

Projet

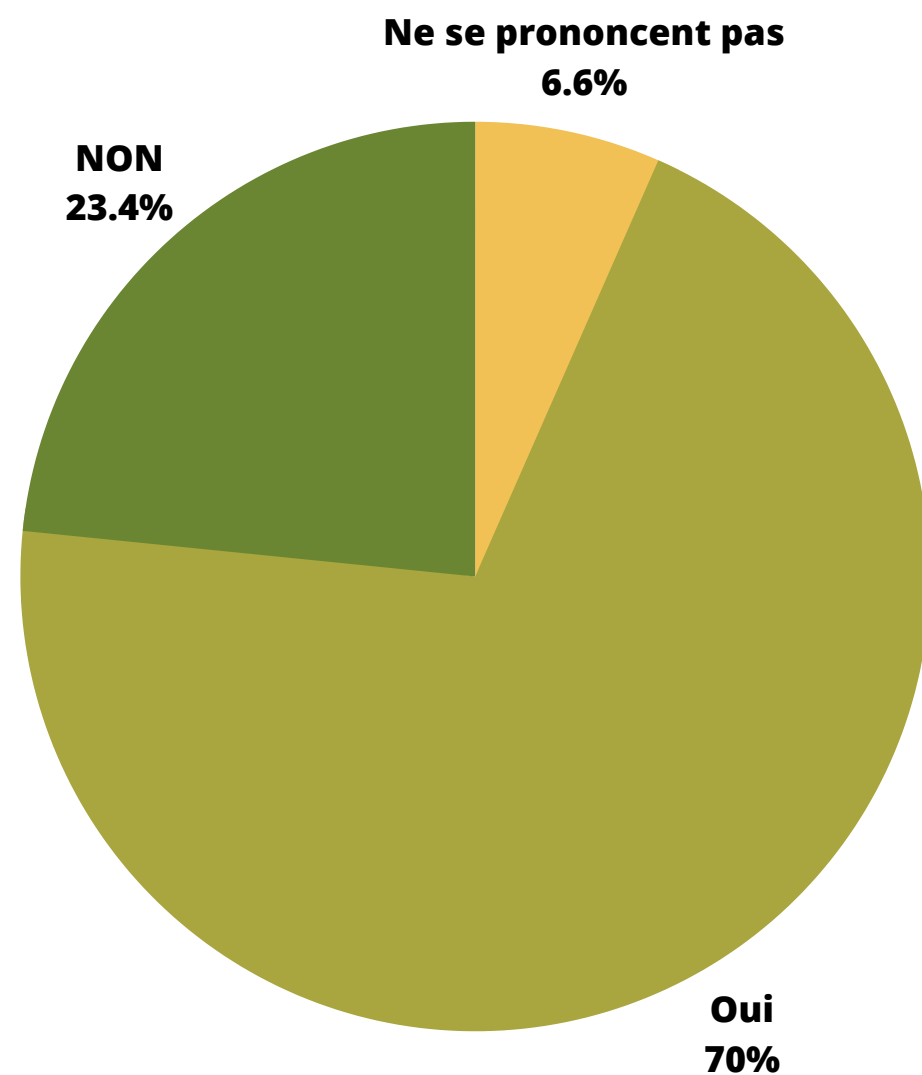
Santé des jeunes

Lisandru Mancini Léo Hollande Léa Coelho

PROBLÉMATIQUE DONNÉE

**Comment améliorer
l'accès à la santé des
jeunes ?**

Recherches et interviews



Avez-vous déjà eu l'envie de voir un psychologue?



"Je ferme un peu les yeux"



"Quand je suis au bout de ma vie..."



"Oui je fais plutôt confiance au personnel médical, je me pose pas trop la question"



"J'ai l'impression qu'ils me jugent un peu, et j'ai pas trop envie que ça se sache"



"Ça prend du temps, c'est chiant"

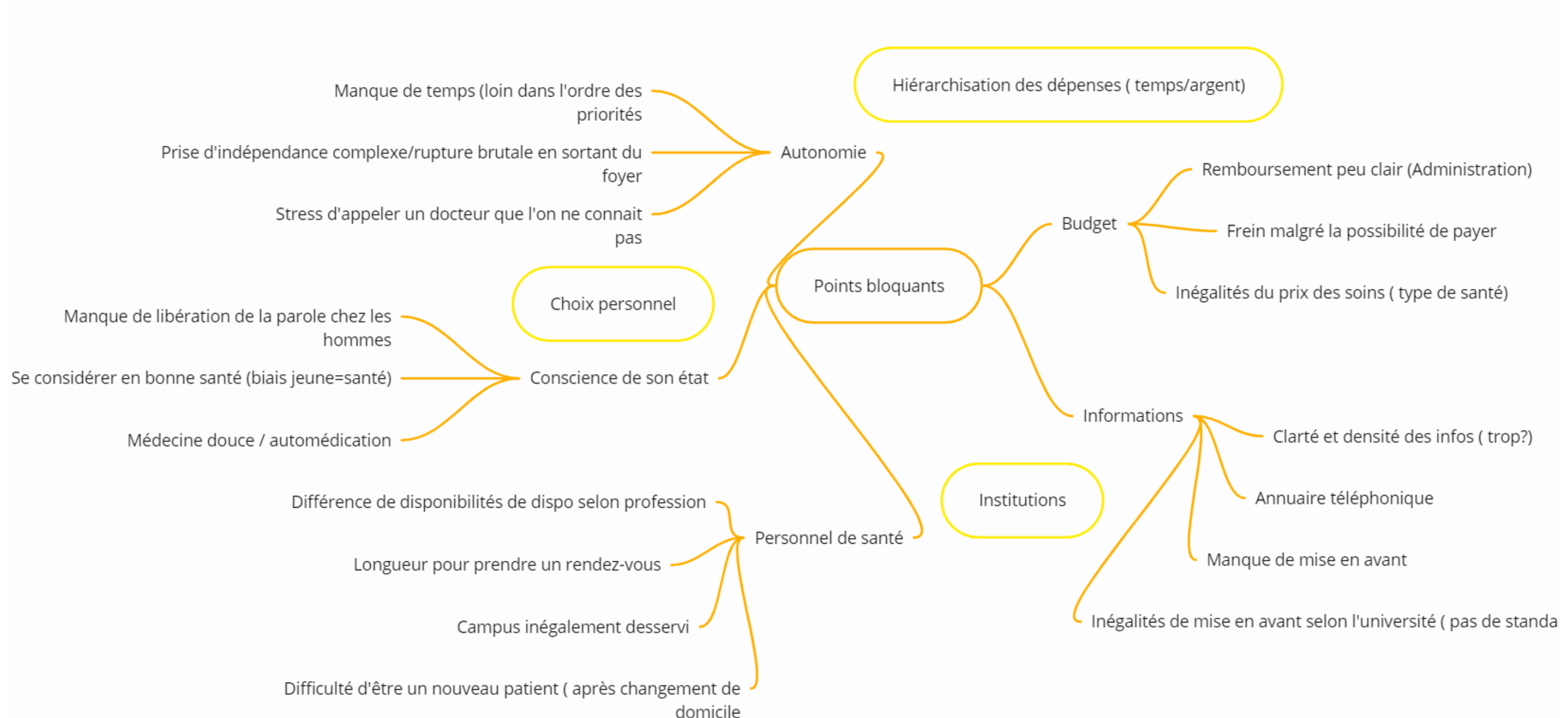


"Dur de dire 'moi ça va pas bien', j'ai l'impression qu'il s'en fiche un peu"



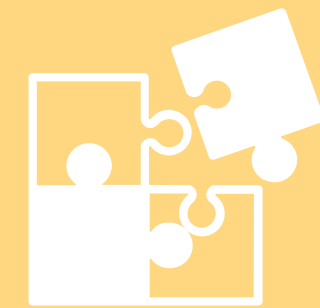
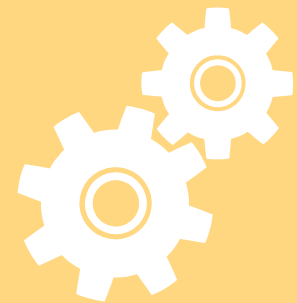
"Je sais qu'il y a des choses mises en place parce que j'ai reçu un mail en début d'année, mais j'y suis jamais allée"

Points bloquants



Problèmes identifiés

- Manque de temps
- Auto-diagnostic minimisé
- Difficile de libérer la parole
- Asymétrie d'informations
- Démarches longues et intimidantes



Problématique

**Comment faire en sorte que
parler de sa santé mentale
soit une norme pour les
jeunes ?**

Brainstorming

Et si c'était...

Dans le futur

Robot médecin

- Intelligence artificielle
- Avancées technologiques

Jauge de l'état

- Détecteur de santé
- Analyse du cerveau

Virtuel / visio

- Psychologue virtuel
- hologramme
- Cours en visio

La pire solution

Salle de partage

- Dire du négatif, personne n'écoute
- Faire parler devant un amphi

- Aucun suivi
- Pas de repos ni de temps libre

- Un lieu où on se regroupe afin de parler/s'ouvrir
- Jeu de carte pour traiter le problème dès le plus jeune âge.

Avec un budget illimité

Suivi psychologue

- Élève en psycho "gardien"
- Offre de suivi psychologique/ formation

Détente

- Un voyage offert
- Salle de repos partout

La confiance

Le courage

Décentration de soi

La fiabilité

La loyauté

La proximité

L'humanité

Définition

Sentiment de quelqu'un qui se fie entièrement à quelqu'un d'autre, à quelque chose. Sentiment de sécurité, d'assurance.

Santé mentale

Equilibre

Epanouissement

Hygiène

Lucidité

Psychiatrie

Personnel

Définition

Les états émotionnels par lesquels on passe tout au long de notre vie.

Le design de service

- Usager
- Succession d'évènements
- Empathie
- Passerelle
- Humain

Définition C'est un design qui est centré sur l'usager pour qu'il soit facile à utiliser et agréable. Il organise des informations et des situations afin d'en augmenter l'efficacité, la perception et la qualité. ”

Pair-aidance

La ressemblance entre individus

L'entraide

Le soutien

Empathie

Définition

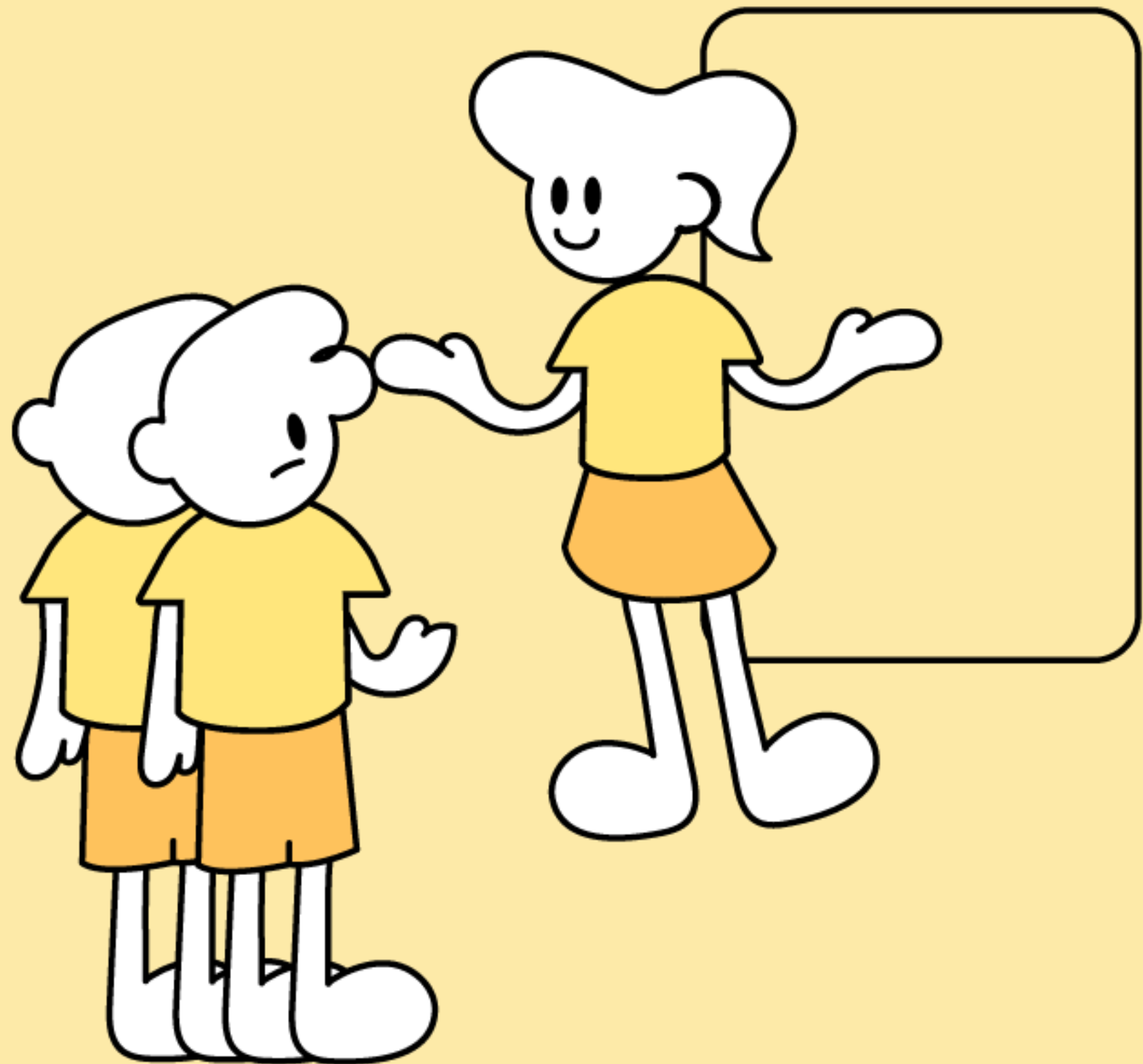
Moyen d'aider des personnes à se rétablir en les mettant en contact avec des gens qui sont passés par ce même problème.

Notre Solution

**"Pour les étudiants,
par les étudiants"**



Se faire connaître de tous



Semaine des "Murmuches"

En début de semestre :

- 5 jours de campagne pour se faire connaître
- Faire germer l'idée aux étudiants de venir

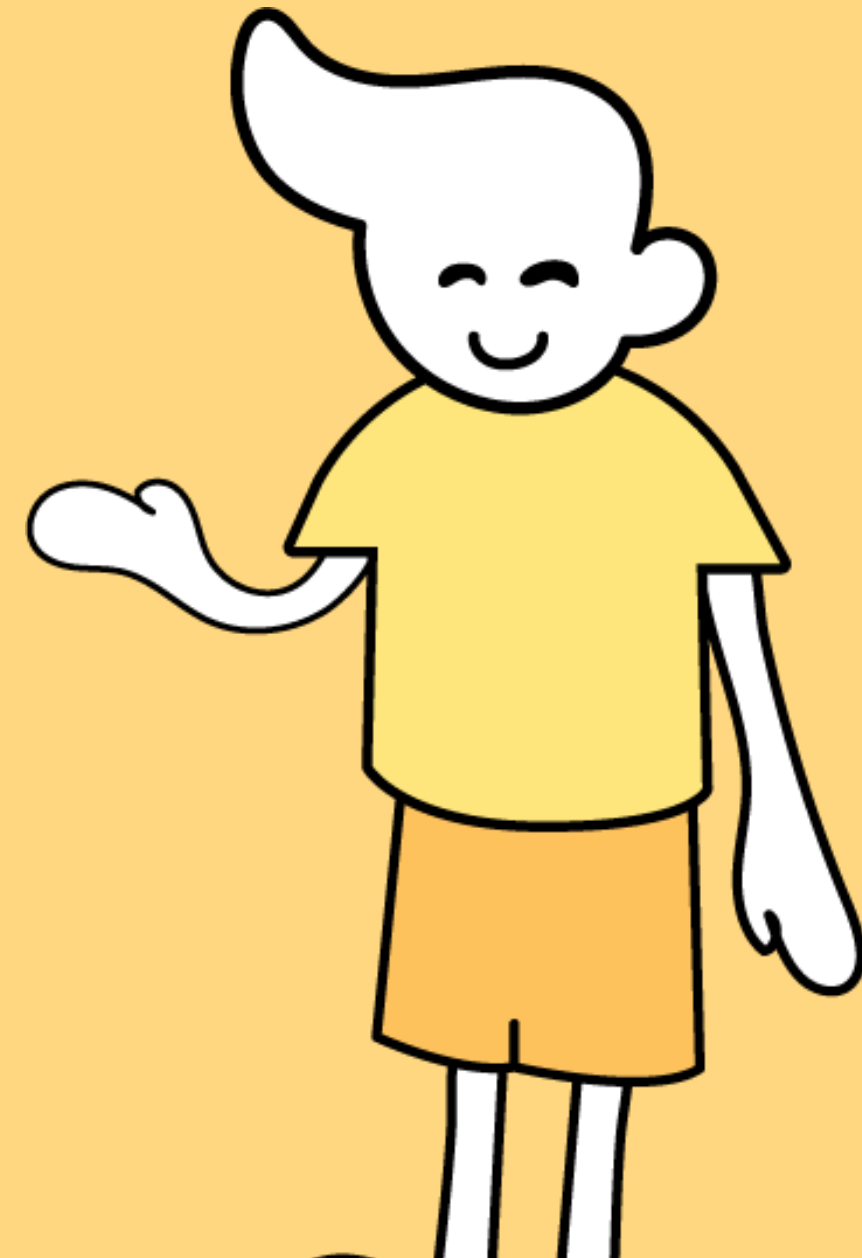
Comment?

- Intervention dans les amphis et au début des cours
- Brigade d'étudiants qui sensibilisent de manière bienveillante

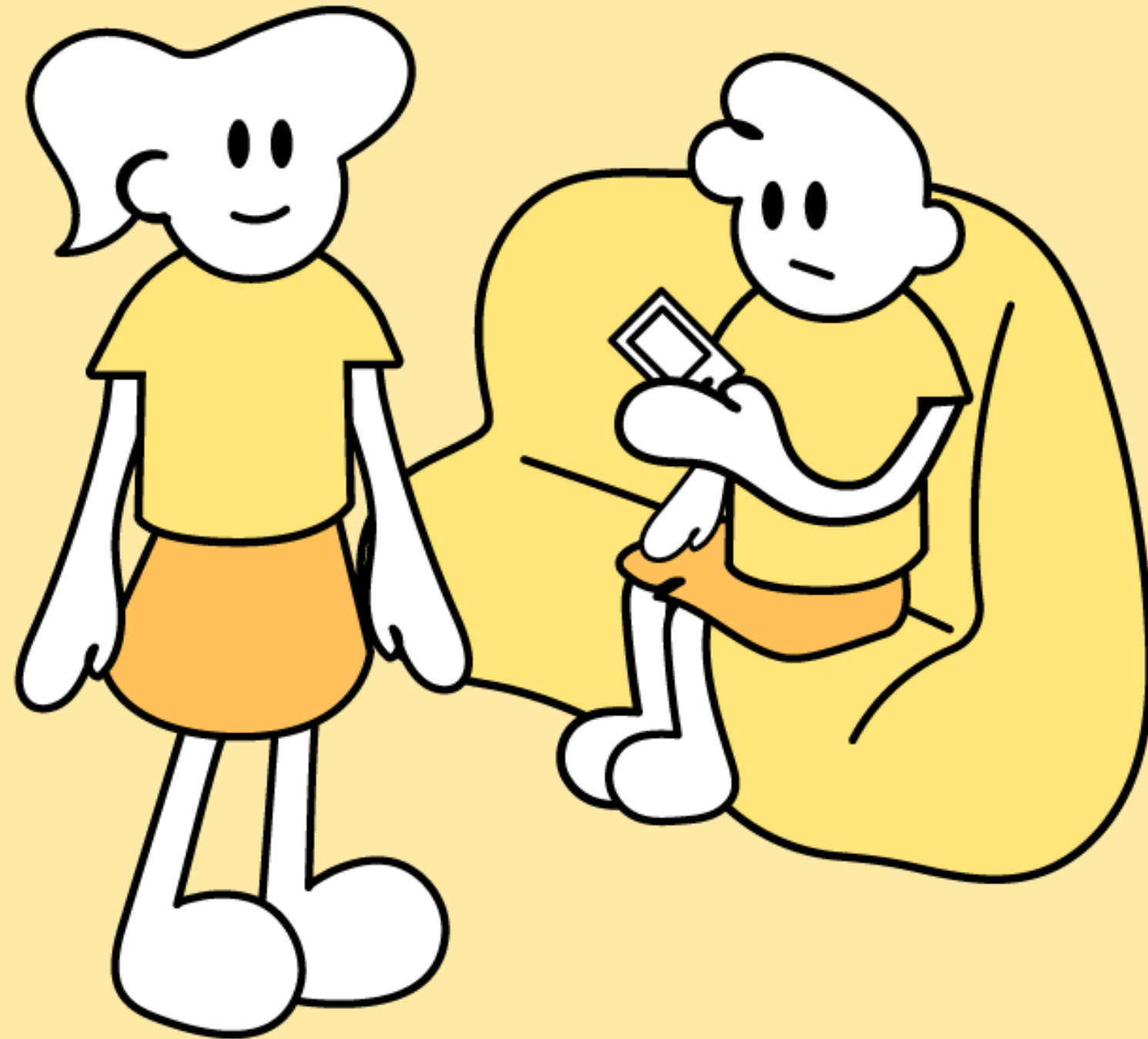
C'est quoi un Murmuche?



- Un étudiant faisant partie d'une communauté d'entraide.
- Un étudiant en master de psychologie, qui sera facilitateur, mais aussi une oreille bienveillante et humaine.
- Un étudiant engagé pour aider les autres.



Prendre la température...



Comment ça va ?

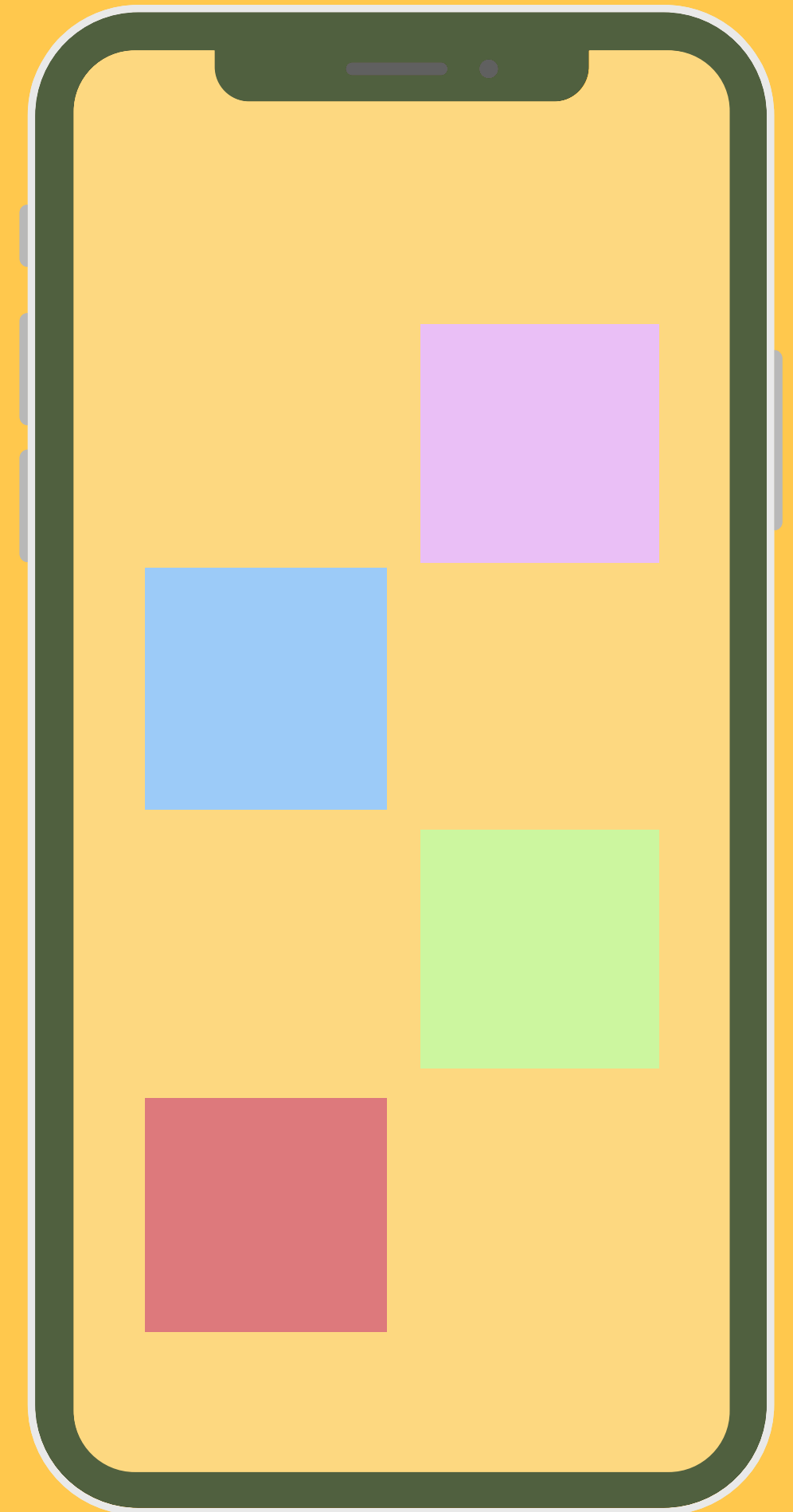
4 ou 5 questions avant de rentrer dans la salle :

- Permet aux Murmuches d'avoir une première visualisation de l'état des membres.
- Les premiers mots et la conscience de son état.

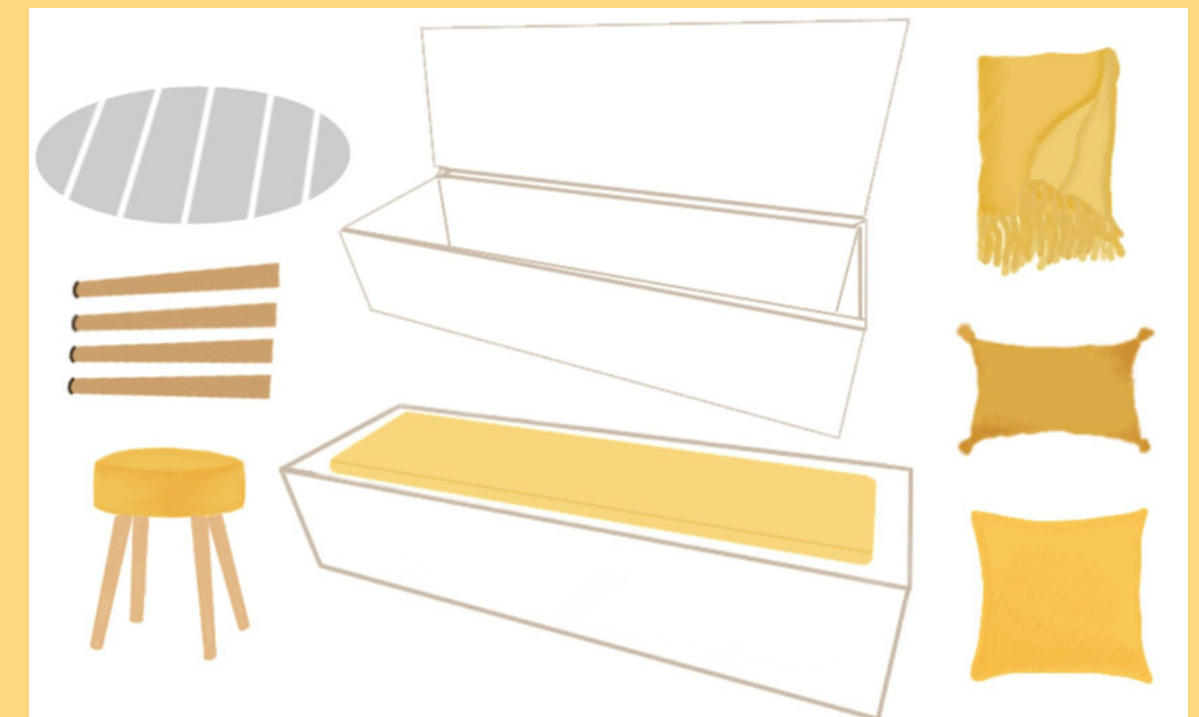
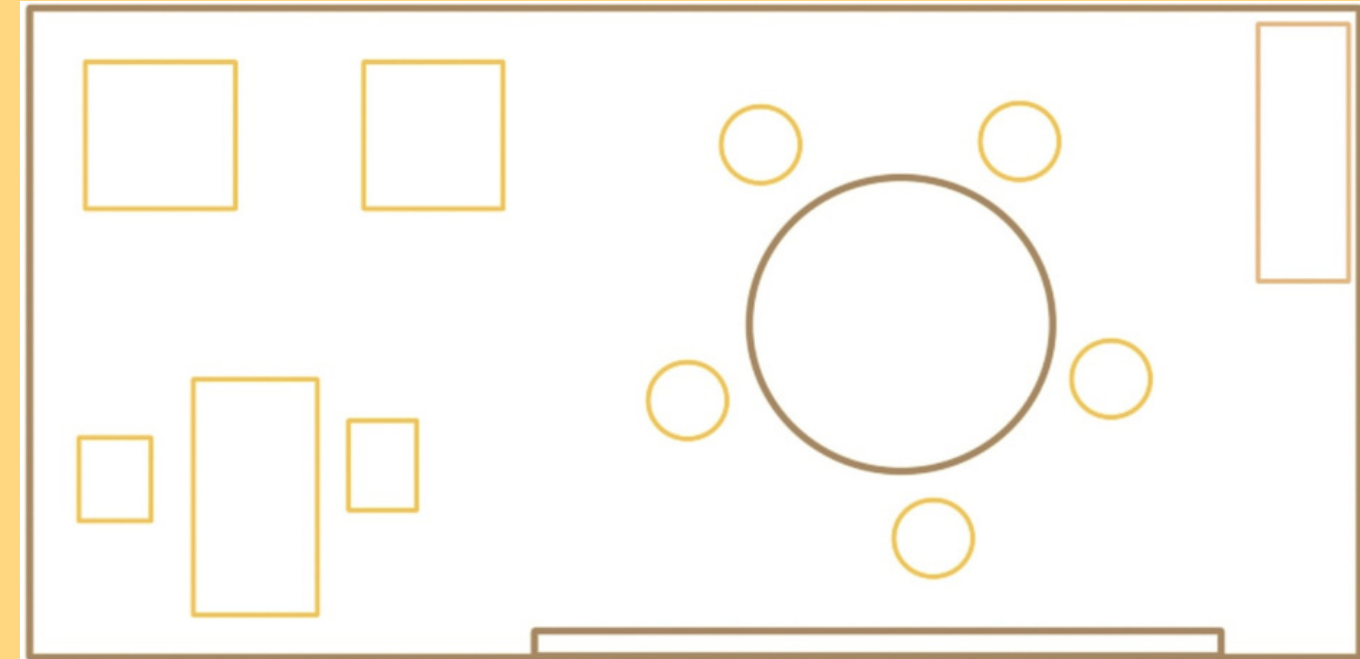
Comment on l'exploite?

- Chaque étudiant reçoit une couleur à la fin, pas de mots sur la couleur.
- Il le montre au Murmuche en rentrant.

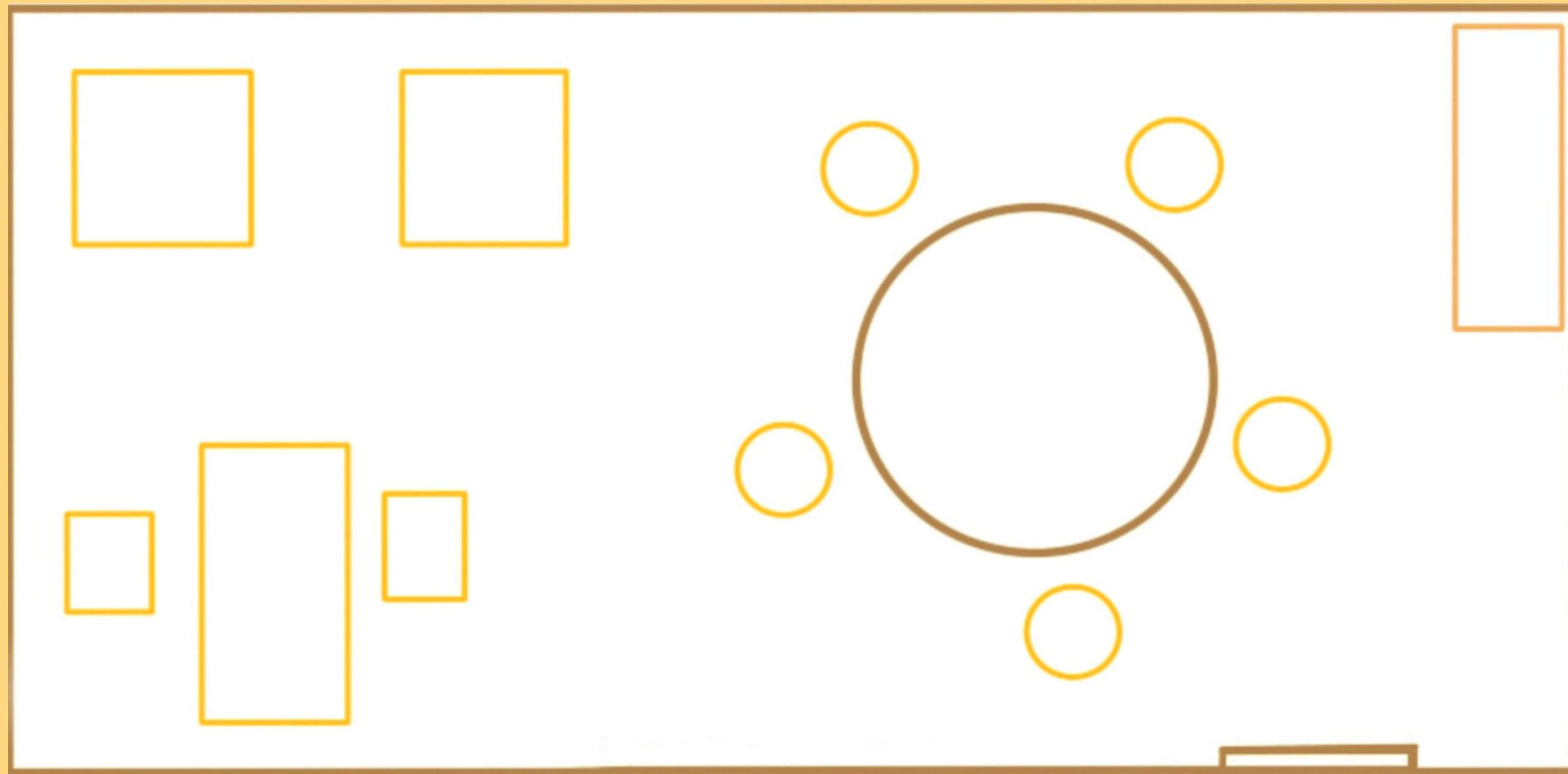
Obligatoire de faire le quizz avant une séance



Espace adaptable



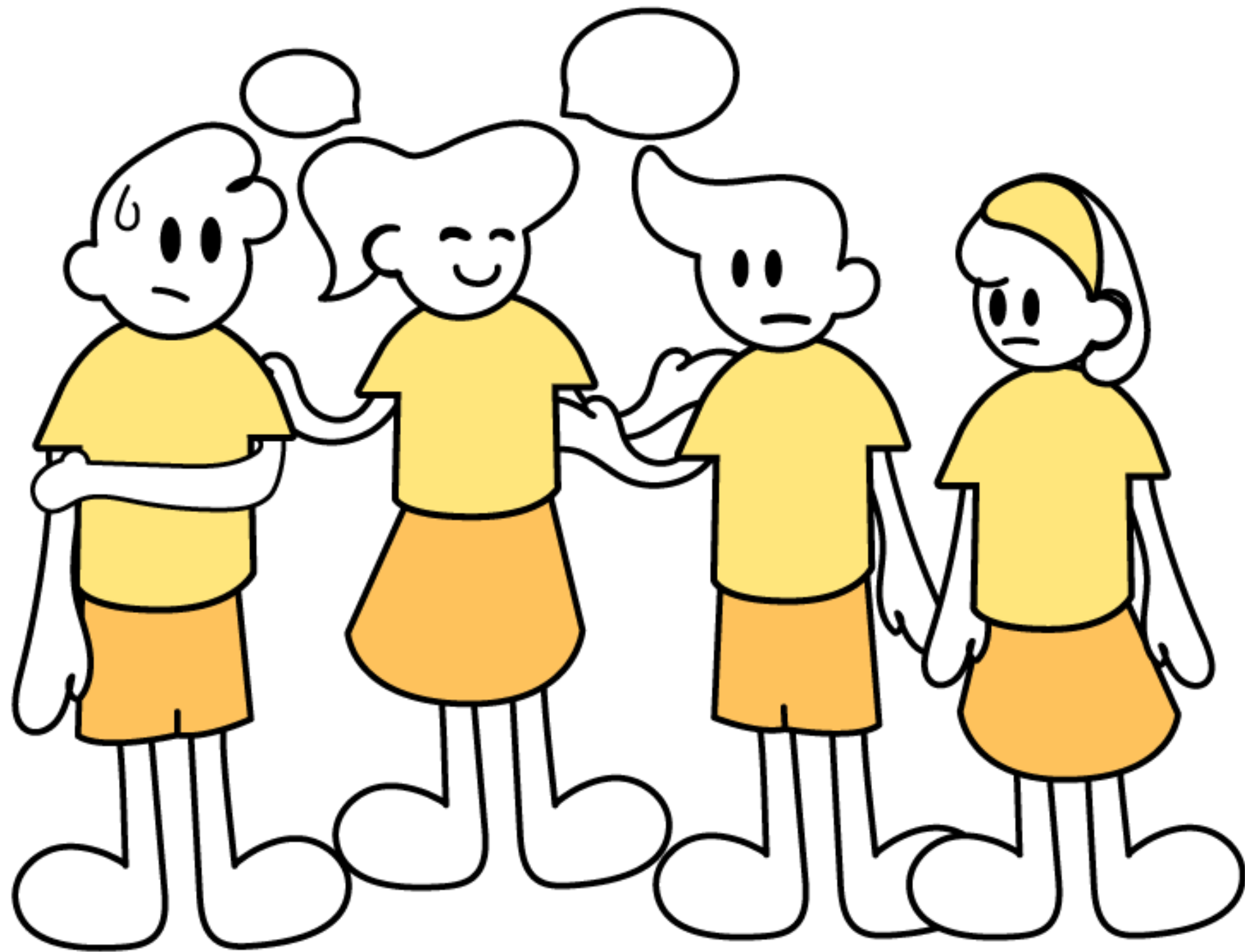
Plan type



3 échelles :

- La "tiny house"
- La salle de classe
- Le meuble

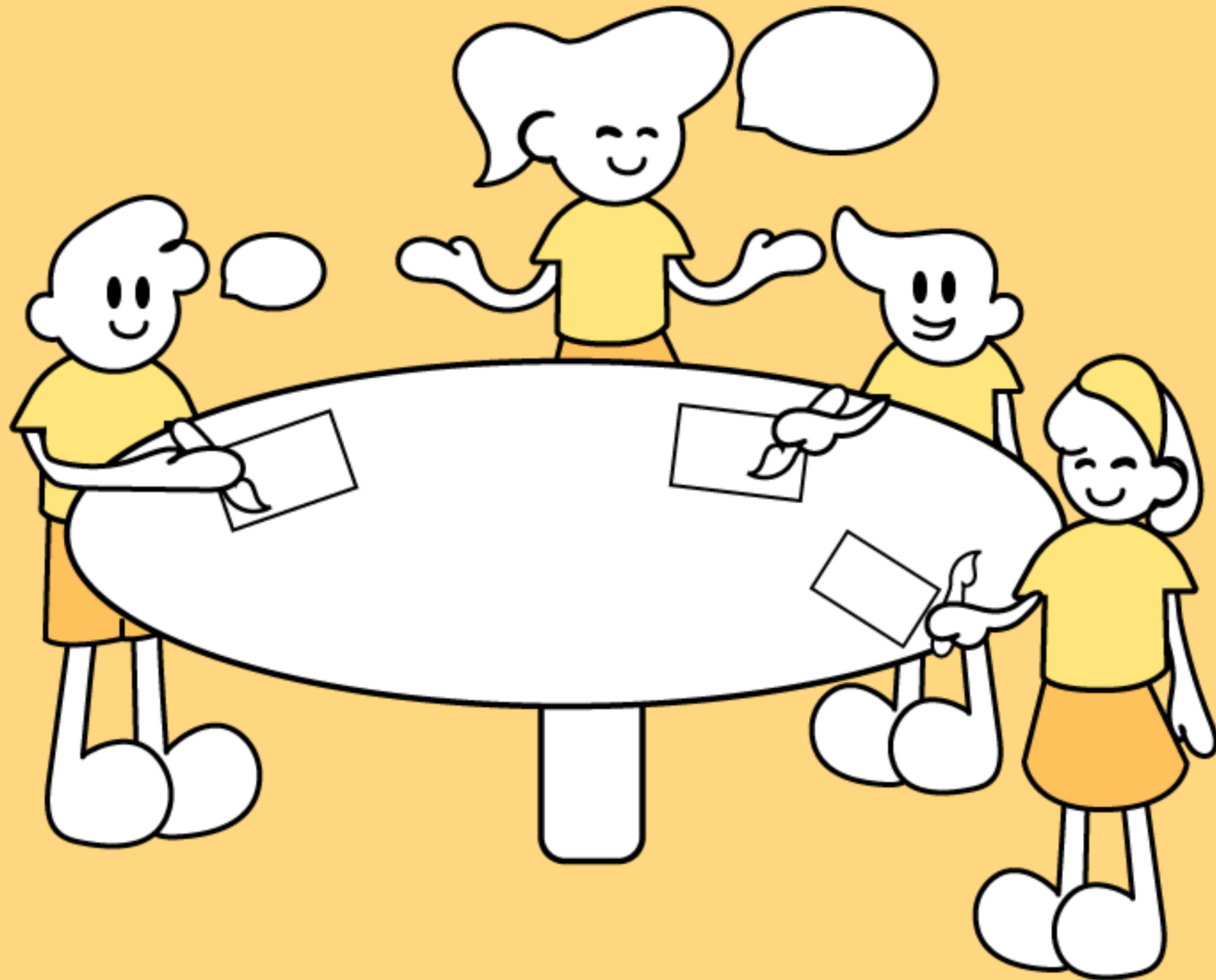
"Briser la glace en groupe"



Quelques exemples :

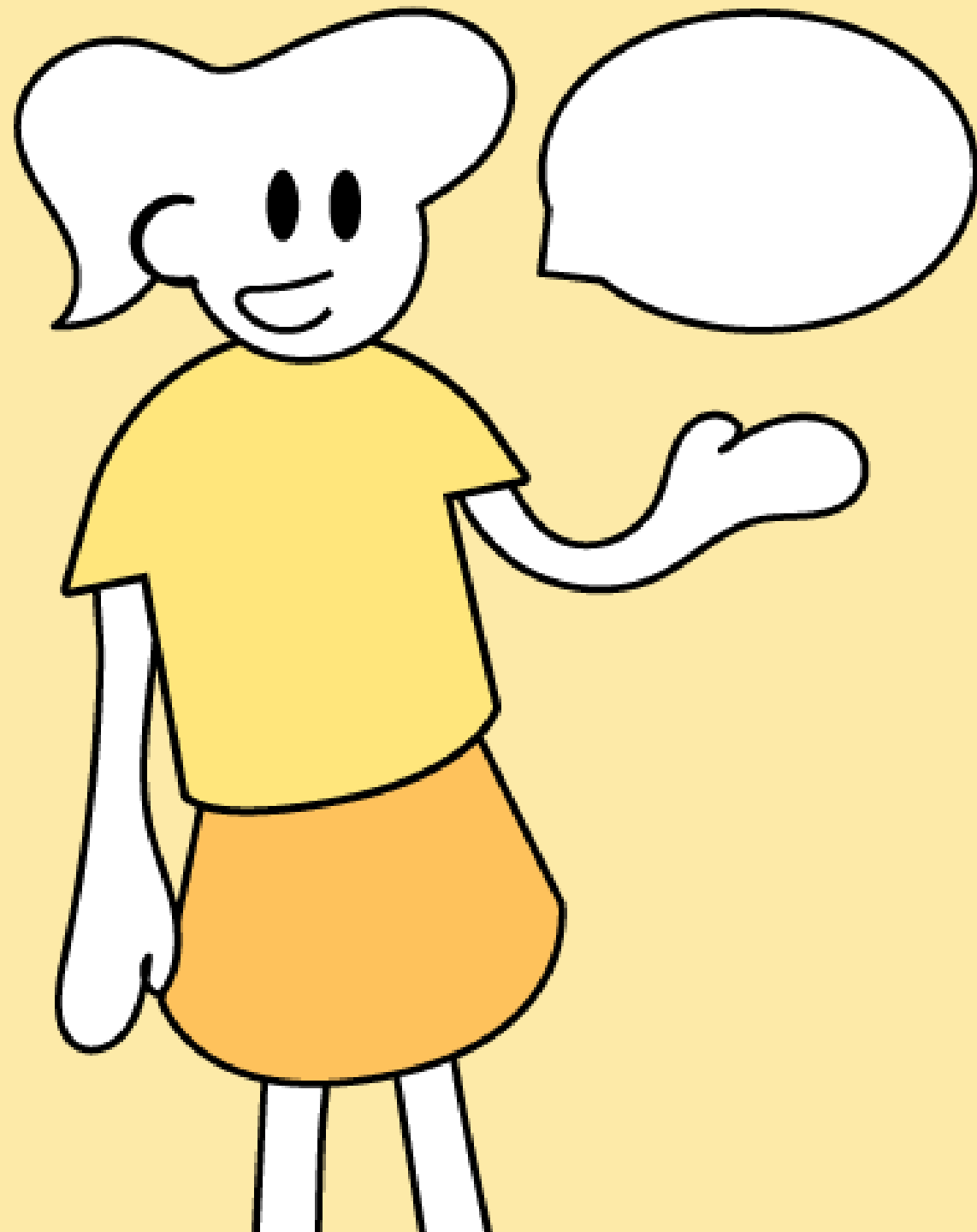
- "Tous en ligne"
- "Cercle des prénoms"
- "Réseau social humain"
- "Les avions messagers"
- "Crache ta valda"

Atelier



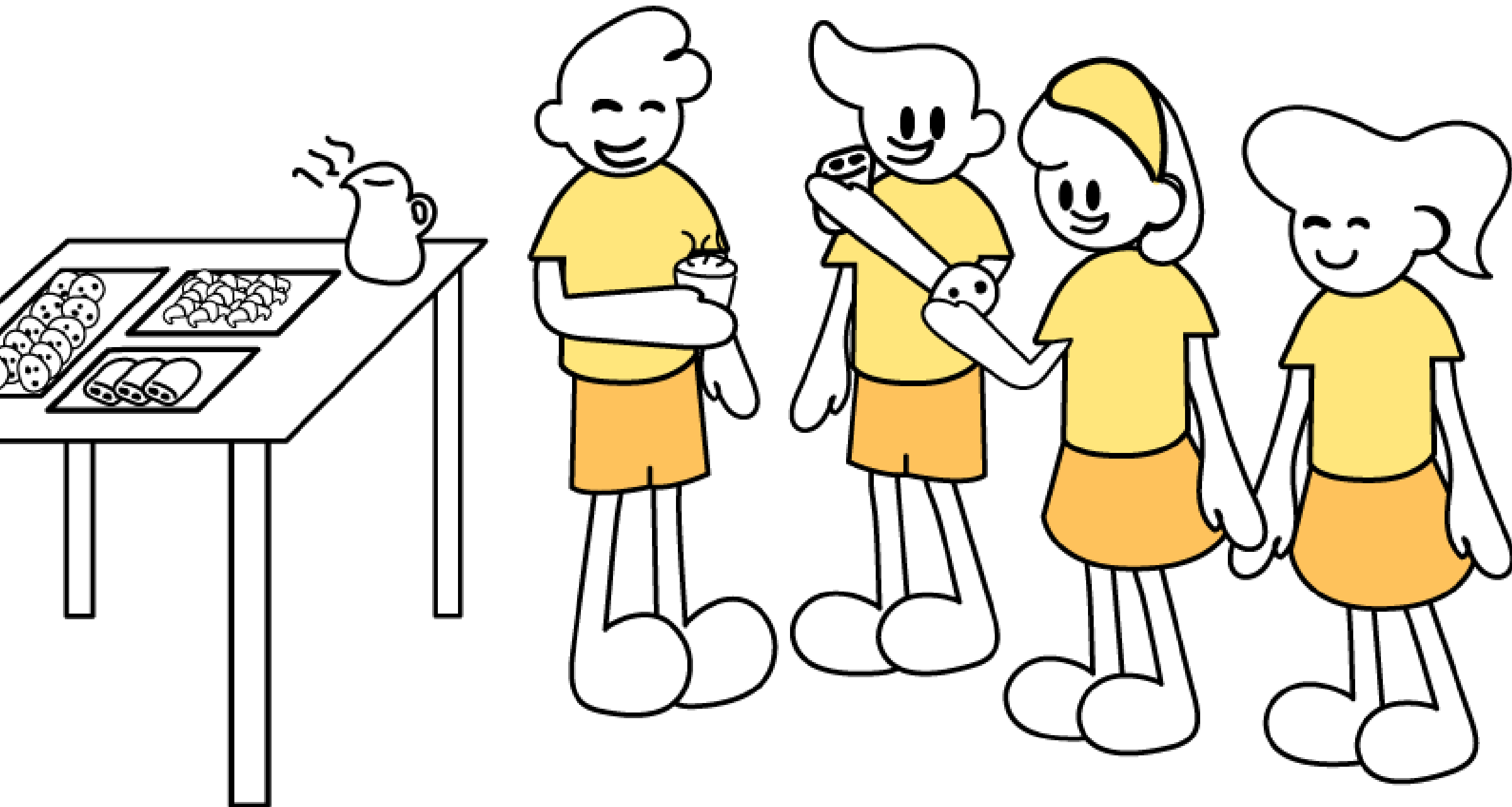
- Ateliers manuels, inspirés de l'art-thérapie, permettant de créer du lien et de trouver un autre moyen d'expression.
- Des jeux de société pour détendre l'atmosphère, et donner un ton plus léger à des sujets sérieux.

Le murmucho anime subtilement



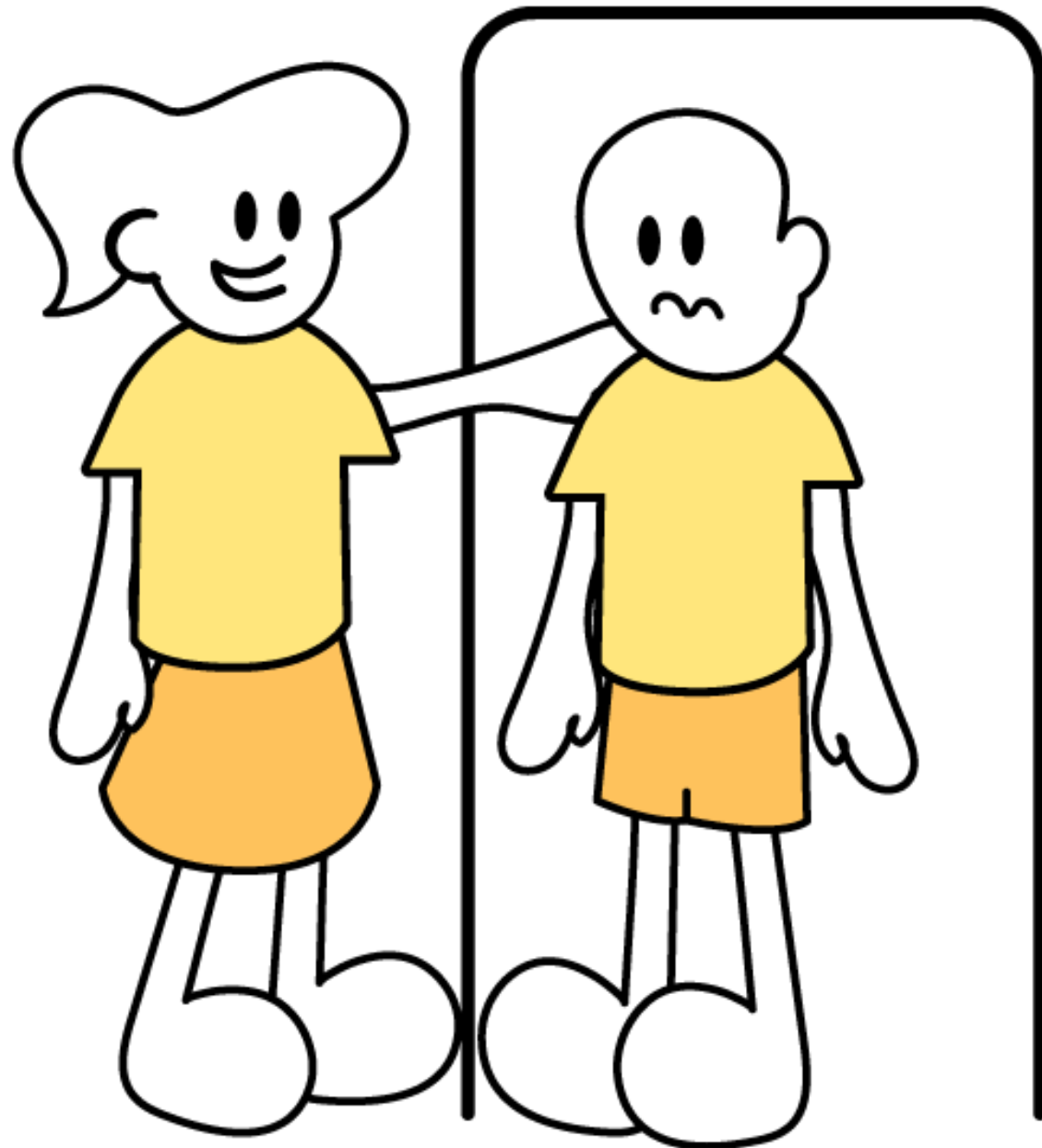
- Il donne des informations pratiques (explications, contacts médicaux).
- Il guide les étudiants pour ouvrir le débat et pose le cadre sans contrôler le débat.
- Il s'adapte aux situations, chaque séance est différente.

"Un moment de partage"



- Temps d'échange pour parler d'autres choses
- Possibilité de se restaurer
- Créer des liens / faire des contacts

Les murmuches sont toujours là !



- Permanence mise en place par les murmuches
- Un endroit sûr pour les étudiants dans le besoin

Ouvert de 7h à 22h grandes Ecoles
Ouvert de 8h à 20h petites Ecoles

Le planning de Psst Psst

Pour les établissements

2h 30 de durée totale de séance

Fréquence différente selon le nombre d'élèves :

2/jour du lundi au vendredi pour les grands établissements.

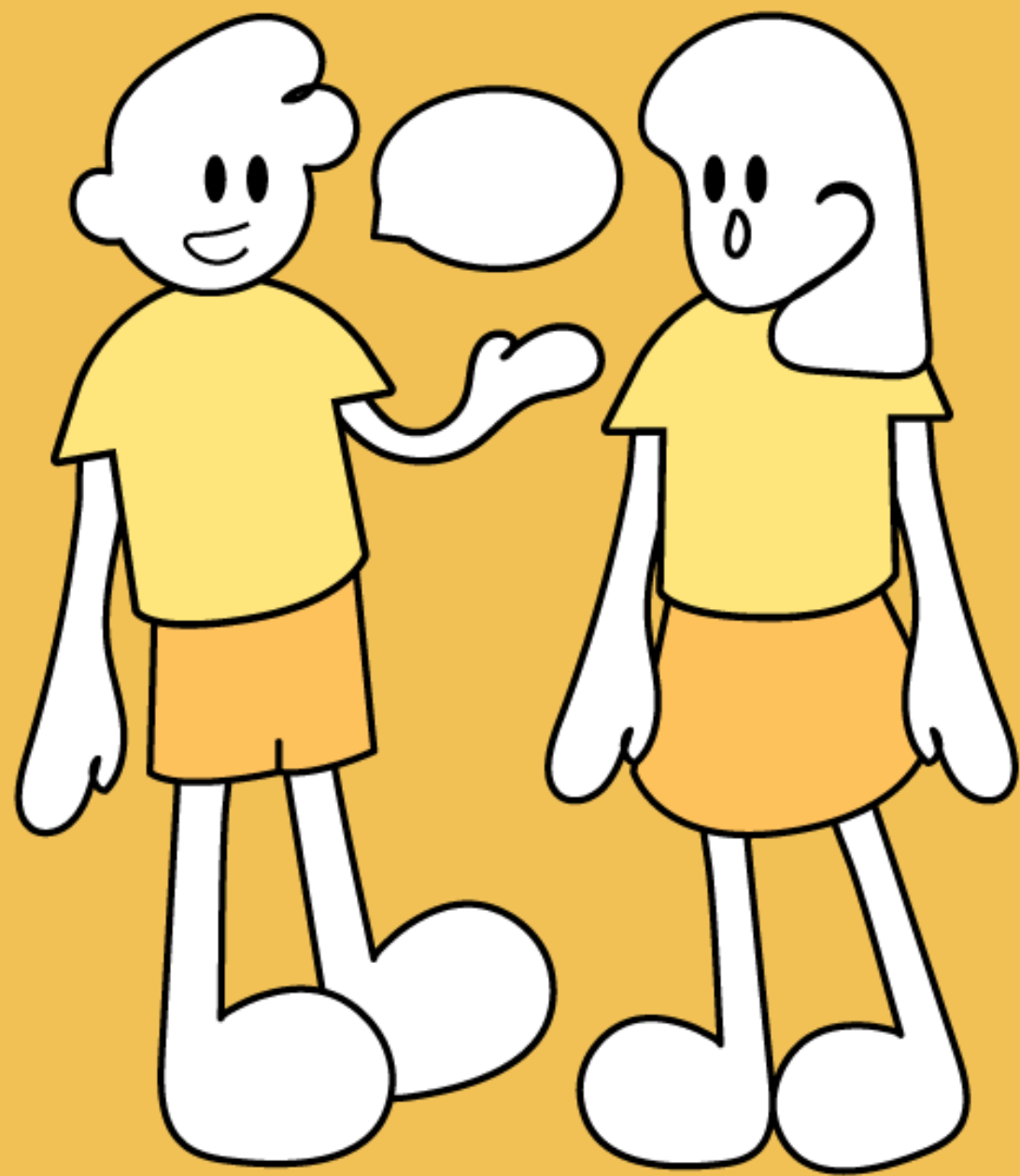
1 fois mercredi et jeudi pour les petits établissements.

Pour les murmures

Maximum de 1 séance par jour et de 2 par semaine (charge mentale très forte).

Peut remplacer un stage pour acquérir une expérience formatrice.

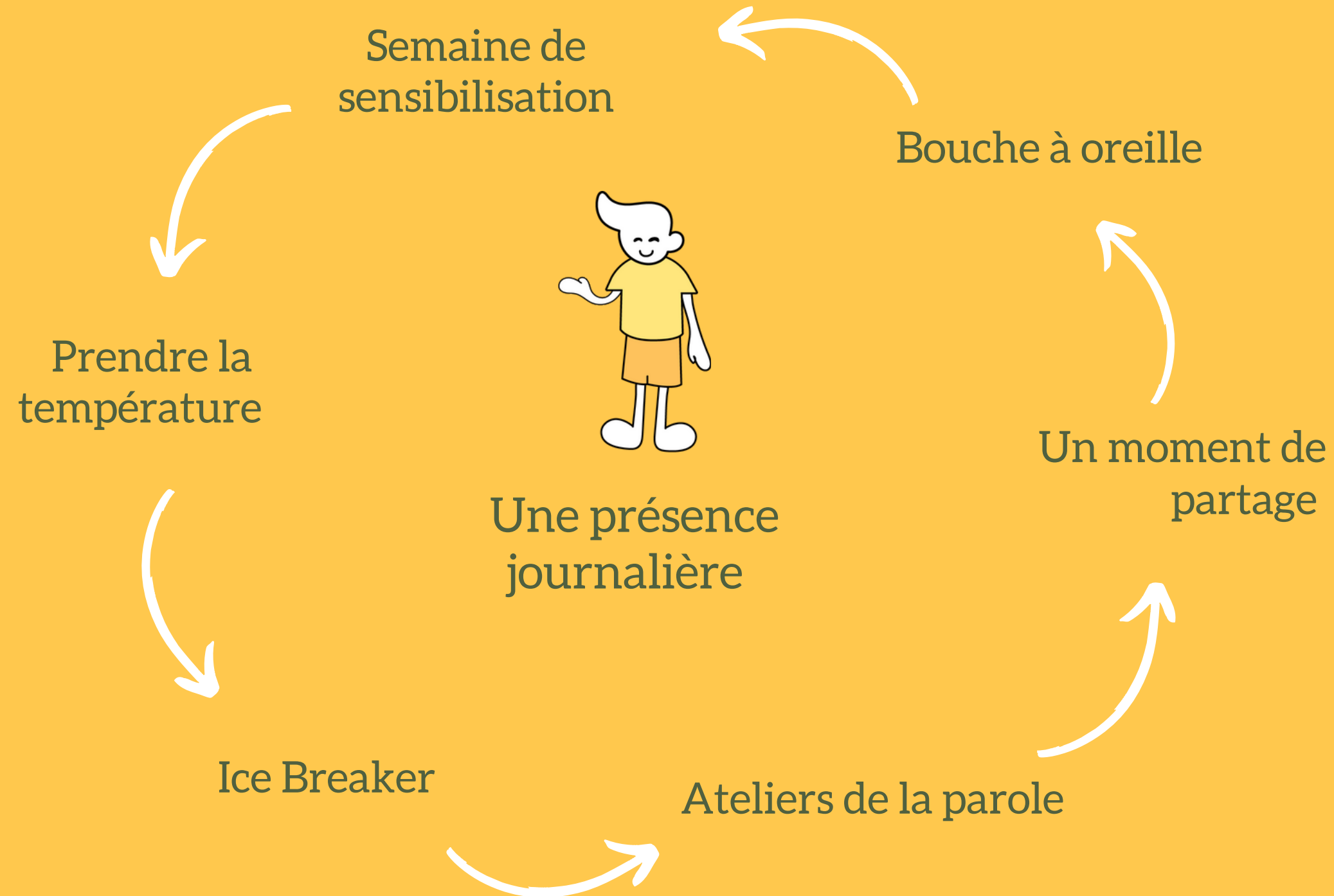
Tu libères ta parole, alors parles-en !



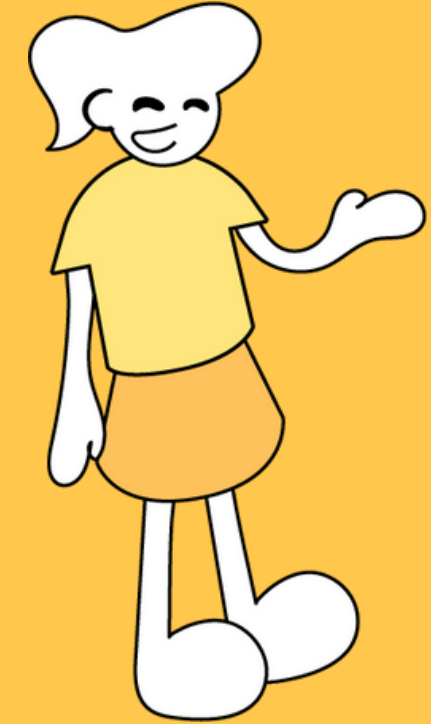
Chaque semestre est l'occasion d'une "semaine des Murmuches".

"Psst Psst!" compte aussi sur le bouche à oreille pour grandir au sein de ton établissement.

Conclusion



De l'entraide



Les Murmuches



**Merci de
votre
attention !**

