

inspiR

— PROJET RÉSILIENCE —

“Bien avec soi, Bien ensemble”



POUR LE BIEN ÊTRE, LA CONFIANCE EN SOI ET LA RÉSILIENCE DES ADOLESCENTS

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé est un droit fondamental. Elle ne se limite pas à l'absence de maladie, mais englobe un état complet de bien-être physique, mental et social. Pour les enfants et les adolescents, cela signifie aussi la capacité à s'adapter à un monde en constante évolution, une condition essentielle à un développement sain.

C'est sur ces fondements que repose l'action de l'association PROJET RESILIENCE : défendre le droit des jeunes à une santé globale et les aider à développer les ressources intérieures nécessaires pour faire face aux défis de la vie.

Née en décembre 2024, PROJET RESILIENCE est le fruit de l'engagement d'un collectif citoyen mobilisé depuis 2021 pour la santé mentale des jeunes et la construction d'une société plus solidaire et résiliente.

Ce collectif a d'abord soutenu la création du dispositif 10-15 du GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences, dirigé par la pédopsychiatre Dr Isabelle Sabbah-Lim. Cette structure innovante propose une prise en charge brève et adaptée aux adolescents en crise psychique aiguë, tout en les maintenant dans leur cadre de vie habituel, familial, amical et scolaire.

Aujourd'hui, l'association concentre son action sur la **prévention et la promotion du bien-être chez les jeunes**. Nous sommes en effet convaincus que le **bien-être**, la **confiance en soi** et la **résilience** ne sont pas de simples atouts, mais des **leviers essentiels pour grandir, s'épanouir et construire sa vie**. Ce sont des compétences à cultiver dès l'enfance et tout au long de l'existence.

Notre mission :

- 1 **Accompagner les adolescents** pour qu'ils croient en eux, apprennent à traverser les épreuves, et développent leur plein potentiel.
- 2 **Soutenir les parents**, premiers alliés de leurs enfants, dans leur rôle d'accompagnement au quotidien.
- 3 **Favoriser la solidarité entre pairs**, en renforçant la cohésion, l'entraide et le lien social entre les jeunes.

1. Voir les principes rappelés en préambule de la constitution de l'OMS.

2. Tel que visé par exemple dans les indicateurs de mesure du bien-être retenus par l'OMS (OMS-5) (« Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur; Je me suis senti(e) calme et tranquille; Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se); Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e); Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes »).

3. Serge Tisseron, pédopsychiatre, La résilience comme force : l'affaire de tous, 2012. « La Résilience (avec un « R » majuscule) désigne la force qui nous permet de négocier avec les ruptures de l'environnement et les bouleversements intérieurs qui en résultent ».

NOTRE PROPOSITION FACE A UN CONTEXTE ALARMANT

✦ L'adolescence est une **période charnière**, où les transformations physiques, émotionnelles et sociales s'entrechoquent. Ces défis propres à ce processus développemental sont aujourd'hui **exacerbés par des facteurs globaux et sociétaux**.

En effet, outre la pression scolaire et sociale qui s'intensifie, les crises économiques, politiques, environnementales et sanitaires qui s'enchaînent, les jeunes doivent désormais faire face à de **nouveaux dangers** liés au développement du **numérique** (surconsommation des écrans et des réseaux sociaux, altération de l'image de soi, désinformation, pornographie, jeux d'argent, challenges en ligne et cyberharcèlement).

Les enquêtes les plus récentes montrent que ces différents facteurs conduisent depuis 2018 à une **dégradation de la santé mentale chez près de la moitié des adolescents, en particulier chez les filles**⁴. Celle-ci se détériore au collège et ne s'améliore pas au lycée.

En effet, 1 élève sur 4 déclare ressentir de la solitude, 1 sur 2 présente des troubles psychologiques ou somatiques récurrents (difficulté à s'endormir, nervosité, irritabilité, maux de ventre ou de dos), 15% présentent un risque important de dépression et 24% des lycéens déclarent avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois.⁵

En tant que parents d'adolescents et acteurs engagés, nous sommes préoccupés par ce contexte alarmant.

✦ Pour aider les jeunes et leurs parents à faire face aux défis de la vie et à ces obstacles inédits, l'association PROJET RÉSILIENCE propose une **réponse innovante et unique**, élaborée à partir de données probantes en psychologie positive, développement de l'adolescent et neurosciences.

Elle repose sur un **postulat simple mais efficace** : prendre en considération **toutes les dimensions de l'individu**.

Avec le programme **inspiR** (contraction des termes inspiration et résilience), l'association PROJET RÉSILIENCE propose aux **jeunes de 14 à 16 ans** (c'est-à-dire en fin de collège et début de lycée) ainsi qu'à **leurs parents**, des outils pour **améliorer leur santé et leur bien-être**.

✦ Le programme **inspiR** est supervisé par un **Conseil scientifique** composé de médecins psychiatre et pédopsychiatre, de chercheurs en psychologie, de professionnels de l'enfance (en particulier de l'enfance en danger) et de la parentalité.



4. Le Figaro, 30 janvier 2025, « La détérioration de la santé mentale chez les jeunes était amorcée avant le Covid, mais s'est accentuée », à propos de l'étude parue dans la revue Jama Network Open sur les tendances de l'utilisation des soins de santé mentale et des prescriptions chez les enfants, adolescents et jeunes adultes en France, avant et après la pandémie de COVID-19.

5. Enquête EnCLASS 2022, « La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale », publiée le 9 avril 2024 par Santé publique France.

L'association Projet Résilience s'est dotée d'un **Conseil scientifique** qui supervise la cohérence et la pertinence du programme **inspiR** pour les adolescents et leurs parents.



Ilona Boniwell, professeure de psychologie positive (HEC, Centrale-Supelec, Oxford Brookes et Musashino University), auteure et conférencière, PDG de Positran et créatrice d'une boîte à outils d'éducation positive.



Jean-Christophe Seznec, psychiatre, psychothérapeute spécialisé en TCC et en ACT. Il est également auteur, blogueur, conférencier, enseignant de pleine conscience aux universités de Metz et de Paris-Saclay, médecin du sport et clown.



Macarena Celume, docteure en psychologie de l'Université Paris V, enseigne et mène des recherches sur le développement socio-affectif et la créativité, tout en dirigeant un cabinet expert en évaluation de projets à impact social et éducatif.



Isabelle Sabbah Lim, pédopsychiatre, cheffe du service de pédopsychiatrie 10-15, GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences, dispositif innovant de prise en charge des adolescents en crise psychique aigüe.



Marie-Noelle Villedieu, présidente d'ADSEA 77, Association Reconnue d'Utilité Publique, qui œuvre dans le champ de la protection de l'enfance et de l'insertion; administratrice territoriale dans les secteurs éducatifs, médicosociaux et sanitaires.



Thomas Cantaloup, psychiatre ayant contribué aux travaux du rapport ministériel Martinot - Nyadanu « *Pour une culture de la promotion de la santé chez les jeunes en France* », mars 2022.

EN QUOI CONSISTE LE PROGRAMME InspiR ?

✦ Le programme **inspiR** repose sur une **approche pluridisciplinaire**.

En premier lieu, il aide les jeunes à développer leur potentiel en travaillant leurs compétences psychosociales. Celles-ci recouvrent les aspects **cognitifs, émotionnels et sociaux**. Elles permettent aux adolescents de mieux se connaître, de faire des choix éclairés, d'atteindre leurs objectifs, de résoudre des problèmes, de réguler leurs émotions, de gérer leur stress, d'accroître leur capacité de résilience, de communiquer positivement et d'établir des relations constructives.

Comme le rappelle Santé Publique France, leur apprentissage modifie en profondeur le **rapport à soi, aux autres et à l'environnement des adolescents**.

Elles peuvent générer un état de bien-être et l'adoption de comportements favorables à la santé physique, psychique et sociale⁶.

Le programme InspiR tend également à développer chez les jeunes un état d'esprit de progression (growth mindset), les incitant à voir les difficultés comme des opportunités d'apprentissage et à comprendre que leurs compétences peuvent s'améliorer avec l'effort et la persévérance.

En deuxième lieu, le programme **inspiR** aide les jeunes à prendre soin d'eux et les sensibilise à l'importance de certains principes d'**hygiène de vie** essentiels comme les bienfaits d'une **alimentation** saine et équilibrée, d'un **sommeil** suffisant et réparateur, de l'**exercice physique** et de la **détente**.

6. Voir le rapport complet de Santé Publique France sur les CPS, « Etat des connaissances scientifiques et théoriques », Oct. 2022 et le rapport de synthèse « Un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes », mars 2022, p. 9.

En dernier lieu, le programme intègre des modules guidant les adolescents dans leur **rapport au numérique**, omniprésent aujourd'hui. Sont ainsi explorés l'usage raisonnable et éclairé des écrans et des réseaux sociaux, le développement d'une attitude respectueuse en ligne mais aussi d'un regard critique face aux dangers des algorithmes, de la désinformation, de l'altération de l'image de soi, des effets de groupe et du cyberharcèlement.

✦ Le programme est construit sur la base d'un **parcours progressif** de **5 journées** au cours desquelles les ados sont invités à **aller de soi** (se connaître, identifier ses forces, comprendre son fonctionnement, exprimer ses émotions et gérer son stress) **vers l'autre** (écouter et comprendre autrui, le respecter, savoir communiquer avec lui dans le réel comme dans le virtuel) et enfin, à **s'ouvrir au monde** (grâce à des rencontres inspirantes).

Le programme s'appuie sur une **pédagogie ludique et interactive**. En effet, toutes les connaissances et compétences sont transmises via des ateliers pratiques, animés par des personnes formées. Il peut s'agir d'exercices d'introspection, fresques collectives, débats d'idées, partages d'expérience, témoignages entre jeunes ou de rencontres avec des personnalités inspirantes. Afin d'ancrer les apprentissages, chaque journée reprend les compétences travaillées lors de la précédente journée via des quizz interactifs ou la réalisation de dessins/collages/textes.

Les jeunes reçoivent également des conseils pour mettre en place une **routine bien-être** (alimentation, sommeil, exercice physique, rappel des forces et des ressources personnelles, gratitude pour les moments agréables de la journée), routine qui leur servira toute leur vie.

Le parcours se clôture par la remise d'un **diplôme inspiR** qui permet au jeune de prendre conscience de toutes les clés qu'il a acquises et qu'il va pouvoir actionner pour aborder sa vie avec confiance.

✦ Ce programme ne s'adresse pas uniquement aux adolescents : il concerne également leurs **parents**, qui jouent un **rôle essentiel** dans le développement de leur enfant, notamment à l'adolescence.

C'est pourquoi nous proposons des **ateliers** spécialement conçus pour les parents des participants au programme **InspiR**.

Ces temps d'échange visent à mieux faire **comprendre les transformations** propres à l'adolescence et à **renforcer leur confiance dans leur posture parentale**.

Être parent d'ado implique en effet un équilibre subtil: rester présent et à l'écoute tout en respectant la distance nécessaire, guider sans brider la construction de l'identité, poser un cadre structurant tout en cultivant une attitude positive et bienveillante.

Réserver aux parents une place dans le dispositif **InspiR** permet d'assurer une **cohérence** entre les connaissances acquises par les jeunes participant au programme et les expériences qu'ils vivent au quotidien. Ainsi, les jeunes ne sont pas seuls dans ces nouveaux apprentissages, ils sont **entourés et soutenus** par leurs parents.

✦ Enfin, adolescents et parents bénéficient d'**informations sur les ressources disponibles** pour les aider en cas de difficulté (maison des adolescents, numéros verts, sites Internet accrédités par l'Etat français et associations reconnues pour leurs actions de sensibilisation ou d'écoute).

Avec le programme **InspiR**, nous offrons aux adolescents et à leurs parents des clés pour naviguer dans un monde complexe et changeant. Ce programme est une **opportunité unique** de **transformer la santé mentale des jeunes** et de **bâtir une société plus solidaire**, où chaque individu trouve sa place.

DÉPLOIEMENT ET IMPACT

✦ L'objectif de l'association PROJET RESILIENCE est donc de mettre le programme **InspiR à disposition du plus grand nombre**, que ce soit dans le **cadre scolaire** (lycées, puis collèges) **et/ou extrascolaire** (ex: maisons de quartier, centres associatifs sportifs ou de loisirs etc.).

Son format est pensé pour pouvoir être **adapté au cadre d'implémentation** et dispensé en une ou plusieurs fois. Ainsi, par exemple, il peut être implémenté dans le cadre scolaire à raison de 2 jours d'intégration à la rentrée, plus 3 journées d'approfondissement au cours des trimestres suivants. Dans le cadre extra-scolaire, il peut être dispensé en une semaine ou étalé sur la durée des vacances scolaires.

✦ Pour qu'un nombre important d'adolescents et de parents puisse bénéficier du programme **InspiR**, il est prévu de **former des « animateurs inspiRants »**, ou coaches 360, au programme **InspiR**.

Ces **formations certifiantes** seront ouvertes aux éducateurs, animateurs, personnels des établissements scolaires, autres professionnels du soin ou de l'enfance et plus généralement, à toute personne animée par l'envie de soutenir les jeunes dans cette phase cruciale de leur développement. Ces personnes pourront devenir des « *personnes ressources* » pour les adolescents et leurs parents.

✦ Le déploiement du programme **InspiR** est prévu en **plusieurs étapes**.

Tout d'abord, une **première phase d'expérimentation** se tiendra à Nanterre juste avant la rentrée de septembre 2025. Un groupe d'une trentaine d'adolescents ainsi que leurs parents bénéficieront du programme dans un cadre accueillant et verdoyant aux portes de Paris.

✦ Le programme fera l'objet d'une **évaluation** de terrain via des enquêtes, menées en amont, pendant et après le déroulement de l'expérimentation de fin août 2025, auprès des jeunes et de leurs parents. Cette démarche visera à mesurer la satisfaction vis-à-vis du programme, les connaissances et compétences acquises, et les effets observés chez les adolescents et leurs parents en matière de bien-être et de confiance dans leur capacité à aborder les défis de la vie quotidienne.

✦ Le programme ayant vocation à être déployé le plus largement possible, l'association PROJET RÉSILIENCE est **en discussion avec l'Education nationale** pour mener des expérimentations à la rentrée de septembre 2026 dans plusieurs lycées en France hexagonale. Une étude scientifique d'efficacité sera réalisée lors de cette phase de déploiement.

✦ L'association souhaite également développer des **partenariats avec le tissu associatif** encadrant la jeunesse.

En effet, **ensemble**, nous pouvons sensibiliser les jeunes et leurs parents à ces compétences essentielles qui leur permettront d'avancer en confiance dans la vie.

Ensemble, nous pouvons enclencher une **transformation collective** vers une société plus solidaire et résiliente.

NOS PARTENAIRES ET SOUTIENS

Le succès du programme **InspiR** repose sur la contribution de partenaires précieux. Leur engagement nous permet d'accompagner les jeunes et leurs parents vers un avenir plus serein et épanoui.

À ce titre, nous remercions chaleureusement notre **mécène et partenaire, Orange**, pour son soutien financier déterminant et son accompagnement stratégique.

Nous exprimons aussi toute notre gratitude envers **Positran**, centre de formation en psychologie et outils de transformation positive, pour son accompagnement et la mise à disposition de sa **boîte à outils pédagogiques**.

Nous remercions également **Emoted Lab**, cabinet de conseil scientifique expert dans l'**évaluation** de projets à impact social et éducatif, pour son accompagnement précieux avant, pendant et après le programme.

Nous sommes ravis de réaliser la première expérimentation extrascolaire du programme InspiR fin août 2025 dans les **locaux inspirants** de **United Kitchens**, acteur événementiel engagé dans la transition alimentaire.

Nous remercions **Future4Care**, le plus grand écosystème européen d'innovation en santé numérique, pour leur soutien logistique.

Enfin, nous remercions sincèrement tous **les professionnels du soin et de l'enfance, chercheurs, nutritionniste, associations et coach sportif**, qui nous accompagnent dans l'élaboration, le déploiement et l'évaluation du programme.

Contacts :

David GONTHARET

gontharet@gmail.com

Président de l'association PROJET RÉSILIENCE

Vicky ADALBERT

vicky.adalbert@gmail.com

Coordinatrice du programme InspiR pour l'association PROJET RÉSILIENCE

En savoir plus sur: www.projetresilience.fr



Photos et Illustrations : Freepik, Canva
Mai 2025

Si vous êtes un soignant, un chercheur, un enseignant, un professionnel de l'enfance, un décideur, un partenaire potentiel, ou simplement motivé par l'idée de contribuer à soutenir les adolescents dans leur développement harmonieux, nous vous invitons à **nous rejoindre** pour contribuer à l'amélioration de la santé mentale des jeunes et insuffler un élan de confiance et de résilience à l'échelle de la société.

