



# Ressourcez-vous !

La lettre Infos-Ressources de la MMPCR

## Édito

Pour vous soutenir dans vos pratiques professionnelles et vous accompagner dans vos démarches de prévention, chaque mois, l'équipe de la Mission Métropolitaine de Prévention des Conduites à Risques sélectionne des ressources et attire votre attention sur des études, des recherches et enquêtes, des outils et propose un chiffre marquant.

Toutes les ressources proposées sont disponibles en ligne.

## Pour réfléchir



[Lire la synthèse](#)

### Addiction aux jeux vidéo : le type de lien entretenu entre un joueur et son avatar peut-il être prédictif d'une telle addiction ?

Le jeu vidéo en ligne connaît un engouement majeur avec la présence d'éléments immersifs rendus possibles par l'essor des avatars et des mondes virtuels. Dès lors, la connexion qu'un joueur peut entretenir avec son avatar peut apporter des effets positifs comme négatifs. Une synthèse scientifique réalisée par l'Institut fédéral des addictions comportementales (IFAC) explore le risque d'usage problématique des jeux vidéo en ligne en fonction du lien entretenu entre le joueur et son avatar.



[Voir la carte](#)

### Cartographie : prévalence de la consommation de MDMA en Europe

Le Courrier international publie une carte intitulée « La consommation d'ecstasy vue des égouts » tirée de son hors-série « L'Atlas des drogues ». L'occasion de revenir sur la grande étude européenne destinée à documenter, depuis 2011, les habitudes de consommation de drogues des Européen·ne·s.



[Accéder au guide](#)

### Paris sportifs : savoir repérer les mécanismes poussant à l'addiction pour mieux s'en prémunir.

L'addiction aux jeux de hasard et d'argent est une forme d'addiction comportementale caractérisée par un besoin compulsif de jouer, malgré des conséquences négatives sur la vie des joueurs. Afin de pouvoir s'en prémunir nous vous proposons 2 outils pour faire le point sur nos pratiques de jeu, ou nos connaissances des paris sportifs et apprendre à repérer les mécanismes potentiellement addictifs.

*Évaluation proposée par Autorité nationale des jeux*

[J'évalue ma pratique](#)

## Pour s'inspirer et agir



[Accéder au jeu](#)

### Se connaître, être reconnu

Ce jeu de cartes est axé sur l'estime de soi, adapté des techniques présentées par Christian Staquet dans le livre «Le Livre du Moi». L'objectif est d'encourager la prise de parole pour exprimer ses sentiments, sa vision et sa connaissance du monde. Destiné aux enfants capables de lire, il comprend 36 cartes + une fiche explicative.



[En savoir plus](#)

### Les troussees éducatives du projet « la bande des 7 »

Afin d'aborder la santé mentale avec des enfants de 4 à 5 ans, les activités proposées dans ces troussees éducatives permettent aux tout-petits de s'amuser tout en apprenant à se découvrir eux-mêmes. Elles aident à développer une santé mentale positive. Chacune des troussees se concentre sur une astuce, les activités y étant réparties en 3 catégories : «Moi, mon groupe et ma classe», «Ma garderie» et «Mon école» et guidées par une mascotte différente selon les thématiques.

*Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches, 2023*



[Télécharger le guide](#)

### Les clés de la médiation en santé : guide à l'attention des professionnels du social et du médico-social.

Ce guide s'adresse aux professionnel·les du social et du médico-social afin de les outiller pour renforcer leurs compétences dans le champ de la médiation en santé. Il propose donc dans un premier temps des repères théoriques (représentations sociales, déterminants de santé, posture, stratégies efficaces). La deuxième partie est consacrée à des exercices pratiques à partir de cas cliniques. Enfin, des références d'outils incontournables en prévention et promotion de la santé sont présentées.

Cet outil peut être utilisé en autonomie ou bien en collectif lors d'une intervention, formation, sensibilisation. 61p

*Emmanuelle Verdant, Maggie Chevassu, Marion Defaut. Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, 2024.*



[En savoir plus](#)

### Photo-Expression : atelier sociolinguistique «Accès à la santé»

Conçu dans le cadre d'ateliers sociolinguistique, ce photo-expression est construit autour de 49 photographies en couleur tirées du journal mensuel «Ivry ma ville». Support à la parole, aux échanges, à l'écoute, il permet d'aborder avec des publics multiples, en collectif ou en individuel, la thématique des représentations en santé. Il peut s'utiliser en appui d'actions en promotion de la santé et d'introduire la thématique de la santé, de faire émerger les représentations des participants, de faire et prendre conscience de la diversité des représentations, de permettre l'exploration des notions de santé globale (physique, mentale, sociale), de bien-être. L'outil est accompagné d'idées d'activités complémentaires pour l'animation d'une séance complète.( 49 photographies en couleur tirées du journal mensuel «Ivry ma ville», 1 livret d'accompagnement).

*Ville d'Ivry-sur-Seine, 2023*

## Une image

### Un français sur quatre est peu confiant sur l'évolution de son bien-être mental.



Première édition du baromètre santé mentale Mgéfi - Viavoice

[En savoir plus](#)