

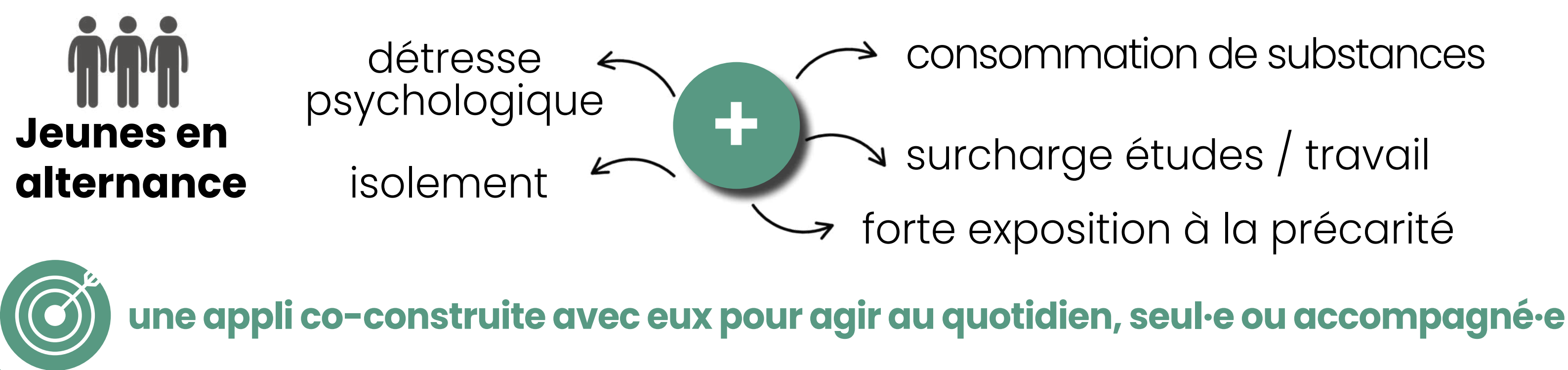


# WeCare : une appli co-construite avec les jeunes pour prendre soin de leur santé mentale

Du terrain au digital – résultats participatifs & perspectives de déploiement

HENNEBELLE Sandrine, THEUREL Anne, CROS Lucie, FAIOES MACEDO Margot – Promotion santé Bourgogne-Franche-Comté  
MAIRY Pascale – Foyer Urbanalis, Dijon ; BERGER Caroline – École de la deuxième chance, Besançon ; RUFIN Mathilde – Agence régionale de santé BFC

## Pourquoi WeCare ?



## Méthode de co-conception et prototypage

Démarche participative : du **besoin** ➡ prototype testé

QUESTIONNAIRE ➡ FOCUS GROUPES ➡ EXPÉRIMENTATION EN ATELIERS



260 jeunes



30



20

## Principaux résultats



### Besoins repérés

- 27% détresse
- 54 % faible bien-être
- 57 % difficultés financières



### Appétence et utilité

- large adhésion à un outil numérique anti-stress
- aide à se conscientiser et à ouvrir le dialogue

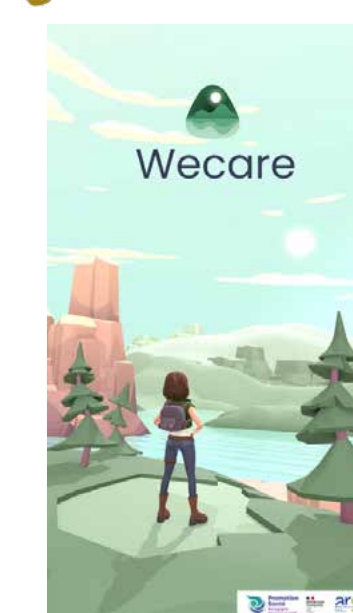


### Test en ateliers

- exercices **apaisants** et **utiles au quotidien**
- utile pour «faire le point» et en **parler plus facilement** entre pairs et avec les pros
- “Vraiment reposant, relaxant ... j'ai failli m'endormir”



### Diffusion appli



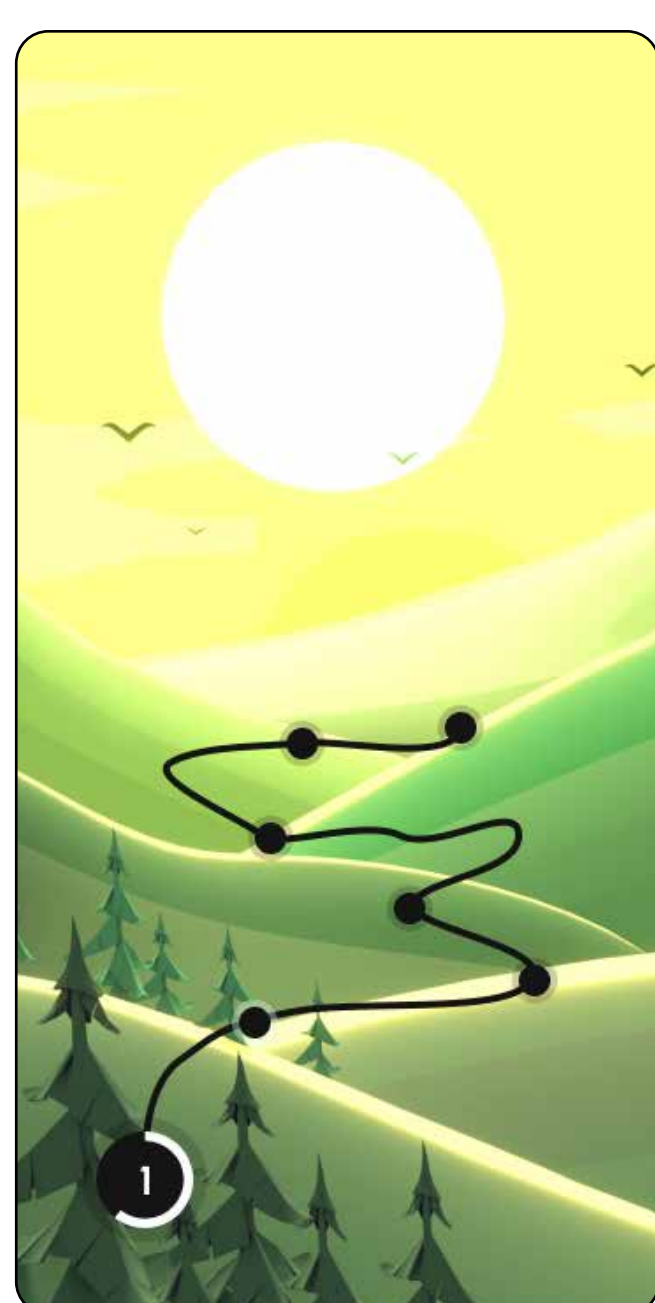
en 2025

> 5 000

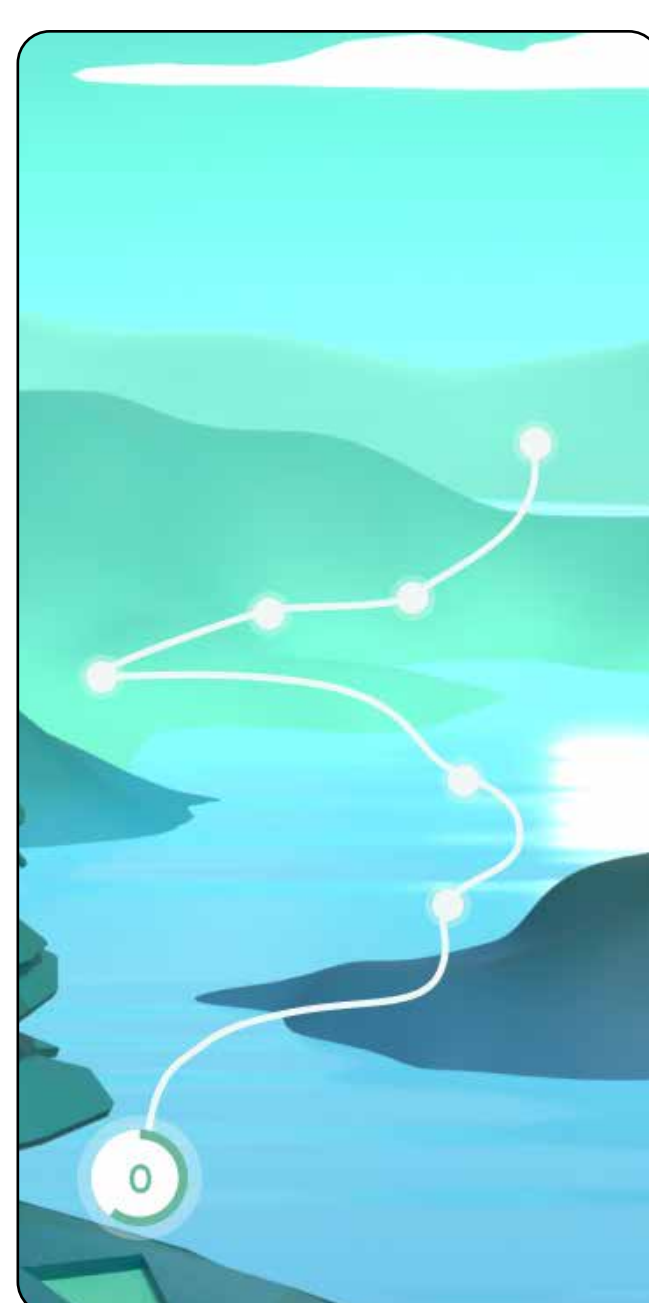
téléchargements

## L'expérience utilisateur de l'appli

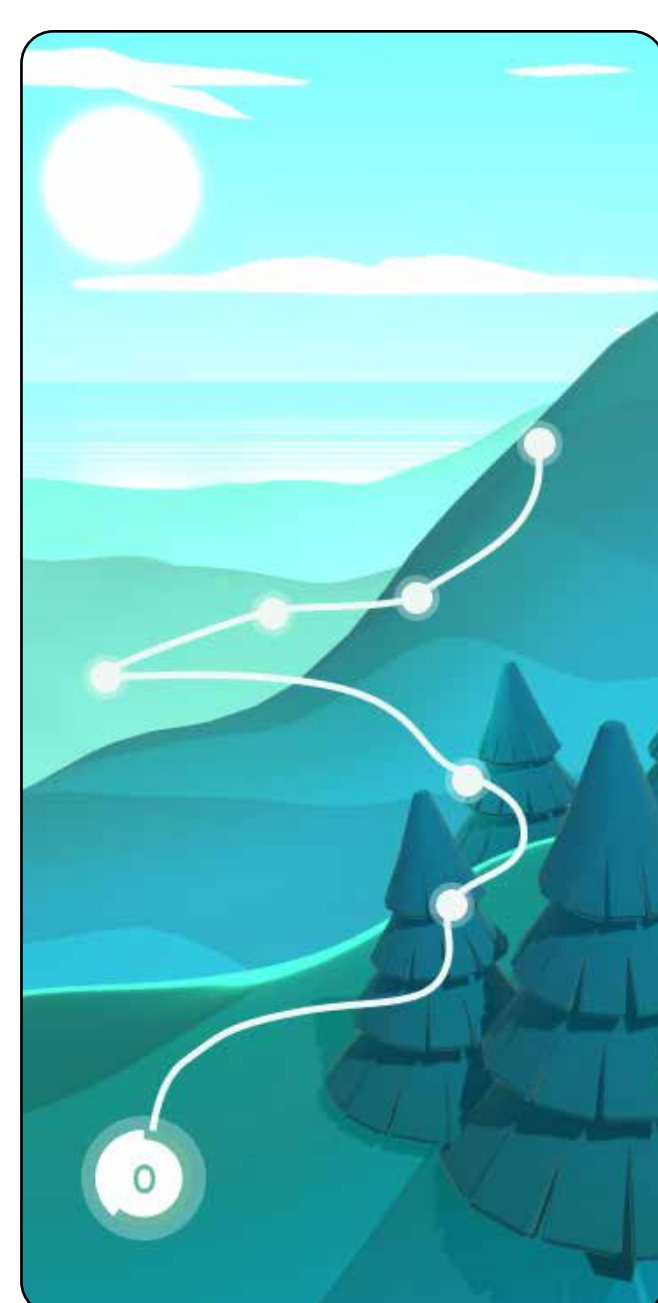
6 parcours ludiques et courts ➡ chaque parcours = 1 vidéo + 4-5 activités (5 min / activité)



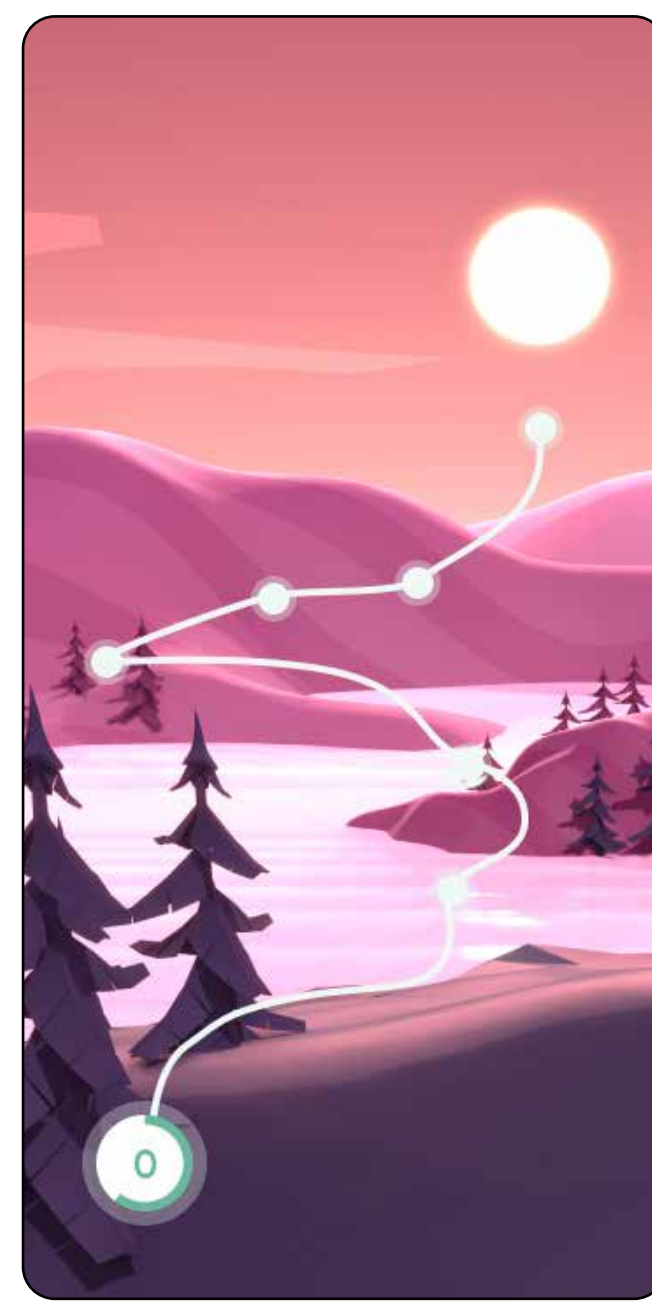
**Vallée de la découverte**  
Me connaître



**Forêt de la sérénité**  
Me relaxer



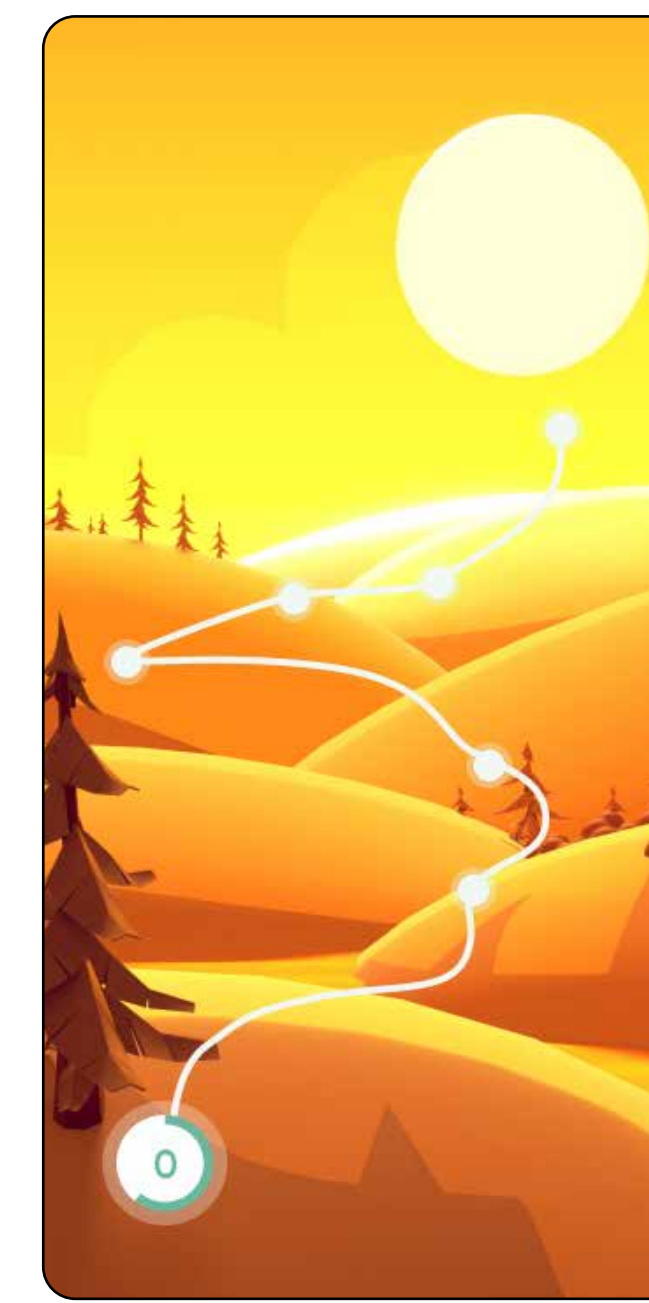
**Pause régénérante**  
Prendre du temps pour moi



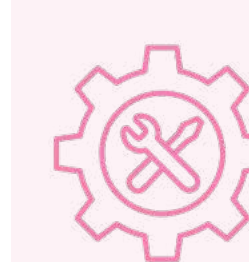
**Lac de l'équilibre émotionnel**  
Apprivoiser mes émotions



**Rivière de la vitalité**  
Sommeil, activité, alcool



**Montagne des liens**  
Mes relations



### Outils intégrés

- suivi humeur & habitudes
- auto-évaluations
- boîte à outils
- notifications
- journal de bord

## Le guide d'accompagnement

format hybride

8 ateliers thématiques



Co-construction avec un **foyer de jeunes travailleurs** & une **École de la 2<sup>e</sup> chance**

Animations déjà réalisées :

Besançon

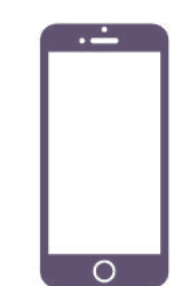
e2c DOUBS

Dijon

Urbanalis  
Le logement jeune à Dijon

➡ Des projets programmés avec d'autres structures en 2025-2026

## Pour qui, quel format ?



**Autonome** (100 % appli) : quand on veut avancer à son rythme, en toute discrétion



**Hybride** (appli + ateliers) : quand on a besoin de soutien, de groupe et d'ancrage dans le temps



**Guides prêts à l'emploi** pour les pros : animation, fiches, conseils

## Pourquoi développer WeCare ?



**Acceptée** par les jeunes, **simple à déployer**, **personnalisable**



Favorise le **repérage précoce** et la montée en compétences (autogestion du stress)



Hybride : **s'intègre** à vos actions (prévention, ateliers, points écoute)



**Prête à l'emploi** : contenus, exercices, guide pro, scénarios d'animation.

Projet financé par le Fonds de lutte contre les addictions et l'ARS Bourgogne-Franche-Comté

CONGRÈS 2025  
de la Société Française de Santé Publique  
#SFSP2025 • LILLE • 5-7 NOVEMBRE

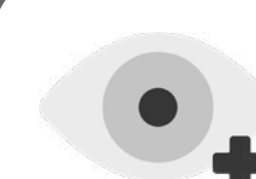
Promotion Santé  
Bourgogne-Franche-Comté

Urbanalis  
Le logement jeune à Dijon

e2c  
DOUBS

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Égalité  
Territoires

ars  
Agence Régionale de Santé  
Bourgogne-Franche-Comté



Envie de déployer WeCare dans votre structure ?



contact@promotion-sante-bfc.org