



IL FAUT PARLER AUX ENFANTS DE CE QUI LES TRAUMATISE

38 % des enfants de 9 à 11 ans ont été choqués par des vidéos et n'en ont parlé à personne¹. L'image a surgi sur un téléphone, une tablette. Elle a été partagée sur la page Facebook du groupe de travail au collège, le Twitter d'un copain... À côté des scènes de pornographie, les enfants sont aussi exposés à des images d'« actualité », dénonçant des violences sur enfant, des tortures sur les animaux... Ces vidéos ont tout pour être virales. Les jeunes partagent en effet volontiers les contenus à forte charge émotionnelle, autant pour dénoncer à leur tour la maltraitance animale que pour évacuer le choc ressenti. Honte devant des images pornographiques, chagrin devant la cruauté... Ces émotions doivent trouver d'autres échappatoires que le partage viral avec les pairs. À nous, parents, d'inviter nos enfants au partage dans la vraie vie. Il est important qu'ils se tournent facilement vers les adultes pour verbaliser ce qui les a choqués et recevoir des explications. C.B.

1. Étude CSA pour l'association AXA Prévention.

LA BONNE IDÉE Devenir secouriste en santé mentale

Le tout nouveau Programme premiers secours en santé mentale (PSSM France) propose aux travailleurs sociaux, enseignants, pompiers, mais aussi à tout particulier qui le souhaite de se former aux premiers gestes et réactions adéquates dans les situations d'urgence : ne pas toucher une personne en pleine crise d'angoisse, savoir gérer un enfant autiste en pleine panique, éviter les mots qui peuvent faire mal... Ce stage de deux jours, inspiré par un programme australien créé en 2001 et déjà appliqué avec succès dans une vingtaine de pays, alterne conférences et jeux de rôle. Il coûte deux cent cinquante euros, mais devrait être prochainement éligible au compte personnel de formation. C.B. Inscriptions dans toute la France sur pssmfrance.fr.

HORS-SÉRIE "PSYCHO" Nature : tisser un nouveau lien

Nous avons besoin d'elle, de sa beauté, de son énergie et des leçons de sagesse qu'elle ne cesse de nous dispenser. Prendre des bains de forêt, méditer ou marcher au bord de la mer pour se recentrer, s'apaiser et se soigner avec des élixirs floraux ou des huiles essentielles, ou encore cultiver son jardin pour le plaisir et pour se nourrir... Mais pas seulement. À l'heure où s'étendent les océans de plastique et où disparaissent les coquelicots, il est plus que jamais urgent de tisser un lien plus fort et plus responsable avec la nature. Au quotidien, dans



nos choix et notre manière de consommer. C'est pourquoi, dans le hors-série que nous vous proposons, il sera autant question de bien-être que d'engagement, car il est désormais impossible de séparer l'un de l'autre. Flavia Mazelin Salvi

Hors-série *Se reconnecter à la nature*, en kiosques le 20 mai.