

Une main pour se poser les bonnes questions

Jaakku Hiltunen,
formateur,
organisation finlandaise
pour la santé mentale Mieli.

L'ESSENTIEL

► En Finlande, la Main de la santé mentale aide les jeunes à évaluer l'impact des écrans sur leur quotidien. Outil visuel et simple, elle les invite à réfléchir, doigt par doigt, à l'équilibre entre vie (connectée ou non) et bien-être. Les professionnels plébiscitent cette approche concrète pour dialoguer sur la santé mentale.

Dans un contexte où l'environnement numérique façonne l'adolescence, la nécessité de disposer d'outils concrets et accessibles qui peuvent épauler les jeunes pour réfléchir à leur bien-être se fait plus pressante. Parmi ces outils, la Main de la santé mentale (*voir illustration*) vise à favoriser le bien-être mental au quotidien grâce à une auto-évaluation simple et globale. Créée en 2018, au sein de Mieli¹, elle a évolué pour répondre aux besoins des adolescents, notamment en matière de bien-être numérique.

Ce visuel représente le bien-être sous la forme d'une main, où chaque doigt symbolise un élément essentiel de la santé mentale. Comme une main a besoin de chaque doigt pour fonctionner, le bien-être mental dépend de l'équilibre entre tous ces éléments. La Main de la santé mentale encourage les utilisateurs à prendre le temps de réfléchir aux habitudes prises et aux choix faits récemment. En procédant doigt par doigt, ils répondent par oui ou par non à des questions simples liées à chaque élément : l'exercice favorise ainsi la prise de conscience de leurs ressources physiques et psychologiques, et les

aide à repérer leurs points forts ainsi que les points méritant une attention particulière. Il ne s'agit pas de viser des résultats ou la perfection ; ce sont davantage la compassion envers soi, la modération et des attentes réalistes qui sont encouragées.

Concernant le temps passé devant les écrans et sur les réseaux sociaux,

l'outil permet d'évaluer concrètement l'influence des habitudes numériques sur le sommeil, l'humeur, les relations et l'organisation du quotidien, etc. C'est un appui pour que les jeunes puissent reconnaître les situations dans lesquelles l'utilisation des écrans favorise leur bien-être et celles où elle risque de leur nuire.



Un support d'intervention polyvalent et facile d'utilisation

Ce dispositif est intégré aux formations en santé mentale destinées aux acteurs qui travaillent auprès d'enfants et d'adolescents :

professionnels de santé, éducateurs, animateurs socio-éducatifs. En 2025, plus de 10 000 professionnels finlandais ont participé à ces formations (en ligne ou en présentiel), organisées par thème. Les participants y apprennent à présenter la Main de

la santé mentale de façon concrète et sans porter de jugement. Durant les formations, les professionnels apprennent à adapter l'outil à leurs contextes d'intervention (en entretien individuel ou collectif ; en contexte scolaire ou lors d'actions sociales) et ce, grâce à des exercices en groupe et à des discussions réflexives sur leurs pratiques à venir.

Les professionnels jugent ce support d'intervention accessible, polyvalent et facile d'utilisation. Il permet d'aborder des concepts abstraits tels que la santé mentale, et il s'avère utile pour engager la conversation avec les jeunes sur l'usage des réseaux sociaux. ■

UN ACCROMÈTRE POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SON RAPPORT AUX ÉCRANS

Dans le cadre de la campagne annuelle du *Safer Internet Day*¹ de 2026, Internet Sans Crainte² a développé avec des adolescents un outil pour les aider à mieux comprendre leurs pratiques numériques et à mieux les gérer : l'accromètre³. Deux groupes ont travaillé à son élaboration : 14 élèves du lycée Lucie Aubrac de Courbevoie (Hauts-de-Seine) et 16 jeunes scouts et guides du même département. Pendant plusieurs séances de travail, ils ont partagé leurs expériences, exprimé leur ressenti et identifié des éléments perturbateurs dans leur usage des écrans. À partir de cette réflexion collective, ils ont créé un outil simple et accessible, inspiré du violentomètre⁴, qui offre un moyen concret d'évaluer son rapport aux écrans et d'identifier un comportement problématique.

L'accromètre se présente sous la forme d'une échelle de couleurs, allant du bleu (usage équilibré) au rouge (usage problématique). Les utilisateurs sont invités à se positionner à travers une série d'affirmations telles que : « Je joue aux jeux vidéo sans pression » ou « Je passe tout mon temps libre sur mon téléphone ». En fonction de leur ressenti, ils obtiennent un score qui les aide à prendre conscience de la nature de leur relation aux écrans.

Le groupe de travail a également proposé cinq conseils pratiques pour encourager un usage équilibré des médias numériques : éteindre les appareils 30 min avant de dormir, mettre son téléphone en mode silencieux ou avion, se fixer des limites de temps d'écran, parler de ses problèmes avec un adulte, et chercher à s'occuper autrement.

L'accromètre a été largement diffusé à l'occasion de l'édition 2026 du *Safer Internet Day* dans les établissements scolaires, une opération qui atteint ainsi chaque année plus de 500 000 élèves. Il a aussi été adapté en version numérique, permettant aux adolescents de se tester directement sur leur

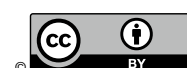


téléphone et de réagir rapidement à leurs comportements. Cet outil n'est pas une solution miracle, mais il offre un support de dialogue qui invite les jeunes à prendre du recul sur leurs usages numériques et à adopter des pratiques plus saines. Avec ce dispositif, les adolescents disposent désormais d'un moyen concret pour ajuster leur relation aux écrans, tout en étant accompagnés par des ressources accessibles et adaptées à leur quotidien.

Axelle Desaint,
directrice d'Internet Sans Crainte.

1. En français : Journée internationale pour un Internet plus sûr.
2. Internet Sans Crainte, programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles, est opéré par TRALALERE, entreprise de l'Économie sociale et solidaire.
3. Accromètre version papier : <https://www.internetsanscrainte.fr/ressources/accrometre>
Accromètre version numérique : <https://www.internetsanscrainte.fr/accrometre>
4. Outil pour sensibiliser aux violences conjugales en « mesurant » si la relation amoureuse est fondée sur le consentement et si elle comporte ou non des violences. En ligne : <https://www.maisonegalitefemmeshommes.fr/ressource/471/514-le-violentometre.htm>

1. L'organisation finlandaise pour la santé mentale (Mieli), fondée en 1897, est une organisation non gouvernementale nationale, dédiée à la promotion de la santé mentale et à la prévention des problèmes de santé mentale. Elle œuvre au renforcement du bien-être mental grâce à l'éducation, à des services d'aide en cas de crise et à des campagnes de sensibilisation du public. Elle développe des outils d'intervention et organise des formations à l'intention des professionnels qui travaillent auprès des enfants, des adolescents et des adultes.
En ligne : <https://mieli.fi>



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0. qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.