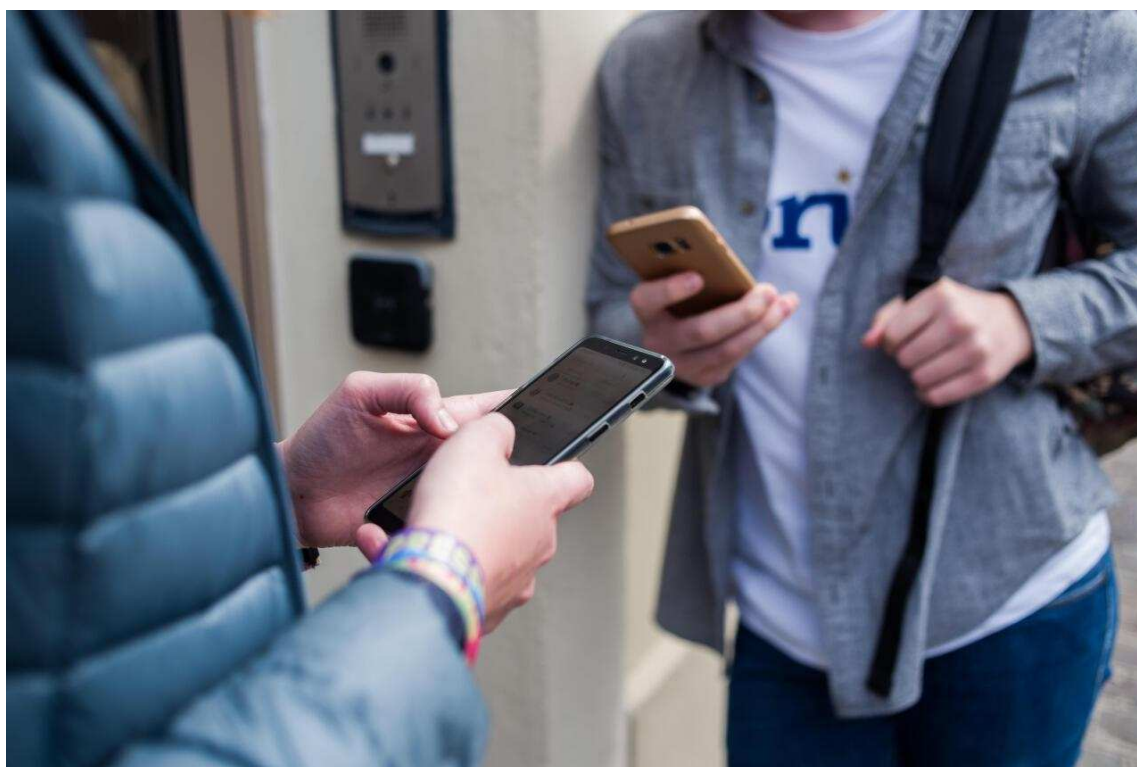


panorapresse.ouest-france.fr

Santé mentale des ados : le numérique au cœur d'un projet européen, un seul collège impliqué en Normandie

6-7 minutes

Face à la dégradation de la santé mentale des adolescents, l'Europe réplique. Un projet vient de naître pour un meilleur usage du numérique. Un collège de [Normandie](#) participe.



L'Europe s'attaque aux addictions des écrans à travers un programme expérimental dans certains collèges.

Les liens entre le numérique et la santé mentale continuent de se renforcer. Depuis 2025, l'Europe a engagé la lutte contre les impacts négatifs des écrans sur les adolescents. Elle attaque ainsi, par le biais d'Erasmus +, dans les lieux stratégiques de plusieurs pays : les collèges.

Un projet expérimental, nommé Wise Up, est ainsi né, pour aider les élèves à travailler sur leurs émotions et accompagner les personnels des établissements dans ce combat contre les addictions. France, Italie, Allemagne, Grèce, Espagne et Turquie participent.

Au collège Jules-Verne de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#), une dizaine de professeurs, surveillants ou conseillers d'éducation se sont lancés dans ce défi depuis la rentrée. Régulièrement, ils se réunissent dans une salle de l'établissement pour aborder causes et conséquences de l'exposition aux écrans chez les élèves de 6e.

« Les élèves se réfugient dans leurs téléphones »

Michèle Letellier s'occupe de leur formation sur les comportements à comprendre et à adopter. «

L'adolescence, c'est le moment où le corps change, où les émotions peuvent devenir très fortes. Aujourd'hui, le numérique possède une grande influence sur ce que les enfants ressentent », explique la formatrice et enseignante d'anglais au sein du collège.



Quatrième à droite, Michèle Letellier forme ses collègues du collège Jules-Verne de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#), dans le but de mieux gérer les émotions des élèves.

« Lorsque des émotions comme la colère ou la tristesse se déclenchent, les élèves se réfugient automatiquement dans leur téléphone. Cela provoque une interruption émotionnelle, ils ne vont pas au bout de ce qu'ils ressentent. Nous nous retrouvons donc face à des classes énervées, fatiguées, avec des problèmes d'attention ».

« Quand j'ai peur, je ne fais plus rien » : comment la santé mentale peut devenir un frein à l'emploi

Un usage plus sain des écrans

Derrière son poste dans l'Éducation nationale, Michèle Letellier est également sophrologue. Elle est ainsi spécialisée dans les méthodes de relaxation physiques et mentales. Des compétences plébiscitées par le projet Wise Up.

« Ce programme ne vise pas à diaboliser les écrans, c'est une lutte impossible. En revanche, nous pouvons les sensibiliser à une utilisation plus saine, à leur faire comprendre qu'ils ont besoin de moments de régulation et d'activité sans téléphone. C'est à cet âge qu'ils sont le plus aptes à intégrer cela », assure l'enseignante.

Si les téléphones portables sont interdits dans les collèges, l'application de ce règlement reste

difficile et bon nombre d'élèves parviennent à le contourner.

« Nous constatons une véritable dégradation de la santé mentale des élèves depuis le Covid. Les réseaux sociaux n'y sont pas pour rien. Ils savent comment exploiter les failles de l'addiction. Nous devons les éduquer avec intelligence sur ce sujet. Cela commence par notre propre comportement d'adultes. Certains d'entre nous sont trop souvent sur leurs téléphones », intervient [Marie Favier](#), infirmière du collège Jules-Verne.

« La formation porte déjà ses fruits. Certains professeurs ont réduit leur utilisation et appliquent les protocoles recommandés par Wise Up aux élèves. Nous demandons à ces derniers comment ils se sentent après avoir joué ou consulté les réseaux sociaux, nous leur montrons qu'ils ne sont pas esclaves », explique Michèle Letellier.

Plusieurs heures d'ateliers sur leurs usages ou l'identification du stress numérique sont calées dans les emplois du temps des classes pour une utilisation plus saine.

La professeure d'anglais distribue même des carnets à ses élèves, dans lesquels ils peuvent décrire leurs émotions et la manière dont ils se sentent avant et après les écrans, à la manière d'un journal intime. « Le téléphone offre une bulle de bonheur sur un très court terme, ce n'est pas une bonne solution pour échapper à ce que l'on ressent. Nos méthodes visent à apaiser ces émotions, améliorer l'attention et, ainsi, le climat scolaire », décrit-elle.

Offre de soins dans la [Manche](#) : un cruel manque de spécialistes mais « la situation s'améliore »

Les parents sont aussi concernés

Pour le moment, Wise Up possède aussi ses limites. En France, seuls 16 établissements ont adopté ce projet lors de cette année de lancement, touchant 800 adolescents. La plupart se trouvent dans le Sud Ouest, en Provence ou en région parisienne.

Le collège de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#) est le seul impliqué en [Normandie](#) et plus largement dans le Grand Ouest. Seulement neuf formateurs existent dans l'Hexagone. « D'ici quelques années, j'aimerais exporter ces compétences dans d'autres établissements du secteur », annonce Michèle Letellier.

La sophrologue envisage également de multiplier les échanges avec les parents. « Ils doivent être sensibilisés à cette exposition aux écrans. Bon nombre d'entre eux sont moins présents et s'en servent pour les distraire ou sont eux-mêmes addicts. Très peu d'élèves n'ont pas de téléphones en 6e et ce sont surtout des enfants issus des catégories socio-professionnelles les plus élevés », détaille Michèle Letellier.

La lutte contre les addictions aux écrans est loin d'être gagnée et le projet Wise Up pourrait toucher plus d'établissements l'an prochain, grâce à de nouveaux formateurs. Après les 6e, ce sont les 4e qui seront intégrés au projet en 2026-2027, dans le collège Jules-Verne.

Des docteurs juniors sont attendus dans cette commune du Cotentin en 2026 pour renforcer l'offre médicale