

Compte-rendu PREX 2026

Bien-être et santé mentale

L'Escape Game de la Mission Participation Citoyenne

“Mes émotions, tout un univers”



Ville de
BORDEAUX

Le contexte de la mission



Le **PR**intemps des **EX**pressions (**PREX**) est un événement annuel ayant pour vocation d'initier des espaces d'expression avec et pour les Bordelaises et Bordelais âgés de 11 à 25 ans, autour d'une thématique. **L'édition 2026 a porté sur la santé mentale et le bien-être des jeunes**, priorité nationale portée au niveau local par le contrat local de santé et le conseil local de santé mentale.

A ce titre, **la Mission Jeunesse a sollicité notre mission afin d'animer un temps ludique d'expression et de contributions des jeunes**. Depuis 2024, en effet, nous accompagnons la Mission Jeunesse afin de recueillir la parole des jeunes.

Cette année, notre mission a proposé un **Escape Game, intitulé "mes émotions, tout un univers"**, librement inspiré de l'atelier **"Cosmos mental"** réalisé par le **Psycom**. D'une durée de 30min, avec la réalisation d'un parcours de 4 étapes / galaxies à franchir, l'enjeu de cet Escape Game, pour les jeunes, est de **"garder le cap de l'équilibre de la santé mentale"** avec comme objectif final d'ouvrir une grande boîte mystère, fermée par cadenas. A chaque étape franchie, un quizz est lancé, permettant en effet de débloquer les numéros des cadenas. Les 4 activités proposées, autour de thématiques liées à la santé mentale sont exposées dans les pages suivantes.

L'Escape Game, avant d'être proposé aux jeunes du PREX, a été testé deux fois : par l'ensemble de notre équipe, ainsi que par les Services civiques du conseil local de santé mentale et du service jeunesse. Ces deux séances nous ont permis de réajuster le bon déroulement de l'atelier.



L'essentiel en un coup d'œil



Lieu : le Garage Moderne — quartier Bacalan



Public : 40 jeunes de 11 à 14 ans



Format : 4 sessions de 30 minutes réparties sur 3 heures



Ambiance : très positive, forte participation des jeunes



Logistique : présence imprévue d'une exposition photo créant une décoration très chargée → adaptation et réorganisation de la pièce

Un après-midi **dynamique** et **participatif**, marqué par une **forte implication des jeunes** et des retours très positifs.



Brise-glace : la météo des émotions

Les jeunes avaient à leur disposition trois stickers météo :



Ils devaient positionner celui qui correspondait le mieux à leur humeur sur le satellite des expressions.

Globalement, les jeunes expriment un **état émotionnel positif** (majorité de soleils), fortement lié à des facteurs contextuels immédiats : **météo favorable**, journée au PREX, **temps de loisirs**, **présence des amis** et **participation à une sortie collective**.



Certains nuancent toutefois ce ressenti en évoquant des éléments de mal-être ponctuels : **fatigue**, **troubles du sommeil**, **maux physiques** (mal de tête), ou **tensions relationnelles** (désaccord avec des pairs).

Les jeunes savent identifier et verbaliser des émotions simples, souvent liées à leur environnement immédiat.

À la fin de ce premier atelier brise-glace d'une durée de 5 minutes, ils devaient répondre à une question afin de débloquent le premier chiffre du code de l'escape game : **"Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale ?"**. Tous les groupes ont correctement répondu : **"Être bien avec toi-même, les autres et ton environnement"**.

Bonnes étoiles ou astéroïdes ?



L'atelier était composé de deux affiches à remplir : d'une part les **bonnes étoiles**, qui représentaient les éléments positifs de la vie ; d'autre part les **astéroïdes** qui représentaient plutôt les mauvais. Les jeunes avaient à leur disposition, accrochés sur un fil, une multitude de cartes facteurs (bonnes étoiles, astéroïdes) à déposer sur chacune des affiches, et ils pouvaient aussi en ajouter eux-même (grâce à la carte "autre").

Bonnes étoiles

Les éléments de bien-être cités par les jeunes sont principalement liés à leur **quotidien** et à des **expériences concrètes**.

Les relations sociales occupent une place centrale : *"moi j'aime être avec mes copains, les amis ils sont là pour nous, pour nous soutenir"*, *"on partage des choses ensemble"*.

Sont aussi mentionnés **la famille**, **les loisirs** (jeux vidéos, lecture), **les animaux**, ainsi que **le calme** : *"j'aime avoir du calme autour de moi"*.

La nourriture est vue comme quelque chose d'agréable, mais aussi comme réponse à un état émotionnel : *"quand je suis fatigué après le collègue, je mange"*.

"Moi" : une jeune fille se cite elle-même parmi les bonnes étoiles, traduisant une forme de **recentrage sur soi** comme ressource.

L'argent est fortement valorisé, il a été cité à plusieurs reprises, d'abord par des garçons. Il est perçu comme un levier d'accès : *"on peut tout faire avec, ça rapporte plein de choses"*. Cette idée est cependant débattue entre eux *"mais pas l'amour"* ; *"et ta copine tu vas la chercher comment sans argent ? À pied ?"*.

Le collègue apparaît de manière ambivalente : il est associé au bien-être pour les liens sociaux qu'il permet, mais aussi au mal-être en raison des contraintes sociales : *"on doit travailler au collègue et en plus quand on rentre à la maison on a encore des devoirs"*.



Bonnes étoiles ou astéroïdes ?



Astéroïdes

Les sources de mal-être évoquées mêlent **expériences personnelles** et **préoccupations plus larges**.

Sur le plan relationnel, sont cités : **les moqueries** (“ça baisse la confiance”), **les discriminations** (“parce que je sais que ce n’est pas bien”), **les injustices** (notamment au sein des fratries) et **les histoires d’amour** (“ça peut faire de la peine”). Celles-ci apparaissent cependant de manière ambivalente, pouvant être à la fois sources de bien-être et de mal-être.

Les réseaux sociaux sont identifiés comme un espace à risque : “parce que des personnes y sont harcelées”.

Les jeunes évoquent aussi des enjeux globaux comme **la guerre** et **le changement climatique**, mais aussi des éléments plus anodins du quotidien (moustiques).

Enfin, **l’argent** réapparaît comme source de tension : “parce que les gens deviennent fous parfois à cause de l’argent” ; “l’argent ne fait pas le bonheur” ; “quand tu as tout tu es blasé”.

À la question “**Peut-on agir sur sa santé mentale ?**”, les réponses sont spontanément nuancées : “ça dépend de plein de choses”. Certains jeunes évoquent explicitement des freins liés aux individus eux-mêmes : “parfois il y a des gens qui sont trop renfermés pour être aidés”.

Ces réponses traduisent une perception non simpliste de la santé mentale, envisagée comme dépendante de multiples facteurs et ne relevant pas uniquement de la volonté individuelle.



Débat mouvant

Les deux animatrices étaient placées de part et d'autre d'un fil posé au sol, représentant le OUI et le NON ; les jeunes devaient se positionner en fonction de ce fil. Deux questions leur ont été posées :

“Est-ce que tu discutes de tes émotions avec tes parents ?”

Plusieurs jeunes ont exprimé une difficulté à parler lorsqu'ils ne vont pas bien : *“quand ça va je parle, quand ça va pas je ne parle pas trop”*.

La parole est souvent plus facile lorsque l'initiative vient des parents : *“je parle plus facilement quand ils viennent vers moi, je ne vais pas facilement vers eux”*.

Certains évoquent une absence d'espace de discussion ou des sujets tabous : *“moi mes parents ils s'en fichent”* ; *“les histoires d'amour, j'en parle pas, ils veulent pas”* ; *“ça ne me vient pas à l'esprit”*. D'autres soulignent un sentiment de non-écoute ou de minimisation : *“ils disent “tu exagères” même quand c'est grave”* : deux jeunes filles évoquent le harcèlement, dont l'une a été victime sans être crue par ses parents. Ces jeunes-là se tournent plus facilement vers leurs amis.

À l'inverse — principalement des plus jeunes — décrivent une relation de confiance : *“oui parce que je me dis que c'est important, que nos parents ne nous jugeront jamais”*.



“Est-ce que tu discutes de tes émotions avec tes copains-copines ?”

Les amis constituent le premier espace de parole pour la majorité : *“plutôt oui”*.

Cependant, cette parole reste conditionnée par les sujets abordés : *“ça dépend des sujets en fait”*. Certains jeunes posent clairement des limites à ce partage, notamment pour préserver leur intimité ou par crainte d'une perte de confidentialité : *“parfois il y a des choses qui ne regardent que moi”* ; *“c'est trop personnel”* ; *“les amis parfois ils pouvaient”*.

Fait notable : dans ces cas-là, certains préfèrent se tourner vers leurs parents, illustrant une circulation de la parole qui dépend à la fois du niveau de confiance et de la nature des sujets.

Observations complémentaires

Une situation nous a particulièrement marqué : **une très jeune participante avec un usage très appuyé du téléphone**. Elle avait du mal à s'en détacher pendant l'atelier, à tel point que cela prenait beaucoup de place dans son attention, et attirait aussi celle des autres. Nous n'avons pas pu creuser davantage, mais cela pose tout de même **la question de la place des écrans chez les plus jeunes**.

Les groupes étaient majoritairement masculins, à l'exception d'une session composée uniquement de filles. Une différence notable apparaît dans les modalités d'expression : **les garçons ont occupé plus spontanément l'espace de parole**, tandis que **les filles**, bien que tout aussi concernées et riches dans leurs propos, **ont adopté une posture plus en retrait**. Cela semble renvoyer à des **normes de genre** encore à l'oeuvre dans la prise de parole en collectif.

