des environnements numériques.

Cela souligne l'importance de promouvoir un usage équilibré, une conscience critique et une utilisation réfléchie des technologies, plutôt que de se limiter à encourager la restriction ou l'évitement.

Dans ce contexte, les outils numériques et ceux basés sur l'intelligence artificielle peuvent constituer des ressources précieuses, à condition d'être utilisés de manière responsable, éthique et encadrée.

2.4 Principales conclusions de la recherche du projet

Afin de mieux comprendre les besoins des jeunes, le projet HEARTS a mené une enquête multilingue auprès de 219 participants âgés de 16 à 30 ans dans les pays partenaires.

Les résultats mettent en évidence plusieurs tendances importantes :

Une forte sensibilisation, mais un bien-être fragile :

Bien que la majorité des participants démontrent une bonne compréhension des concepts liés à la santé mentale, seule une minorité déclare bénéficier d'un excellent bien-être mental. Près de 45 % des répondants ont décrit leur santé mentale comme passable ou mauvaise, indiquant des difficultés fréquentes ou des défis importants.

Un niveau élevé de stress et de surcharge :

Plus de 60 % des participants déclarent se sentir souvent ou très souvent stressés. Une proportion importante indique également ressentir régulièrement un sentiment de surcharge lié aux responsabilités scolaires, professionnelles ou personnelles. Les participants les plus jeunes rapportent des niveaux de stress plus élevés.

Une reconnaissance de l'importance de la santé mentale :

Près des trois quarts des participants considèrent la santé mentale et la santé physique comme étant d'égale importance, reflétant une compréhension plus globale du bien-être.

Des systèmes de soutien inégaux :

Bien que de nombreux jeunes s'appuient sur leurs amis ou leur famille pour obtenir du soutien, une proportion significative déclare ne disposer d'aucun soutien. Seul un tiers des participants a déjà sollicité une aide professionnelle, malgré des expériences généralement positives parmi ceux qui l'ont fait.

2. LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES À L'ÈRE NUMÉRIQUE

Une stigmatisation encore présente :

Même si la plupart des participants se sentent personnellement à l'aise pour parler de santé mentale, une majorité perçoit encore une stigmatisation au sein de leur communauté. Celle-ci est souvent liée à des normes culturelles et à des différences générationnelles.

Un potentiel des outils numériques encore sous-exploité :

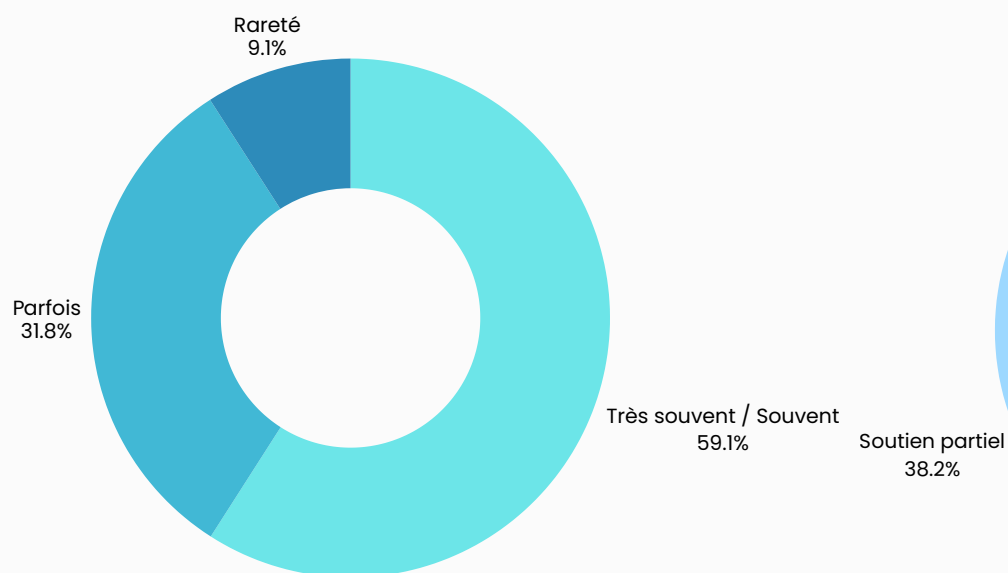
La sensibilisation aux outils numériques liés à la santé mentale est relativement élevée, mais leur utilisation effective reste limitée. Les outils basés sur l'intelligence artificielle, notamment les outils conversationnels, sont perçus positivement, mais suscitent encore des préoccupations en matière d'empathie, de confiance et de protection des données.

Un fort intérêt pour l'apprentissage et les solutions pratiques :

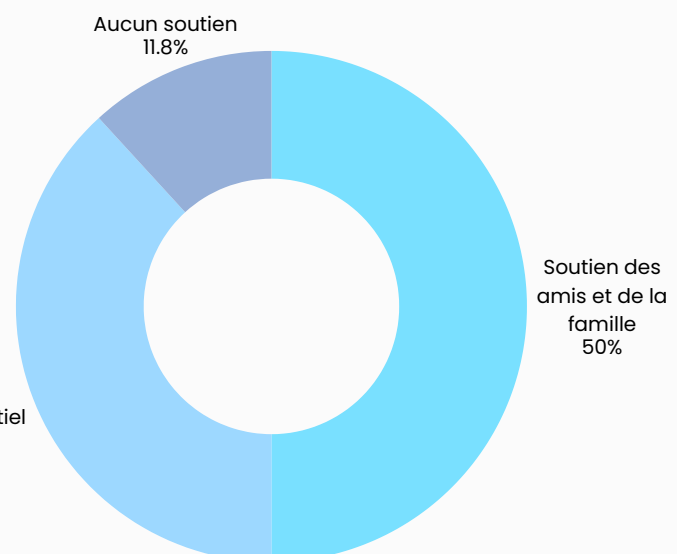
Plus de 80 % des participants expriment un intérêt pour des ateliers portant sur la santé mentale et les outils numériques. Les solutions les plus demandées incluent les applications de santé mentale, les outils de suivi de l'humeur et des habitudes, ainsi que les outils de journalisation numérique, accompagnés de lignes directrices claires sur l'utilisation responsable de l'IA.

Ces résultats confirment un besoin évident d'approches préventives, accessibles et centrées sur les jeunes, combinant éducation à la santé mentale et innovation numérique responsable.

À quelle fréquence ressentez-vous que vous êtes stressé?

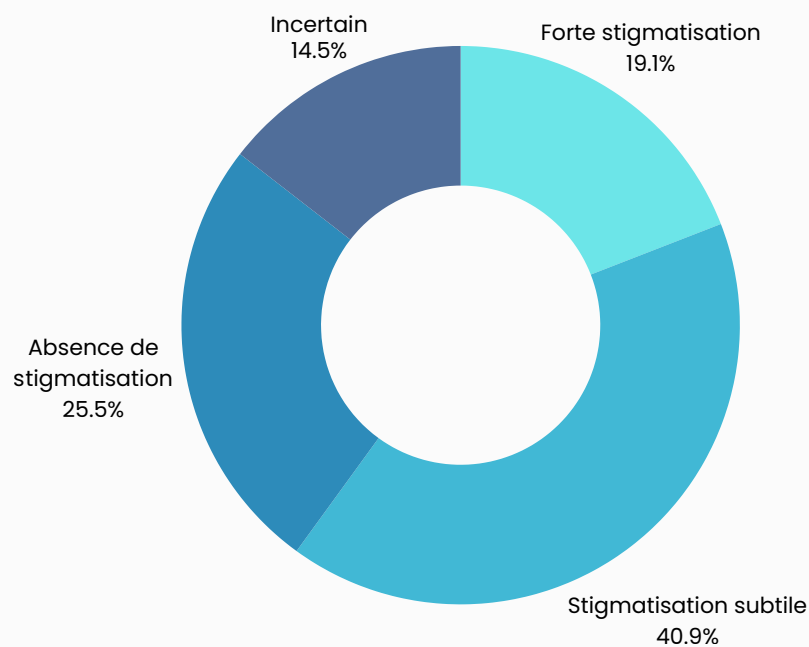


Avez-vous un soutien émotionnel?

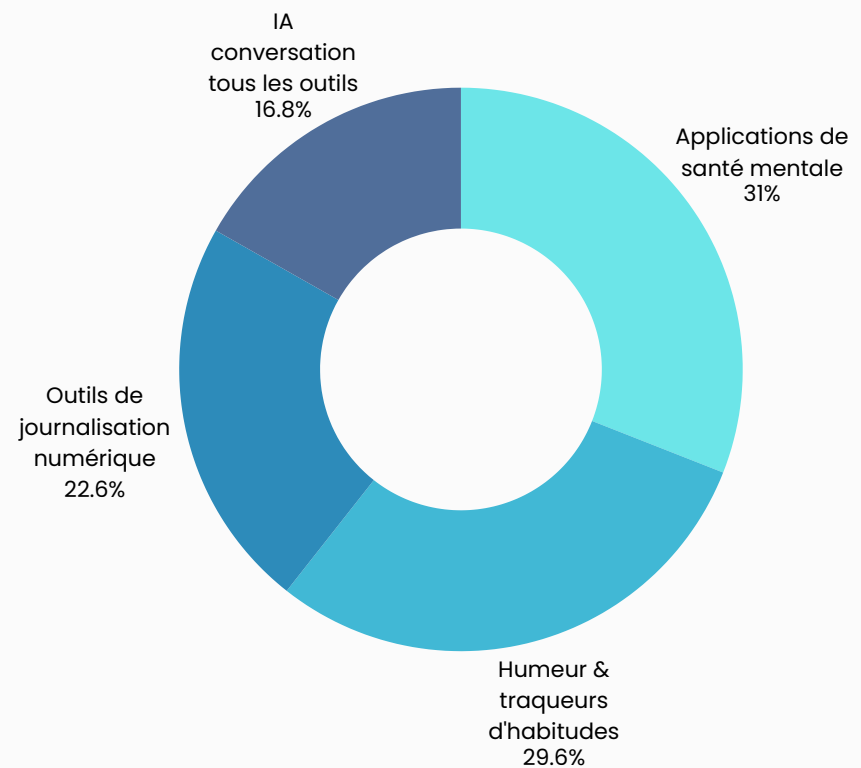


2. LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES À L'ÈRE NUMÉRIQUE

Comment percevez-vous la stigmatisation des problèmes de santé mentale dans votre communauté?



Solutions numériques les plus demandées



2.5 Implications pour la pratique du travail auprès des jeunes

Les défis identifiés dans ce chapitre soulignent la nécessité d'adapter les pratiques du travail auprès des jeunes aux réalités contemporaines. Les animateurs de jeunesse sont particulièrement bien placés pour répondre aux besoins en santé mentale grâce à l'éducation non formelle, aux approches entre pairs et à des relations fondées sur la confiance.

Les outils numériques et ceux basés sur l'intelligence artificielle doivent être envisagés comme des ressources de soutien, et non comme des substituts au contact humain ou aux services professionnels de santé mentale. Lorsqu'ils sont intégrés de manière réfléchie, ils peuvent favoriser la réflexion, la conscience émotionnelle, l'engagement et l'accès au soutien, en particulier pour les jeunes qui pourraient autrement rester en marge.

Cette boîte à outils s'appuie sur ces constats en proposant des orientations pratiques sur la manière dont les animateurs de jeunesse peuvent utiliser ces ressources de façon responsable. Les outils numériques et d'IA peuvent ainsi contribuer à promouvoir le bien-être mental, renforcer la résilience et accompagner les jeunes dans leur développement émotionnel et leur rapport au numérique.

3. LES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA DANS LE TRAVAIL AUPRÈS DES JEUNES

3.1 Quels sont les outils numériques de santé mentale?

Les outils numériques de santé mentale sont des applications, des plateformes et des ressources en ligne conçues pour soutenir la conscience émotionnelle, la gestion du stress, la réflexion personnelle et le bien-être général.

Dans le contexte du travail auprès des jeunes, ces outils sont principalement utilisés à des fins préventives, éducatives et de soutien, plutôt qu'à des fins de diagnostic ou de traitement.

Parmi les exemples courants figurent les applications de suivi de l'humeur, les journaux numériques, les plateformes de pleine conscience, ainsi que les outils de soutien entre pairs et les ressources d'auto-assistance structurées. Ces outils permettent aux jeunes d'explorer leurs émotions, leurs habitudes et leurs stratégies d'adaptation de manière flexible et souvent autonome.

Leur principal atout réside dans leur accessibilité et leur facilité d'utilisation. Beaucoup d'entre eux peuvent être utilisés de manière indépendante, anonyme et au rythme de l'utilisateur, ce qui est particulièrement pertinent pour les jeunes qui peuvent hésiter à solliciter un soutien formel.

Dans le cadre de l'éducation non formelle, ces outils doivent toujours être considérés comme des ressources complémentaires. Ils peuvent enrichir les processus d'apprentissage, soutenir la réflexion et ouvrir le dialogue, mais ne peuvent pas remplacer les relations humaines, la dynamique de groupe ou les soins professionnels.

3.2 Comprendre l'IA dans le contexte de la santé mentale

L'intelligence artificielle est de plus en plus intégrée aux outils numériques de santé mentale. Les systèmes d'IA analysent les données et les interactions des utilisateurs afin de générer des réponses, des suggestions ou des réflexions structurées.

Dans le secteur du travail auprès des jeunes, l'IA est le plus souvent utilisée pour :

- la réflexion guidée et la journalisation ;
- les outils de soutien conversationnel ;
- les systèmes de recommandation pour les activités de bien-être ;
- l'identification de schémas émotionnels de base.

Les outils basés sur l'IA peuvent offrir un certain anonymat et un espace de réflexion sans jugement. Pour certaines personnes, cela peut faciliter l'expression de pensées ou d'émotions qu'elles ne se sentent pas encore à l'aise de partager avec d'autres.

Cependant, l'IA ne possède ni compréhension émotionnelle réelle, ni empathie, ni jugement professionnel. Ses réponses reposent sur des modèles de données et des algorithmes, et non sur une expérience humaine.

C'est pourquoi les outils d'intelligence artificielle doivent être clairement présentés comme des ressources de soutien et d'apprentissage, et non comme des solutions thérapeutiques ou des sources d'autorité.

3. LES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA DANS LE TRAVAIL AUPRÈS DES JEUNES

3.3 Avantages et limites des outils numériques et d'IA

Utilisés de manière responsable, les outils numériques et d'intelligence artificielle peuvent offrir plusieurs avantages dans le travail auprès des jeunes. Toutefois, ils présentent également des limites importantes qu'il convient de reconnaître.

Les principaux avantages sont les suivants:

- accès facilité à l'information et aux ressources de soutien ;
- formats numériques familiers favorisant l'engagement ;
- soutien à la réflexion personnelle et à la conscience émotionnelle ;
- flexibilité d'utilisation (individuelle, en groupe ou hybride) ;
- appui à la facilitation, à l'évaluation et au retour d'information.

Les principales limitations sont les suivantes :

- risque de dépendance excessive aux outils numériques au détriment du soutien humain ;
- manque de profondeur émotionnelle et d'empathie réelle ;
- risque de mauvaise interprétation sans accompagnement ;
- inégalités d'accès aux technologies et aux compétences numériques.

Reconnaître à la fois les avantages et les limites est essentiel pour garantir une utilisation réaliste, éthique et responsable de ces outils dans le travail auprès des jeunes.

3. LES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA DANS LE TRAVAIL AUPRÈS DES JEUNES

3.4 1.1 Considérations éthiques et principes de sécurité

L'utilisation éthique des outils numériques et de l'IA constitue une responsabilité fondamentale dans le travail auprès des jeunes, en particulier lorsqu'il s'agit de sujets sensibles tels que la santé mentale.

Les principes suivants devraient guider toute pratique :

- Transparence : les jeunes doivent comprendre le rôle des outils, leur fonctionnement et leurs limites.
- Participation volontaire : l'utilisation des outils numériques doit toujours rester facultative.
- Limites claires : ces outils ne doivent pas être utilisés comme substituts aux soins professionnels en santé mentale.
- Protection des données : les outils doivent respecter les principes de confidentialité et ne pas être utilisés dans des situations de crise.
- Approche non pathologisante : les outils doivent favoriser le bien-être sans étiquetage ni diagnostic.

Les animateurs de jeunesse jouent un rôle clé dans la mise en place d'un cadre éthique, dans l'explication des risques et des bénéfices, et dans la garantie d'une utilisation respectueuse de l'autonomie, de la dignité et de la sécurité émotionnelle des jeunes.

3.5 Protection des données, confidentialité et RGPD

Les outils numériques de santé mentale impliquent souvent la collecte de données personnelles, comportementales ou émotionnelles.

Lors de la sélection et de l'utilisation de ces outils, les animateurs et les organisations de jeunesse doivent veiller à ce que :

- les outils soient conformes aux exigences du RGPD ;
- la collecte de données soit limitée à ce qui est strictement nécessaire ;
- les politiques de confidentialité soient claires, transparentes et compréhensibles ;
- les jeunes soient informés de la manière dont leurs données sont collectées, stockées et utilisées ;
- les options anonymes ou à faible collecte de données soient privilégiées lorsque cela est possible.

Les organisations de jeunesse devraient éviter les outils qui ne présentent pas de garanties claires en matière de confidentialité, qui reposent sur une collecte excessive de données ou dont les pratiques de traitement des données sont peu transparentes.

La protection des données des jeunes ne constitue pas seulement une obligation légale, mais également un enjeu de confiance, d'éthique et de responsabilité.

4. SÉLECTION ET UTILISATION RESPONSABLES DES OUTILS

4.1 Critères de choix d'outils sûrs et fiables

Le choix d'outils numériques et d'intelligence artificielle adaptés constitue une étape essentielle pour garantir une pratique responsable du travail auprès des jeunes. Tous les outils ne sont pas appropriés, et toutes les solutions présentées comme relevant de la « santé mentale » ne conviennent pas nécessairement à une utilisation dans des contextes d'éducation non formelle.

Lors de la sélection des outils, les animateurs et les organisations de jeunesse devraient prendre en compte les critères suivants :

Objectif et portée

L'outil doit définir clairement son objectif et être adapté à la prévention et à l'éducation ou une utilisation de soutien, plutôt qu'un diagnostic ou un traitement.

Transparence

L'outil doit fournir des informations claires sur son fonctionnement, sur ses développeurs et quel type de soutien il offre.

Preuves et crédibilité

Il convient de privilégier les outils fondés sur des approches psychologiques reconnues ou développé en collaboration avec des professionnels, sans faire d'allégations non vérifiées.

Accessibilité

Les outils doivent être faciles à utiliser, inclusifs, disponibles sur les plateformes utilisées, si possible, gratuitement ou à faible coût.

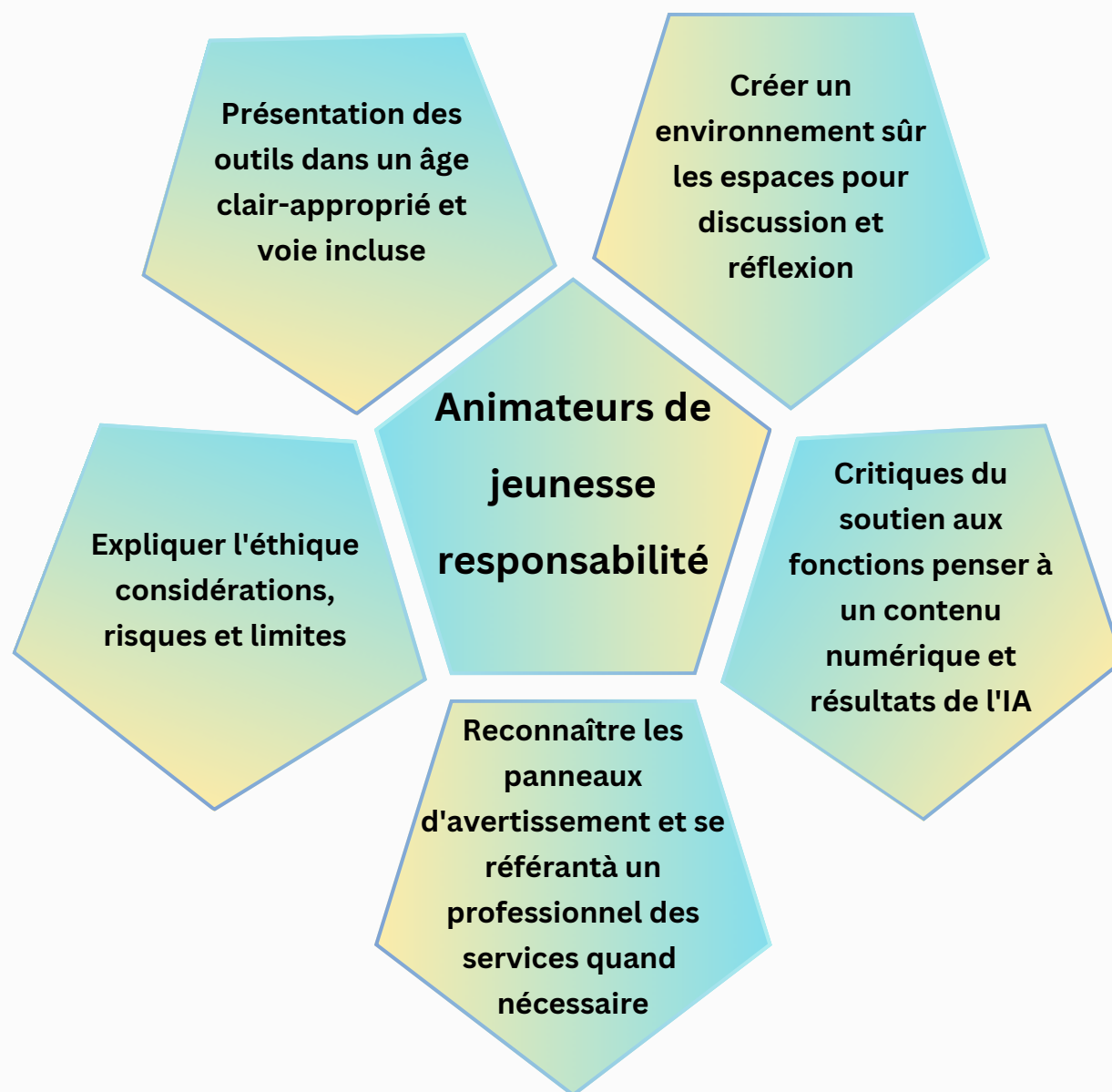
Données protection et la confidentialité

Les outils doivent être conformes aux exigences du RGPD et éviter la collecte de données inutiles.

4. SÉLECTION ET UTILISATION RESPONSABLES DES OUTILS

4.2 Rôle de l'animateur jeunesse

Le rôle de l'animateur de jeunesse est central dans l'utilisation responsable des outils numériques et d'intelligence artificielle. La technologie, à elle seule, ne produit pas d'impact : ce sont la qualité de la facilitation, le contexte et les relations qui déterminent la valeur de son utilisation.



Les animateurs jeunesse servent également de modèles en matière de comportement numérique sain. En faisant preuve d'un usage équilibré et consciencieux grâce à l'utilisation des technologies, ils offrent aux jeunes à développer des habitudes numériques réalistes et durables.

Plutôt que d'agir comme des experts techniques, les animateurs jeunesse agissent comme des facilitateurs, des guides et des piliers éthiques, veiller à ce que les outils répondent aux besoins et au bien-être des jeunes.

4. SÉLECTION ET UTILISATION RESPONSABLES DES OUTILS

4.3 Quand et comment faire appel à un professionnel

Les animateurs de jeunesse ne sont pas des professionnels de la santé mentale, et les outils numériques ne peuvent en aucun cas remplacer un accompagnement spécialisé.

Savoir reconnaître les situations nécessitant une orientation vers un professionnel constitue donc une responsabilité essentielle.

Une orientation doit être envisagée lorsque :

- un jeune exprime une détresse émotionnelle persistante ;
- des signes d'automutilation, d'idées suicidaires ou d'anxiété sévère sont observés ;
- l'utilisation d'outils numériques déclenche une forte réaction émotionnelle ;
- le jeune exprime le besoin d'un soutien professionnel.

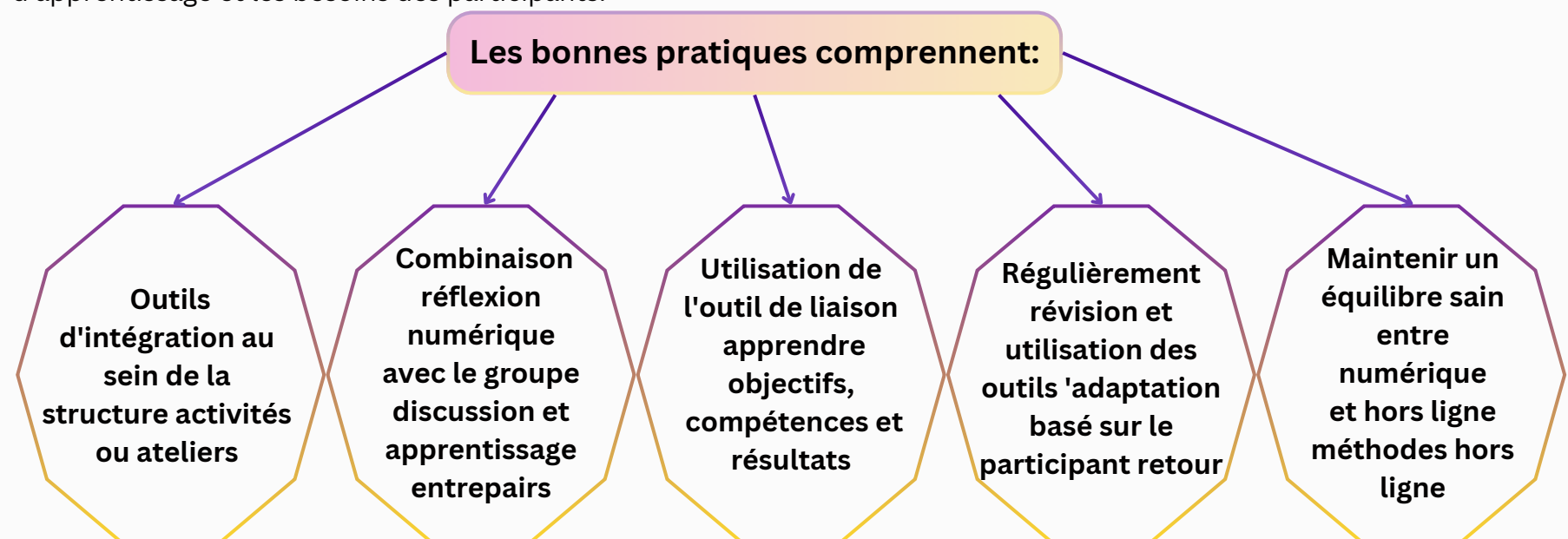
Les orientations doivent être effectuées avec tact, respect et sensibilité. Il est important d'expliquer clairement les raisons de cette démarche, d'éviter tout jugement et d'impliquer le jeune dans la prise de décision autant que possible.

La connaissance des services de soutien locaux, des lignes d'assistance et des mécanismes d'orientation permet aux animateurs de jeunesse de réagir de manière appropriée et responsable lorsqu'une intervention professionnelle est nécessaire.

4.4 Intégration responsable dans la pratique du travail auprès des jeunes

L'intégration des outils numériques et d'intelligence artificielle dans le travail auprès des jeunes doit être intentionnelle, réfléchie et alignée sur les objectifs éducatifs.

Ces outils ne doivent jamais être utilisés comme des éléments isolés, mais toujours en lien avec les objectifs d'apprentissage et les besoins des participants.



Intégrer judicieusement, les outils numériques et d'IA peuvent renforcer les pratiques de travail auprès des jeunes et favoriser le bien-être mental, être et donner aux jeunes les moyens de naviguer avec plus de confiance dans leur vie émotionnelle et numérique et la sensibilisation.

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

5.1 Objet du présent chapitre

Les outils présentés dans ce chapitre ne sont pas uniquement des exemples théoriques, mais des ressources sélectionnées et analysées sur la base de la recherche menée dans le cadre du projet, de l'expertise des partenaires et des retours des jeunes participants.

Chaque outil est présenté selon un format standardisé, permettant aux lecteurs de comprendre rapidement :

- son objectif ;
- son utilisation potentielle dans le travail auprès des jeunes ;
- ses caractéristiques principales.

Les animateurs de jeunesse sont encouragés à adapter l'utilisation de ces outils à leur contexte spécifique, ainsi qu'aux politiques et aux cadres de protection de leur organisation.

5.2 Méthodologie: Sélection et test des outils

Les outils numériques et d'intelligence artificielle présentés dans ce chapitre ont été sélectionnés et analysés dans le cadre de la phase de recherche et de test du projet HEARTS.

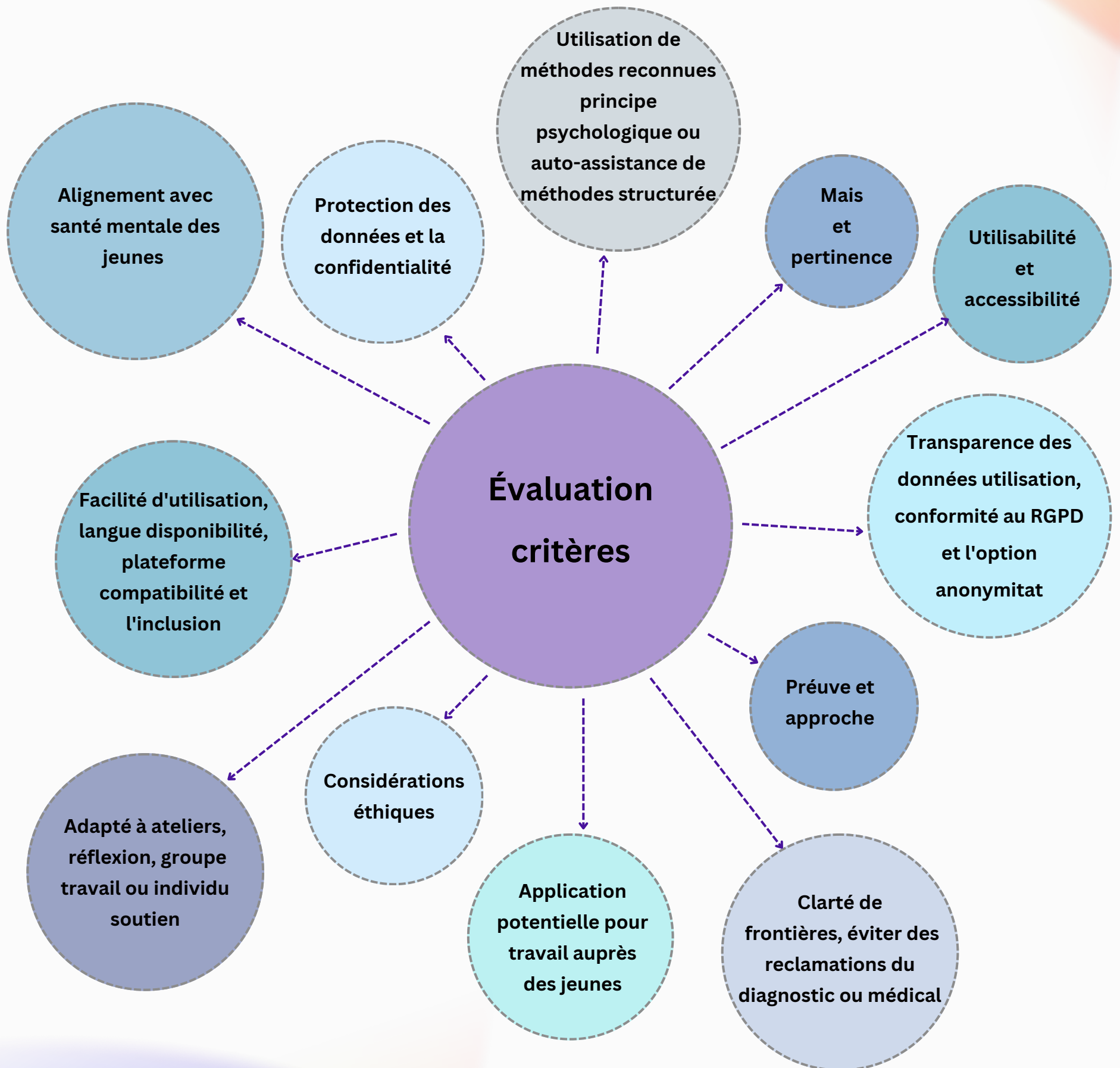
- La méthodologie repose sur une combinaison de recherche documentaire, expertise des partenaires, évaluation centrée sur l'utilisateur.



5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Critères d'évaluation

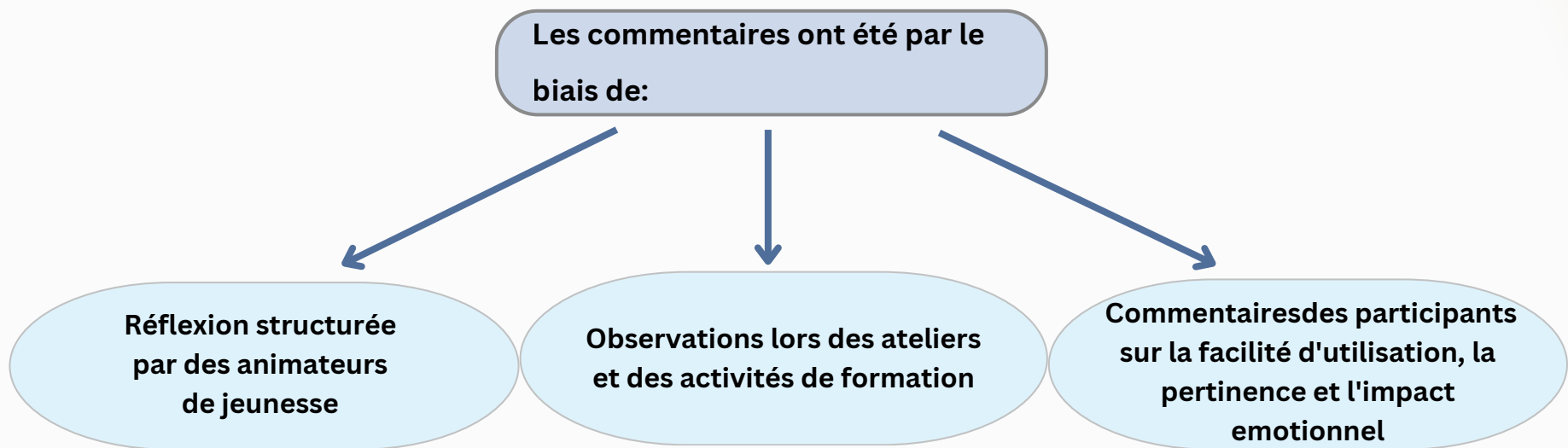
Chaque outil a été évalué à l'aide d'un cadre commun, basé sur les critères suivants:



5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Approche de test

Les outils ont été testés par les partenaires du projet et, lorsque cela était pertinent, présentés à des jeunes dans des contextes encadrés.



5.3 Outils numériques et d'IA testés

Les outils testés sont présentés selon les catégories suivantes:

- Outils d'auto-assistance basés sur la pleine conscience et les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
- → axés sur la gestion du stress, la régulation émotionnelle et les stratégies cognitives
- Outils de suivi de l'humeur et des habitudes
- → favorisant la conscience émotionnelle et l'observation des comportements
- Systèmes de recommandation et outils d'auto-soin
- → proposant des suggestions personnalisées de bien-être
- Plateformes numériques de soutien entre pairs
- → facilitant les interactions et le soutien émotionnel entre utilisateurs

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

5.3.1 Outils d'auto-assistance exploités sur la pleine conscience et la TCC

Les outils d'auto-assistance basés sur la pleine conscience et les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) se concentrent sur la régulation émotionnelle, la réduction du stress et le développement de compétences cognitives. Ils proposent généralement des exercices guidés, des activités de réflexion et des modules d'apprentissage structurés.

Ces outils reposent sur des approches reconnues telles que :

- la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ;
- la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) ;
- les pratiques de pleine conscience.

Dans le cadre du travail auprès des jeunes, ces outils sont particulièrement utiles pour :

- introduire les concepts de base de la santé mentale de manière accessible ;
- soutenir la réflexion individuelle ;
- illustrer des stratégies d'adaptation fondées sur des données probantes ;
- compléter des ateliers sur la gestion du stress et l'intelligence émotionnelle.

Ces outils ne constituent pas des interventions thérapeutiques, mais des ressources éducatives nécessitant un cadre clair et une facilitation adaptée.

Résumé : Pertinence du travail auprès des jeunes

Outils de cette catégorie sont surtout utilisés pour:

- introduire des stratégies d'adaptation simples ;
- soutenir la réflexion structurée ;
- illustrer des approches fondées sur des données probantes ;
- renforcer la confiance des animateurs dans l'animation de thématiques liées à la santé mentale.

Pour maximiser la sécurité et impact:

- préparer et sélectionner le contenu à l'avance ;
- présenter les outils comme des ressources éducatives ;
- intégrer des temps de réflexion après chaque exercice ;
- ne jamais les positionner comme un substitut au soutien professionnel.

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: Insight Timer

Insight Timer est une plateforme de pleine conscience proposant des méditations guidées, des exercices de respiration, des contenus de relaxation et des ressources liées au sommeil.

Dans le travail auprès des jeunes, cet outil se distingue par sa flexibilité : il peut être utilisé pour de courtes activités d'ancrage (2 à 5 minutes), des exercices en atelier ou comme pratique facultative entre les séances.

Étant donné la diversité des contenus disponibles, il est recommandé aux animateurs de jeunesse de sélectionner à l'avance les ressources adaptées aux objectifs pédagogiques, en évitant les contenus à caractère pseudoscientifique, spirituel ou émotionnellement inadapté au groupe.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples):

- Routine d'ouverture: 2 minutes de respiration avant la discussion de groupe
- Exercice pratique: bref scan corporel après une séance sur les signaux de stress
- Entre les séances: exercice facultatif "essayer une pratique et réfléchir"
- Prendre soin de soi en tant qu'animateur: les animateurs jeunesse l'utilisent pour modéliser des habitudes d'adaptation saines.



Aspect	Détails
Plateforme	Android / iOS / Web
Fonctions principales	Méditations guidées, exercices de respiration, paysages sonores, contenu pour le sommeil
Utilisation optimale	Exercices guidés courts+ réflexion structurée en groupe
Format de session suggéré	2 à 7 minutes de pratique + 5 minutes de débriefing ("Qu'est-ce qui a changé?")
âge approprié	Convient aux 16 ans et plus ; adapter le langage et la longueur aux groupes plus jeunes
Modèle de coûts	Freemium (bibliothèque gratuite donc; la version premium ajoute des fonctionnalités supplémentaires)
Utilisation hors ligne	Certains contenus peuvent être disponibles hors ligne selon l'appareil et ses paramètres
Langue	Anglais (le contenu varie selon le créateur; vérifier la disponibilité)
Données et la confidentialité	Faible sensibilité des données en utilisation de base; veuillez tout de même consulter la politique de confidentialité
Points forts	Immense bibliothèque; accès facile; durée flexible
Principales limitations	La qualité du contenu est variable; elle nécessite une modération par un facilitateur
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen à élevé (idéalement avec un accompagnement et une facilitation)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

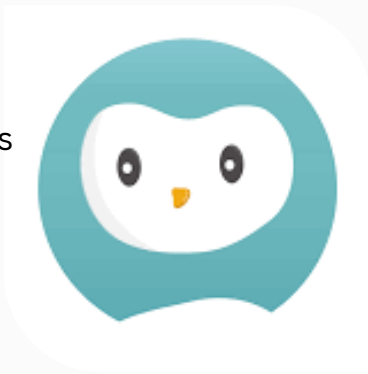
Outil: Wysa (avec assistance IA)

Wysa est un chatbot basé sur l'IA, conçu pour guider les utilisateurs à travers une réflexion structurée et des amorces de réflexion de type TCC et des exercices d'adaptation. Dans le travail auprès des jeunes, **Wysa** est moins précieux comme « solution » que comme outil d'apprentissage et outil de discussion : il aide les jeunes et les animateurs jeunesse à explorer comment l'IA interagit avec le langage émotionnel, ce que l'IA peut offrir et quelles sont ses limites.

Il peut également être utilisé pour une réflexion individuelle guidée dans un cadre contrôlé, mais il doit être clairement indiqué un communiqué que l'IA n'est pas un professionnel, ne peut pas pleinement comprendre le contexte et ne devrait pas être utilisé dans situations de crise.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Atelier d'initiation à l'IA : comparer les réponses de l'IA aux réponses de soutien par les paires humaines
- Activité de réflexion : “Quelles questions **Wysa** at-elle posées ? Qu'est-ce qui était utile/inutile?”
- Discussion éthique: vie privée, limites, dépendance, confiance et sécurité



Aspect	Détails
Plateforme	Android / iOS / Web
Fonctions principales	Réflexion par chat IA, suggestions de thérapie cognitivo-comportementale, exercices d'adaptation, soutien émotionnel
Utilisation optimale	Démonstration et réflexion critique; ateliers d'initiation à l'IA
Format de session suggéré	Démonstration de 10 min + discussion guidée de 15 à 20 min + rappels de sécurité
âge approprié	De préférence 16 ans et plus; encadrement renforcé pour les participants plus jeunes
Modèle de coûts	Freemium (certaines fonctionnalités sont payantes)
Utilisation hors ligne	Niveau de difficulté moyen (contenu émotions + risque de dépendance à l'IA en cas d'utilisation seule)
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Considérez ce contexte comme sensible; expliquez clairement les limites de confidentialité
Points forts	Questions structurées; stimulants; un bon point de départ pour une discussion sur l'IA
Principales limitations	Peut-être paraître “générique”; profondeur émotionnelle limitée; accès payant; ne doit pas remplacer le soutien
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen (forte en matière de facilitation et de limites)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

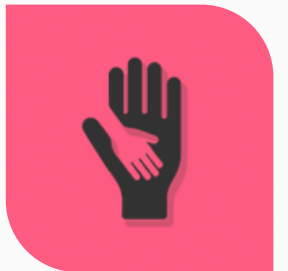
Outil: Quoi de neuf ?

Quoi de neuf? est une application d'auto-assistance basée sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui propose des outils pratiques tels que des journaux de pensées et des techniques d'ancrage techniques et stratégies d'adaptation. Ce n'est pas spectaculaire, mais cela peut être extrêmement utile pour enseigner les concepts fondamentaux du TCC de manière simple et structurée (par exemple, identifier les pensées, remettre en question les distorsions, pratiquer l'ancrage).

Dans le cadre du travail auprès des jeunes, l'application est plus efficace lorsque l'animateur l'utilise comme outil pédagogique, et non comme un simple support les jeunes "doivent l'utiliser" seuls. Il est particulièrement adapté aux contextes de mentorat et aux petits groupes où les participants peuvent discuter de ce qu'ils ont appris.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Mini-leçon de TCC: «pensées – sentiments – comportements» avec un exemple basé sur une application
- Exercice d'ancrage: utiliser les outils de l'application après une discussion difficile.
- Mentorat: soutenir un participant dans la constitution d'une boîte à outils d'adaptation personnelle



Aspect	Détails
Plateforme	Android / iOS
Fonctions principales	Outils de thérapie cognitivo-comportementale, journal de pensées, exercices d'ancrage, stratégies d'adaptation
Utilisation optimale	Enseignement des bases de la TCC; mentorat; réflexion individuelle guidée
Format de session suggéré	10 min d'enseignement + 10 min de pratique + 10 min de réflexion
âge approprié	Idéal pour les 16 ans et plus (texte uniquement; nécessite de l'attention et un bon confort de lecture)
Modèle de coûts	Gratuit (peut varier selon le magasin/la région; vérifier la disponibilité sur place)
Utilisation hors ligne	Souvent utilisable hors ligne une fois installé (selon les fonctionnalités de l'outil)
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Généralement faible à moyenne; éviter de saisir des données personnelles très sensibles
Points forts	Structure claire de la TCC; exercices pratiques; faible barrière à l'entrée
Principales limitations	Très axé sur le texte; visuellement peu attrayant; non conçu pour les activités de groupe
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen (valeur élevée lorsqu'elle est facilitée)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: myCompass

myCompass est un programme d'auto-assistance en ligne structuré, basé sur les thérapies cognitivo-comportementales et développé dans un contexte académique. Il comprend des modules et des éléments d'auto-évaluation, ce qui le rend particulièrement utile comme ouvrage de référence. Exemple de conception fondé sur des données probantes et ressource pédagogique pour les animateurs et formateurs jeunesse.

Pour une participation directe des jeunes, cette approche est plus adaptée aux jeunes plus âgés (18 ans et plus) et aux contextes où l'animateur jeunesse est présent peut offrir un suivi et une réflexion structurée. Sans accompagnement, cela peut paraître exigeant en raison de la lecture chargement et formatage automatique.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Formation des formateurs: les animateurs jeunesse explorent la structure d'un programme de thérapie cognitivo-comportementale
- Évaluation comparative de la qualité: comparer les caractéristiques de conception à celles d'autres outils
- Ressource optionnelle: participants plus âgés qui préfèrent un apprentissage structuré



Aspect	Détails
Plateforme	Web
Fonctions principales	Modules de formation assistée par ordinateur, apprentissage structuré, auto-évaluations, retours personnalisés
Utilisation optimale	Formation des formateurs; structure de référence fondée sur des données probantes
Format de session suggéré	Utiliser comme base d'apprentissage et de discussion dans le cadre de formations
âge approprié	Déconseillé aux moins de 18 ans ; peut être exigeant pour un public plus jeune
Modèle de coûts	Gratuit (vérifiez la disponibilité dans votre région)
Utilisation hors ligne	Accès au Web; nécessite une attention soutenue et une forte motivation personnelle
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Niveau moyen (contexte d'auto-évaluation); faire preuve de prudence en tenant compte du RGPD
Points forts	Structure fondée sur des données probantes; modules clairs; crédibilité
Principales limitations	Accessible uniquement en ligne; nécessite beaucoup de lecture; non conçu pour une utilisation rapide en atelier
Aptitude au travail auprès des jeunes	Faible à moyen (fort pour les formateurs, moindre pour les groupes plus jeunes)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

5.3.2 Outils de suivi de l'humeur et des habitudes

Présentation de la catégorie

Les outils de suivi de l'humeur et des habitudes permettent aux jeunes d'observer, de nommer et de mieux comprendre leurs émotions, leurs comportements et leurs routines quotidiennes au fil du temps. Plutôt que de donner des conseils directs, ces outils encouragent l'auto observation et la réflexion, aidant les utilisateurs à repérer les liens entre leur humeur, leurs habitudes, leurs rythmes de vie et les facteurs extérieurs.

Dans les contextes de travail de jeunesse, cette catégorie d'outils est particulièrement utile pour:

- renforcer l'intelligence émotionnelle
- introduire la notion de réflexion sur soi sans jugement
- soutenir la définition d'objectifs et la prise de conscience des habitudes
- réfléchir aux changements avant et après des ateliers ou programmes

Ces outils doivent être utilisés comme des supports de réflexion, et non comme des instruments de diagnostic. Les travailleurs et travailleuses de jeunesse jouent un rôle clé pour aider les jeunes à interpréter ces observations de manière sécurisante et constructive.

Résumé : Pertinence du travail auprès des jeunes

Les outils de cette catégorie sont idéalement utilisés pour:

- nommer et reconnaître les émotions
- observer les schémas comportementaux
- réfléchir à l'évolution au fil du temps
- relier les habitudes quotidiennes à un bien-être

Pour maximiser la sécurité et impact:

- suivre les délais limités
- éviter d'interpréter les données comme diagnostique
- toujours inclure la réflexion et discussion
- privilégier la vie privée et le bien-être émotionnel sécurité

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: Daylio

Daylio est une application de suivi de l'humeur et des activités qui permet aux utilisateurs d'enregistrer comment ils se sentent et ce qu'ils ont fait à l'aide d'icônes et de courtes étiquettes, plutôt que par du texte écrit. Cette approche visuelle et simplifiée rend le suivi émotionnel accessible aux jeunes qui peuvent avoir des difficultés avec l'expression verbale ou l'écriture réflexive.

Dans le travail de jeunesse, **Daylio** s'avère particulièrement efficace comme outil d'initiation à la conscience émotionnelle. Il permet d'encourager l'observation et la réflexion sans pression émotionnelle ni demande de dévoilement personnel.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Exercice de conscience émotionnelle: les participantes suivent leur humeur pendant 3 à 7 jours, puis réfléchissent aux tendances observées
- Évaluation de programme: comparaison des tendances d'humeur au début et à la fin d'un cycle d'activités
- Discussion autour des habitudes: exploration des liens entre humeur et éléments du quotidien comme le sommeil, l'activité physique ou les interactions sociales
- Réflexion non verbale: utilisation des icônes comme support pour une discussion en groupe



Aspect	Détails
Plateforme	Application mobile Android / iOS
Fonctions principales	Suivi visuel de l'humeur, enregistrement des activités, statistiques automatiques
Utilisation optimale	Conscience émotionnelle, réflexion sur le programme, discussion sur les habitudes et l'humeur
Format de session suggéré	Explication introductive + 3 à 7 jours de suivi + réflexion de groupe animé
âge approprié	Convient aux personnes de 16 ans et plus, avec des instructions claires et une explication détaillée de l'objectif
Modèle de coûts	Freemium (suivi de base gratuite; analyses avancées payantes)
Utilisation hors ligne	Smartphone; compétences numériques de base; création de compte facultatif
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Sensibilité moyenne ; évitez d'entrer des notes personnelles détaillées ; consultez la section confidentialité
Points forts	Très simple, visuel, faible barrière à l'entrée, non intimidant pour les débutants
Principales limitations	Profondeur émotionnelle limitée; Certaines fonctionnalités analytiques sont réservées aux abonnés
Aptitude au travail auprès des jeunes	Élevé (surtout pour une première réflexion)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: Moodfit

Moodfit combine le suivi de l’humeur avec l’observation des habitudes et du mode de vie, permettant aux utilisateurs d’explorer comment des facteurs tels que le sommeil, l’activité physique, la gratitude ou les routines influencent le bien être émotionnel. L’outil encourage ainsi une compréhension holistique de la santé mentale, plutôt que de se limiter aux émotions prises isolément.

Dans le travail de jeunesse, **Moodfit** est particulièrement utile lorsque l’objectif est d’aider les jeunes à reconnaître que le bien être résulte d’un ensemble de comportements interconnectés, et non d’un seul état émotionnel.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Atelier sur le bien être holistique: réfléchir à la manière dont les habitudes quotidiennes influencent l’humeur.
- Activité de définition d’objectifs: choisir une habitude à observer et analyser ses effets
- Démonstration par le formateur: présenter des méthodes structurées d’auto observation
- Discussion critique: aborder la pression liée à l’idée «d’optimiser» constamment son bien être



Aspect	Détails
Plateforme	Application mobile Android / iOS
Fonctions principales	Suivi de l'humeur combiné à des suggestions de journalisation guidées par l'IA
Utilisation optimale	Réflexion structurée, ateliers de tenue de journal, activités d'initiation à l'IA
Format de session suggéré	Journal à durée limitée + débriefing guidé + rappel sur la sécuritéet la confidentialité
âge approprié	Idéal pour les 16 ans et plus en raison de sa complexité et du nombre d'entrées
Modèle de coûts	Modèle freemium (fonctionnalités avancées payantes)
Utilisation hors ligne	Smartphone ; volonté de gérer plusieurs sources d'information
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Sensibilité moyenne; les paramètres de partage des données doiventêtre revus ensemble
Points forts	Vision multidimensionnelle du bien-être; valeur éducative
Principales limitations	Cela peut paraître complexe ou accablant sans accompagnement
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen (plus fort avec un accompagnement)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: Reflectly

Reflectly combine le suivi de l'humeur avec des invites de journalisation soutenues par l'IA, qui guident les utilisateurs dans une réflexion émotionnelle quotidienne. En posant des questions structurées, l'application encourage une expression émotionnelle plus approfondie et une réflexion narrative plus riche.

Dans le travail de jeunesse, **Reflectly** peut être un outil intéressant pour des activités de journalisation guidée. Cependant, son utilisation nécessite des limites claires en raison de la profondeur émotionnelle qu'il peut susciter, de l'intervention de l'IA et de la sensibilité des données collectées.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Séance de journaling guidée: réfléchir aux émotions ressenties après une activité de groupe
- Atelier d'acculturation à l'IA: analyser comment les prompts d'IA influencent les récits émotionnels
- Discussion sur le bien être numérique: explorer les bénéfices et les risques du suivi émotionnel quotidien
- Réflexion de clôture: journaling facultatif suivie d'un débriefing collectif



Aspect	Détails
Plateforme	Application mobile Android / iOS
Fonctions principales	Suivi de l'humeur combiné à des suggestions de journalisation guidées par l'IA
Utilisation optimale	Réflexion structurée, ateliers de tenue de journal, activités d'initiation à l'IA
Format de session suggéré	Journal à durée limitée+ débriefing guidé+ rappel sur la sécurité et la confidentialité
âge approprié	De préférence pour les 16 ans et plus en raison de la profondeur émotionnelle
Modèle de coûts	Freemium (la plupart des fonctionnalités sont payantes)
Utilisation hors ligne	Smartphone; aisance avec la réflexion émotionnelle écrite
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Haute sensibilité; explication claire de l'utilisation des données et des limites requises
Points forts	Un design attrayant; une réflexion émotionnelle guidée; un excellent point de départ pour une discussion
Principales limitations	Accès payant; intensité émotionnelle; préoccupations relatives à la confidentialité
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen (à utiliser avec précaution)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: eMoods

eMoods est un outil structuré de suivi de l'humeur, initialement conçu pour un suivi émotionnel à long terme. Il privilégie une saisie de données systématique plutôt qu'une réflexion expressive ou narrative.

Dans le travail de jeunesse, **eMoods** est surtout pertinent comme outil de démonstration et de réflexion critique. Il permet d'aider les participants à comprendre différentes approches de suivi émotionnel et à discuter des risques potentiels liés à une surveillance excessive de ses émotions.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Démonstration par le formateur: comparer les outils de suivi à visée clinique avec ceux orientés vers les jeunes.
- Discussion éthique: identifier les situations où le suivi émotionnel soutient le bien être... et celles où il peut devenir contre productif.
- Exercice de pensée critique: explorer les limites de l'auto observation fondée exclusivement sur des données.



Aspect	Détails
Plateforme	Application mobile Android / iOS
Fonctions principales	Suivi structuré de l'humeur à long terme avec des entrées quotidiennes systématiques
Utilisation optimale	Démonstration de niveau formateur, éthique et discussion critique
Format de session suggéré	Démonstration de l'outil → discussion critiquesur les limites de suivi
âge approprié	18 ans et plus recommandé
Modèle de coûts	Gratuit / Premium
Utilisation hors ligne	Smartphone; volonté de saisir régulièrement des données
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Sensibilité moyenne à élevée; éviter l'utilisation chez les groupes vulnérables
Points forts	Structure claire; aperçu à long terme des schémas d'humeur
Principales limitations	Ton clinique; faible implication des jeunes participants
Aptitude au travail auprès des jeunes	Faible à moyen (utilisation par un entraîneur)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

5.3.3 Systèmes de recommandations et de soin de soi

Présentation de la catégorie

Les systèmes de recommandations et de soin de soi sont des outils numériques qui encouragent la conscience émotionnelle, la réflexion personnelle et des pratiques de bien être au quotidien grâce à des check ins structurés, des invites de réflexion et des suggestions d'actions simples.

Plutôt que de se concentrer sur le suivi des symptômes ou sur des exercices proches de l'accompagnement thérapeutique, ces outils soutiennent une approche préventive de la santé mentale en aidant les utilisateurs à nommer leurs émotions, réfléchir à leurs expériences et intégrer de petites actions intentionnelles de soin de soi.

Dans le cadre du projet HEARTS, les outils de cette catégorie ont été identifiés comme particulièrement pertinents pour:

- introduire la littératie émotionnelle et les notions de soin de soi dans le travail de jeunesse ;
- soutenir de courts moments de réflexion structurée ;
- ouvrir la discussion sur la manière dont les systèmes numériques orientent les comportements et les choix ;
- modéliser des approches de bien être accessibles et non cliniques.

Ces outils sont particulièrement efficaces lorsqu'ils sont utilisés comme ressources éducatives et réflexives, intégrées à des activités facilitées.

Résumé: Pertinence du travail auprès des jeunes

Les outils de cette catégorie sont idéalement utilisés pour:

- renforcer l'intelligence émotionnelle
- encourager l'auto-soin réflexif pratique
- ouvrir des discussions sur le numérique orientation et autonomie
- modélisation préventive, non clinique soutien en santé mentale

Pour maximiser la sécurité et impact:

- utilisé de manière sélective et limitée dans le temps
- intégré dans la réflexion facilitée
- clairement présenté comme éducatif ressources

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

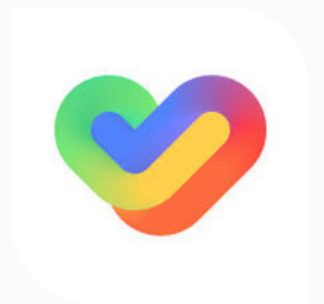
Outil: How We Feel

How We Feel est une application de prise de conscience émotionnelle et de réflexion personnelle développée par le How We Feel Project en collaboration avec le Yale Center for Emotional Intelligence, et basée sur le cadre RULER. L'application permet aux utilisateurs d'identifier rapidement et de nommer leurs émotions grâce à un «Mood Meter» visuel, et propose de courtes invites et exercices de soutien.

Dans la phase de recherche du projet HEARTS, **How We Feel** a été reconnu comme un outil éducatif particulièrement pertinent pour développer l'intelligence émotionnelle. Il se prête très bien aux activités d'ouverture ou de clôture dans les séances de travail de jeunesse. Sa force réside dans sa capacité à aider les jeunes à nommer précisément leurs émotions, sans demander de longues explications ni de rédaction.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Activité d'ouverture: rapide check in émotionnel au début d'un atelier.
- Réflexion de clôture: prise de recul sur l'état émotionnel après une activité de groupe.
- Exercice de littératie émotionnelle: explorer les différences entre des émotions proches.
- Point de départ pour une discussion: comment les émotions influencent les comportements et la prise de décision.



Aspect	Détails
Plateforme	Android / iOS / Web
Fonctions principales	Bilan émotions, brèves invitations à la réflexion, suggestions de base pour prendre soin de soi
Utilisation optimale	Activités de développement de l'intelligence émotionnelle, réflexions d'ouverture et de clôture
Format de session suggéré	Bilan émotions individuel de 2 à 5 minutes + courte réflexion de groupe animé
âge approprié	Convient aux 14 ans et plus
Modèle de coûts	Gratuit (participation facultative aux initiatives de recherche)
Utilisation hors ligne	Limité (nécessite une connexion Internet pour la plupart des fonctionnalités)
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Collecte de données minimales; conforme au RGPD; données utilisées à des fins de recherche uniquement avec consentement
Points forts	Formation pédagogique solide; très accessible; approche non clinique
Principales limitations	Peu propice à une réflexion approfondie; disponible uniquement en anglais
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen à élevé (excellent pour l'intelligence émotionnelle et les réflexions brèves)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: Wisdo

Wisdo est une plateforme d'auto soin et de réflexion inspirée par les pairs, construite autour d'expériences partagées, de récits personnels et d'invites guidées. Les utilisateurs explorent des thématiques telles que le stress, les relations, l'estime de soi ou les défis de la vie à travers des histoires anonymisées et les réflexions d'autres personnes, accompagnées de suggestions d'actions et de questions de réflexion.

Dans le cadre du projet HEARTS, **Wisdo** a été identifié comme un outil pertinent pour l'apprentissage autour de l'auto soin entre pairs et de l'empathie numérique, plutôt que comme une plateforme de soutien direct. Sa principale valeur éducative réside dans sa capacité à montrer comment des récits partagés et des recommandations guidées peuvent nourrir la réflexion et renforcer le sentiment de connexion.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Atelier sur l'empathie: explorer comment les récits partagés influencent la compréhension des autres.
- Discussion sur l'auto soin numérique: réfléchir à la différence entre recommandations proposées et choix personnels.
- Réflexion en groupe: discuter des actions suggérées qui semblent pertinentes... ou non.
- Démonstration par le formateur: illustrer des modèles d'auto soin portés par les pairs.



Aspect	Détails
Plateforme	Android / iOS
Fonctions principales	Réflexion thématique sur soi, partage d'expériences entre pairs, accompagnement en matière de bien-être et de soins personnels
Utilisation optimale	Éducation à l'empathie numérique, réflexion sur l'influence des pairs, discussions sur le bien-être personnel
Format de session suggéré	Brève démonstration + discussion guidée + réflexion sur l'autonomie
âge approprié	De préférence âgé de 16 ans et plus
Modèle de coûts	Gratuit avec options premium
Utilisation hors ligne	Non (connexion internet requise)
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Interaction anonymisée; contenu modéré; traitement des données conforme au RGPD
Points forts	Favoriser l'empathie et l'apprentissage partagé; engagement facile
Principales limitations	Validation scientifique limitée; la qualité du contenu généré par les utilisateurs
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen (utile pour la discussion et la réflexion, non pour un travail individuel approfondi)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

5.3.4 Plateformes numériques de soutien entre pairs

Présentation de la catégorie

Les plateformes numériques de soutien entre pairs sont des outils qui facilitent des interactions structurées, généralement modérées, entre jeunes dans des environnements en ligne. Leur valeur essentielle réside dans la création de liens, le partage d'expériences et l'offre de soutien émotionnel entre utilisateurs, souvent dans des formats anonymes ou semi anonymes.

Contrairement aux outils d'auto suivi ou d'auto aide, ces plateformes reposent principalement sur la dynamique relationnelle plutôt que sur une réflexion individuelle. Elles illustrent la manière dont le soutien entre pairs peut fonctionner en ligne et montrent comment les espaces numériques influencent l'empathie, la responsabilité et les comportements de recherche d'aide.

Dans le travail de jeunesse, ce type d'outil est particulièrement pertinent pour:

- introduire la notion de soutien entre pairs et d'entraide;
- explorer l'empathie numérique et les modes de communication en ligne;
- discuter des frontières entre soutien entre pairs et aide professionnelle;
- sensibiliser aux réseaux de soutien et aux différentes démarches possibles pour demander de l'aide.

Résumé : Pertinence du travail auprès des jeunes

Les outils de cette catégorie sont idéalement utilisés pour:

- introduire le soutien par les paires comme un concept et pratique
- illustrer les différences entre soutenir les discussions sur l'empathie, limites et responsabilité
- explorer les comportements de recherche d'aide dans environnements numériques
- soutien par les paires et professionnels soignants

Pour maximiser la sécurité et impact:

- les plateformes de cadrage comme apprentissage des exemples, pas des solutions
- éviter les séjours sans surveillance ou de longue durée utilisation par les participants
- distinguer clairement le soutien par les paires de thérapie ou de consultation
- toujours privilégier la réflexion, facilitation et protection

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: 7 Cups

7 Cups est une plateforme numérique de soutien entre pairs qui permet des conversations anonymes, par écrit, entre les utilisateurs et des bénévoles formés à l'écoute active. La plateforme repose sur le principe de l'écoute empathique et offre un soutien émotionnel sans donner de conseils, sans poser de diagnostic et sans chercher à résoudre les problèmes.

Dans le travail de jeunesse, son intérêt réside dans la manière dont elle illustre le fonctionnement du soutien entre pairs dans un environnement numérique, y compris l'importance des limites, de la modération et de la distinction entre soutien entre pairs et aide professionnelle. La plateforme doit être utilisée comme un exemple éducatif plutôt que comme un outil destiné à une utilisation directe ou non supervisée par les participants.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Éducation au soutien entre pairs: expliquer en quoi le soutien en ligne diffère d'une démarche thérapeutique.
- Atelier éthique: discuter de l'anonymat, des responsabilités et des limites émotionnelles.
- Discussion sur la recherche d'aide: identifier les situations où le soutien entre pairs peut être utile et celles où il atteint ses limites.
- Démonstration par le formateur: explorer les mécanismes de modération et de protection.



Aspect	Détails
Plateforme	Android / iOS / Web
Fonctions principales	Soutien anonyme par les paires via messagerie texte avec des écoutants bénévoles formés
Utilisation optimale	Éducation sur les modèles de soutien par les paires et la recherche d'aide numérique
Format de session suggéré	Démonstration → discussion facilitée → clarification des limites
âge approprié	16 ans et plus recommandé
Modèle de coûts	Gratuit avec options premium
Utilisation hors ligne	Non (connexion internet requise)
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Interactions anonymes; plateforme modérée; politiques conformes au RGPD
Points forts	Accès simplifié; séparation claire des soins professionnels
Principales limitations	La qualité dépend de l'auditeur bénévole; ne convient pas en situation de crise
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen (utile pour l'éducation et la sensibilisation, pas pour un soutien direct)

5. APERÇU DES OUTILS NUMÉRIQUES ET D'IA

Outil: Take My Hand

Take My Hand est une plateforme numérique de soutien entre pairs centrée sur les expériences partagées et le soutien émotionnel au sein d'une communauté. Les utilisateurs peuvent y exprimer leurs émotions et leurs vécus, et recevoir des réponses bienveillantes d'autres personnes dans un espace numérique modéré. Dans le travail de jeunesse, cette plateforme est utile pour explorer la manière dont l'empathie, le lien et l'entraide se construisent dans les environnements en ligne. Sa principale valeur réside dans la possibilité d'ouvrir des discussions sur les dynamiques entre pairs, la responsabilité émotionnelle et les limites du soutien en ligne, plutôt que d'offrir un soutien émotionnel direct.

Utilisation pratique dans le travail auprès des jeunes (exemples)

- Atelier sur l'empathie numérique: analyser comment sont formulés les messages de soutien.
- Réflexion communautaire: discuter du sentiment d'appartenance et de l'expérience partagée.
- Discussion critique: examiner les risques liés à l'exposition émotionnelle dans les espaces en ligne.
- Démonstration par le formateur: comparer différents modèles de plateformes de soutien entre pairs.



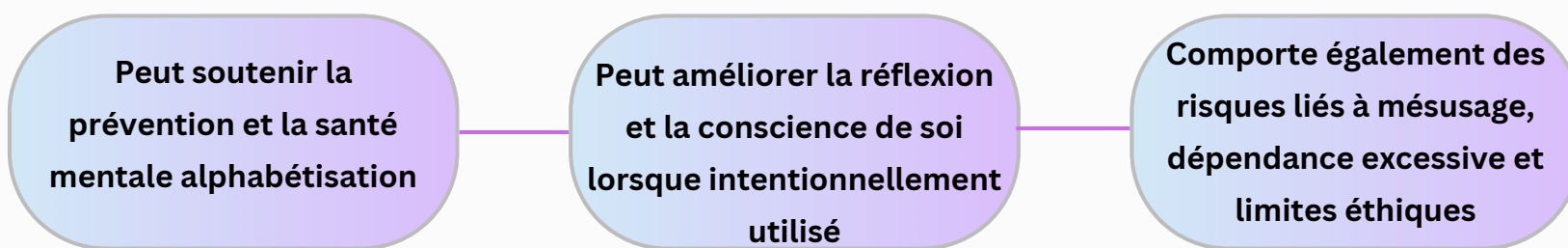
Aspect	Détails
Plateforme	Android / iOS
Fonctions principales	Soutien émotionnel entre paires, partage d'expériences, interaction modérée
Utilisation optimale	Éducation à l'empathie numérique et sensibilisation au soutien par les paires
Format de session suggéré	Présentation de l'outil → discussion sur l'empathie et les limites
âge approprié	De préférence âgé de 16 ans et plus
Modèle de coûts	Gratuit
Utilisation hors ligne	Non (connexion internet requise)
Langue	Anglais
Données et la confidentialité	Contenu modéré; interaction anonymisée; traitement conforme au RGPD
Points forts	Mettre l'accent sur la communauté et l'expérience partagée
Principales limitations	Données probantes limitées; risques liés à l'exposition émotionnelle
Aptitude au travail auprès des jeunes	Moyen (idéal pour la réflexion et la discussion, mais pas pour un soutien approfondi)

6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

6.1 Objectifs de la formation

L'approche de formation a été conçue pour aider les travailleurs et travailleuses de jeunesse à utiliser des outils numériques et basés sur l'intelligence artificielle liés à la santé mentale de manière responsable, réfléchie et éducative. L'objectif principal n'était pas de former les participants à mener des interventions en santé mentale, mais plutôt de renforcer leur capacité à faciliter l'apprentissage, la sensibilisation et le dialogue autour de ces questions dans les contextes de travail de jeunesse.

Cette approche repose sur l'idée que les outils numériques et les outils basés sur l'IA:



La formation visait notamment à:

- renforcer la confiance des travailleurs et travailleuses de jeunesse dans l'introduction et l'animation d'activités utilisant des outils numériques et des outils basés sur l'IA avec les jeunes;
- développer une compréhension critique des opportunités, des limites et des risques associés aux outils numériques liés à la santé mentale;
- renforcer la capacité à présenter ces outils comme des ressources éducatives et non comme des solutions thérapeutiques;
- consolider la conscience éthique liée aux limites professionnelles, à la protection des données et à la sécurité des participants;
- soutenir des compétences d'animation qui privilégient la réflexion, la participation volontaire et la sécurité émotionnelle;
- permettre le transfert des apprentissages dans divers contextes de travail de jeunesse grâce à l'adaptation plutôt qu'à la simple reproduction.

La conception de la formation insistait sur plusieurs principes essentiels:

- la participation aux activités numériques était toujours volontaire;
- aucun partage personnel n'était requis;
- les outils numériques étaient utilisés comme supports d'apprentissage et non comme des solutions;
- la réflexion et le débriefing étaient indispensables après chaque expérience.

Les objectifs de la formation sont en cohérence avec les valeurs fondamentales du travail de jeunesse et les principes de l'éducation non formelle. Ils soulignent le rôle des travailleurs et travailleuses de jeunesse en tant que facilitateurs d'apprentissage et de dialogue, plutôt qu'en tant qu'experts ou personnes chargées de résoudre les problèmes. Ils établissent ainsi une base solide pour une pratique responsable et durable.

L'objectif global de cette approche était d'aider les professionnels de la jeunesse à renforcer leur confiance et leurs compétences dans l'intégration des outils numériques et de l'IA dans leur pratique, d'une manière sécurisée, critique et alignée sur les valeurs du travail de jeunesse.

6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

6.2 Compétences développées

Le programme de formation soutient le développement de compétences essentielles pour les travailleurs et travailleuses de jeunesse qui utilisent des outils numériques et des outils basés sur l'IA dans des contextes liés à la santé mentale. Ces compétences portent avant tout sur l'animation, la conscience éthique et la réflexion critique, plutôt que sur une expertise technique ou des connaissances cliniques.

Grâce à l'apprentissage expérientiel, à la réflexion guidée et aux échanges entre pairs, la formation contribue au développement des domaines de compétence suivants:

Facilitation et gestion des processus



Animer les discussions et la réflexion de groupe

Gérer la dynamique de groupe et les réponses émotionnelles

Créer des environnements d'apprentissage psychologiquement sûrs

Soutenir la participation sans pression ni attente de divulgation

Critique de la culture numérique



Évaluer les outils au-delà de leur fonctionnalité

Identifier les limites, les risques et les hypothèses sous-jacentes

Soutenir les jeunes dans leur questionnement des solutions numériques

Conscience éthique et définition des limites



Distinguer l'usage éducatif de l'intervention thérapeutique

Établir et communiquer des limites claires

Reconnaître les responsabilités en matière de protection

Prise en compte de la protection des données et de la confidentialité.

Pratique réflexive et auto-conscience



Reconnaître leurs réactions propres et suppositions

Réfléchissez aux choix de facilitation

Tirez les leçons de l'expérience plutôt que des modèles figés.

Transfert et adaptation contextuel



Adapter les outils et méthodes aux contextes du travail de jeunesse.

En tenant compte des facteurs organisationnels, culturels et contextuels

Concevoir des activités adaptées aux valeurs et réalités du travail de jeunesse.

6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

6.3 Principes d'apprentissage

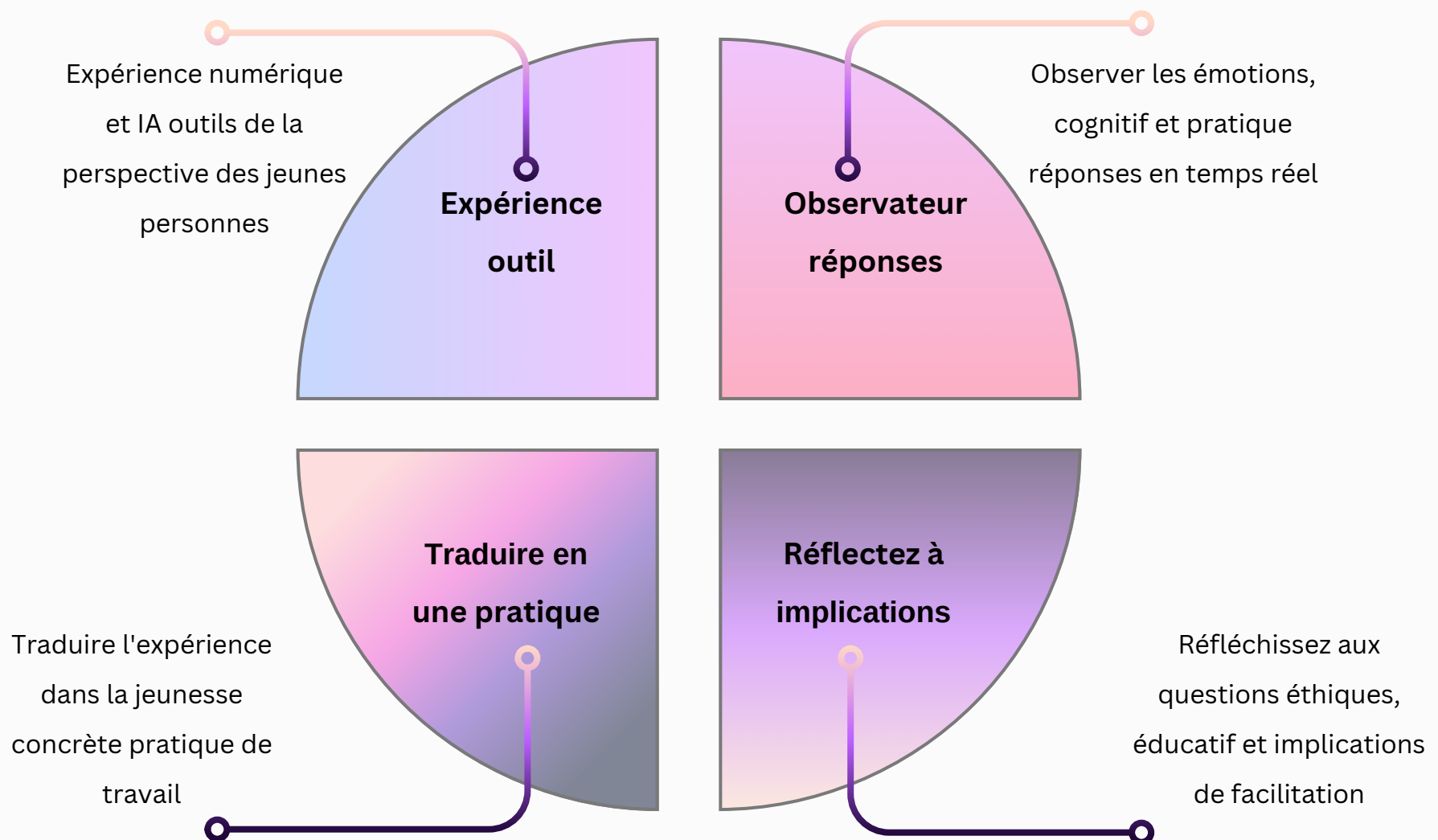
La formation s'appuyait sur un ensemble de principes d'apprentissage qui reflétaient les valeurs fondamentales du travail auprès des jeunes et répondaient aux besoins des défis spécifiques liés à l'utilisation des outils numériques et d'IA dans l'apprentissage en santé mentale. Ces principes ont guidé la conception des activités, le rôle des animateurs et la manière dont les outils numériques ont été introduits et analysés.



6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

6.4 Méthodologie et formats d'apprentissage clés

La méthodologie de la formation reposait sur l'apprentissage par la pratique et sur une approche expérientielle. Les participantes développaient leur compréhension et leurs compétences pratiques grâce à l'expérience directe, à l'engagement actif et à une réflexion structurée, plutôt que par un enseignement uniquement théorique. Les outils numériques et les outils basés sur l'intelligence artificielle étaient présentés comme des déclencheurs d'apprentissage, et non comme des contenus à maîtriser ou à promouvoir.



L'apprentissage expérientiel était soutenu par une variété de formats méthodologiques, qui servaient de vecteurs pour le processus d'apprentissage.

6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

Numérique dirigé expériences

Les participants ont utilisé des outils numériques et d'IA sélectionnés au cours de courts, des activités clairement définies. Ces expériences étaient limitées dans le temps et facilité, en veillant à privilégier l'observation, l'utilisabilité et l'aspect émotionnel réponse plutôt qu'utilisation prolongée. Expériences guidées soutenues sensibiliser sans créer de dépendance ni de pression.

Thématique laboratoires d'apprentissage

Les laboratoires d'apprentissage offrent des espaces structurés pour explorer des thématiques spécifiques comme la conscience émotionnelle, les soins personnels ou le soutien par les paires. Participants l'association d'outils numériques, de discussions et de tâches pratiques a permis de une exploration ciblée dans un environnement d'apprentissage sécurisé.

Réflexion et compte rendu séances

La réflexion faisait partie intégrante de chaque activité. Débriefing facilité les séances ont aidé les participants à exprimer leurs expériences et à reconnaître des schémas et relier l'apprentissage à la pratique du travail auprès des jeunes. La réflexion précédait toujours interprétation ou évaluation.

Jeu de rôle et scénarios apprentissage

Les jeux de rôle ont permis aux participants de simuler des situations de travail auprès des jeunes lié à l'utilisation d'outils numériques, comme le lancement d'une application, la réponse à la résistance ou à la prise en compte des préoccupations éthiques. Cette compétence soutenue développement et préparation des participants à l'animation en situation réelle défis.

Évaluation par les pairs et conception exercices

Les participants ont travaillé en petits groupes pour partager des commentaires et co-crée activités de travail auprès des jeunes. Les retours entre paires ont renforcé le transfert des apprentissages, a soutenu la résolution collective de problèmes et a renforcé la confiance dans l'adaptation des outils adaptés à différents contextes.

6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

6.5 1.1 Structure et déroulement de la formation

La formation suivait un flux d'apprentissage progressif et intentionnel, conçu pour développer progressivement les compétences des participants, confiance, compréhension et compétences pratiques dans l'utilisation des outils numériques et d'IA dans le contexte du travail auprès des jeunes. La structure privilégie le processus au détriment du contenu, garantissant ainsi que l'apprentissage se déroule dans un environn

Instaurer la confiance et le groupe sécurité



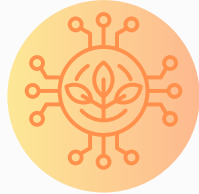
La formation a débuté par l'établissement d'un climat de confiance et de sécurité psychologique et des accords clairs concernant la participation, la confidentialité et frontières.

Explorer les réalités numériques et contextes de santé mentale



Les participants ont exploré les pratiques numériques actuelles et la santé mentale contextes liés à la santé des jeunes, développement d'un partage compréhension des opportunités et des risques.

Exploration guidée du numérique et outils d'IA



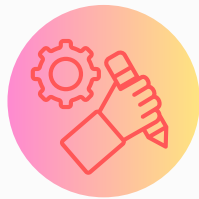
Les outils ont été présentés dans le cadre d'ateliers facilités et limités dans le temps exploration. L'accent était mis sur l'expérience et l'observation, appuyé par un cadre et des directives claires.

Réflexion et éthique discussion



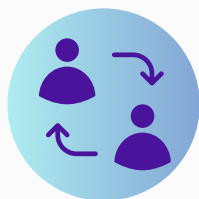
Chaque expérience était suivie d'une réflexion structurée aborder la question de l'utilisabilité, des réactions émotionnelles et de l'éthique des considérations telles que la protection des données et les limites.

Co-crédation et pratique



Les participants ont mis en pratique leurs connaissances en concevant des projets à petite échelle activités de travail auprès des jeunes, mettant l'accent sur l'adaptation, la créativité et commentaires des pairs.

Consolidation et apprentissage transfert



La formation s'est conclue par une réflexion sur les principaux enseignements et le potentiel applications et limitations, soutenant la confiance et transfert durable à la pratique.

6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

6.6 1.1 De la formation à la pratique: le transfert au travail auprès des jeunes

Concevoir la jeunesse activités professionnelles



Les participants se sont engagés dans des tâches axées sur la conception qui les ont invités à créer des activités de travail auprès des jeunes courtes et réalistes à l'aide d'outils numériques et d'IA exploré au cours de la formation. L'accent a été mis sur la clarté de objectif, cadrage approprié et alignement avec les valeurs du travail auprès des jeunes, plutôt que de se concentrer sur la complexité ou l'innovation pour elles-mêmes.

Tests et commentaires entre pairs



Les participants ont testé des éléments des activités qu'ils avaient conçus au sein du groupe de formation. Les séances de rétroaction entre paires ont permis aux participants de réfléchir sur les choix d'animation, le calendrier, la clarté des instructions et l'éthique considérations. Ce processus a renforcé la confiance et points à ajuster avant la mise en œuvre concrète.

Contextuel adaptation



Les participants ont été encouragés à évaluer leur propre contexte de travail:
 âge et besoins de leurs groupes cibles
 capacité organisationnelle et contraintes
 problèmes d'accès et d'inclusion numérique
 cadres locaux de protection et d'orientation

Développement facilitation confiance



Les participants ont suivi un processus de facilitation:
 présenter les outils numériques de manière claire et sécurisée
 faciliter la réflexion et la discussion
 définir des limites et gérer la dynamique de groupe
 répondre aux questions et à la résistance

Soutenir apprendre au-delà la formation



Les participants ont été encouragés à identifier les prochaines étapes pour la poursuite apprentissage, expérimentation et collaboration. Cela aurait pu cela comprenait des activités de pilotage, le partage d'expériences avec des collègues ou perfectionner ses compétences d'animation par la pratique et la réflexion.

6. PROGRAMME DE FORMATION POUR LES ANIMATEURS DE JEUNESSE

6.7 Points essentiels pour les travailleurs et travailleuses de jeunesse

Cette approche de formation a permis aux professionnels de développer une pratique confiante, réfléchie et responsable lorsqu'ils utilisent des outils numériques et des outils basés sur l'intelligence artificielle dans des contextes liés à la santé mentale. Les points essentiels ci dessous résument les principaux enseignements issus de la conception et de la méthodologie de la formation.



7. MODÈLES D'ATELIERS POUR TRAVAILLER AVEC DES JEUNES

7.1 Modèles d'ateliers

Ce chapitre présente les modèles d'ateliers développés, testés et affinés au cours de la mise en œuvre du projet «Harnessing Digital and AI Tools for the Mental Health of Youth (HEARTS)». Ces modèles s'appuient sur les objectifs centraux du projet, qui visent à renforcer les compétences numériques des travailleurs et travailleuses de jeunesse, à accroître la sensibilisation des jeunes aux questions de santé mentale et à promouvoir une utilisation responsable et éthique des outils numériques et des outils fondés sur l'intelligence artificielle dans le travail de jeunesse.

Les ateliers ont été conçus dans le cadre de l'éducation non formelle. Ils combinent l'apprentissage par l'expérience, la réflexion, l'échange entre pairs et l'expérimentation pratique d'outils numériques. Une attention particulière a été accordée à l'inclusion, à la sécurité émotionnelle, à la conscience éthique et à un usage équilibré des outils numériques.

Ces modèles peuvent être transférés dans différents contextes nationaux et institutionnels. Ils peuvent être adaptés à diverses tailles de groupe, à différents environnements éducatifs comme les écoles, les centres de jeunesse ou les organisations non gouvernementales et à différents niveaux de littératie numérique. Chaque modèle propose un cadre structuré mais flexible comprenant les objectifs d'apprentissage, les compétences développées, les approches méthodologiques, les étapes de mise en œuvre et les résultats attendus.

L'objectif de ce chapitre est d'offrir aux travailleurs et travailleuses de jeunesse ainsi qu'aux éducateurs des formats pratiques et immédiatement utilisables, qui peuvent être reproduits, contextualisés et enrichis en fonction des besoins locaux.

Les scénarios de facilitation détaillés, présentés étape par étape pour chacun des modèles d'ateliers, se trouvent dans l'annexe, qui constitue le chapitre 12 de ce kit. Cette annexe contient des guides complets de mise en œuvre avec déroulé des séances, indications temporelles, matériel requis, questions de guidance et conseils pratiques pour aider les professionnels à appliquer directement les modèles et à les adapter à leurs contextes locaux et organisationnels.

7. MODÈLES D'ATELIERS POUR TRAVAILLER AVEC DES JEUNES

7.1. Atelier modèle I: Outils numériques et d'IA pour la santé mentale des jeunes – Sensibilisation et introduction

Rationale:

Les jeunes s'appuient de plus en plus sur les environnements numériques pour communiquer, s'informer et exprimer leurs émotions. Cet atelier introduit les participants au concept des outils numériques liés à la santé mentale, tout en renforçant leur compréhension critique des systèmes soutenus par l'intelligence artificielle.

Public cible: Jeunes de 15 à 30 ans, étudiants, membres d'organisations de jeunesse

Durée: 90 à 120 minutes

Objectifs d'apprentissage

- Identifier ce qu'est la santé mentale et les facteurs de stress courants qui touchent les jeunes
- Décrire les bénéfices potentiels et les limites des outils numériques et des outils fondés sur l'intelligence artificielle appliqués à la santé mentale
- Développer une réflexion critique sur les questions de confidentialité, d'éthique et de sécurité

Compétences développées

Connaissance

- Compréhension de base de la santé mentale concepts de santé
- Connaissance des outils numériques disponibles et applications d'IA

Compétences

- Évaluation critique du numérique plateformes
- Réflexion et auto-évaluation

Attitudes

- Engagement numérique responsable
- Ouverture au dialogue sur la santé mentale santé

Étapes de mise en œuvre

- Activité de bilan émotionnel
- Introduction aux concepts de santé mentale
- Démonstration d'outils numériques et d'IA sélectionnés
- Réflexion en petits groupes: Soutien humain vs soutien de l'IA
- Séance plénière de débriefing et conclusions

Approche méthodologique

Éducation non formelle, présentation interactive, petits groupes discussions de groupe, apprentissage par la réflexion

Résultats attendus

Sensibilisation accrue aux solutions numériques en matière de santé mentale, des compétences numériques, renforcement de la pensée critique concernant l'utilisation de l'IA

7. MODÈLES D'ATELIERS POUR TRAVAILLER AVEC DES JEUNES

7.2. Atelier modèle II: Tests et évaluation pratiques des outils numériques de santé mentale

Rationale:

Au-delà de la sensibilisation, les jeunes ont besoin de compétences pratiques pour évaluer la fiabilité, la sécurité et utilité des outils numériques de santé mentale.

Public cible: Jeunes, animateurs jeunesse, étudiants (16 ans et plus)

Durée: 90 à 120 minutes

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir une expérience pratique en utilisant certains outils numériques de santé mentale
- Identifier les points forts et les risques des applications numériques
- Élaborer des stratégies personnelles pour une utilisation sûre et éclairée

Compétences développées

Connaissance

- Compréhension de la vie privée considérationset protection des données bases
- Sensibilisation aux enjeux éthiques dans applications du bien-être numérique

Compétences

- Évaluation analytique de l'application caractéristiques
- Développement d'un personnel plan de bien-être

Attitudes

- Consommation numérique critique
- Autonomisation dans les pratiques de soins personnels

Étapes de mise en œuvre

- Établir des lignes directrices pour un espace sûr
- Tests d'application guidés (questions structurées fournies)
- Analyse de groupe des avantages et des risques
- Création d'un court plan personnel de soins personnels ou de bien-être numérique
- Réflexion et évaluation

Approche méthodologique

Apprentissage par la pratique, exploration guidée, analyse de groupe (exercice sur les drapeaux verts et rouges), échange entre paires

Résultats attendus

Capacité accumulée d'évaluation des outils numériques; renforcé sensibilisation à la protection de la vie privée ; application pratique de l'autonomie numérique stratégies

7. MODÈLES D'ATELIERS POUR TRAVAILLER AVEC DES JEUNES

7.3. Atelier modèle III: Pleine conscience, régulation émotionnelle et équilibre numérique

Rationale:

L'engagement numérique est étroitement lié au stress, aux difficultés de concentration et à la surstimulation émotionnelle. Ce modèle aide les jeunes à développer des compétences en matière de régulation émotionnelle et des habitudes numériques équilibrées.

Public cible: Jeunes et étudiants (15-30 ans)

Durée: 90 minutes

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre le lien entre le stress, la régulation du système nerveux et les habitudes numériques
- Pratiquer des techniques d'ancrage et de respiration.
- Élaborer une stratégie de balance numérique personnalisée

Compétences développées

Connaissance

- Comprendre le lien entre stress, régulation du système nerveux et habitudes numériques
- Pratiquer l'ancrage et la respiration techniques; développer une approche personnalisée stratégie d'équilibre numérique

Compétences

- Compréhension de base des réponses au stress
- Prise de conscience de la surstimulation numérique

Attitudes

- Application de la respiration et de l'ancrage techniques
- Planification personnelle

Étapes de mise en œuvre

- Brise-glace par la respiration ou l'ancrage à la terre
- Bref exposé théorique sur le stress et la régulation
- Pratique guidée (respiration / ancrage)
- Discussion sur les habitudes numériques et la «fatigue numérique»
- Création d'un plan de concentration personnelle ou d'équilibre numérique

Approche méthodologique

apprentissage expérientiel, pratique guidée de la pleine conscience, petits groupes réflexion de groupe, planification d'actions personnelles

Résultats attendus

- Amélioration de la conscience émotionnelle
- Capacité accumulée de résilience et de gestion du stress
- Des comportements numériques plus sains

7. MODÈLES D'ATELIERS POUR TRAVAILLER AVEC DES JEUNES

7.4. Atelier modèle IV: Humain contre IA : Éthique, limites et réflexion critique

Rationale:

Si les outils d'IA peuvent fournir une assistance accessible, ils ne peuvent pas remplacer les soins émotionnels professionnels ou humains. Les jeunes doivent comprendre les limites et les frontières éthiques.

Public cible: Jeunes (16 ans et plus), étudiants, animateurs jeunesse

Durée: 90 à 120 minutes

Objectifs d'apprentissage

- Comparer le support généré par l'IA avec l'interaction humaine
- Identifier les risques éthiques liés aux outils de santé mentale basés sur l'IA
- Reconnaître les situations nécessitant une intervention professionnelle

Compétences développées

Connaissance

- Sensibilisation aux capacités de l'IA et limites
- Compréhension des enjeux éthiques et de la protection de la vie privée principes

Compétences

- Raisonnement éthique
- Analyse basée sur des scénarios

Attitudes

- Une approche responsable et équilibrée de l'IA utiliser
- Reconnaissance de la valeur de l'humain empathie

Étapes de mise en œuvre

- Simulation d'interaction avec l'IA ou exemple de cas
- Exercice comparatif: réponse de l'IA contre réponse humaine
- Étude de cas éthique: discussion
- Réflexion facilitée et clôture

Approche méthodologique

Apprentissage par scénarios, exercices d'analyse comparative, réflexion de groupe, discussion plénière animée

Résultats attendus

- Sensibilisation éthique renforcée
- Compréhension claire des limites de l'IA
- Appréciation renforcée du soutien émotionnel humain

7. MODÈLES D'ATELIERS POUR TRAVAILLER AVEC DES JEUNES

7.5 Points clés pour les organisateurs d'ateliers

Lors de la conception d'ateliers portant sur la santé mentale des jeunes et les outils numériques, il est essentiel de créer et de maintenir un environnement d'apprentissage émotionnellement sécurisant. Chaque session devrait commencer par l'établissement d'accords de sécurité clairs, permettant aux participants de comprendre la distinction entre un espace de dialogue éducatif et un espace thérapeutique. Les facilitateurs sont encouragés à privilégier des discussions réflexives, structurées et protégées, plutôt que de solliciter des partages personnels. Les outils numériques doivent être présentés comme des ressources complémentaires soutenant l'apprentissage, et non comme des substituts à l'empathie humaine ou au soutien professionnel.

Les questions de confidentialité, de conscience éthique et de limites technologiques de l'IA doivent être abordées explicitement. Discuter de la protection des données, de l'usage responsable des technologies et des enjeux éthiques aide les participants à utiliser les outils numériques en toute sécurité. Comparer les réponses générées par l'IA à des réponses humaines peut clarifier les limites et rappeler que les solutions numériques sont des outils d'accompagnement dans un cadre de bien être plus large, et non des réponses complètes aux défis liés à la santé mentale.

La flexibilité méthodologique favorise l'engagement. Le travail en binôme, les discussions en petits groupes et les activités d'entraide entre pairs encouragent une participation plus active que les échanges uniquement en plénière. Les ateliers devraient combiner des approches interactives, expérientielles et réflexives afin de répondre à la diversité des styles d'apprentissage.

La gestion de la fatigue numérique est primordiale. Il est conseillé de limiter le nombre d'applications introduites et de présenter les outils numériques comme des soutiens facultatifs plutôt que des obligations. L'intégration de temps de réflexion hors ligne et d'interactions en groupe permet d'encourager des habitudes numériques plus saines et de mieux équilibrer le temps d'écran.

La gestion du stress et les pratiques concrètes d'auto soin devraient occuper une place centrale dans le contenu des ateliers. Il peut être utile d'inclure des exercices d'ancrage, des techniques de respiration et une réflexion structurée sur les routines quotidiennes. L'accent doit être mis sur des techniques pratiques et accessibles afin d'assurer leur pertinence et leur impact durable.

La gestion du temps et l'organisation logistique sont essentielles à la qualité de l'atelier. Il est important de prévoir suffisamment de temps pour les discussions actives, d'envisager des formats modulaires et d'anticiper les variations de taille de groupe pour maintenir un ratio facilitateur participant approprié et efficace.

Enfin, une préparation minutieuse du matériel et de l'infrastructure technique est indispensable. Il est recommandé de fournir à l'avance les ressources pertinentes lorsque cela est possible, de s'assurer de la fiabilité de la connexion internet et du fonctionnement des équipements, et de prévoir des activités hors ligne en cas de difficultés techniques. Une bonne préparation réduit le stress du facilitateur et améliore l'expérience des participants.

8. SUIVI ET ÉVALUATION

8.1 Principes de l'évaluation dans le travail de jeunesse

Le suivi et l'évaluation présentés dans ce kit ont pour objectif d'aider les travailleurs et travailleuses de jeunesse à analyser la qualité et l'impact des activités menées avec des jeunes à l'aide d'outils numériques et d'outils fondés sur l'intelligence artificielle. L'évaluation remplit une double fonction. Elle permet d'améliorer la pratique des professionnels et garantit que les jeunes vivent des activités pertinentes, sécurisantes et porteuses de sens. Elle est envisagée comme un processus d'apprentissage et de réflexion inscrit dans l'éducation non formelle. L'accent est mis sur les expériences d'apprentissage, l'engagement et les pratiques éthiques, et non sur l'évaluation de la santé mentale ou de l'état émotionnel des participants.

L'évaluation dans le travail de jeunesse doit respecter les valeurs de participation, de réflexion et d'engagement volontaire. Lorsqu'elle porte sur des thématiques liées à la santé mentale, elle doit également accorder une priorité absolue à la sécurité émotionnelle et à la responsabilité éthique.

Les principes clés qui guident l'évaluation dans ce kit sont les suivants.

- L'évaluation est un processus d'apprentissage qui soutient les participants, et non un jugement.
- Elle combine des approches quantitatives et qualitatives.
- Elle se concentre sur le changement et l'apprentissage plutôt que sur le diagnostic ou la performance.
- Elle garantit que la participation à l'évaluation reste volontaire et transparente.

Du point de vue du travail auprès des jeunes, l'évaluation aide les animateurs jeunesse à:

Comprendre si les activités atteignent leurs objectifs d'apprentissage planifié

Réfléchissez aux choix de facilitation et la dynamique de groupe

Identifier les défis éthiques, liés à l'inclusion ou à la protection des données.

Améliorer les activités futures grâce à une réflexion fondée sur des données probantes

Du point de vue des jeunes, évaluation:

Offrez un espace pour exprimer comment ils ont vécu une activité

Renforcez leur rôle d'actifs participants et non bénéficiaires passifs

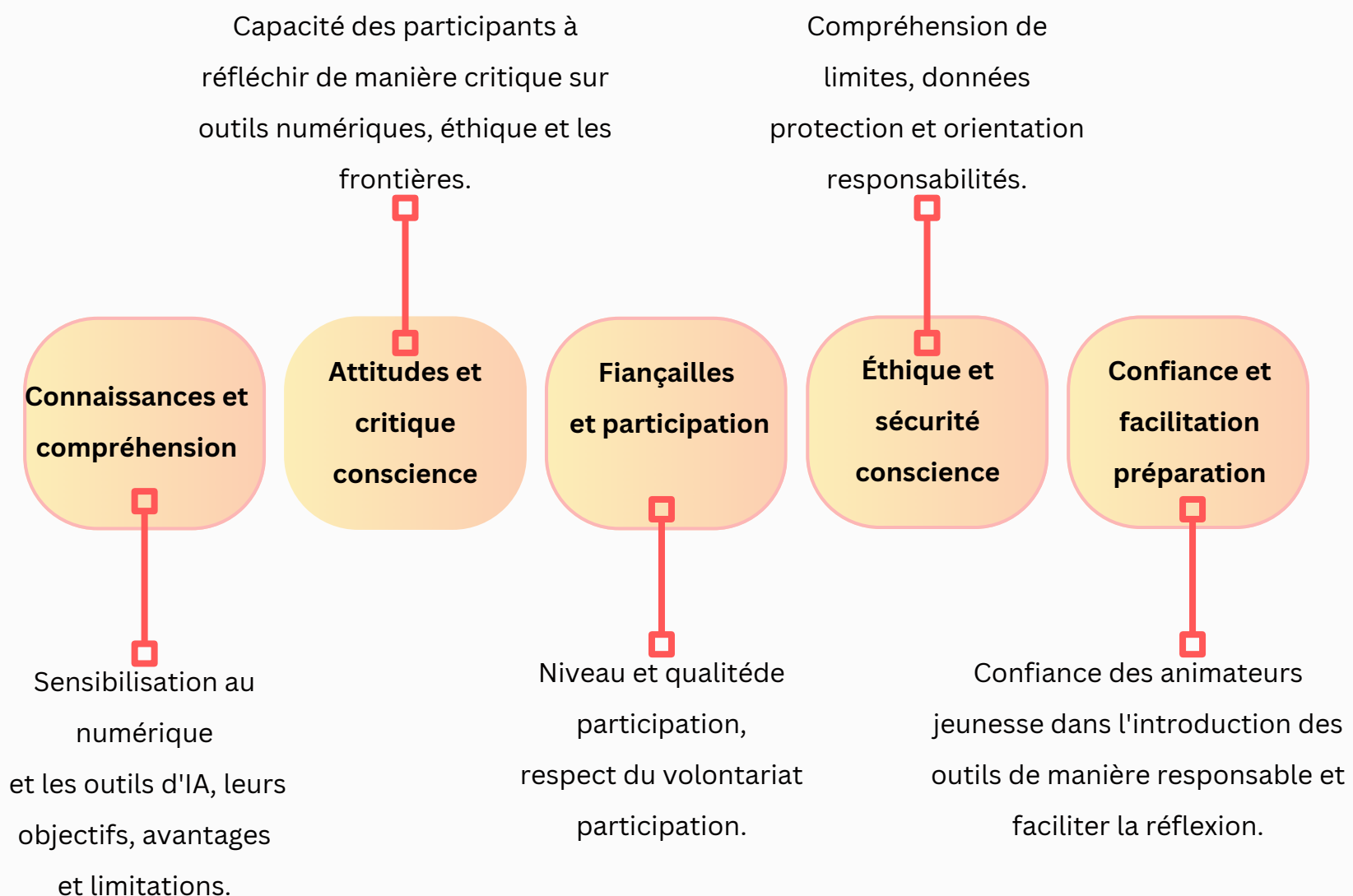
Contribuer à garantir que les activités sont sûres, respectueuses et pertinentes

Favoriser la pensée critique et la réflexion sur les outils numériques

8. SUIVI ET ÉVALUATION

8.2 Éléments à surveiller

Le suivi se concentre sur le processus et les résultats d'apprentissage, plutôt que sur la mesure des états de santé mentale ou bien-être du personnel. La boîte à outils recommande de surveiller les aspects suivants:



8.3 Indicateurs suggérés

Les indicateurs suivants permettent d'évaluer la formation aussi bien du point de vue du travail de jeunesse que de celui des jeunes eux mêmes. Ils portent principalement sur l'apprentissage, l'expérience vécue et la qualité de la facilitation, plutôt que sur la santé mentale ou les états émotionnels. Ces indicateurs ont une vocation descriptive et éducative : ils servent à guider la réflexion et l'amélioration des pratiques, et non à mesurer le bien être ou les résultats émotionnels.

8. SUIVI ET ÉVALUATION

Compréhension et critiques conscience

Les jeunes peuvent identifier au moins un potentiel avantage et une limitation ou un risque potentiel lié à l'outil numérique ou d'IA utilisé pendant l'activité.

Sensibilisation à frontières et voies de soutien

Les jeunes démontrent qu'ils comprennent que les outils numériques sont les ressources pédagogiques ne remplacent pas les conseils professionnels et peut nommer au moins une option d'aide appropriée.

Perception de la sécurité et du respect

Les jeunes disent se sentir en sécurité, respectés et libres. participer ou se retirer des activités, sans pression pour partager des informations personnelles.

Participation réfléchie

Les jeunes sont capables de réfléchir à la manière dont l'activité se rapporte à leurs pratiques numériques quotidiennes, sans on nous demande de partager nos expériences personnelles.

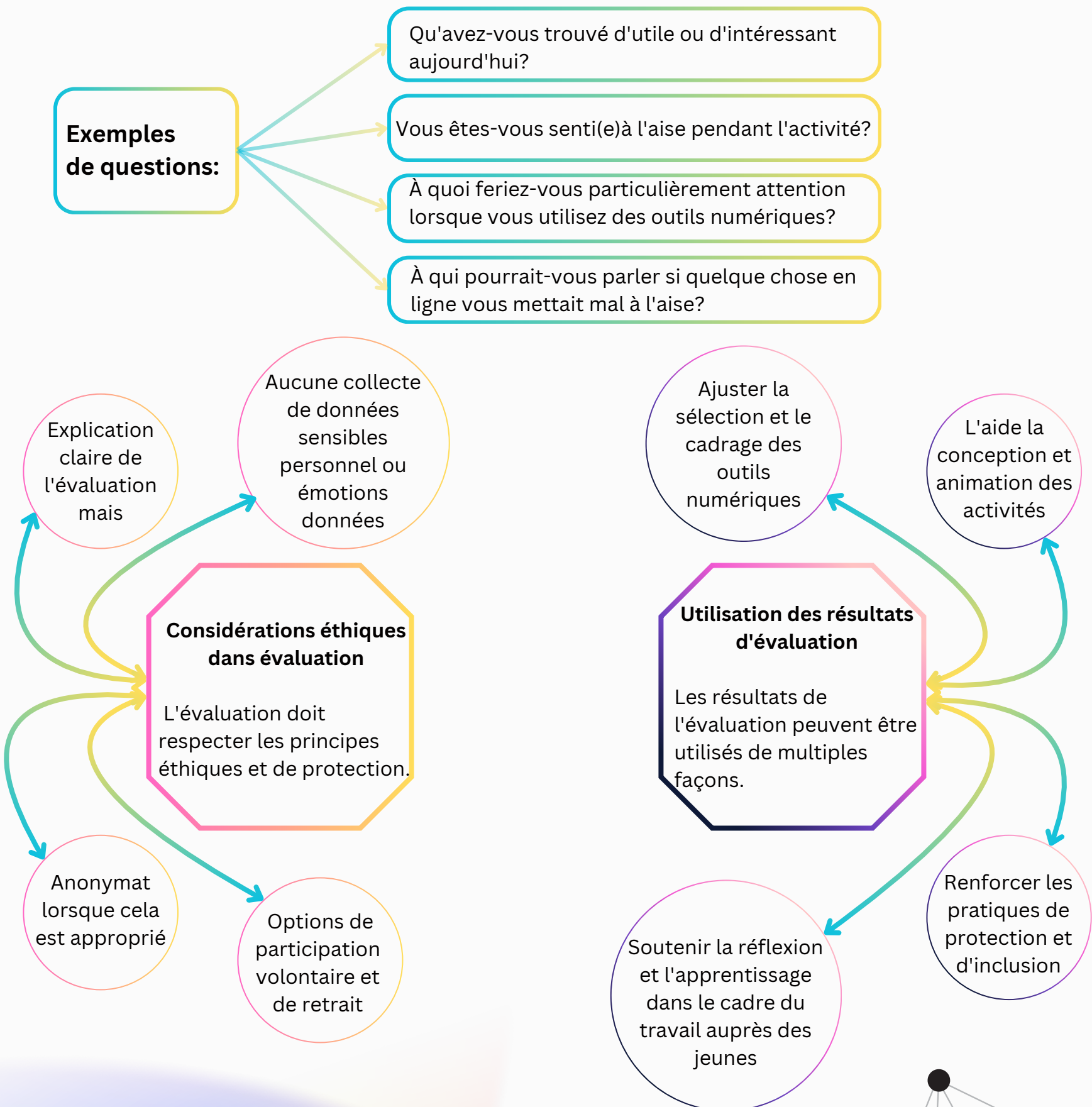
Facilitation confiance et définition des limites

Les animateurs jeunesse font état d'une confiance accumulée dans l'animation réflexion, définition de limites claires et réponse à questions ou incertitudes liées aux outils numériques et à l'IA.

8. SUIVI ET ÉVALUATION

8.4 Méthodes et outils d'évaluation

Les méthodes d'évaluation doivent rester simples, adaptées à l'âge des participants et non intrusives. Une courte réflexion menée avec les jeunes à la fin des activités permet de recueillir leurs apprentissages et leurs ressentis.

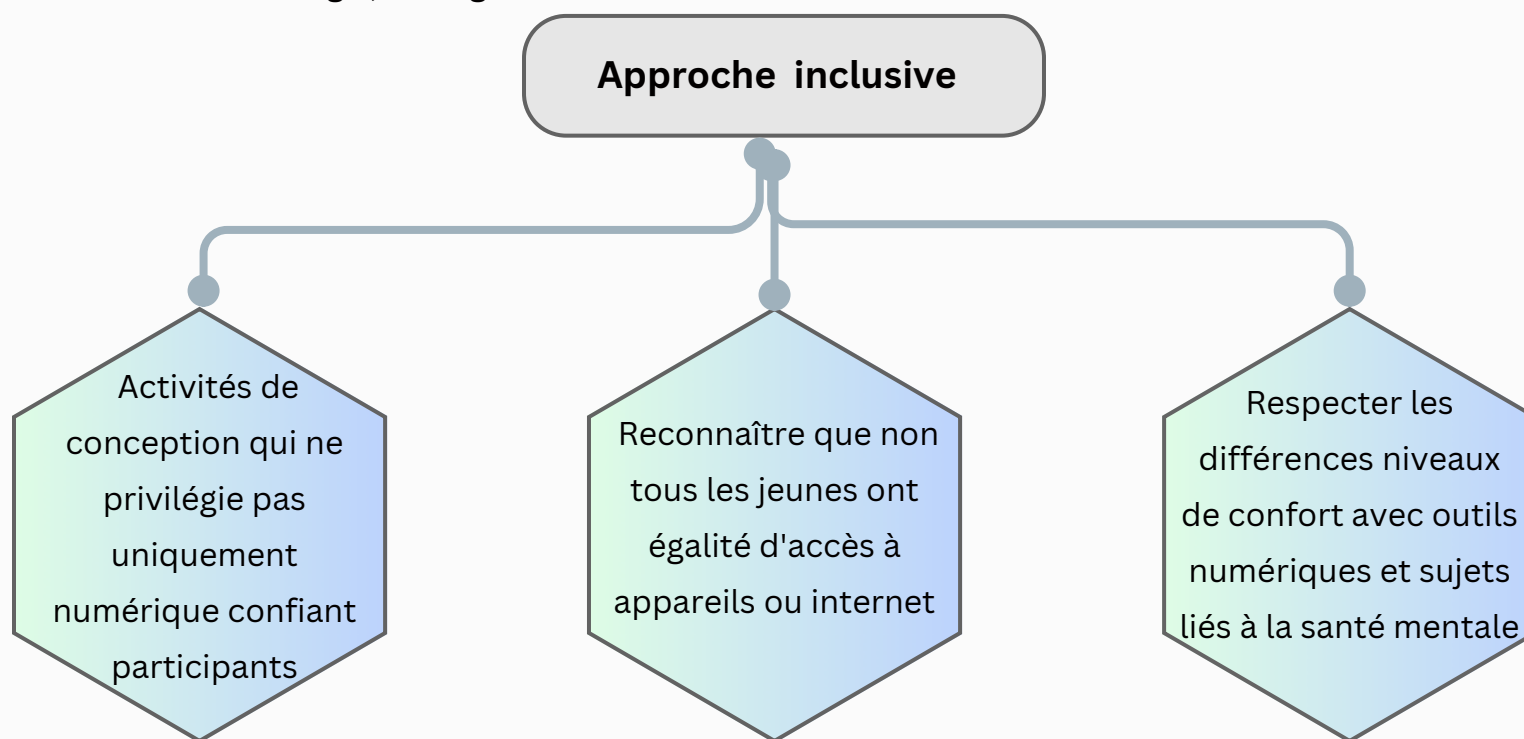


9. INCLUSION ET ACCESSIBILITÉ

9.1 L'inclusion comme principe du travail de jeunesse

L'inclusion et l'accessibilité sont des principes essentiels d'un travail de jeunesse de qualité. Ils doivent être pris en compte de manière intentionnelle lorsque l'on intègre des outils numériques ou d'IA dans des activités avec les jeunes. Ce chapitre propose des orientations pour garantir que les activités liées à la santé mentale et aux outils numériques soient inclusives, accessibles et respectueuses de la diversité, tout en évitant toute exclusion involontaire ou tout risque de préjudice.

Dans ce kit, l'inclusion est comprise à la fois comme la possibilité pour chacun de participer et la manière dont cette participation est vécue. Un travail de jeunesse inclusif reconnaît que les jeunes ont des parcours, des besoins, des capacités et des niveaux d'accès très variés. Lorsque l'on utilise des outils numériques ou basés sur l'IA, les travailleurs et travailleuses de jeunesse doivent être particulièrement attentifs aux inégalités déjà existantes, qu'elles concernent la technologie, la langue ou la confiance en soi.



9.2 Accès numérique et fracture numérique

Les activités numériques peuvent exclure involontairement les jeunes pour les raisons suivantes :

- accès limité aux smartphones, aux ordinateurs ou à un internet stable
- appareils partagés ou forfaits de données limités
- faible maîtrise numérique ou confiance en soi dans le domaine

Les obstacles à l'accessibilité peuvent également concerner l'accès physique, sensoriel ou cognitif, et pas seulement les appareils ou la connectivité.

9. INCLUSION ET ACCESSIBILITÉ

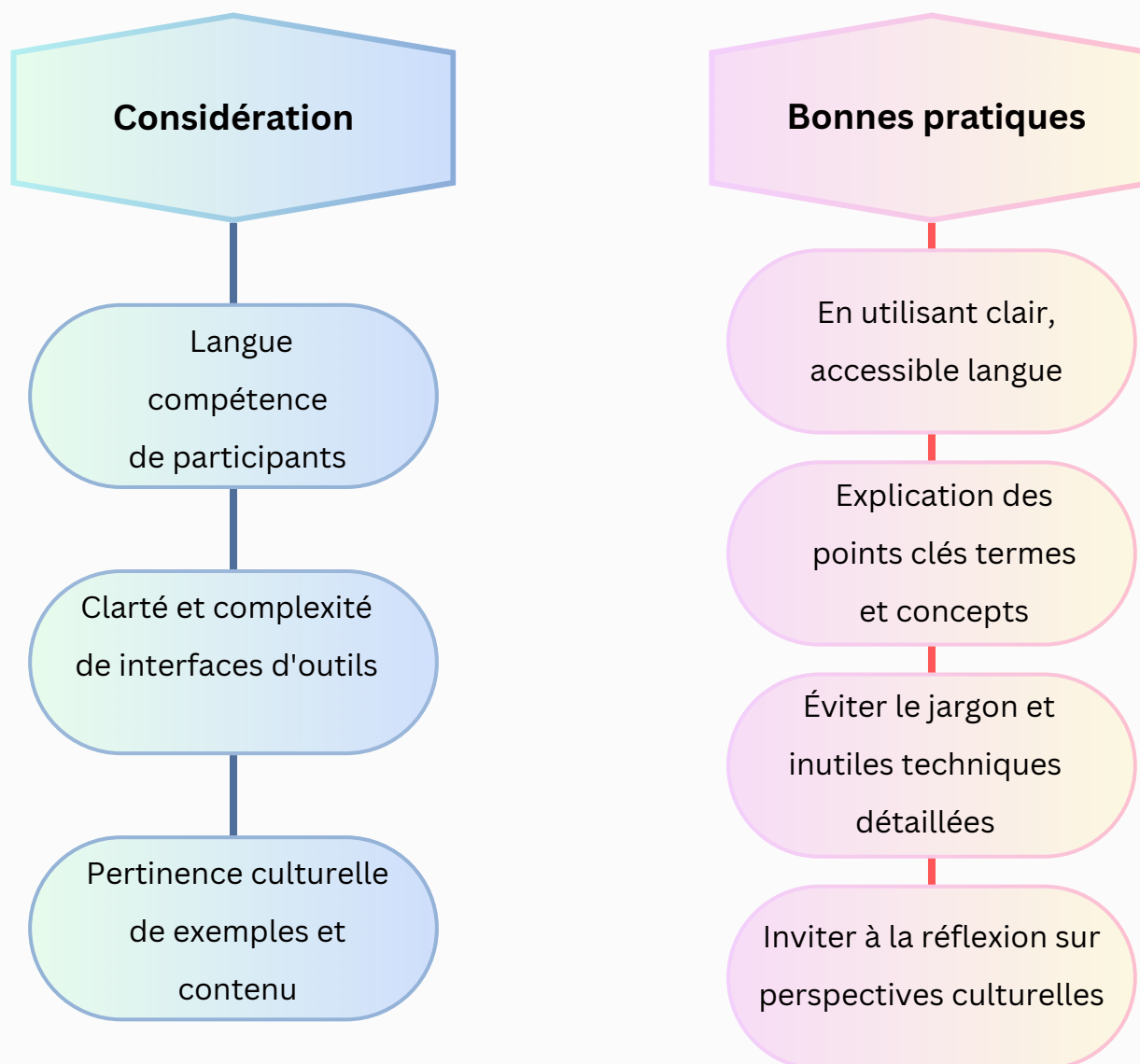
Pour relever ces défis, les animateurs jeunesse sont encouragés à :

- Proposer des alternatives hors ligne ou peu technologiques chaque fois que possible
- Évitez les activités qui nécessitent des comptes personnels ou des fonctionnalités payantes.
- Concevoir des activités de groupe qui ne dépendent pas de la possession d'un appareil individuel
- Communiquer clairement les exigences techniques à l'avance

Les outils numériques ne doivent jamais devenir un obstacle à la participation.

9.3 Accessibilité linguistique et culturelle

De nombreux outils numériques et d'IA ne sont disponibles que dans un nombre limité de langues et peuvent refléter des spécificités culturelles hypothèse.



9. INCLUSION ET ACCESSIBILITÉ

9.4 Neurodiversité et diversité des styles d'apprentissage

Les jeunes n'apprennent pas tous de la même manière. Certains privilégient des formats visuels ou interactifs, tandis que d'autres peuvent trouver la stimulation numérique trop intense.

La neurodiversité et le handicap peuvent parfois se recouper, mais ils ne doivent pas être considérés comme identiques. Pour soutenir cette diversité de styles d'apprentissage, les travailleurs et travailleuses de jeunesse peuvent adopter plusieurs approches:

Fournir des instructions claires et des structures prévisibles

Proposer des options de participation silencieuse ou basées sur l'observation.

Permettre aux participants de s'engager à leur propre rythme

Éviter la surstimulation liée à une utilisation excessive des écrans.

9.5 Jeunes en situation de handicap

Lorsque les travailleurs et travailleuses de jeunesse utilisent des outils numériques ou des outils fondés sur l'intelligence artificielle, ils doivent prendre en compte les besoins des jeunes ayant différents types de handicaps, qu'ils soient physiques, sensoriels, cognitifs ou psychosociaux. Les outils numériques peuvent offrir des possibilités d'inclusion, mais ils peuvent également créer de nouveaux obstacles si l'accessibilité n'est pas prise en compte.

Une démarche inclusive comprend notamment les éléments suivants :

- Éviter les activités qui reposent uniquement sur des interactions visuelles, auditives ou très rapides.
- Vérifier si les outils utilisés proposent des fonctionnalités d'accessibilité de base comme les sous titres, la possibilité d'ajuster la vitesse ou des interfaces simples.
- Proposer différentes manières de participer, y compris l'observation, le travail en groupe ou des activités hors ligne.
- Respecter les préférences individuelles et laisser aux jeunes le choix de la manière dont ils souhaitent participer, ou de ne pas participer.

Les professionnels doivent éviter de présumer des capacités ou des besoins des jeunes. L'inclusion repose avant tout sur la flexibilité, le choix et le dialogue, plutôt que sur des solutions prédéfinies.

Une utilisation inclusive et accessible des outils numériques et des outils fondés sur l'intelligence artificielle nécessite une intention claire, de la souplesse et une réflexion continue. En donnant la priorité à l'accessibilité, au choix et à la sécurité émotionnelle, les travailleurs et travailleuses de jeunesse peuvent veiller à ce que les activités numériques favorisent l'apprentissage sans renforcer les inégalités existantes.

10. PARTAGE, APPRENTISSAGE ET DURABILITÉ

Pour que le travail de jeunesse bénéficie durablement de ce kit, l'apprentissage doit aller au delà d'une simple lecture individuelle ou d'une utilisation ponctuelle. Sa valeur ne réside pas uniquement dans son contenu, mais aussi dans la manière dont celui-ci est partagé, discuté et progressivement intégré aux pratiques quotidiennes.

Dans le travail de jeunesse, le partage des connaissances est plus efficace lorsqu'il s'appuie sur des échanges ancrés dans la pratique plutôt que sur une diffusion formelle. Les professionnels apprennent souvent mieux en réfléchissant ensemble à des expériences concrètes, à des défis rencontrés ou à des dilemmes éthiques. Le kit peut alors servir de référence commune pour nourrir ces discussions, permettant aux équipes de développer un langage partagé autour des outils numériques et de l'IA, de la santé mentale et de l'accompagnement responsable.

La durabilité est renforcée lorsque le kit devient partie intégrante des routines organisationnelles, plutôt qu'une ressource extérieure occasionnelle. L'utiliser lors de réunions d'équipe, de formations internes ou de séances de réflexion soutient la continuité et évite que l'apprentissage ne reste isolé. Avec le temps, cela contribue à une pratique plus cohérente et plus assurée au sein des organisations.

Le kit est conçu à dessein pour être flexible et adaptable. Les contextes du travail de jeunesse varient considérablement, et une utilisation responsable nécessite d'ajuster le langage, les outils et les méthodes aux réalités locales et aux besoins des publics spécifiques. L'adaptation doit être perçue comme une force du kit, et non comme une déviation de son objectif : c'est en l'adaptant que les professionnels s'approprient pleinement le processus d'apprentissage.

Une utilisation durable repose également sur une réflexion continue. Les outils numériques, les plateformes et les réalités des jeunes évoluent très rapidement ; ce qui est pertinent aujourd'hui pourrait nécessiter une révision le lendemain. Revenir périodiquement au kit, questionner ses propres pratiques et intégrer de nouvelles expériences permet de maintenir un travail de jeunesse réactif et ancré dans une éthique solide.

Lors du partage du kit ou de certains de ses éléments avec des collègues ou des organisations partenaires, il est essentiel de conserver un cadrage clair et responsable. Les outils numériques et l'IA doivent être présentés comme des supports pédagogiques venant compléter les pratiques du travail de jeunesse, et non comme des solutions autonomes ou des remplacements des relations humaines ou de l'accompagnement professionnel. Ce cadrage protège à la fois les jeunes et les travailleurs de jeunesse et renforce les valeurs fondamentales du secteur.

La durabilité est atteinte lorsque le kit nourrit une culture d'apprentissage continu, de réflexion et d'échanges entre pairs. Grâce à un usage partagé et à une adaptation réfléchie, son impact peut dépasser largement le cadre d'une formation ou d'une organisation.

11. CONCLUSION

Ce kit a été conçu pour aider animateurs jeunesse à s'orienter dans un contexte où la présence des outils numérique et d'intelligence artificielle dans les pratiques liées à la santé mentale est de plus en plus croissante. Plutôt que de proposer des solutions toutes faites, il offre un cadre de réflexion structuré afin de mieux comprendre ces outils, les choisir et les utiliser de manière responsable.

Tout au long du kit, l'accent est mis sur le rôle des animateurs jeunesse en tant que facilitateurs d'apprentissage, de dialogue et de pensée critique. Les outils numériques et l'IA y sont présentés ici comme des supports à l'éducation et à la réflexion, et non comme des substituts aux relations humaines, aux interventions professionnelles ou à l'expertise du travail de ces animateurs.

En combinant une mise en contexte, des repères éthiques, des présentations pratiques d'outils et une méthodologie de formation claire, ce kit vise à renforcer la confiance des travailleurs de jeunesse dans l'intégration des thématiques numériques liées à la santé mentale, de manière sûre, inclusive et conforme aux valeurs du secteur. La réflexion, la participation volontaire et la définition de limites claires demeurent des éléments centraux dans l'ensemble des chapitres.

Le kit est donc conçu à dessein comme une ressource évolutive. Les professionnels et les organisations sont encouragés à adapter son contenu en fonction de leurs expériences et à poursuivre leur apprentissage à mesure que les outils numériques et les réalités des jeunes évoluent. Sa valeur ne réside pas dans des réponses figées, mais dans le soutien qu'il apporte à une pratique réfléchie et responsable.

Un travail véritablement pertinent avec les outils numériques et l'IA, dans des contextes de jeunesse, repose avant tout sur la connexion humaine, la conscience critique et la responsabilité éthique. Utilisés avec soin et discernement, ces outils peuvent enrichir les pratiques du travail de jeunesse et soutenir l'apprentissage autour de la santé mentale, tout en respectant la dignité, l'autonomie et la diversité des jeunes.

12. ANNEXE

- Site web du projet: <https://hearts-project.com/>
- [Résultats de l'enquête sur la santé mentale des jeunes](#)
- [DigComp 2.2](#)
- [Feuille de calcul d'évaluation de DigTools](#)
- [Programme de formation HEARTS](#)
- [Matériel de formation](#)
- [Modèles de formation](#)
- [Galerie d'entraînement](#)
- [Ateliers pour les jeunes](#)

