

 **Durée**

3h30

 **Nombre de personnes**

16+

 **Disposition de la salle**

En ilots de 4 participant.es.

Peut s'adapter facilement à un grand groupe, néanmoins au-delà de 16 participant.es, il est préférable de séparer le groupe en deux (dans 2 pièces distinctes).

 **Objectifs généraux**

1. Être capable d'exprimer son avis sur une œuvre / un film
2. Être capable de construire un argumentaire en équipe et individuelle sur des questions de société
3. Être capable de prendre la parole en public

 **Référent.es**

Maurane  
OUDIN  
Baptiste  
MARCHAND

 **Date de mise à jour**

30 octobre  
2024

 **Matériel**

- Rétroprojecteur ou grand écran, ordinateur, câbles de connexion
- Post-it, feutres, paperboard ou tableau blanc
- Jeu Dixit ou images imprimées / dessinées
- [Set de cartes Un argument sur](#) à imprimer

 **Données à actualiser**

Données chiffrées des *Cartes Quelques infos utiles* et de l'annexe sur la santé mentale.

 **Risque de télescopage avec d'autres formations**

Formation Civique et Citoyennes sur les Discriminations

 **Résumé**

Cette trame d'animation vise à faciliter le débat entre des jeunes (11-25 ans) à l'issue de la projection du film Bigger Than Us. Elle donne des idées d'animation pour inciter les jeunes à exprimer leur ressenti par rapport au film, aux thématiques abordées et à construire un argumentaire en équipe (et individuellement) sur les questions de société traitées. Il ne s'agit pas ici d'apporter aux participant.es des connaissances théoriques, mais de les inciter à se servir du film comme support de débat.

Pour les volontaires en service civique, notamment sur la mission Cinéma et Citoyenneté, cela doit aussi leur permettre d'expérimenter différentes techniques d'animation de débats, qu'ils.elles pourront réutiliser auprès d'autres jeunes au cours de leur mission.

 durée	 objectifs	 activité	 déroulé	 matériel
10 min	Présenter l'animation, définir un cadre d'échange sécurisant	<b>1. Introduction et cadre commun</b>	<b>1. Introduire</b> : Expliquer le déroulé et les objectifs de l'animation. <b>2. Définir collectivement le cadre d'échange</b> : Questionner les participants, noter les grandes idées, compléter si besoin et les afficher dans la salle. <b>3. Avertissement sur le film</b> : Rappeler que le film traite de thématiques difficiles, et que chacun peut se sentir libre de sortir de la salle à tout moment.	Post-it, paperboard ou tableau blanc
90 min	Visionner le film	<b>Projection</b>	Vérifier que les participant.es sont bien installé.es et ont de quoi prendre quelques notes si besoin. <b>Projeter le film.</b>	Ecran, rétroprojecteur, ordinateur, cables de connexion
15 min	Accueillir et exprimer les émotions ressenties pendant la projection	<b>2. Premières impressions</b>	<b>1. Introspection</b> : Laisser quelques minutes aux participant.es pour se rappeler le film, les émotions, les protagonistes et les moments marquants. Cela peut s'accompagner d'un exercice de respiration / méditation. <b>2. Brise-glace / Photo langage</b> : Chaque participant.e doit choisir parmi des images sélectionnées, celle qui représente le mieux son ressenti, les émotions ressenties pendant la projection. Il.elle expose son idée en l'étayant succinctement ou bien avec un seul mot pour les plus réservé.es.	Dixit, images imprimées via une banque d'image
15 min	<b>Pause</b>			
40 min	Construire un argumentaire en équipe sur une thématique définie	<b>3. Un argument sur...</b>	<b>1. Construction des premiers arguments</b> : Répartir en groupes de 4 participant.es, leur donner une <i>Carte Argument</i> avec un sujet sur lequel le groupe va devoir construire un argumentaire. <b>2. Première restitution</b> : Chaque groupe présente son argumentaire aux autres. <b>3. Consolidation des arguments</b> : L'animateur.rice distribue les cartes <i>Argument Contre</i> et <i>Quelques Infos Utiles</i> correspondantes aux groupes. Chaque équipe enrichit son argumentaire pour répondre au contre-argument / nuancer sa position, puis fait une petite restitution devant les autres. > Possibilité de réitérer l'activité avec donnant de nouvelles thématiques, ou de terminer l'animation par un débat mouvant (cf. activité suivante).	<a href="#">Set de cartes</a> arguments, arguments contre et infos utiles

20 min	Exprimer son avis de façon individuelle, susciter le débat libre et la prise de parole en public	<b>4. Débat mouvant</b>	<p><b>1. Lancement du débat</b> : Choisir une <i>Carte Argument</i>, la lire, et demander aux participant.es de se positionner d'un côté de la salle ou de l'autre s'ils sont plutôt en faveur ou en opposition avec l'affirmation énoncée. Inviter à débattre en questionnant des participant.es de chaque position.</p> <p><b>2. Relancer le débat</b> : Lire la <i>Carte Argument Contre</i> ou <i>Quelques infos utiles</i> en fonction de la polarisation du débat, demander aux participant.es s'ils.elles souhaitent changer de position ou non, et pourquoi.</p> <p><b>3. Réitérer l'activité</b> une deuxième fois ou plus si souhaité &gt; Possibilité de se baser sur d'autres affirmations que les cartes.</p>	<a href="#">Set de cartes</a> arguments, arguments contre et infos utiles
10 min	Faire le bilan, partager son retour à chaud	<b>Conclusion</b>	Demander aux participant.es qui le souhaitent de partager à l'oral leur retour sur l'animation et <b>avec quoi il.elles repartent</b> . Proposer pour les plus réservés.es d'écrire sur des post-it et de le déposer en partant.	Post-it, paperboard ou tableau blanc



### Conseils généraux pour l'animateur.rice

Durant l'animation il faudra veiller régulièrement au respect du cadre posé au début, et faire attention à inclure tou.tes les participant.es dans les activités, même celles qui demandent de prendre la parole devant les autres. Ils.Elles pourront être amené.es à sortir de leur zone de confort, tant sur la forme que sur les thèmes traités, il faudra rappeler que cela est normal et légitime.



### Ressources complémentaires

Annexe sur les enjeux de santé mentale chez les jeunes en lien avec les thématiques traitées dans Bigger Than Us.

Site internet Bigger Than Us : [biggerthanus.film](http://biggerthanus.film)

Focus sur les combats :

- [Liberté d'expression](#)
- [Accueil des réfugiés](#)
- [Droit des femmes](#)
- [Sécurité alimentaire](#)
- [Justice environnementale](#)
- [Pouvoir de la jeunesse](#)
- [Education des réfugiés](#)

		
10 min	Présenter l'animation, définir un cadre d'échange sécurisant	Post-it, paperboard ou tableau blanc
<p> <b>Déroulé détaillé :</b></p> <p><b>1. Introduction (1min) :</b> Accueillir les participant.es en expliquant qu'ils.elles vont être amené.es à visionner un film, Bigger Than Us, avec pour objectif de susciter des échanges autour des enjeux citoyens et des combats portés par les protagonistes du film. Présenter brièvement le film et sa démarche. Si besoin d'infos complémentaires, rdv sur <a href="#">le site</a>.</p> <p><b>2. Définition du cadre (8min) :</b> Pour que les échanges soient bienveillants et constructifs, il est indispensable de définir collectivement un cadre d'échange.</p> <p><b>2.1. Questionner les participant.es sur leurs besoins,</b> ce qu'ils.elles aimeraient trouver dans ce cadre, soit par une participation libre à l'oral ou à l'aide de post-it à coller sur un paperboard (il est possible de combiner les deux techniques). L'animateur.rice peut donner des exemples : « j'ai besoin de ne pas me sentir jugé.e » « j'ai besoin de sentir que l'on m'écoute quand je parle » « j'ai besoin de marcher et de ne pas rester statique pendant l'animation, la projection », etc.</p> <p><b>2.2. Noter les principales idées ou rassembler les post-it en grandes notions.</b> Les écrire en gros sur un paperboard ou sur des feuilles à afficher sur les murs de la salle. Ce cadre doit être visible de tous.tes pendant toute la durée de l'animation. Si besoin, le cadre peut être complété par les notions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équivalence : nous parlons d'égal.e à égal.e, personne n'est supérieur.e à l'autre, j'écoute donc chacun.e attentivement, sans lui couper la parole.</li> <li>- la bienveillance : je m'exprime en mon nom, sans jugement et je pars du principe que l'autre ne pense pas à mal même si ce qu'il.elle dit me choque, je lui laisse le bénéfice du doute.</li> <li>- le respect : je veille à ce que tout le monde trouve sa place.</li> <li>- la souveraineté : je ne parle qu'en mon nom et non à la place d'un.e autre.</li> <li>- la confidentialité : ce qui se dit ici reste ici.</li> </ul> <p><b>2.3. Vérifier que tout le monde est d'accord</b> avec l'ensemble des notions retenues dans le cadre.</p> <p><b>3. Avertissement pré-projection (1min) :</b> Le film traite de thématiques difficiles, il est possible et normal de se sentir heurté.e par certains sujets par moment : violences sexuelles, guerre, exil, racisme, effondrement, etc. Indiquer aux participant.es qu'ils.elles doivent se sentir libre de sortir de la salle si cela les met trop mal à l'aise.</p> <p>&gt; Lancer la projection du film en vérifiant que tout le monde est bien installé, et a de quoi prendre des notes sur les protagonistes et/ou scènes marquantes du film.</p>		
<p> <b>Remarques pédagogiques et conseils :</b></p> <p>C'est un temps très important pour s'assurer que le groupe va pouvoir échanger de façon sereine à la suite de la projection. Il ne faut pas hésiter à prendre plus de temps si nécessaire, surtout si les participant.es ne se connaissent pas déjà.</p> <p>Si vous accueillez des jeunes ayant vécu un parcours migratoire (jeunes BPi notamment), proposez si besoin un temps en individuel avant et/ou après. La scène avec Mary qui aide les réfugiés en Grèce peut être difficile à regarder pour certain.es.</p>		

## 2. Premières impressions : Introspection et brise-glace

Déroulé détaillé et remarques pédagogiques

		
15 min	Accueillir et exprimer les émotions ressenties pendant la projection	Dixit, photos ou images imprimées
<p> <b>Déroulé détaillé :</b></p> <p>&gt; <b>Faire une brève pause juste après la diffusion si besoin (sortir prendre l'air par exemple)</b></p> <p><b>1. Introspection (3min) :</b> Demander aux participant.es de réfléchir individuellement pendant 2/3 minutes à ce qu'a fait ressortir chez eux le film, quelles émotions, qu'est-ce qui les a le plus marqué.e (un.e protagoniste, une parole puissante, une image). Si l'animateur.rice s'en sent capable, cela peut s'accompagner d'un court exercice de respiration ou de méditation.</p> <p><b>2. Brise-glace / Photo langage (12min) :</b></p> <p><b>2.1.</b> Pendant l'introspection, l'animateur.rice dispose sur une table au centre de la pièce plusieurs images/photos, soit tirées du jeu dixit, soit d'une banque d'images en ligne (Pixabay par exemple) ou de photos du film imprimées au préalable.</p> <p><b>2.2.</b> A la fin de l'introspection, les participant.es sont invité.es à naviguer entre les images et à en choisir une fois reflète une émotion pendant la projection.</p> <p><b>2.3.</b> Tour à tour, les participant.es montrent leur image et expliquent leur choix en quelques phrases (très succinctes ou un seul mot pour les plus réservé.es).</p> <p> <b>Remarques pédagogiques et conseils :</b></p> <p>Si le groupe dépasse les 12 participant.es, il peut être judicieux de le diviser en 2 pour la partie photo-langage, pour éviter que cela ne prenne trop de temps. De plus, il faut penser à imprimer les mêmes photos/images en plusieurs fois pour permettre à plusieurs participant.es de choisir la même.</p>		

## 3. Un argument sur...

Déroulé détaillé et remarques pédagogiques

		
45 min	Construire un argumentaire en équipe sur une thématique définie	Set de cartes arguments, arguments contre et infos utiles
<p> <b>Déroulé détaillé :</b></p> <p><b>1. Construction des premiers arguments (20min)</b></p> <p><b>1.1.</b> Répartition en groupes de 4 participant.es.</p> <p><b>1.2. Chaque groupe choisit une Carte Argument</b> avec un sujet qui l'intéresse, sachant qu'un même sujet ne peut être traité que par une seule équipe. L'animateur.rice peut aussi attribuer directement les sujets</p>		

s'il.elle souhaite travailler sur un thème en particulier, ou bien les faire piocher au hasard. Voici les sujets des 10 *Cartes Arguments* :

- La parité en politique ;
- Les mouvements féministes ;
- La réduction du plastique ;
- L'interdiction du mariage forcé ;
- La participation à des manifestations ;
- L'interdiction de la vente libre d'armes ;
- Les énergies renouvelables ;
- La protection des cultures autochtones ;
- L'agriculture biologique ;
- L'accueil des populations exilées.

**1.3. Les groupes disposent ensuite de 15 minutes pour construire un argumentaire pour défendre la Carte Argument choisie** (il est préférable que chaque groupe se positionne en faveur plutôt que contre la carte Argument, cela va plus dans le sens de l'activité). Chaque groupe doit préparer une petite restitution de ses arguments à présenter aux autres (individuellement ou à plusieurs).

> Pour étayer son argumentaire, chaque groupe doit s'appuyer et citer des éléments tirés du film *Bigger Than Us* (situations, dialogues, images, etc.). L'animateur.rice doit bien insister là-dessus car ce peut être facilement oublié.

## **2. Première Restitution (5min)**

**Chaque groupe présente son argumentaire aux autres équipes en 1 minute maximum** : un.e ou plusieurs participant.es volontaires de l'équipe plaident l'argumentaire construit avec son groupe.

> Il s'agit ici de restituer la réflexion construite, de travailler l'esprit d'analyse / de synthèse et non de lancer un débat entre les groupes pour le moment (ce temps sera réservé à la dernière animation via un débat mouvant).

*Variante* : il est possible de demander aux autres groupes à l'issue de chaque restitution de donner 1 contre-argument à l'équipe qui vient de présenter.

## **3. Consolidation des arguments (20min) :**

**3.1. A l'issue de la première restitution, les groupes se reforment pour enrichir leur argumentation** à partir des cartes *Argument Contre* et *Quelques Infos utiles* correspondantes. Il s'agit de répondre au contre-argument donné par la carte (ou par les autres groupes) en s'appuyant si besoin sur les infos données. Ce second et dernier temps de réflexion doit durer maximum 15 minutes.

**3.2. Chaque groupe restitue son argumentaire final aux autres équipes pendant maximum 1 minute.** L'activité se termine une fois que tous les groupes sont passés.

*Variante* : Il est possible de choisir la même Carte Argument pour 2 groupes, l'un défend le *POUR* et l'autre le *CONTRE*, avec également un premier temps de réflexion, un temps de restitution où chaque groupe note les arguments du camp adverse et un dernier temps de réponse.



### **Remarques pédagogiques et conseils :**

Si le groupe dépasse les 16 participant.es, il peut être judicieux de le diviser en 2 dans 2 pièces différentes, et donc de s'appuyer sur un.e co-animateur.rice. En effet, au-delà de 4 groupes, les temps d'échanges et de restitution risquent d'être limités. Il s'agit également de constituer des équipes équilibrées en fonction des profils des participant.es.

L'animateur.rice est invité.e à bien rappeler le cadre en début d'activité, à l'aide des visuels affichés dans la salle, et à passer régulièrement au sein des groupes pour vérifier que les échanges se passent bien, les aider si besoin à avancer.

*En cas de variante* : Attention aux arguments type « avocats du diable », n'hésitez pas à rappeler qu'il s'agit d'avoir des échanges constructifs, pas uniquement de la répartie gratuite, en s'inspirant des combats portés par les protagonistes de *Bigger Than US*.

		
30 min	Exprimer son avis de façon individuelle, susciter le débat libre et la prise de parole en public	Set de cartes arguments, arguments contre et infos utiles
<p> <b>Déroulé détaillé :</b></p> <p><b>1. Lancement du débat (10min) :</b></p> <p><b>1.1. Demander aux participant.es de se lever</b> et de pousser les chaises / tables pour laisser de la place au centre de la salle pour pouvoir se déplacer. Définir dans la pièce un côté <i>POUR</i> et un côté <i>CONTRE</i>.</p> <p><b>1.2. Choisir (ou tirer au sort) une Carte Argument</b>, la lire aux participant.es et leur demander de se positionner soit en faveur du côté <i>POUR</i>, en opposition du côté <i>CONTRE</i>, ou bien au centre dans la « rivière du doute », s'ils.elles hésitent ou n'ont pas d'avis. Leur expliquer qu'ils.elles ont le droit de changer de position dès qu'ils.elles le souhaitent au cours du débat.</p> <p><b>1.3. Demander aux participant.es qu'ils.elles expliquent leur choix</b> en s'appuyant sur des éléments du film, en commençant par exemple par la rivière du doute, le côté minoritaire, puis le côté majoritaire. Inviter les participant.es à se répondre les un.es les autres, laisser le débat prendre dans le respect du cadre. Ne pas hésiter à questionner les participant.es qui changent de position en cours de débats.</p> <p><b>2. Relancer / alimenter le débat (5min) :</b></p> <p><b>2.1. Choisir soit la Carte Argument Contre ou la Carte Quelques infos utiles</b> correspondante et la lire aux participant.es (ou bien puiser dans ces propres connaissances, idées).</p> <p><b>2.2. Demander aux participant.es si cela leur donne envie de faire évoluer leur position</b> : si oui pourquoi ? si non pourquoi également ?</p> <p><b>3. Réitérer l'activité (15min)</b> une deuxième fois (ou plus en fonction du timing restant). Il est aussi possible d'inventer des affirmations autres que les Cartes Arguments, tant qu'elles font référence à un enjeu traité dans le film.</p>		
<p> <b>Remarques pédagogiques et conseils :</b></p> <p>Même si cette activité s'adapte plus aisément aux grands groupes, si l'effectif dépasse les 16 participant.es, il peut être judicieux de le diviser en 2 dans 2 pièces différentes, en s'appuyant sur un.e co-animateur.rice.</p> <p>Attention aux débats animés, car cette animation est plus sujette à des confrontations directes que la précédente et il faudra bien les temporiser si besoin en rappelant le cadre. L'animateur.rice peut aussi adapter, reformuler les affirmations des Cartes Arguments, pour éviter d'avoir un débat trop polarisé.</p>		

**Introduction :**

L'animateur.trice doit rester attentif.ve tout au long de l'animation afin de déceler un quelconque mal être, une parole non anodine, un comportement non adéquat, etc. Le film Bigger Than Us soulève de nombreux sujets pouvant être anxiogènes, dérangeants, oppressants, et amener les participant.es à s'identifier aux protagonistes du film, et parfois revivre des expériences personnelles similaires et difficiles. Mais il faut aussi valoriser l'effet libérateur et bénéfique de Bigger Than us, qui permet aux participant.es d'exprimer leurs angoisses et problématiques dans un cadre d'échange bienveillant et sécurisant. Mais une parole qui se libère peut avoir besoin d'être accompagnée.

**Vous n'êtes pas psychologue.** Vous devez maintenir votre posture d'animateur.rice, tout en offrant une écoute bienveillante et attentive, en réorientant si besoin les participant.es vers des professionnels (cf. ressources en fin d'annexe).

**La santé mentale chez les jeunes :**

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) définit une bonne santé mentale comme étant « *un état de bien être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.* ». Il faut garder en tête que la santé mentale est une forme de continuum qui va varier tout au long de la vie d'un individu, comme un curseur, qui va osciller entre la bonne santé mentale et la maladie mentale.

La santé mentale est l'un des grands enjeux de notre société. **En Europe, une personne sur deux risque de souffrir d'un problème lié à sa santé mentale au cours de sa vie, et dans 50% des cas, ces troubles se déclenchent avant 18 ans.** Ce n'est donc pas un sujet anecdotique. Un vrai travail de sensibilisation et de déconstruction sur les troubles en santé mentale doit être mené afin de mieux en comprendre les pathologies, de mieux accompagner les personnes qui en souffrent et d'endiguer la stigmatisation dont elles sont victimes. Chaque individu a son propre rapport aux émotions et ne les gère pas de la même façon. Il faut donc partir du principe que chaque émotion, chaque ressenti est important et ne doit pas être minimisé. A travers une mobilisation collective, chaque citoyen devrait pouvoir prendre conscience de ces enjeux, pour aider les victimes à sortir de la solitude, et visibiliser enfin qu'il existe un phénomène de dégradation de la santé mentale des individus, particulièrement prégnant chez les jeunes.

**La bonne santé mentale d'un individu dépend de nombreux facteurs**, familiaux et génétiques d'une part mais aussi beaucoup **de l'environnement dans lequel il évolue** : l'entourage, l'environnement économique (emploi, revenus...), social, culturel, les conditions de logement, la santé physique, etc. Chaque vécu étant propre à chacun.e, il faut veiller encore une fois à ne jamais minimiser les ressentis et perceptions individuelles. Et inversement, ce qui peut s'apparenter à un mal être pour une personne ne l'est pas forcément pour un.e autre.

Les troubles de la santé mentale ont tendance à se développer durant l'adolescence (les chocs post-traumatiques, les troubles anxieux, la dépression, les addictions). Elle est **la 4e cause de mortalité et d'incapacité chez les 15/19 ans** et la 3e cause de suicide sur la même tranche d'âge. Très souvent, les jeunes qui en sont victimes n'osent pas ou ne ressentent pas le besoin de demander de l'aide face à un trouble naissant. Il ne s'agit donc pas de les forcer à consulter un professionnel, mais de les informer sur les solutions d'accompagnement qui existent.

Si vous intervenez auprès d'une structure jeunesse, et que vous percevez un comportement qui vous interpelle, entendez un propos qui vous inquiète, veillez à en faire part aux référent.es de la structure et/ou à l'éducateur.rice. La structure pourra ainsi prendre le relai ou bien vous rassurer sur une situation déjà connue, en cours de résolution.

### Le cas de l'éco-anxiété :

Dans Bigger Than us, le sujet des luttes environnementales est central et soulève la question de l'**éco-anxiété, désormais reconnu comme un enjeu majeur de santé mentale**. Le dérèglement climatique, ses causes et surtout ses conséquences sur notre environnement sont une réalité parfois dure à entendre et à accepter. Cela peut entraîner un sentiment de culpabilité et d'impuissance.

En tant qu'animateur.rice, vous devez en être conscient.e de cela et **rassurer les participant.es sur le fait que ces émotions et sentiments sont normaux**. Ils.Elles doivent essayer de les accueillir, de transformer ces émotions négatives en moteurs pour agir (et qu'ils peuvent se faire accompagner pour cela). En s'engageant au quotidien, à travers une évolution de ses pratiques, en rejoignant une association ou en sensibilisant son entourage (effet boule de neige), cela peut permettre d'avoir un impact tangible et participer à réduire le sentiment d'impuissance. Mais ils.elles doivent également être conscient.es que la responsabilité ne repose pas uniquement sur les individus mais aussi sur les institutions et les entreprises, et qu'ils.elles ne doivent pas porter seul.es la culpabilité.

### Parcours migratoire et traumatismes :

Le combat de Mary en Méditerranée qui porte secours aux réfugié.es est un bon exemple pour traiter des traumatismes. Guerre, changement climatique, famine, sont autant de causes qui peuvent motiver un départ et par la suite engendrer de fortes vulnérabilités, créer des traumatismes, et dans le pire des cas entraîner une maladie mentale. **En plus du déracinement, le parcours migratoire peut s'avérer très dangereux et traumatisant pour de nombreuses populations exilées** : racisme, barrière de la langue, grande précarité, violence, confrontation à des cultures différentes, éloignement familial, etc.

Ainsi, **une personne exilée à plus de risques de développer un trouble de santé mentale** suite à son parcours migratoire : « *Personne ne quitte sa maison, A moins d'habiter dans la gueule d'un requin* » (tirée du poème *Home*, de Warsan Shire). D'autant plus que la santé mentale reste encore un sujet très tabou dans de nombreux pays et cultures.

### Aller plus loin :

#### Sources / Bibliographie :

- *Manuel des premiers secours en santé mentale pour les jeunes, Premiers secours en santé mentale France – Apprendre à aider* ; Première édition française, adapté de la 4e édition du manuel australien rédigé par Betty Kitchener, Anthony Jorm et Claire Kelly, Janvier 2023.
- *Home*, Warsan Shire, poème. Traduction en français, par le Boojum

#### Sites, ressources et numéros utiles :

A avoir en tête et/ou à transmettre en fin de séance aux participant.es si nécessaire :

- **119** : Allô enfance en danger (numéro gratuit, 7j/7 – 24h/24) ;
- **Numéro national suicide** : 3114 (numéro gratuit, 7j/7 – 24h/24 – permet aux personnes en détresse psychologique d'échanger avec un professionnel de la santé mentale) ;
- **Cyberharcèlement** : 3018 (6j/7 – 9h/20h) ;
- **Fil santé jeune** : 0800 235 236 (anonyme et gratuit, 7j/7 – 9h à 23h) ;
- **Drogues info service** : 08 00 23 13 13 (7j/7 – 8h à 2h – écoute par un professionnel : aide et orientation) ;
- **Stop blues** : outils numérique e-santé : application mobile – toute une panoplie d'exercices et d'informations utiles pour soi et ses proches (dépression, idées noires...) ;
- **Psycom.org** (informations et prévention en santé mentale) ;
- **France-victime.fr** (trouble de stress post-traumatique) ou par téléphone : 116 006 ;
- **Anxiete.fr** (site d'information dédié aux troubles anxieux) ;
- **Les maux bleus** – podcast sur la santé mentale.

Si vous souhaitez vous former au secourisme en santé mentale :

**PSSM France** – Premiers secours en santé mentale – apprendre à aider : [Pssmfrance.fr](https://pssmfrance.fr)