

Le Jeu

pas S'santé

Jeunes

Bourgogne Franche-Comté



Livret
pédagogique



www.pass-santejeunes.org

Le projet Pass' Santé Jeunes

Origine et objectifs

Le Pass'Santé Jeunes (PSJ) est un projet initié par l'Agence régionale de santé¹ (ARS) et mis en œuvre par Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté². Il s'inscrit dans le Projet régional de santé. L'objectif est **de développer dès l'enfance les capacités des adolescents à agir sur leur propre santé, à devenir autonomes et à faire des choix favorables pour leur santé, dans le cadre d'un parcours de vie et de santé.**

Il vise à :

- Renouveler l'approche prévention auprès des jeunes en cohérence avec leurs pratiques numériques,
- Mettre à disposition des jeunes, de leur entourage et des professionnels, un portail de ressources fiables et actualisées,
- Territorialiser les actions menées auprès des jeunes,
- Développer une culture commune sur les messages de prévention et les stratégies d'intervention efficaces,
- Créer et animer un réseau multi-partenarial autour des jeunes, dans une démarche commune de promotion de la santé, en impliquant le milieu familial et les professionnels.

Principes et organisation

Informé et convaincu ne suffit pas à modifier des comportements, même si l'information contribue à faire évoluer les connaissances et les représentations du public, au point parfois de provoquer des prises de conscience. « L'information est indispensable mais pas suffisante pour provoquer les changements de comportements bien ancrés dans les habitudes³ ». Ce dispositif PSJ ne pouvait donc pas s'appuyer uniquement sur la mise en ligne d'un site Internet, mais devait s'accompagner de la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé au plus près des populations visées.

¹ www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr

² www.promotion-sante-bfc.org

³ Webb, T. L. & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change ? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological bulletin*, 132(2), 249-268.

Ce projet se fonde sur une approche positive et globale de la santé conforme aux valeurs de la promotion de la santé.

- **La construction d'un corpus commun de ressources validées sur la santé à destination des intervenants auprès des jeunes⁴.**

- Tous les contenus ont été élaborés par Promotion Santé BFC d'après une analyse de la littérature francophone sur les différentes thématiques.
- Des focus groupes ont été organisés sur les territoires afin de recueillir les besoins des publics (enfants, adolescents, parents, professionnels).
- Des experts ont été sollicités afin d'analyser les contenus présents sur le site et envisager d'éventuelles évolutions.
- L'espace réservé aux parents met en avant des ressources pour répondre à leurs interrogations et soutenir la parentalité.

- **Un outil d'information et de communication pour les jeunes.**

Ce portail web recense des contenus fiables autour des principaux thèmes de santé : addictions, sexualité, mal-être, nutrition, bruit, usages d'Internet, bien vivre ensemble, sécurité routière, sports et loisirs en sécurité, environnement, hygiène de vie et sécurité sociale.

En fonction de leur âge, les jeunes y retrouvent des informations pour répondre à leurs interrogations et des ressources pour aller plus loin (brochures, sites web, vidéos, etc.), pour échanger ou tester leurs connaissances (quiz et jeux en ligne).

Un espace similaire est également à la disposition des parents d'enfants de 0 à 18 ans, avec des thèmes spécifiques à la petite enfance.

L'objectif du site est également d'orienter les jeunes vers des lieux d'accueil et d'accompagnement à travers une base de données répertoriant plusieurs centaines de structures locales.

Enfin, un espace dédié aux actualités locales liste les manifestations liées à la santé organisées en région, à destination des jeunes ou des parents.

- **Des actions de proximité dans le cadre d'un comité de coordination sur chaque territoire.**

Le pilotage du PSJ à l'échelle locale s'appuie sur un triptyque institutionnel : ARS, Promotion Santé et territoire - Contrats Locaux de Santé/Ateliers Santé Ville. La mise en œuvre est assurée par des acteurs « initiés », relais du dispositif et garants de la cohérence des messages diffusés.

Deux principaux types d'actions sont menés :

- La formation et l'accompagnement des professionnels à l'acquisition des contenus et des stratégies d'intervention efficaces en promotion de la santé des jeunes
- Les animations auprès des jeunes ou des parents leur permettant de développer leurs connaissances et leurs compétences pour faire des choix favorables à leur santé.

⁴ Site Pass'Santé Jeunes <http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/>

La création du jeu « Pass' Santé Jeunes »

L'idée originale...

Les Points Information Jeunesse (PIJ) sont des partenaires importants dans la mobilisation des jeunes sur les territoires. Le PIJ de Longvic⁵ est à l'initiative de la création d'un jeu de plateau pour intervenir auprès des adolescents. Ces professionnels ont identifié le besoin pour les jeunes d'obtenir des réponses à leurs questions informelles sur la santé. Un prototype a été élaboré en partenariat avec une classe de 4ème du collège Roland Dorgelès de Longvic, en s'appuyant sur les informations disponibles sur le site Internet.

Le jeu de plateau a été présenté au séminaire de l'information jeunesse Bourgogne / Franche Comté en 2016. Cette première version du jeu a également été testée dans le cadre d'ateliers de la ludothèque de la ville et en cours de Sciences et Vie de la Terre dans des classes de 4^e.

L'adaptation en un outil d'intervention en Éducation pour la Santé...

Les questions du jeu ont été retravaillées et complétées par Promotion Santé à partir des contenus du site Internet et en lien avec les préoccupations des professionnels de terrain et des jeunes rencontrés lors des différentes animations.

Certaines questions ont aussi été tirées du projet Paroles d'ados⁶ développé par Promotion Santé dans les établissements scolaires de la Nièvre. Ce projet proposait à des élèves de s'exprimer sur leurs préoccupations liées à des thèmes délicats (vie affective, puberté, relations aux autres, addictions, ...), et d'obtenir des réponses personnalisées en toute discrétion. Les demandes écrites anonymisées des adolescents étaient envoyées à un comité de réponse composé de professionnels (infirmière scolaire, psychothérapeute, éducateur spécialisé...), qui fournissait des réponses individualisées.

Enfin, l'outil a été testé auprès d'enfants et d'adolescents lors de différents événements (salons, forums, ateliers, JAPD, etc.).

Afin de s'inscrire dans les sujets d'actualité, les cartes du jeu PSJ sont actualisées en 2025 en concertation avec les acteurs de la région au contact des jeunes.

⁵ Longvic : Commune de Côte-d'Or - <http://www.ijbourgogne.com/PIJ-de-Longvic>

⁶ Paroles d'ados est un projet à l'initiative de Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté - antenne de la Nièvre en partenariat avec l'Éducation Nationale, le Conseil Départemental et l'Association le Fil d'Ariane

Objectifs visés pour chacune des catégories de question

L'outil permet de favoriser l'acquisition de connaissances et le développement des compétences psychosociales nécessaires pour faire des choix favorables à la santé.

Il s'agit de développer des habiletés sociales telles que :

Réflexion/Débat

- Avoir une pensée critique par rapport à une information.
- Savoir se positionner dans un groupe, savoir communiquer efficacement, savoir argumenter.

Question/réponse

- Développer les connaissances des jeunes en matière de santé.
- Lutter contre les idées reçues.

Action

- Favoriser l'expression créative des jeunes autour de la santé.
- Développer l'écoute et la coopération.
- Apprendre à se connaître et à connaître les autres.
- Favoriser l'expression et la gestion des émotions.

Public ciblé

Le jeu s'adresse à des jeunes **à partir de 8 ans**.

Nombre de participants

Idéalement un groupe de **12 jeunes** répartis en équipes.

Thèmes abordés



Bleu clair : Accidents de la vie courante et de la route



Vert clair : Mal être / Bien vivre ensemble



Vert foncé : L'environnement et moi
(Santé-environnement, citoyenneté, bruit et audition)



Gris : Internet



Orange : Addictions



Rose : Vie affective et sexuelle



Bleu foncé : Mon corps au quotidien
(Bien manger, bien bouger, Hygiène corporelle, Sommeil)

Catégories de questions

Réflexion/Débat : Question de débat

Question-réponse : Question à choix multiples, question ouverte

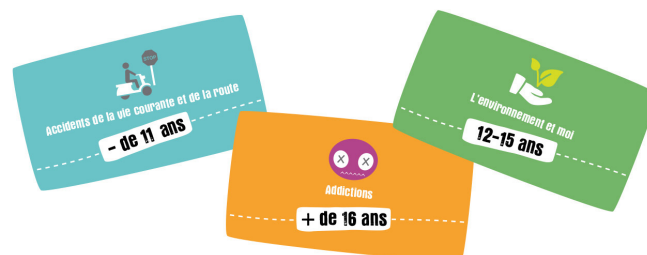
Action : Activité ludique ou d'expression

Cette diversité de questions permet à chacun d'exercer ses propres habiletés afin que les ressources des joueurs se complètent.

Sur chaque carte figure une question de chaque catégorie.

Les questions sont réparties en 3 classes d'âge : - 11 ans, 12-15 ans, et + de 16 ans.

Lors de la mise à jour du jeu en 2025, suite aux retours des acteurs de terrain, un système de distinction du niveau de difficulté des cartes moins discriminant que les tranches d'âges a été adopté. En fonction du niveau de maturité du public ciblé, l'animateur pourra ainsi opter pour les cartes avec 1 étoile (niveau facile), 2 étoiles (niveau intermédiaire) ou 3 étoiles (niveau de difficulté maximum)



Matériel

Contenu de la boîte

- Un dé classique et un dé 3 couleurs pour le choix du type de question (chaque couleur renvoie à une catégorie de questions)
- Six pions
- Un plateau de jeu
- 84 cartes questions + 63 nouvelles cartes questions numérotées ajoutées en 2026 disponibles sur : <https://www.pass-santepro.org/le-jeu-passante-jeunes>

Matériel supplémentaire à prévoir pour l'animation

- Des flyers du Pass'Santé Jeunes (PSJ) avec l'adresse du site
- Des feuilles blanches et des crayons de papier
- Un chronomètre ou un sablier pour les questions «action»

Déroulement du jeu

Les jeunes constituent des équipes et chaque équipe choisit son pion et le pose sur la case départ. Celui qui commence est celui dont la date d'anniversaire est la plus proche. L'animateur sélectionne le paquet de questions correspondant à la maturité de son public cible.

La première équipe lance le dé classique et avance son pion du nombre de cases correspondantes pour choisir le thème de la question. Elle lance alors le dé 3 couleurs afin de choisir la catégorie de question.

L'animateur pose la question. Les joueurs se concertent et un porte-parole de l'équipe donne sa réponse.

En cas de question « question/réponse » : chaque équipe adverse peut dire si elle est d'accord ou pas avec la réponse proposée afin de permettre un débat. La réponse est ensuite donnée par l'animateur.

Que la réponse soit bonne ou mauvaise, c'est à l'équipe suivante (dans le sens des aiguilles d'une montre) de lancer les dés.

Le jeu s'arrête lorsque chaque thème a été abordé au moins 2 fois.

Recommandations

L'animateur devra créer un cadre sécurisant et de confiance afin que les jeunes soient à l'aise, sans crainte d'être jugés. Les jeunes participants peuvent être victimes au quotidien de difficultés sur un ou plusieurs des sujets abordés. L'animateur doit être conscient de ce que ces sujets peuvent soulever comme problématique chez les jeunes. De plus, il doit être conscient de ses propres limites et accompagner les jeunes individuellement pour les orienter lorsqu'une problématique ne peut être résolue pendant le temps du jeu.

L'animateur est un facilitateur de travail, de dynamique, de progression du groupe et doit :

- Faire respecter le cadre (respect du temps de parole et des opinions de chacun, durée de l'animation, etc.) et les règles du jeu.
- Respecter l'opinion des jeunes.
- Laisser une place pour l'expression de tous les participants.
- Animer les échanges afin que tout le monde puisse s'exprimer.
- Acquérir une bonne connaissance de son public et du sujet traité.
- Être capable d'orienter vers un autre professionnel.

L'animateur peut conclure l'animation en reprenant les thèmes abordés en ajoutant quelques informations complémentaires, et en orientant vers le site internet.

www.pass-santejeunes.org

Pour vous accompagner dans la préparation de vos séances d'animation vous pouvez consulter le site « Pass Santé Pro ».

www.pass-santepro.org

Vous y trouverez une sélection de ressources pour intervenir auprès des jeunes :

- des fiches sur de nombreuses techniques d'animation,
- des éléments de contexte sur les thématiques et les spécificités du public jeune,
- une sélection d'outils d'intervention,
- des sites de référence,
- des supports multimédia en ligne (vidéos, quiz, etc.),
- des exemples de stratégies efficaces.



Plusieurs **modules d'auto-formation** gratuits et en libre accès sont proposés pour vous guider dans la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé.

- Des modules **méthodologiques** (la méthodologie de projet, les concepts en promotion de la santé, la santé des jeunes, la posture, etc.),
- mais aussi **thématiques** (addictions, santé sexuelle, une seule santé, bruit et audition, usages des écrans, santé mentale, etc.)
- vous proposant un **parcours étayé de repères théoriques et d'illustrations concrètes** pour soutenir le passage à l'action.

<https://www.pass-santepro.org/modules-pedagogiques>

Vous avez dit compétences psychosociales ?

Les CPS font référence aux ressources cognitives, sociales et émotionnelles que chaque personne peut développer et renforcer tout au long de sa vie. Elles permettent de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien.

Développer les CPS contribue à améliorer le bien-être et la santé mentale, le rapport à soi et aux autres, la réussite scolaire et l'insertion professionnelle et les qualités relationnelles. Elles permettent de diminuer les troubles affectifs et du comportement, la souffrance psychique (anxiété, stress, dépression), les conduites à risque (réduction de la consommation de tabac, alcool et autres drogues, violence et harcèlement, comportements sexuels à risque).

Aussi, le 19 août 2022, [l'instruction interministérielle relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037](#) a mis en lumière deux points essentiels :

- Le renforcement des CPS constitue un enjeu majeur de santé publique ;
- Leur développement chez les enfants et les jeunes résulte d'interventions coordonnées tout au long de leur parcours et concerne donc tous les milieux de vie et beaucoup d'acteurs potentiels !

Le jeu du Pass'Santé Jeunes contribue à développer les CPS des enfants/jeunes dans tous les milieux de vie où il est utilisé.

Mise à jour des réponses des cartes de la 1^{ère} édition

+ de 16 ans :

Question / Réponse : « Je suis enceinte de quelques semaines et j'ai décidé d'avorter. Comment faire sans que mon entourage ne le sache ? »

Mise à jour des informations

Le délai pour accéder à l'interruption volontaire de grossesse a été allongé depuis la première version du jeu : depuis 2022, l'IVG est possible jusqu'à la fin de la 14^{ème} semaine de grossesse (soit 16 semaines après le 1^{er} jour des dernières règles = 16 semaines d'aménorrhée). Les jeunes filles mineures doivent comme avant être accompagnées d'une personne majeure de leur choix (un parent ou une autre personne, ce qui signifie qu'il est possible d'y recourir sans que son entourage ne le sache).

Pour toute question sur la sexualité, la contraception ou l'IVG, il est possible d'appeler le numéro vert 0 800 08 11 11, anonyme et gratuit. Pour plus d'informations : le site officiel sur l'IVG <https://ivg.gouv.fr/>

12-15 ans et + de 16 ans :

Question / Réponse : « Où peut-on obtenir un moyen de contraception ? »

Mise à jour des informations

Presque tous les moyens de contraception sont gratuits pour les moins de 26 ans (les consultations et examens nécessaires aussi).

Certains d'entre eux nécessitent une ordonnance d'un médecin généraliste, d'un gynécologue ou d'une sage-femme (que l'on peut consulter dans leur cabinet, au centre de santé sexuelle, au centre de planification et d'éducation familiale...). Les préservatifs ne nécessitent pas d'ordonnance, et sont accessibles gratuitement à la pharmacie, à l'infirmerie du collège ou du lycée, au service de santé de l'université, dans les centres de santé sexuelle ou les centres de planification et d'éducation familiale. En plus, les préservatifs permettent de se protéger des IST ! Pour plus d'informations : <https://www.onsexprime.fr/> ou <https://questionsexualite.fr/>

+ de 16 ans

Réflexion / Débat : « Les jeunes vont mal. Êtes-vous d'accord avec cette affirmation ? »

Complément d'informations

À l'adolescence les émotions sont intenses, le corps subit de nombreuses transformations et l'état psychique peut évoluer rapidement. Vivre des hauts et des bas pendant cette phase de transition est tout à fait normal. Si cela dure, il ne faut pas hésiter à en parler avec un professionnel (médecin, éducateur, infirmier scolaire, psychologue, écoutant du Fil Santé Jeunes, etc.) plutôt que de se fier aux conseils proposés sur les réseaux sociaux.

+ de 16 ans

Question / Réponse : « Que signifie être le SAM de la soirée ? »

Mise à jour des informations

SAM : celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas !

- Sam, c'est celui qui décide de ne pas boire d'alcool avant de sortir et pendant la soirée. Il sait qu'il doit ramener les autres après la fête ;
- Être Sam, c'est faire un choix, s'assurer que tous ses amis rentrent chez eux sains et saufs ;
- Sam, ce n'est jamais le même. Avec le reste de la bande, désignez un nouveau capitaine de soirée.

Désigner un conducteur qui ne boit pas reste l'une des meilleures solutions pour être certains de rentrer en toute sécurité. Élisez votre Sam avant de sortir !

NB : l'application YOLO Companion n'est plus disponible.

12-15 ans

Question / Réponse : « Quel est l'âge de la majorité sexuelle en France ? »

Mise à jour des informations

En France, la loi ne fixe pas l'âge à partir duquel une personne a le droit d'avoir des relations sexuelles. Donc il n'y a pas vraiment de majorité sexuelle.

Par contre, la loi régit avec qui tu peux avoir des relations sexuelles (des personnes consentantes, dont l'âge maximum et minimum varie selon ton âge).

Pour plus d'informations : Onsexprime <https://www.onsexprime.fr/la-sexualite/ok-ou-pas-ok/majorite-sexuelle-avec-qui-je-peux-avoir-des-rapports-sexuels>

moins de 11 ans et 12-15 ans

Question / Réponse : « Citez 3 gestes qui sauvent »

Compléments d'informations

- Les tapes dans le dos concernent une situation où la personne est consciente et s'étouffe (il faudra alterner 5 tapes dans le dos et 5 compressions abdominales, en vérifiant après chaque tape/compression si elle a permis le retour à la normale) ;
- La mise en position latérale de sécurité concerne une situation où la personne est

inconsciente mais respire (si la personne est inconsciente et ne respire pas, il s'agit d'un arrêt cardiaque et il faut alors l'allonger sur le dos et réaliser le massage cardiaque).

Dans toutes les situations, il faut contacter les secours (15, 18, 112 ou 114 pour les personnes qui ont du mal à entendre/parler).

Des formations Premiers secours citoyens (PSC) sont accessibles à tous à partir de 10 ans.

En principe, on peut décrire 4 grandes étapes pour porter secours :

1. Observer ce qui se passe, se protéger soi-même et dans la mesure du possible, protéger la victime des autres dangers qui pourraient exister.
2. Vérifier l'état de la victime : est-elle consciente ? respire-t-elle ? est-elle blessée ? a-t-elle mal ?...
3. Demander de l'aide et alerter les services de secours, en mettant l'appel en haut-parleur pour pouvoir commencer les gestes de premiers secours.
4. En parallèle, effectuer les gestes de 1^{ers} secours correspondant à la situation (victime inconsciente qui ne respire pas, victime inconsciente qui respire, victime consciente qui s'étouffe, qui est blessée, brûlée...)

Pour plus d'informations :

<https://www.croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours/4-etapes-pour-porter-secours>

<https://www.pompiers.fr/prevention-des-risques/>

<https://www.croix-rouge.fr/formation/prevention-et-secours-civique-de-niveau-1-psc1>

12-15 ans

Question / Réponse : « Les gestes d'urgence. Que faire en cas de brûlure ? Que faire en cas de coupure ? »

Mise à jour et compléments d'informations

Dans tous les cas, il faut prévenir un adulte. Au moindre doute, contactez les services de secours (15, 18, 112 ou 114 pour les personnes qui ont du mal à entendre/parler), qui pourront vous conseiller et vous orienter sur la marche à suivre.

Voici seulement quelques conseils généraux pour la prise en charge initiale :

En cas de brûlure thermique : le premier réflexe est de refroidir la zone touchée en faisant couler de l'eau tempérée (15-25°C) en amont de la brûlure pendant au moins 10 min et idéalement 20 min.

En cas de coupure : si la plaie saigne, il faut la comprimer avec une compresse ou un linge propre pour arrêter le saignement. Une fois que le saignement est maîtrisé, il faut nettoyer la plaie avec de l'eau claire et du savon, puis, éventuellement, appliquer un antiseptique. Il faudra penser à vérifier que l'on est bien couvert contre le tétanos.

Plus d'informations :

Brûlures :

Sapeurs-pompiers de France <https://www.pompiers.fr/brulure/>

Croix-Rouge française <https://www.croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours/que-faire-en-cas-de-brulure>

Ameli <https://www.ameli.fr/doubs/assure/sante/urgence/accidents-domestiques/brulures-peau>

Coupures :

Ameli <https://www.ameli.fr/cote-d-or/assure/sante/urgence/accidents-domestiques/cou-pure-cutanee>

12-15 ans

Question / Réponse : « En cas d'orage, peut-on s'abriter sous un arbre ou un groupe d'arbres ? »

Complément d'informations

En cas d'orage, il ne faut surtout pas s'abriter sous un arbre ou un groupe d'arbres, car ils attirent la foudre. On conseille plutôt de :

- S'éloigner et ne pas toucher les structures métalliques (pylônes, grilles, poteaux, clôtures, etc.) ;
- S'éloigner des cours d'eau, du bord de plage et des points hauts ;
- S'abriter dans un bâtiment ou dans une voiture fermée et à l'arrêt ;
- S'il n'y a pas d'abri, s'accroupir sur le sol, les pieds sur une matière isolante (ciré, sac à dos, corde, etc.) et rentrer la tête dans les épaules. S'éloigner d'au moins 3 mètres des autres personnes aux alentours ;
- En voiture, ne pas rouler, ne pas stationner sous un arbre et ne pas toucher les parties métalliques de la voiture ;
- Ne jamais s'abriter sous un parapluie ;
- Ne pas rester dans la tente au camping, privilégier un endroit bétonné ou s'accroupir au sol.

Pour plus d'informations :

Sapeurs-pompiers de France <https://www.pompiers.fr/orage-et-foudre/>

Météo France <https://meteofrance.com/comprendre-la-meteo/orages/orages-quels-dangers-et-comment-sen-proteger>

12-15 ans

Réflexion / Débat : Je suis harcelé(e) par des camarades de classe, il vaut mieux ne rien dire pour éviter que cela empire...

Mise à jour des informations

Dans tous les cas, il faut en parler à une personne de confiance pour ne pas rester seul, par exemple à un surveillant, au CPE, au principal, à un enseignant, à l'infirmière scolaire... et aussi à ses parents ou à un membre de sa famille. Pour toute question et pour obtenir de l'aide, il est aussi possible d'appeler le numéro national pour les victimes de harcèlement, le 3018 (anonyme et gratuit).

- de 11 ans :

« Avant de vous jeter à l'eau, savez-vous quelle est la signification de chacun de ces drapeaux ? »

Mise à jour des informations

Les drapeaux de baignade ont été modifiés depuis la 1^{ère} version du jeu :

- les trois principaux drapeaux vert, jaune et rouge sont désormais rectangulaires (à noter que s'il n'y a pas de drapeau hissé sur le mât, c'est que le poste de secours n'est pas ouvert)
- la zone de baignade surveillée durant les heures d'ouverture du poste de secours est délimitée de part et d'autre par des drapeaux rectangulaires bicolores (bande supérieure rouge, bande inférieure jaune)
- d'autres drapeaux peuvent être hissés selon les circonstances pour signaler des situations particulières

Pour plus d'informations : SNSM www.snsn.org/conseils/conseils-plage/les-drapeaux-la-plage et ministère des Sports www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades

-11 ans

Question / Réponse : « A partir de quel âge un jeune est-il autorisé à avoir un compte sur Snapchat ou Facebook ? »

Mise à jour des informations

La loi du 7 juillet 2023 a instauré une majorité numérique à 15 ans afin de protéger les jeunes et prévenir le cyberharcèlement. Elle concerne tous les réseaux sociaux (Snapchat, X, TikTok, Instagram, etc.) mais pas les encyclopédies en ligne (Wikipedia) ou les répertoires éducatifs. Cela signifie que les moins de 15 ans ne peuvent pas se créer de compte.

La loi impose aussi aux réseaux de permettre aux utilisateurs de signaler facilement des contenus illicites afin qu'ils soient retirés (incitation à la haine, apologie du terrorisme, harcèlement sexuel et scolaire, harcèlement conjugal ou moral, chantage - sextorsion, atteinte à la vie privée – diffusion de données personnelles ou de contenus intimes, et atteintes à la représentation de la personne – deepfake).

NB : Le décret d'application de cette loi n'a pas encore été publié au moment de l'édition de cette mise à jour.

Pour plus d'informations : Vie publique <https://www.vie-publique.fr/loi/288274-majorite-numerique-15-ans-reseaux-sociaux-loi-7-juillet-2023>

Sources des réponses aux questions

Les articles et les ressources du site du Pass'Santé Jeunes <https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/>

Accidents

ALCOOL INFO SERVICE. **Comment prendre soin de vos amis en soirée.** Disponible sur : <https://www.alcool-info-service.fr/sinformer-et-evaluer-sa-consommation/alcool-et-fetes/comment-prendre-soin-de-vos-amis-en-soiree>

AMELI.FR. **Réagir en cas d'accidents domestiques.** Disponible sur : <https://www.ameli.fr/cote-d-or/assure/sante/urgence/accidents-domestiques>

ASSOCIATION PREVENTION ROUTIERE. **Je m'informe.** Disponible sur : <https://www.preventionroutiere.asso.fr/categorie/je-minforme/>

SECURITE ROUTIERE. **Route plus sûre.** Disponible sur : <https://www.securite-routiere.gouv.fr/>

MINISTERE DE L'INTERIEUR. **Les gestes qui sauvent.** <https://www.interieur.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/gestes-qui-sauvent>

CROIX-ROUGE FRANÇAISE. **Les gestes de premiers secours.** <https://www.croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours/4-etapes-pour-porter-secours>

CHU DE BESANCON. **Questions d'urgence** [vidéos]. Besançon : CHU, 2025. Disponible sur : https://www.youtube.com/playlist?list=PLEyV_ZFDyBldyntSrXEeNDPK-3k6a0UcY

SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE. **Risques et prévention.** <https://www.pompiers.fr/prevention-des-risques/>

Addictions

ALCOOL INFO SERVICE. **Vos ados et l'alcool.** Disponible en ligne : <https://www.alcool-info-service.fr/sinformer-et-evaluer-sa-consommation/vos-ados-et-lalcool>

DROGUES INFO SERVICE. **Tout savoir sur les drogues.** Disponible sur : <https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues>

DROGUES INFO SERVICE. **Le protoxyde d'azote.** Disponible sur : <https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Le-dico-des-drogues/Protoxyde-d-azote>

IFAC. **Accro au jeu vidéo ?** Disponible sur <http://www.ifac-addictions.fr/accro-au-jeu-video.html>

MILDECA. **Comprendre : les addictions. Ce que dit la loi.** Disponible en ligne <https://www.drogues.gouv.fr/comprendre>

PASS'SANTE PRO. **Mettre en place une action de prévention des conduites addictives chez les jeunes de 10 à 18 ans : module d'autoformation.** Disponible sur : https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/theme_hygiene/story.html

PROMOTION SANTE BFC, ARS BFC. **Prévenir les addictions auprès des jeunes : référentiel d'intervention régional partagé.** Dijon : Promotion santé BFC, 2018. Disponible sur : <https://rrapps-bfc.org/publications/prevenir-les-addictions-aupres-des-jeunes>

SANTE PUBLIQUE France. **Joueurs info service.** Disponible sur : <https://www.joueurs-info-service.fr/>

Bien vivre ensemble / Mal-être

ASSOCIATION E-ENFANCE. **3018.** <https://e-enfance.org/>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE. **Lutte contre le harcèlement à l'école.** Disponible sur <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement>

PASS'SANTE PRO. **Santé mentale des jeunes : module d'autoformation.** Disponible sur : https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/sante_mentale_jeunes/story.html

PROMOTION SANTE BFC. **Renforcement des compétences psychosociales : les critères d'efficacité.** Dijon : ARS BFC, Ireps BFC, 2020, 68 p.. Disponible sur : <https://rrapps-bfc.org/publications/renforcement-des-competences-psychosociales-les-criteres-defficacite>

PROMOTION SANTE BFC. **Promouvoir la santé mentale des étudiants : référentiel d'intervention.** Disponible sur <https://rrapps-bfc.org/publications/promouvoir-la-sante-mentale-des-etudiants-referentiel-dintervention>

PROMOTION SANTE PAYS DE LA LOIRE. **Le cartable des CPS.** Disponible sur : <https://www.cartablecps.org/page-0-0-0.html>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Santé mentale info service.** Disponible sur : <https://www.santementale-info-service.fr/>

SANTE PUBLIQUE France. **Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir.** Saint Maurice : SPF, 2025, 8p. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/brochure/les-competences-psychosociales-l-essentiel-a-savoir>

SERVICE NATIONAL D'ACCUEIL TELEPHONIQUE DE L'ENFANCE EN DANGER. **119 : allo enfance en danger.** Disponible sur <http://www.allo119.gouv.fr/>

SCHOLAVIE. **Développer le bien-être et la réussite scolaire grâce aux compétences psychosociales.** Disponible sur : <https://scholavie.fr/>

Environnement et moi

ADEME. **Comment respirer un air sain chez soi.** Disponible sur <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/protoger-sante/eviter-polluants/respirer-air-sain-chez-soi>

ADEME. **Économiser l'énergie.** Disponible sur <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/economiser/energie>

ADEME. **Réduire ses déchets.** Disponible sur <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/reduire-dechets>

ADEME. **Mieux consommer.** Disponible sur <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/mieux-consommer>

ARS BFC, ALTERRE BFC, PROMOTION SANTE BFC, GIP FTLV BOURGOGNE. **Agir pour la santé du vivant.** Disponible sur : <https://www.agir-bfc.fr/>

INSERM. **Troubles de l'audition / Surdités.** Disponible sur <https://www.inserm.fr/dossier/troubles-audition-surdites/>

MTATERRE. **Le changement climatique.** 10/2018. Disponible sur <https://mtaterre.fr/thematique-comprendre/changement-climatique/lire/>

MTATERRE. **Les déchets.** Disponible sur <https://mtaterre.fr/thematique-comprendre/dechets/lire/>

MTATERRE. **La pollution de l'air en 10 questions.** Disponible sur <https://mtaterre.fr/ressource/>

[la-pollution-de-lair-en-10-questions/](#)

MTATERRE. **Le sol, une ressource indispensable à protéger.** Disponible sur <https://mtaterre.fr/articles/le-sol-une-ressource-indispensable-a-protger/>

PASS'SANTE PRO. **Mettre en place une action sur le thème de la santé environnementale :** module d'autoformation. Disponible sur https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/theme_sante_environnementale/story.html

PASS'SANTE PRO. **Une seule santé : module d'autoformation.** Disponible sur : <https://www.pass-santepro.org/modules-pedagogiques> (à paraître)

PASS'SANTE PRO. **Mettre en place une action sur le thème du bruit et de l'audition.** Disponible sur : https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/bruit-audition/story.html

Internet

CLEMI. **Lutter contre le cyberharcèlement.** Disponible sur : <https://www.cleml.fr/actualite/lutter-contre-le-cyberharcèlement>

EDUSCOL. **Éducation aux médias et à l'information.** Disponible sur <https://eduscol.education.fr/1531/education-aux-medias-et-l-information>

E-ENFANCE. **Espace contrôle parental.** Disponible sur <https://www.e-enfance.org/espace-contrôle-parental>

INTERNET SANS CRAINTE. **Programme de sensibilisation des jeunes au numérique.** Disponible sur : <https://internetsanscrainte.fr/>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE. **Qu'est-ce que le harcèlement.** Disponible sur <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement/qu-est-ce-que-le-harcèlement-325361>

PASS'SANTE PRO. **Mettre en place une action sur le thème des écrans : module d'autoformation.** Disponible sur : https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/action_echans/story.html

PROMOTION SANTE BFC, ARS BFC. **L'exposition des enfants aux écrans : note de cadrage.** Dijon : Promotion santé BFC, 2024. Disponible sur : <https://rrapps-bfc.org/publications/exposition-des-enfants-aux-echans-note-de-cadrage>

QWANT. **Qwant junior, le moteur de recherche sécurisé et éducatif pour les enfants.** Disponible sur <https://about.qwant.com/fr/produits/>

SERVICE-PUBLIC.FR. **Droit à l'image.** Disponible sur <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32103>

Mon corps au quotidien

ARS ARA. **Se protéger du soleil : comprendre les risques et adopter les bons gestes.** Disponible sur <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/se-protger-du-soleil-comprendre-les-risques-et-adopter-les-bons-gestes#topOfPageTarget>

ARS BFC, PROMOTION SANTE BFC. **Le kit anti-couac pour les pros : promotion de la santé et nutrition.** Dijon : ARS BFC, 2020, 70 p. Disponible sur : <https://rapps-bfc.org/publications/le-kit-anti-couacs-pour-les-pros>

ECOLE DES PARENTS ET DES EDUCATEURS. **Fil santé jeunes.** Disponible sur : <http://www.filsantejeunes.com/>

INSV. **Comprendre le sommeil.** Disponible sur : https://institut-sommeil-vigilance.org/msm_mega_menu/comprendre-le-sommeil/

INSV. **Sommeil, un carnet pour mieux comprendre.** Paris : INSV, 25 p. Disponible sur : <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/INSV-Carnet-1-Sommeil-un-carnet-pour-mieux-comprendre.pdf>

MINISTERE DE LA SANTE. **Les gestes barrière.** Paris : ministère de la Santé, 11/2025. Disponible sur : <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/article/les-gestes-barrieres-des-reflexes-simples-pour-se-protger-et-protger-ses>

MINISTÈRE DE LA SANTÉ. **Tatouage et piercing.** Disponible sur <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-securite-et-pertinence-des-soins/securite-des-prises-en-charge/reglementation-de-securite-sanitaire-dans-les-etablissements-de-sante/securite-des-pratiques-esthetiques/article/tatouage-et-piercing>

MUTUALITE CHRETIENNE. **Et toi, t'en penses quoi ?** Disponible sur <https://www.et-toi.be/les-thematiques/>

PASS'SANTE PRO. **Mettre en place une action sur le thème de la nutrition : module d'autoformation.** Disponible sur : https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/theme_nutrition_V2/story.html

PASS'SANTE PRO. **Mettre en place une action sur le thème de l'hygiène : module d'autoformation.** Disponible sur : https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/theme_hygiene/story.html

RÉSEAU MORPHÉE. **Le sommeil : mode d'emploi.** Disponible sur : https://www.reseau-morphee.fr/wp-content/plugins/downloads-manager/upload/brochure_web-DEFINITIVE.pdf

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Manger bouger : Enfants & adolescents de 4 à 17 ans.** Disponible sur : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Manger Bouger : se faire plaisir en mangeant équilibré.** Disponible sur : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Le guide manger bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans** Paris : Santé Publique France. Disponible sur https://www.mangerbouger.fr/content/show/2132/file/DT05-414-24B%20148-5fx210_GUIDE_40P_MANGER_BOUGER_4-11_ANS_bd_v2.pdf

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Bouger plus : Les recommandations et conseils pour les enfants et les adolescents.** Disponible sur : <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents>

UFSBD. **Ma bouche, ma santé.** Disponible sur : <https://www.mabouchemasante.fr/>

Vie affective et sexuelle

MOUVEMENT POUR LE PLANNING FAMILIAL. **Le Planning Familial.** Disponible sur : <https://www.planning-familial.org/>

PASS'SANTE PRO. **Développer un projet en éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle : module d'autoformation.** Disponible sur : https://www.pass-santepro.org/sites/product/modules/custom/module_pedagogique/modules/projet_evars/story.html

PROMOTION SANTE BFC, ARS BFC. **Tout sexplore : référentiel intervention.** Dijon : Promotion santé BFC, 2025. Disponible sur : <https://rrapps-bfc.org/publications/tout-sexplore-leducation-la-vie-affective-relationnelle-et-sexuelle-referentiel>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Onsexprime.** Disponible sur : www.onsexprime.fr

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Question sexualité.** Disponible sur : <https://questionsexualite.fr/>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Questions d'ados (11-14 ans).** Paris : Santé Publique France, 2025, 84 p. Disponible sur <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/brochure/questions-d-ados-11-14-ans>

Cet outil a été réalisé avec le soutien financier de
l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté.

Conception de l'outil

02/2019 – Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté, d'après une idée originale du Point Information Jeunesse de Longvic (21600)

Mise à jour des cartes et du livret : 12/2025

Création graphique

Interlude Santé - www.interludesante.com

Nous adressons nos chaleureux remerciements

Au Département Prévention et Promotion de la santé de l'ARS BFC pour son implication et son soutien,

Aux jeunes nivernais qui nous ont adressé leurs questions via le projet Paroles d'ados et à ceux qui ont testé l'outil,

Aux professionnels de santé, de l'éducation et de l'animation jeunesse de la région pour leurs retours d'expériences et leurs suggestions,

Aux enseignants et élèves du collège Roland Dorgelès de Longvic qui ont testé la version beta du jeu.

www.pass-santejeunes.org

Retrouvez-nous aussi sur Facebook  et Instagram 

- Pour les jeunes : @pass.sante.jeunes
- Pour les parents : @instantsparents

Contact

Promotion Santé BFC - 2 place des Savoirs 21000 DIJON

Tél. : 03 80 66 73 48

Courriel : contact@promotion-sante-bfc.org

Site Internet : www.promotion-sante-bfc.org