

Communiqué de presse 06.10.2026

« ... EN VRAI !? », un nouveau jeu de cartes et une série de vidéos pour parler de l'adolescence

L'adolescence est une période de transformations, de découvertes et parfois de questionnements. Comment parler avec les jeunes de ces changements, du stress, de la prise de risque, d'alimentation, de mouvement ou encore des réseaux sociaux ? Pour favoriser ce dialogue, Promotion santé Valais lance « ... EN VRAI !? », un projet qui se décline en deux outils complémentaires : une série de vidéos et un jeu de cartes. Présentés en avant-première aujourd'hui lors du 7e Rendez-vous de la jeunesse de la Foire du Valais, ces outils visent à faciliter les échanges et à mieux comprendre les réalités de l'adolescence.

« ... EN VRAI !? » : des vidéos et un jeu pour ouvrir le dialogue

Stress, alimentation, activité physique, prises de risque ou encore usages des réseaux sociaux : autant de sujets qui peuvent être difficiles à aborder, aussi bien pour les jeunes que pour les adultes qui les accompagnent. Avec « ... EN VRAI !? », l'objectif est de créer un espace de discussion simple, ludique et sans jugement. Les vidéos permettent d'aborder les sujets de manière libre, d'expliquer par exemple le fonctionnement du cerveau à l'adolescence. Le jeu propose ensuite des questions et des situations permettant aux adolescent·e·s de partager leurs expériences, leurs perceptions et leurs réflexions, tout en encourageant l'écoute et les échanges au sein du groupe.

Des outils pour les professionnel·le·s et les parents qui accompagnent les jeunes

Destinés aux professionnel·le·s qui accompagnent les jeunes ainsi qu'aux parents, le jeu peut être utilisé dans différents contextes : en classe, lors d'activités d'animation, dans des groupes de jeunes ou à la maison. Pensé pour être animé, le jeu ne propose pas de déroulement imposé. Les professionnel·le·s peuvent choisir les cartes en fonction du groupe, du contexte et du temps disponible. Un guide d'utilisation et des conseils d'animation sont également proposés pour faciliter l'appropriation de l'outil. Ces deux outils sont présentés le 6 octobre à l'Espace Tribu de la Foire du Valais, dans le cadre du 7e Rendez-vous de la jeunesse. Les professionnel·les pourront découvrir les vidéos, tester le jeu et échanger avec l'équipe du projet. Les institutions intéressées, centres de loisirs, écoles pourront repartir avec un exemplaire gratuit du jeu.

Un stand sur la santé mentale au Lycée Collège des Creusets de Sion

La démarche se poursuit également durant toute la semaine au Lycée Collège des Creusets, avec un stand interactif pour parler de santé mentale dans le cadre de la semaine suisse de la santé mentale. À travers des activités ludiques et participatives, les jeunes trouvent un espace pour échanger, questionner leur rapport à eux-mêmes et aux autres et découvrir des ressources pour prendre soin de leur santé mentale : stand sur les émotions, photobooth pour réfléchir à l'image de soi et à la comparaison sociale et découverte du jeu "...EN VRAI?!"

Retrouvez tous les informations sur www.promotionsantevalais.ch

Contact presse : Emilie Morard Gaspoz, coordinatrice du programme d'actions cantonal « Agir pour sa santé » 079 546 75 12 – emilie.morard@psvalais.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis