

CARE ISLAND

**Un jeu mobile gratuit
pour aider les adolescents
à prendre soin
de leur *santé mentale***



Alors que la santé mentale des jeunes fait l'objet d'alertes récurrentes dans les médias et les rapports institutionnels, une application mobile gratuite et ludique est désormais disponible pour les accompagner : Care Island.

Co-porté par le Centre Hospitalier La Chartreuse (Dijon) et l'association Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, le projet Care Island marque l'aboutissement de trois années de co-construction entre professionnels du soin, de la prévention, et adolescents. Financé par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté dans le cadre du Fonds d'Innovation Organisationnelle en Psychiatrie (FIOP), ce jeu mobile propose aux jeunes adolescents de 14 à 18 ans une aventure dans un archipel à restaurer, l'occasion de découvrir des outils concrets pour prendre soin de leur santé mentale.

Nouvelle année, nouvelle appli !

Le début d'année est une période souvent propice aux bonnes résolutions. Parmi elles, prendre soin de sa santé mentale peut devenir un objectif simple et concret à adopter. Care Island s'adresse à tous les adolescents de 14 à 18 ans, qu'ils soient suivis en soin ou non, sur un ton ludique et pédagogique. L'application peut devenir un support pour installer de bonnes habitudes, mieux se comprendre et prendre soin de soi. Alimentation, sommeil, activité physique, gestion du stress, régulation des émotions : l'application aide les adolescents à identifier des leviers simples et accessibles pour se sentir mieux.

Care Island est le fruit d'un véritable partenariat et d'un travail d'équipe. Il a été co-crée avec les professionnels d'Adosoins et d'Adolits, en intégrant des outils issus de leurs pratiques cliniques, comme la gestion du stress, la reconnaissance et la régulation des émotions, ou encore la prévention du risque suicidaire. Le jeu comprend aussi leur partage d'expérience, avec par exemple des exercices proposés par l'enseignant en activité physique adaptée et des enregistrements de séances de relaxation.

Une aventure pensée pour et avec les jeunes

L'univers de Care Island a été imaginé pour permettre aux adolescents d'explorer, à leur rythme, les grands piliers de la santé mentale. Le joueur est invité à voyager d'île en île, à rencontrer des animaux totems, à relever des défis bien-être et à restaurer l'Harmonia, métaphore centrale du jeu.

Le scénario, les thématiques et les contenus ont été conçus collectivement par des professionnels du soin ou de la prévention et des adolescents hospitalisés, au fil d'ateliers participatifs organisés dès 2022 par Promotion Santé BFC. Le studio PinPin Team est ensuite intervenu pour donner forme à cet univers sous la forme d'un jeu mobile fluide, attractif et engageant, pensé pour favoriser l'autonomie et l'ancrage des apprentissages.

Ce jeu s'appuie sur des approches et outils scientifiquement validés comme la psychoéducation, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) ou encore des pratiques rendues accessibles sous forme de quizz, mini-jeux ou rituels simples du quotidien.



Six îles pour aborder les grands piliers de la santé mentale

Le joueur explore un archipel en déséquilibre touché par un changement climatique accéléré (thème proposé et retenu par les adolescents). Chaque île représente un aspect clé du bien-être : activité physique, alimentation, sommeil, gestion du stress, émotions, pensées. Accompagné par Buddy, un suricate bienveillant, le joueur relève des défis concrets : quiz, exercices, activités, rituels d'ancrage, missions autour de la gratitude, ou encore mini-tests d'auto-évaluation...

À mesure qu'il progresse et restaure les îles, il débloque des compétences utiles dans la vie réelle et peut personnaliser son avatar ainsi que Buddy, pour rendre l'expérience encore plus engageante. Un « bouton d'urgence » intégré permet également d'accéder à un plan de sécurité personnalisé et à des ressources d'aide.

À chaque étape de la conception, les retours des adolescents hospitalisés ont été pris en compte. Leur participation a été essentielle pour que Care Island réponde au plus près à leurs besoins et attentes. Le jeu a également été pensé comme un outil à disposition des professionnels, qui ont un accès direct aux contenus pour accompagner les adolescents dans leur utilisation. Care Island peut aussi être utilisé de manière autonome par les jeunes, afin de renforcer les compétences travaillées en soin et d'apprendre à améliorer leur santé mentale au quotidien.

Une démarche de co-construction interdisciplinaire

Le projet Care Island repose sur une dynamique de co-conception originale, croisant les expertises en santé publique, psychologie, clinique pédopsychiatrique et design ludique. Conçu à partir des recommandations scientifiques internationales sur la santé mentale des jeunes et les interventions numériques, le jeu a été enrichi par les apports des professionnels de terrain du CH La Chartreuse, les retours d'adolescents hospitalisés lors d'ateliers participatifs, et des outils concrets utilisés en soin ou en éducation à la santé. Cette collaboration a permis d'aboutir à un jeu à la fois accessible, scientifiquement fondé, et profondément ancré dans la réalité des jeunes.



« Care Island témoigne de notre conviction qu'il est possible d'allier exigence scientifique, innovation numérique et engagement des jeunes dans une approche cohérente et porteuse de sens. Ce projet est l'aboutissement d'un travail rigoureux et coordonné entre chercheurs, psychologues, pédopsychiatres, professionnels de la santé publique et adolescents ayant une expérience du soin. En croisant les expertises et en s'appuyant sur les données probantes, nous avons conçu un outil accessible, pertinent, et directement mobilisable dans les pratiques de prévention comme de soin. Care Island illustre concrètement une nouvelle manière d'agir en faveur de la santé mentale des adolescents. »

Anne Theurel, responsable de projets à Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté



« Parler de santé mentale autrement, construire des outils vivants avec celles et ceux à qui ils sont destinés, voilà une démarche enthousiasmante en cette nouvelle année de Grande Cause nationale pour la santé mentale. Care Island est l'illustration de la capacité du monde de la psychiatrie à faire évoluer ses pratiques et à fédérer un collectif de chercheurs, médecins, psychologues, soignants, jeunes en démarche de soins, autour d'un outil innovant. Il nous appartient ici de le promouvoir pour diffuser son usage largement. Alors, parlons-en ! »

Delphine Zenou, directrice du Parcours santé mentale à l'ARS Bourgogne-Franche-Comté

Des soignants impliqués dans la conception

Care Island est aussi le fruit d'un travail collectif porté par les équipes soignantes sur le terrain.



« En tant que soignants, on a accompagné un groupe de cinq jeunes à réfléchir à l'application qui pourrait leur être utile et agréable. Ils ont tous apporté des idées très concrètes, chacun avec sa personnalité. Le fait de partir de leurs goûts, de leurs codes, c'est ce qui rend les messages plus accessibles. On a aussi enregistré des méditations guidées, que les jeunes retrouvent dans le jeu, même après leur hospitalisation. C'est un petit repère qui reste, un appui familial qu'ils peuvent réutiliser quand ils en ont besoin. »

Charline, infirmière au CH La Chartreuse



« J'ai participé aux premiers ateliers avec les jeunes. La dynamique de co-construction était vraiment intéressante : on a réfléchi ensemble aux exercices, à l'univers graphique, à la personnalisation de l'avatar... La prochaine étape pour nous, c'est de pouvoir utiliser Care Island comme support de médiation avec les jeunes. »

Nicolas, éducateur spécialisé au CH La Chartreuse



« J'ai construit les exercices d'activité physique à partir de ce que je propose déjà aux jeunes en unité. L'idée, c'est de leur transmettre des mouvements simples qu'ils peuvent refaire seuls, à leur rythme, même après leur hospitalisation. J'ai aussi veillé à ce que Buddy, leur compagnon dans le jeu, réalise les bons gestes, pour que ça reste cohérent et utile. »

Valentin, enseignant en activité physique adaptée au CH La Chartreuse

Une recherche en cours

L'évaluation de la satisfaction des adolescents et de professionnels vis-à-vis du jeu est actuellement en cours. L'objectif est de recueillir leurs retours et de mieux comprendre leurs usages de l'outil.

Par ailleurs, l'application Care Island fera prochainement l'objet de recherches, tant sur son volet préventif que thérapeutique. Ces études auront pour but d'évaluer son efficacité sur les symptômes anxieux et dépressifs, ainsi que sur les idées ou conduites suicidaires. Il s'agira également d'examiner dans quelle mesure Care Island pourrait, à terme, être intégré dans un cadre thérapeutique.

Télécharger l'application

Gratuit, anonyme, sans publicité



<https://apps.apple.com/fr/app/care-island/id6744529168>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pinpin.careisland>

Une version dédiée aux professionnels

Une version dédiée aux professionnels (prévention, éducation nationale, social, médico-social, sanitaire) permet de débloquent l'ensemble des contenus et d'utiliser le jeu en atelier, en séance ou lors de médiation thérapeutique, en individuel ou en groupe.



Formulaire d'accès pro



<https://fr.surveymonkey.com/r/CareIsland>



Contact presse

CH La Chartreuse



06 59 70 40 80



communication@chlcdijon.fr

Promotion Santé BFC



03 80 66 89 00



contact@promotion-sante-bfc.org