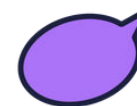




**Les 15 - 25 ans  
dévoilent leurs idées  
pour faire face aux crises  
et protéger leur santé.**



Avec le soutien de :



## ➤ INTRODUCTION

La démarche de promotion santé de la Mutualité Française Pays de la Loire qui révèle le potentiel des 15 -25 ans à surmonter une crise, collectivement »

# SOMMAIRE

1

Les constats

2

Les objectifs

3

Les étapes

4

Etat des lieux  
expérimentation

5

Une démarche  
innovante





# LES CONSTATS



## 1. LES CONSTATS

55%

des jeunes de 18 à 24 ans ont déjà été affecté par un problème de santé mentale\*.

Une situation alarmante, multifactorielle, renforcée par les situations de crises. Les études post COVID ont ainsi démontré une augmentation de 100% des troubles psychologiques avec des symptômes dépressifs chez 40% des adolescents\*\*.

\*Odoxa/Mutualité Française 2024

\*\*CNRS 2025



## 1. LES CONSTATS

# X2

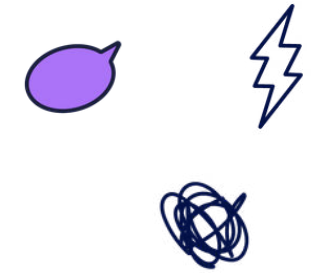
Le nombre de catastrophe a doublé sur la période 2000-2019 par rapport à 1980-1999\*.

La question n'est pas de savoir si nous connaissons d'autres crises, mais plutôt quand : les crises - sanitaires, climatiques, technologiques ou géopolitiques - risquent de s'intensifier à l'avenir

\*Rapport du Bureau des Nations Unies ou UNSDIR - 2020



## 1. LES CONSTATS



**C'est pourquoi la Mutualité Française Pays de la Loire lance No Panik, une démarche de promotion santé, pour développer la culture du risque chez les 15-25 ans et prévenir les enjeux psychosociaux associés.**





## LES OBJECTIFS



## 2. LES OBJECTIFS

### Notre intention

**Développer le pouvoir  
d'agir des jeunes pour  
faire face aux effets  
psychosociaux des crises**

### Nos ambitions

Développer une culture du risque  
participative chez les jeunes

S'inscrire dans un territoire de  
vie : mobiliser les acteurs

Construire un programme de  
prévention encourageant le  
pouvoir d'agir des jeunes



## 2. LES OBJECTIFS

# Une démarche innovante façonnée autour de 3 fondamentaux

1

### Rendre les 15-25 ans acteurs de leur santé

No Panik permet leur expression, révèle leur potentiel et vise l'émancipation en mixant temps d'échanges, apprentissages collectifs et expériences de terrain.

2

### Développer la résilience collective et sortir de l'isolement

Par la co-construction de solutions, No Panik fait la démonstration que l'intelligence collective, la solidarité et la coopération sont des leviers puissants pour faire face aux risques et crises.

3

### Aborder les sujets de crise et de santé mentale (et globale) sous un angle positif

No Panik prend le contre-pied de l'anxiété et traite ce double sujet sensible de manière ludique, collective et participative, par l'immersion, pour mieux s'y préparer.





## LES ETAPES



### 3. LES ETAPES

**Janvier - Juin 2026**

INSTALLATION  
DES GROUPES

Partage du projet,  
lettre de mission

SENSIBILISATION,  
APPROPRIATION  
DU SUJET

Un serious game  
pour appréhender  
la culture du risque

IDÉATION

2 ateliers pour  
co-construire des  
pistes d'actions

RESTITUTION  
DES RÉSULTATS

Partage des résultats  
et pistes d'actions

**Eté / Automne 2026**

TEST DES IDÉES  
D'ACTIONS

Test de quelques  
idées d'action

**Décembre 2026**

RESTITUTION  
DES RÉSULTATS

Retour sur  
l'expérimentation

**9 décembre lors  
de la journée régionale  
Santé des jeunes : des liens  
qui protègent**

Chacun des 3 groupes  
de jeunes

Croisement des groupes  
de jeunes et partenaires



### 3. LES ETAPES

1

**Une première séance immersive autour d'un serious game conçu en collaboration avec SCOPIC**

Plongés dans un scénario de crise climatique, les participants seront amenés à partager leurs ressentis et à imaginer ensemble des solutions pour mieux traverser les difficultés.

2

**Deux ateliers d'idéation, en rebond du serious game**

Des temps d'échanges, de créativité et d'apprentissage pour façonner un plan d'actions dans le but d'anticiper, se préparer à réagir face à l'imprévu, se protéger soi et les autres, et diffuser de bonnes pratiques.

3

**Une phase de mise en action, sur le terrain.**

Les groupes iront à la rencontre d'acteurs de terrain, d'institutions, de décideurs, pour tester leurs propositions, les prototyper et continuer de les affiner au gré de leurs échanges.

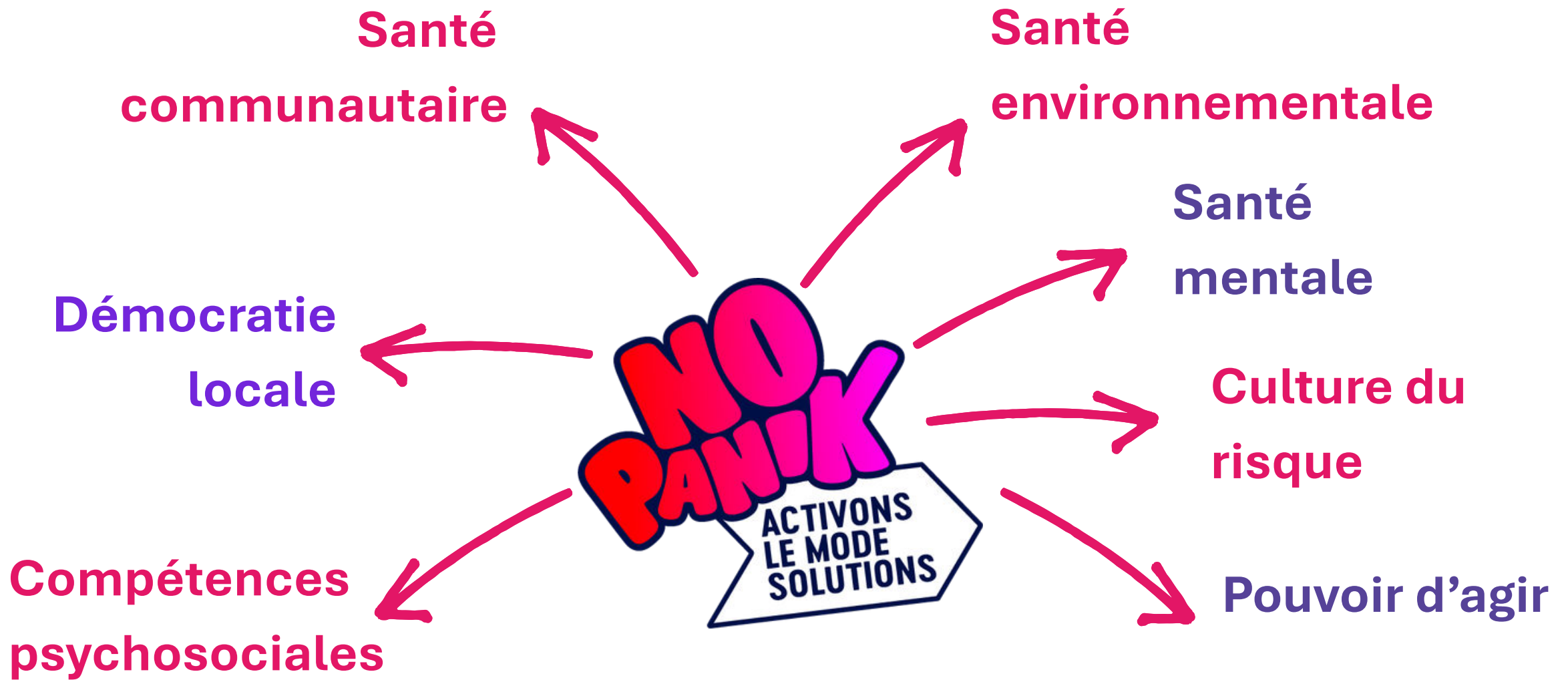
4

**Deux temps de restitution pour partager et célébrer les avancées.**

> Un premier temps, intermédiaire et par territoire, où les groupes présenteront leurs réflexions et leurs idées, avant la phase de mise en action sur le terrain.

> Et un temps final, pour valoriser leurs travaux et mettre en lumière les enseignements de la démarche pour toutes ses parties prenantes (jeunes, encadrants, partenaires, institutions, collectivités) en vue d'un essaimage en 2027.





Une démarche au croisement de plusieurs  
approches complémentaires

CHARLOT Thomas  
Chargé de prévention  
Santé des jeunes  
06 46 48 26 13

