



**MINISTÈRE
DE LA JUSTICE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ABORDER LA SANTÉ MENTALE AVEC LES ADOLESCENTS CONFIÉS À LA PROTECTION JUDICIAIRE DE LA JEUNESSE

UN GUIDE À DESTINATION DES
PROFESSIONNELS DE LA PJJ



Direction interrégionale de la PJJ Grand Nord - Hauts-de-France
Novembre 2025

Projet stratégique
régional
GRAND NORD
2024-2027

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE

EDITO

Frédéric Phaure

Directeur interrégional de la
protection judiciaire de la jeunesse
Grand Nord - Hauts-de-France



À l'échelle mondiale, un adolescent sur sept est réputé présenter des troubles de santé mentale, sans que ceux-ci soient, dans une trop large proportion, correctement diagnostiqués ni traités.

Depuis la sortie de la crise sanitaire provoquée par la pandémie de Covid-19, les troubles de santé mentale ont pris dans le débat public français une place prépondérante et la santé mentale a même été décrétée grande cause nationale 2025. Des alertes de tous ordres se multiplient de la part de celles et ceux qui vivent et travaillent au contact d'adolescents de la population générale.

Accompagnant des adolescents particulièrement vulnérables, carencés, insécurisés, la Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ) est, d'autant plus et de plus en plus, amenée à prendre en compte les troubles de santé mentale qu'ils sont susceptibles de présenter. Pour cela, elle a à s'assurer de meilleurs diagnostics, à connaître l'écosystème des soins, à savoir orienter et à nouer des partenariats féconds qui permettront des accueils adaptés.

C'est à cette fin que la direction régionale de la PJJ Grand Nord – Hauts-de-France a élaboré ce guide pratique, avec l'appui de l'agence régionale de santé (ARS) des Hauts-de-France, en complément et comme une synthèse des solutions externes auxquelles elle a déjà recours ou qu'elle tente de bâtir en propre.

Ce guide essaie donc d'adosser aux principales problématiques identifiées des liens et outils opérationnels et directement utilisables par les praticiens. Il a, par nature, vocation à s'enrichir des pistes nouvelles qui seront dégagées nationalement, régionalement et localement.

Frédéric Phaure

SOMMAIRE.

1

Contexte et enjeux 7

Objectifs du guide 8

PRÉVENIR

9

S'informer sur la santé mentale 10

Se connaître soi-même, apprendre aux jeunes à faire de même 11

Se former 11

Déconstruire les représentations 12

2

3

EVALUER

13

S'auto-évaluer 14

Répérer son niveau d'anxiété 15

Questionner l'état général des jeunes 16

ACCUEILLIR & ACCOMPAGNER

17

Les initiatives de la PJJ Grand Nord - HDF 18

Développer les CPS 20

Ecrans : comprendre, choisir, agir 21

Aider les adolescents face au stress 22

Favoriser le pouvoir d'agir des jeunes 22

Soutiens institutionnels et relais de proximité 23

4

5

RESSOURCES

24

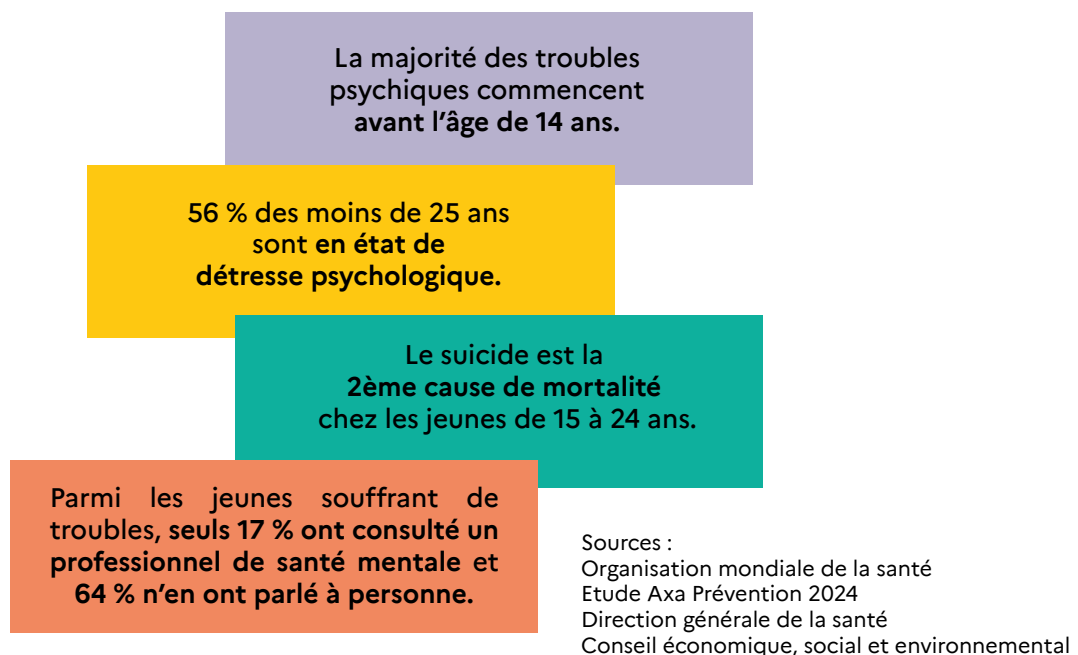
CONTEXTE ET ENJEUX

La santé mentale des jeunes est une préoccupation majeure de santé publique, reconnue comme « [Grande cause nationale 2025](#) ». Les adolescents, en particulier ceux accompagnés par la protection judiciaire de la jeunesse (PJJ), ont plus que jamais besoin que la parole sur ce sujet soit librement ouverte. Il s'agit de **lever des tabous, d'encourager l'expression des difficultés psychiques et de favoriser l'accès aux ressources adaptées.**

Ces jeunes confiés à la PJJ présentent fréquemment **des vulnérabilités importantes en matière de santé en général et de santé mentale en particulier**, du fait de parcours souvent marqués par des ruptures, des carences et parfois des violences durant l'enfance. Selon [l'enquête nationale sur la santé des jeunes suivis par la PJJ de 2023-2024](#), **8,5% des jeunes confiés à la PJJ présentent des difficultés psychiques et psychologiques** perturbant leur quotidien. Leur accompagnement nécessite donc **des pratiques éducatives et thérapeutiques renforcées et concertées, centrées sur le développement de compétences psychosociales favorables à l'autonomie et au bien-être.** Deux objectifs sont affirmés dans [le plan stratégique national 2023-2027 de la PJJ](#) :

- Renforcer les dispositifs de prévention du risque suicidaire, par un accompagnement soutenu au repérage et à la gestion des actes auto-agressifs
- Favoriser l'accès des mineurs aux dispositifs de santé mentale.

Le gouvernement multiplie les actions pour **déstigmatiser les troubles psychiques, mettre en avant la prévention et renforcer le repérage précoce.** À ce titre, des campagnes nationales et des événements tels que [les Semaines d'Information sur la Santé Mentale \(SISM\)](#) invitent à « réparer le lien social » et à **faire de la santé mentale des jeunes l'affaire de tous.**



Notre rôle en tant que professionnels de la PJJ est fondamental : **ouvrir le dialogue, repérer, accompagner et donner aux jeunes les moyens d'agir sur leur santé mentale.** Ce guide vise à vous apporter des repères, des outils et des ressources pour accompagner cette mission au quotidien.

Objectifs du guide

Ce guide reprend plusieurs objectifs, afin de vous accompagner dans vos missions au quotidien :

- **Promouvoir le bien-être** : aider à la gestion des émotions, veiller au sommeil, à la nutrition et à l'équilibre des usages numériques.
- **Développer et partager une culture commune de la santé** : encourager des actions concrètes.
- **Déstigmatiser les représentations autour des difficultés psychiques des jeunes** : soutenir la libération de la parole.
- **Développer les connaissances des jeunes et leurs compétences psychosociales.**

Définition de la santé et de la santé mentale

« La **santé** est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

« La **santé mentale** est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. »

- Organisation mondiale de la santé (OMS)

La santé mentale fluctue tout au long de la vie. **Les adolescents vivent souvent ces changements de manière plus marquée : il est normal qu'ils traversent des périodes de mal-être, qui ne relèvent pas nécessairement d'une pathologie.** Pour beaucoup, la principale difficulté est de parvenir à verbaliser ce qu'ils ressentent.

L'accompagnement éducatif fourni par les professionnels de la PJJ doit **permettre de renforcer leurs ressources, de déstigmatiser et d'orienter si nécessaire vers un soutien psychologique, tout en luttant contre les préjugés.**



La démarche de la DIR PJJ Grand Nord - HDF

La démarche promue par la DIR PJJ Grand Nord dans ce guide s'articule autour de trois volets clés : prévenir, évaluer, accompagner, en s'appuyant sur une évaluation globale (personnelle, familiale, sociale, sanitaire) et en favorisant le travail en réseau et les partenariats (psychologues, pédopsychiatres, maisons des adolescents, etc.).

Vous trouverez dans ce guide des pistes, idées, supports et outils à mobiliser et à adapter selon le profil des jeunes accompagnés ; n'hésitez pas à les enrichir avec vos propres pratiques, expériences et à partager vos ressources et idées qui pourraient devenir de « Bonnes pratiques » utiles à vos collègues et à tous les jeunes accompagnés.

Pour proposer une bonne pratique, rendez-vous dans l'espace bonnes pratiques de l'intranet de la DIR PJJ Grand Nord. Vous y trouverez aussi les bonnes pratiques déjà mises en oeuvre dans la région et sur le territoire national.

Des petites pastilles indiquent si les ressources sont diffusables directement auprès des jeunes.



2

PRÉVENIR



Prévenir

Prévenir, c'est agir en amont pour réduire les risques et renforcer les ressources individuelles et collectives des jeunes.

Cette étape fondamentale vise à **développer les compétences psychosociales (CPS)**, à sensibiliser les adolescents et leur entourage aux enjeux de la santé mentale, et à instaurer un environnement propice à l'expression des difficultés.

Pour les professionnels de la PJJ, la prévention passe aussi par l'information, la formation continue, et la création de partenariats efficaces avec tous les acteurs du territoire.

En investissant le champ de la prévention, il devient possible de **déstigmatiser les troubles psychiques**, d'ouvrir le dialogue et de guider les jeunes vers une meilleure compréhension d'eux-mêmes et de leurs besoins.

S'INFORMER SUR LA SANTÉ MENTALE

Comprendre de quoi il s'agit, déconstruire les idées reçues



Psycom, un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale

[Plus d'informations](#)



S'informer en vidéo :
la chaîne Youtube
«On parle de santé mentale»

[Voir les vidéos](#)



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Ameli.fr, une plateforme ressource

La plateforme ameli.fr de l'Assurance maladie propose une **rubrique** claire et accessible consacrée à la **santé mentale des adolescents et des jeunes adultes**.

Elle offre des **repères simples** pour comprendre ce qu'est une bonne santé psychique, reconnaître les signes de souffrance, identifier les principaux troubles et connaître les solutions d'aide existantes.

[Plus d'informations](#)

Prévenir

SE CONNAÎTRE SOI-MÊME, APPRENDRE AUX JEUNES À FAIRE DE MÊME



S'aider soi-même : des outils pour tous

Le site psycom propose **des outils et techniques pour s'aider soi-même** en apprenant à mieux se connaître, être bienveillant avec soi-même, changer les habitudes de vie, faire face au stress, garder son esprit critique, gérer nos relations avec les autres...

Découvrir



Le cerveau des ados : expliqué en 3 minutes

Pourquoi les ados sont des ados ? Antoine vs Physique s'intéresse à leur cerveau du point de vue des neurosciences pour **nous accompagner dans la compréhension du cerveau à l'adolescence.**

Découvrir



Se former à la santé mentale



L'ENPJJ a développé **son offre de formation en santé, promotion de la santé et en premiers secours en santé mentale (PSSM).**

offre-fc.enpjj.fr

L'association PRISME forme les professionnels aux **compétences psychosociales (CPS).**
Plus d'informations auprès des conseiller.e.s techniques en promotion de la santé (CTPS) de vos territoires.



Diplôme universitaire « Adolescence » :
reconnaître les complexités, prévenir les complications

ufr3s.univ-lille.fr

Prévenir

DÉCONSTRUIRE LES REPRÉSENTATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE



Le cahier engagé santé mentale

Le centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes (CRIPS) Ile-de-France propose un cahier de jeux et exercices pour **apprendre à déconstruire nos représentations, s'instruire et s'engager dans la santé mentale, et en particulier dans la psychologie positive.**

Découvrir



Levons les tabous sur la santé mentale

L'UNICEF propose un kit pédagogique à destination des **professionnels** pour aborder la santé mentale avec les jeunes de 11 à 18 ans, afin d'**informer les jeunes, déconstruire les préjugés et leur donner des clés pour prendre soin de leur bien-être psychique.**

Découvrir



Santé mentale : osons écouter, osons en parler

Avec cette campagne média nationale, le Collectif santé mentale se mobilise en proposant des ressources **afin de pouvoir libérer la parole sur la santé mentale, guider pour mieux savoir écouter, et offrir une aide si nécessaire.**

Découvrir

Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence ?

La « Fondation jeunes en tête » propose une vidéo à destination des adolescents **pour les aider à comprendre le fonctionnement de leur cerveau.**

Voir la vidéo



ÉVALUER



Evaluer

L'évaluation en santé mentale requiert une attention bienveillante et globale, mobilisant différents outils **pour permettre aux jeunes de se situer, de mettre des mots sur ce qu'ils traversent, et d'objectiver leurs besoins.**

Repérer les premiers signes de mal-être, utiliser des grilles ou des questionnaires adaptés, soutenir les jeunes dans l'auto-évaluation de leurs ressources et difficultés, **c'est offrir des repères partagés et faciliter l'accès à un accompagnement pertinent.** Cette étape **favorise la prise de conscience, la valorisation des compétences déjà acquises et la possible orientation vers des soutiens spécialisés** si nécessaire.

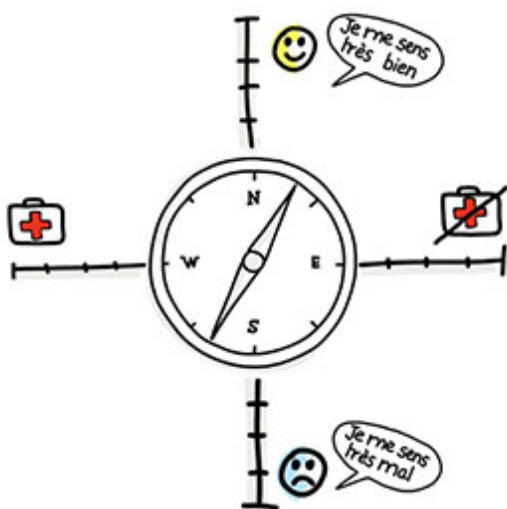
Les professionnels de la PJJ jouent ici un rôle de médiateurs, entre écoute, détection précoce et relais auprès des acteurs du soin. Les outils et ressources suivantes permettront **de donner aux jeunes des repères pour se situer, évaluer leur état général et leur niveau d'anxiété.**

S'AUTO-ÉVALUER

La boussole de la santé mentale

Cette boussole créée par Psycom, est un outil visuel et simple **qui aide à se repérer dans son état psychique.** Elle montre que la santé mentale évolue selon les événements, émotions et contextes de vie.

Centrée sur le ressenti plutôt que sur le diagnostic, elle invite à s'interroger : « Comment je me sens aujourd'hui ? ». Facile à utiliser, **elle favorise la prise de conscience, dédramatise les variations normales et ouvre le dialogue,** notamment avec les jeunes.



Découvrir



Le site Santé PSY Jeunes

Ce site propose aux adolescents et jeunes adultes des informations fiables, des vidéos pédagogiques et PRIMO, un questionnaire en ligne validé scientifiquement **pour évaluer simplement son état psychique.**

Utilisé seul ou avec un professionnel, il **facilite le repérage précoce, la déstigmatisation et l'orientation vers des ressources adaptées.**

Découvrir



Santé PSY
Jeunes

Evaluer

La grille d'auto-évaluation des CPS



Cette grille créée par Santé publique France à partir du référentiel 2025, **vis** à **aider chacun à développer ses compétences cognitives, émotionnelles et sociales**.

Elle propose **une synthèse des savoirs et savoir-faire associés à chaque compétence, puis invite chacun à s'auto-évaluer** (de 0 à 5) sur ses connaissances et sa mise en pratique, par exemple dans l'identification et la gestion des émotions.

Découvrir



REPÉRER SON NIVEAU D'ANXIÉTÉ

5	Anxiété sévère	Étourdissements, vertiges, nausées, diarrhée, boule dans la gorge, tremblements, rythme cardiaque accéléré, peur de perdre le contrôle, désir de fuir à tout prix (au moins 3 symptômes différents)
4	Anxiété modérée	Essoufflement, serremments à l'estomac, vue embrouillée, muscles tendus, voix mal assurée, difficulté à avaler sa salive
3	Anxiété légère	Apparition de rougeurs, contraction de certains muscles, mains moites, inconfort diffus (1 ou 2 symptômes)
2	Début d'anxiété	Légère indisposition, un peu de nervosité, légère inquiétude
1	Absence d'anxiété	Impression de calme, muscles décontractés, respiration normale

Cette **grille d'évaluation du niveau d'anxiété** est un outil simple et structuré permettant aux jeunes et aux professionnels de la PJJ de **repérer rapidement l'intensité de l'anxiété chez les jeunes** (échelle de 1 à 5), d'**objectiver leurs symptômes** et d'**adapter l'accompagnement éducatif ou thérapeutique**.

Elle **favorise le dialogue, la prise de conscience des émotions et le suivi de l'évolution dans le temps**, contribuant ainsi à soutenir la santé mentale et le bien-être des jeunes accompagnés.



Evaluer

QUESTIONNER L'ÉTAT GÉNÉRAL DES JEUNES

Le questionnaire du sommeil de l'adolescent

Ce questionnaire proposé par Réseau Morphée, est un outil conçu pour **évaluer de manière approfondie les troubles du sommeil** chez les 11-18 ans. Il permet **d'identifier le type de trouble probable et d'orienter** vers le professionnel de santé adapté, grâce à un rapport détaillé destiné autant au jeune qu'à son médecin.

Pour la PJJ, ce questionnaire constitue un support précieux afin de **repérer des problèmes de sommeil souvent liés à un mal-être psychique ou à des troubles de santé mentale**, et ainsi adapter l'accompagnement éducatif et préventif. Il fournit **des repères objectifs pour le suivi**, et contribue à la mise en place de stratégies de prise en charge précoces, améliorant son bien-être global.



Découvrir



Alimentation de l'ado : aliments à privilégier et besoins nutritionnels à l'adolescence

Pass'Santé Jeunes Bourgogne Franche-Comté propose, dans cet article, **des repères clairs sur les besoins nutritionnels spécifiques des 12-18 ans**, en lien avec leur croissance, leur énergie, leur santé osseuse et leur équilibre psychique.

Pour les professionnels de la PJJ, ce contenu constitue un outil de repérage et de prévention : **il permet d'identifier des habitudes de vie susceptibles d'impacter la santé mentale et de mettre en place un accompagnement éducatif ou médical adapté.**

Lire



Ressources pour la petite enfance

Le site « **Les Pâtes au Beurre** » propose des outils, dont le jeu « Pouce pousse », pour favoriser le dialogue entre enfants et adultes dans le cadre d'une mesure judiciaire d'investigation éducative (MJIE).

En abordant des thèmes comme les émotions, le respect des limites ou l'estime de soi, ces ressources aident à **comprendre le vécu psychique de l'enfant**, à repérer d'éventuelles fragilités et à orienter vers un soutien adapté.



4

ACCUEILIR & ACCOMPAGNER



Accueillir & Accompagner

Accueillir & accompagner les jeunes sous-main de justice dans leur santé mentale est une étape clé qui vient après le repérage et l'évaluation. Cet accompagnement, au cœur des missions éducatives, **visé à offrir un cadre sécurisant et bienveillant où le jeune peut exprimer ses difficultés, développer ses ressources personnelles et renforcer son estime de soi.**

Dans un contexte souvent marqué par des parcours de vie difficiles, **cet appui doit être adapté, pluriel et partenarial**, intégrant aussi bien des outils pratiques (exercices de gestion des émotions, activités collectives, médiations) que des collaborations avec des professionnels du soin. **L'accompagnement ne se limite pas seulement à la résolution des difficultés ou à l'orientation vers des soins spécialisés : il favorise aussi l'autonomie, le pouvoir d'agir (« empowerment ») et le bien-être global du jeune, en tenant compte de son développement et de son environnement.** Cette partie propose ainsi des pistes concrètes, ressources et pratiques pour outiller chaque professionnel **au service d'une approche éducative globale et promotrice de santé.**

LES INITIATIVES DE LA PJJ GRAND NORD - HDF

En déclinaison du [plan stratégique national 2023-2027](#), la DIR PJJ Grand Nord a réaffirmé dans son [projet stratégique interrégional \(PSIR\) 2024-2027](#) **sa volonté et la nécessité de mieux prendre en compte et accompagner la santé mentale des jeunes qui nous sont confiés** (objectif 3.5) : partenariats renforcés (psychologues, CMP, associations spécialisées), promotion de la continuité des soins, adaptation des accompagnements aux situations de vulnérabilité spécifiques... Dans la région, **des lieux d'accueil dédiés se sont également développés ou sont en cours de déploiement.**



Les exemples de lieux d'accueil dédiés

NORD

Placement : internat socio-éducatif médicalisé pour adolescents (ISEMA)

6 places à partir de 2027

Partenariat avec le département du Nord et l'agence régionale de santé

Maison des possibles

ISEMA

PAS-DE-CALAIS

Accueil de jour : Maison des possibles (expérimentation)

8 places déjà opérationnelles

Accueil de jour pluridisciplinaire avec une intervention sanitaire et éducative

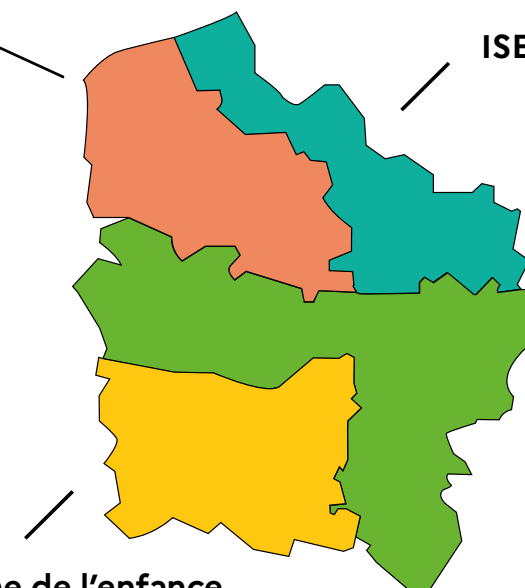
OISE

Placement : Home de l'enfance

Projet en cours de construction

Partenariat avec le département de l'Oise

Home de l'enfance



Placement : centre Cerfontaine (Belgique)

Centre accueillant des mineurs bénéficiant d'une reconnaissance de la MDPH.

5 places pour la PJJ.

Conventionné par l'ASE et l'ARS.

Accueillir & Accompagner

Les directions territoriales déploient, en outre, des initiatives innovantes et potentiellement transférables :



NORD

- **Recrutement d'un médecin psychiatre** : un appui précieux pour l'évaluation clinique, la sensibilisation à la santé mentale, la prévention du suicide et la prise en charge des addictions.
- **Mise en place d'une commission « cas complexes »** : un espace de réflexion pluridisciplinaire permettant une analyse concertée des situations les plus difficiles, afin d'enrichir les pratiques et d'apporter des réponses adaptées.



PAS-DE-CALAIS

- **Formation de l'infirmière du CEF de Bruay-la-Buissière à la pratique snoezelen**, afin d'introduire une approche sensorielle et apaisante auprès des jeunes.
- **Formation de la CTPS comme facilitatrice en santé mentale** (avec Psycom), permettant de disposer d'une référente en interne.
- Organisation de **séances de musicothérapie et de socio-esthétique**, favorisant l'expression de soi, la détente et le bien-être.



SOMME-AISNE

- **Intervention régulière d'un psychiatre au CEF de Laon**, assurant un suivi spécialisé au plus près des équipes et des jeunes.
- **Développement d'un projet avec Addictions France à l'UEHC de Saint-Quentin**, afin d'accompagner les jeunes dans la compréhension et la réduction des conduites addictives.



OISE

- **Projet départemental de développement des compétences psychosociales (CPS) et de lutte contre les conduites addictives.**
- **Formation de 16 professionnels aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)**, en partenariat avec la CPAM de l'Oise, pour renforcer leur capacité à repérer et intervenir face à des situations de souffrance psychique.

Accueillir & Accompagner

DÉVELOPPER LES CPS : UN LEVIER POUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES



La place du
développement
des CPS à la PJJ

Télécharger

Les compétences psychosociales (CPS) – telles que définies par l'organisation mondiale de la santé – **regroupent un ensemble de savoir-être et de savoir-faire qui permettent à chacun de mieux gérer sa vie, ses émotions, ses relations, et les défis du quotidien.**

Travailler les CPS, c'est aider les jeunes à :

- renforcer leur estime d'eux-mêmes et leur confiance ;
- gérer leurs émotions et leur stress de manière constructive ;
- communiquer et interagir positivement avec les autres ;
- prendre des décisions et résoudre des problèmes de façon réfléchie.

Le développement des CPS renforce la capacité des jeunes à surmonter les difficultés, retrouver un équilibre et s'impliquer dans leur projet de vie. C'est dans ce cadre que la PJJ a produit un document autour de la place des CPS dans l'action éducative afin de donner des repères clés, des ressources pour en favoriser le développement. Vous trouverez également ci-dessous des ressources clés afin d'intégrer les CPS dans votre accompagnement éducatif.

sirena cps

site ressource national
sur les compétences
psychosociales



SIRENA, le site ressource national sur les CPS

Ce site propose des **ressources, formations, outils.... visant à développer les compétences psychosociales des jeunes**, comme la confiance en soi, la communication et la coopération, renforçant ainsi leur bien-être global.

Découvrir

"Promouvoir la santé des jeunes en milieu sportif"

Ce guide est conçu pour **accompagner les encadrants de jeunes dans le développement des CPS par des activités ludiques et sportives.**

Découvrir



Des jeux pour développer les CPS



- « *Totem Junior* », un jeu de cartes qui aide les jeunes à exprimer leur gratitude, valoriser leurs qualités et renforcer l'estime de soi.
- Le jeu « *COMETE* » conçu pour aider à développer et évaluer les CPS.
- Le jeu « *Appétences* » aide à identifier, comprendre et transformer ses besoins pour renforcer la motivation et le développement personnel.

Accueillir & Accompagner

ÉCRANS : COMPRENDRE, CHOISIR, AGIR

L'usage quotidien des écrans expose les jeunes à des risques croissants, en particulier au cyberharcèlement et à l'exposition à des contenus violents ou choquants. En France, **23 % des 6-18 ans ont déjà été victimes de cyberharcèlement**, un phénomène qui concerne 60% des 18-25 ans, dont un tiers avec des répercussions psychiques graves (Association e-Enfance). Par ailleurs, **44 % des jeunes déclarent avoir été confrontés à des contenus choquants en ligne**, et 64% des jeunes adultes estiment être en situation de risque sur internet et les réseaux sociaux (Diplomeo).

Ces chiffres mettent en évidence **la nécessité de mieux accompagner les adolescents et jeunes adultes**, en particulier les plus vulnérables, **dans leurs pratiques numériques**. Comprendre les enjeux liés aux usages d'écran, savoir évaluer les situations de vulnérabilité et proposer des repères concrets constituent autant **de leviers pour prévenir leurs impacts négatifs sur la santé mentale**.

Afin de **soutenir la prévention et l'éducation au numérique**, le ministère de l'Éducation nationale propose un **guide interactif** présentant **des ressources et outils** pour sensibiliser les professionnels et les parents à ces enjeux. Il met également à disposition **le jeu pédagogique « L'Odyssée du numérique »**, conçu pour favoriser le dialogue avec les jeunes et renforcer les pratiques éducatives.

Brochure « Les écrans, les usages des jeunes »



La brochure du Crips Île-de-France (13-25 ans) aide les professionnels à :

- Comprendre les usages sans préjugés ;
- Identifier les risques : sommeil, cyberviolences, image de soi ;
- Promouvoir un usage bénéfique et développer les compétences psychosociales ;
- Repérer les signaux d'alerte et orienter vers les ressources adaptées.

Elle propose aussi des actions concrètes (jeux, ateliers, supports) **pour sensibiliser et accompagner les jeunes**.

Découvrir

Des parcours numériques pour les jeunes

Le site « Internet Sans Crainte » propose **des parcours numériques destinés à accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans et des réseaux sociaux** : « Ma vie numérique »

Ces outils interactifs favorisent la prise de conscience des enjeux liés aux usages numériques, et encouragent des pratiques responsables et réfléchies au quotidien.



Découvrir

► Retrouvez d'autres ressources sur le harcèlement et les écrans dans [cet article l'intranet](#)

Accueillir & Accompagner

AIDER LES ADOLESCENTS FACE AU STRESS



Exercice de cohérence cardiaque

Un outil simple de respiration guidée (5 secondes inspiration, 5 secondes expiration) qui **aide les jeunes à réguler leur stress et leurs émotions, favorisant un apaisement rapide et accessible au quotidien.**

Découvrir



Méditations pour adolescent

Une série de méditations courtes destinées à **soutenir les jeunes dans la gestion de leurs émotions, à améliorer la concentration et à favoriser un état de calme intérieur.** Le site « **Petit bambou** » peut accompagner ces exercices.

Découvrir



FAVORISER LE POUVOIR D'AGIR DES JEUNES

Dossier « Empowerment des jeunes » - (La Santé en action, n°446)

L'empowerment des jeunes, ou accroissement du pouvoir d'agir, est un levier essentiel de promotion de la santé. Il vise à **renforcer leur autonomie pour réduire les inégalités, favoriser des choix éclairés et les impliquer dans leur parcours de soins comme dans la vie collective.**

Ce dossier propose des clés pour renforcer leur pouvoir d'agir et les rendre acteurs de leur santé et donc de leur bien-être.

Lire



Accueillir & Accompagner

SOUTIENS INSTITUTIONNELS ET RELAIS DE PROXIMITÉ



Convention avec l'ARS Hauts-de-France 2022-2026

- **Axe 3** : renforcer la coopération entre la PJJ et les acteurs de la santé mentale, de la psychiatrie et du handicap

Concrètement :

- **Travail autour de la priorisation** des jeunes confiés à la PJJ dans les **centres médico-psychologiques**
- Développement de relations avec les **11 Maisons des adolescents (MDA)** de la région

En savoir plus

Recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS)

La HAS propose des recommandations et ressources pour **améliorer la coordination en protection de l'enfance et en psychiatrie** : « [Amélioration de la coordination entre protection de l'enfance et psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent conformément aux recommandations de la HAS](#) ».

Fiche navette
Rendez-vous psychiatrie

Télécharger

Document de
liaison d'urgence

Télécharger



Intégrez les CLS et CLSM !

Les cadres des services et établissements de la PJJ sont encouragés à s'impliquer dans **les contrats locaux de santé (CLS)** et **les conseils locaux de santé mentale (CLSM)**.

Ces espaces de concertation visent à rencontrer les acteurs de proximité, les élus et les professionnels de la psychiatrie afin de **construire ensemble des réponses adaptées** aux difficultés rencontrées. Vous trouverez ci-dessous la carte référençant les CLSM.

Voir



RESSOURCES

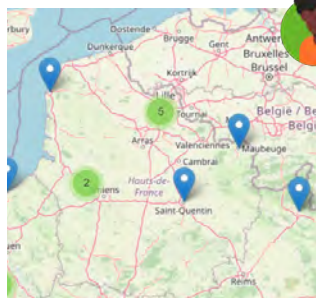
Ressources

LES INDISPENSABLES



**Livret
« Santé mentale et jeunes »**

[Télécharger](#)



**Annuaire des Maisons
des adolescents (MDA)**

[Voir](#)



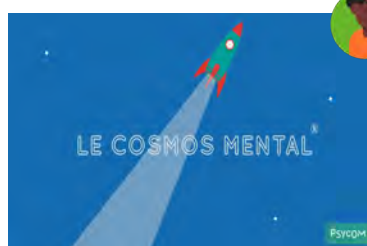
**Guide de prévention et soins en
santé mentale pour les jeunes**

[Télécharger](#)



**Série de brochures
« Mieux vivre avec... »**

[Télécharger](#)



**Kit pédagogique
« Le cosmos mental »**

[Télécharger](#)



**Affiche : ressources et outils
pédagogiques santé mentale**

[Télécharger](#)



**Plan national prévention
du suicide (DPJJ)**

[Télécharger](#)

Santé Mentale

info service.fr

Le site pour
prendre soin de sa
santé mentale.

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE



Infos et conseils sur
santementale-info-service.fr





Direction interrégionale de la protection judiciaire de la jeunesse Grand Nord
Novembre 2025