

BILAN DU PROJET AJIS

ACCOMPAGNER LES
JEUNES À
INTERVENIR EN
SANTÉ

Rédigé par : Camille GROSS



02

CONTEXTE

Dans une enquête récente sur les conditions de vie des étudiants pendant la crise sanitaire, l'Observatoire national de la vie étudiante (OVE) révèle que la crise sanitaire a eu d'importants effets sur leurs conditions de vie. De nouvelles inégalités sont apparues entre étudiants avec le développement des cours en distanciel (ordinateur personnel, connexion internet, environnement calme et propice au travail universitaire, etc.).

Depuis 2020 la vie étudiante a été fortement perturbée. Les études, les examens, les compétitions sportives importantes, le permis de conduire, les relations sociales et amoureuses, la situation financière (jobs d'été, stages...). Ces moments essentiels qui rythment la vie des jeunes ont eu des conséquences majeures sur la gestion du stress, du sommeil, les conduites addictives ainsi que de l'image et de la confiance en soi.

Notre objectif est d'être au plus près des besoins du public en nous appuyant sur des jeunes volontaires pour mener des actions de prévention pour les étudiants. La Commission Européenne définit l'éducation par les pairs par une approche qui fait appel à des personnes de même âge, de même contexte social, fonction, éducation ou expérience pour donner de l'information et pour mettre en avant des types de comportements et de valeurs.

PROBLÉMATIQUE

Comment accompagner les étudiants à créer des projets en promotion de la santé ?

03

OBJECTIFS DU PROJET :



OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer les habitudes de vie et les comportements de santé favorable au bien-être des étudiants de La Garde – Toulon dans une démarche promotrice de santé sur la période de 2022.



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Permettre à un groupe de jeunes de s'impliquer dans un projet participatif.
- Développer chez les étudiants les compétences et les connaissances en santé et promouvoir dans une démarche « d'aller vers » leurs pairs et les partager via des outils pédagogiques et de communications adaptées en lien avec différentes thématiques de santé.



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- **AXE 1 : Réunion et bilan**

1.A – Mettre en place 2 réunions de présentation avec les partenaires institutionnels et associatifs (1 réunion d'1 heure par structure)

1.B – Rédiger d'un compte rendu détaillé sur l'action envoyé aux partenaires en novembre 2022

- **AXE 2 : Aide à la rédaction de projet**

Accompagner 4 groupes d'étudiants durant 1h dans des projets interventionnels sur des thématiques de santé (sommeil, nutrition, addiction, sexualité...) pour la rédaction d'objectif, la création de supports/outils pédagogique et à l'évaluation de l'action.

- **AXE 3 : Formation des Game Master**

Animer 4 formations de 2h auprès de 4 groupes d'étudiants à devenir des « Game Master ». Les étudiants relais doivent donc s'approprier le jeu, le comprendre afin de pouvoir l'animer auprès de leurs pairs.

- **AXE 4 : Accompagnement et encadrement**

Accompagner et encadrer les étudiants durant la mise en place de leur projet soit 4 séances de 2h.

- **AXE 5 : Réseaux sociaux**

Créer et diffuser 15 publications relayant des informations sur la santé, présenter le projet et échanger de façon individuelle avec les jeunes.

04

COMMUNICATION INSTAGRAM

15 PUBLICATIONS

@pae_codes83 devient @codes_83

Depuis 2020, le compte Instagram @La parole aux étudiants se développe et s'est plus largement ouvert au public des 16 - 25 ans.

La page a été renommée @codes_83 afin d'augmenter la visibilité des projets à destination des jeunes de l'association.

L'objectif de ce compte est de relayer les informations en santé à destination des jeunes grâce à des publications et des vidéos. Mais aussi créer un espace d'échange direct avec eux via les storys, les messages privés ou encore des lives.



1927
VUES



05

L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

Un groupe d'étudiants AJIS ont créé une exposition sur la consommation d'écrans chez les jeunes.

Grâce à des pancartes et autres supports interactifs les jeunes ont pu évaluer et prendre conscience du nombre d'heures passées sur les écrans dans leur quotidien. Les étudiants à l'initiative de cette action ont accompagné leurs pairs sur les différents affichages afin de les aiguiller sur des stratégies pour diminuer le temps d'exposition mais aussi lutter contre la sédentarité, limiter l'impact des écrans sur le sommeil, etc.

Ce format d'intervention permet d'avoir un outil constant à disposition des jeunes qui les accompagne de façon spécifique dans leur consommation de temps d'écran quotidienne.



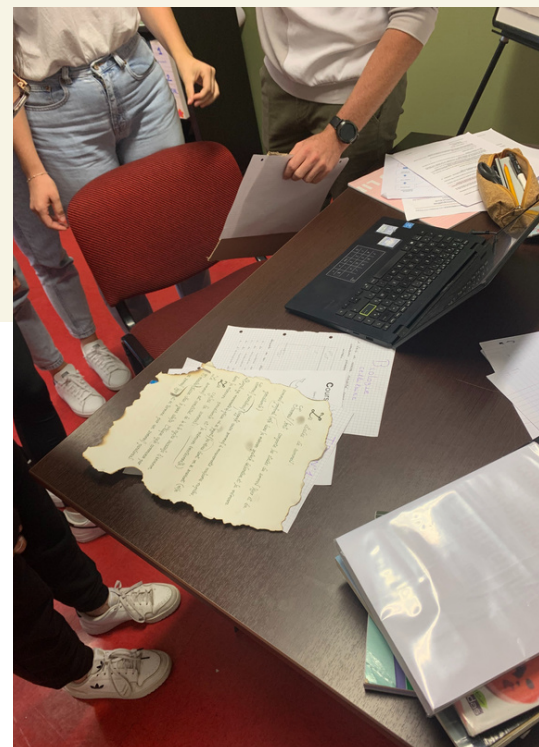
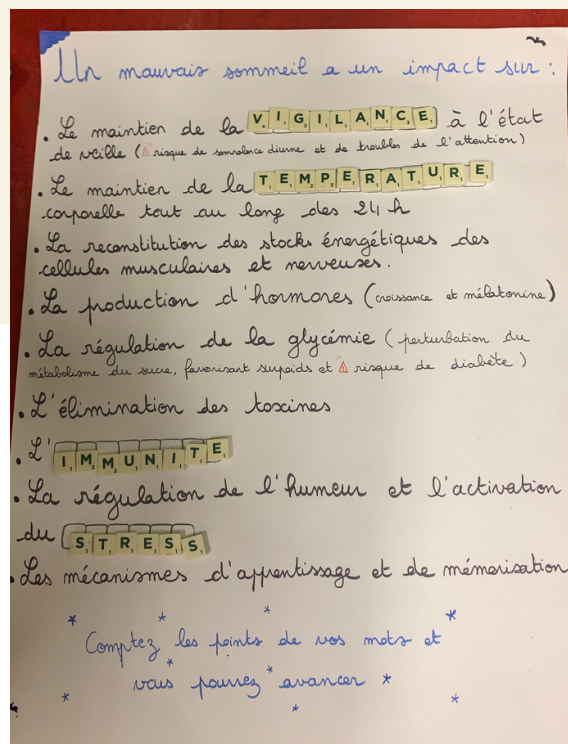
06

ESCAPE GAME : LA CLÉ DU SOMMEIL

La clé du sommeil est un « Escape Game » qui aborde cette thématique de promotion de la santé de façon ludique et innovante.

Cet outil communicationnel permet de créer un contexte dont l'objectif est d'inciter aux changements sociaux comportementaux chez les joueurs. Cette forme de jeu d'évasion invite à dépasser la simple réception passive des messages de prévention médiatique en devenant acteur.

Les étudiants AJIS ont créé le scénario dans une chambre universitaire. Le but est de retrouver la clé de la chambre en recréant un environnement propice à l'endormissement et qui assure une bonne qualité de sommeil.



07

ESCAPE GAME : LA CLÉ DU SOMMEIL

DISCUSSION AUTOUR DU SOMMEIL

Les retours des jeunes :

La majorité des étudiants ont aimé le format Escape Game pour aborder la gestion de leur sommeil.

Les gestes qu'ils retiennent le plus pour améliorer leur qualité de sommeil sont : adapter l'environnement pour favoriser l'endormissement, limiter la consommation de boissons ou autres substances qui peuvent perturber le sommeil (café, boisson énergétique, alcool), repérer les facteurs perturbateurs du sommeil...

L'accompagnement des jeunes sur la création de l'Escape Game santé a répondu aux attentes de l'ensemble des étudiantes.

Elles ont été satisfaites de cette expérience et d'avoir eu l'opportunité d'animer leur outil.



JEU DE L'OIE GRANDEUR NATURE : ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique (AP) chez les jeunes diminue lors du passage aux études supérieures.

Dans une dynamique de revaloriser l'AP des jeunes, les étudiants AJIS ont créé un jeu de l'oie géant pour animer ce temps de sensibilisation auprès de leurs pairs.

L'objectif était de déconstruire les idées reçues sur l'AP et l'activité sportive des jeunes tout en mobilisant leurs différentes capacités motrices et de stimuler l'ensemble du corps lors de la séance.

Le jeu a permis aux jeunes de découvrir et assimiler de nombreux exercices différents, qui pourront donc être réalisés en autonomie à domicile, à l'école...



COURSE D'ORIENTATION : SANTÉ MENTALE

La santé mentale chez les jeunes a toujours été un enjeu de santé publique majeur. La crise sanitaire a fortement impacté cette dernière. Il y a donc un fort besoin d'informer cette population à repérer les signes évocateurs des troubles de la santé mentale mais aussi de les accompagner vers la prise en charge de cette dernière.

Les étudiants AJIS, ont souhaité aborder ce sujet tabou au travers d'un jeu de piste. Les objectifs étaient de :

- Renforcer les compétences psychosociales des jeunes
- Leur apporter des connaissances sur les différents types d'aide psychologique auxquels ils ont droit
- Repérer les personnes et lieux ressources
- Travailler sur les différentes représentations de la santé mentale et déstigmatiser les troubles associés.

Les jeunes ont beaucoup apprécié le jeu ce qui a permis de créer de vrais échanges entre eux sur ce sujet.



AJIS 2022



Contact : c.gross@codes83.org