



#4

Au coeur du Portrait Jeunes et santé mentale :
Ensemble, pensons le changement



AU DELÀ DE LA DÉCONNEXION

RÉSEAUX SOCIAUX ET ESPACES NUMÉRIQUES,
DES CONNEXIONS ESSENTIELLES



FINANCÉ PAR LA

Fondation Lucie
et André Chagnon



MOUVEMENT
Jeunes
et **santé**
mentale

CHARGÉE DE PROJET : Angela-Maria Aloa

CONCEPTION ET ENCADREMENT DU PROJET :

Anne-Marie Boucher, Ann-Esther Lehman, Catherine Bois-Lapointe, Demetry Cloutier, Émilie Roy, France Angéline Brault, Frédéryck Anaël Caissy, Grace Tabaka, Marie-Ève Archambault-Labelle, Maryse Perron, Pamela Petit-Frère, Pascale Monette, Sarah DeGrâce, Steven Collin-Basquill, Yami Morin et Younes Lagrue.

Delphine Lalande-Levac, Myriam Lepage-Lamazzi, Myriam Rémillard

CRÉATION DES OUTILS PÉDAGOGIQUES : Angela-Maria Aloa et Myriam Lepage-Lamazzi

ANIMATION DES OUTILS PÉDAGOGIQUES ET CODAGE DES DONNÉES :

Angela-Maria Aloa, Élisabeth Drouin, Maëva Garcin

ANALYSE DES DONNÉES : Angela-Maria Aloa et Myriam Lepage-Lamazzi

STRUCTURATION DES DONNÉES : Angela-Maria Aloa

RÉFLEXION COLLECTIVE DES DONNÉES :

Anne-Marie Boucher, Ann-Esther Lehman, Catherine Bois-Lapointe, Demetry Cloutier, Émilie Roy, France Angéline Brault, Frédéryck Anaël Caissy, Grace Tabaka, Maggie Carrier, Marie-Ève Archambault-Labelle, Maryse Perron, Pamela Petit-Frère, Pascale Monette, Sarah DeGrâce, Steven Collin-Basquill, Yami Morin et Younes Lagrue.

ÉCRITURE DES CAHIERS THÉMATIQUES : Angela-Maria Aloa

CONCEPTION VISUELLE ET VULGARISATION : Delphine Lalande-Levac

LE MJSM REMERCIE TOUTES LES PERSONNES AYANT PARTICIPÉ AU PROJET DE PRÈS OU DE LOIN AU SEIN DE NOS ACTIVITÉS EN LIGNE OU EN PERSONNE. VOTRE PRÉSENCE, VOTRE PAROLE ET VOTRE ENGAGEMENT NOUS SONT PRÉCIEUX !



Le Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM) est un mouvement social citoyen, soutenu par des regroupements nationaux, dont la mission est de lutter contre la médicalisation des problèmes sociaux des jeunes. Celui-ci est né en 2016 suite à une indignation exprimée lors du forum « Pour un regard différent en santé mentale ». Les jeunes étaient unanimes : iels ne voulaient plus être consulté.es sans que rien ne change. Iels souhaitent pouvoir contribuer à une lutte active pour renverser la tendance à médicaliser toutes les difficultés vécues par les jeunes.

Un autre constat du forum était qu'il est essentiel de placer les jeunes au cœur de tous les processus, démarches et discours qui les concernent. Le Mouvement a donc décidé de prêcher par l'exemple et de mettre en place un espace d'action « Par, Pour et Avec les jeunes ».

Depuis notre création, la parole des jeunes est au cœur de toutes nos prises de décisions et actions, qui s'articulent actuellement autour de 4 revendications choisies et confirmées comme prioritaires (Pssst... petit spoiler : On est justement en train de les ajuster en fonction de ce que le Portrait nous a révélé) lors de rencontres regroupant des jeunes de partout au Québec, et appuyées par plus de 2000 personnes et organisations via notre Déclaration commune.

TABLE DES MATIÈRES

1	LA VALEUR DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DES ESPACES NUMÉRIQUES CHEZ LES JEUNES	2
2	LES LIMITES DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DE L'ESPACE NUMÉRIQUE SELON LES JEUNES	5
	<i>« ZOOM-IN » : LA FRACTURE NUMÉRIQUE EST UN ENJEU IMPORTANT POUR LES JEUNES</i>	6
	<i>LES SOLUTIONS SELON LES JEUNES</i>	7
3	CONCLUSION	9
	<i>NUAGE DE MOTS</i>	10
	<i>EN RÉSUMÉ</i>	11
	<i>VOUS EN VOULEZ PLUS ?</i>	12

QU'EST-CE QUE LE PROJET « PORTRAIT JEUNES ET SANTÉ MENTALE : ENSEMBLE, PENSONS LE CHANGEMENT » ?

Le Portrait Jeunes et santé mentale : Ensemble, pensons le changement est une large consultation provinciale auprès de jeunes et jeunes adultes entre 14 et 35 ans issus.es de divers environnements sociaux. Il a plusieurs objectifs :

- Mieux comprendre les enjeux et besoins des jeunes en lien avec leur santé mentale et leur bien-être psychologique.
- Mettre en évidence des leviers et solutions collectives concrètes dans le but de répondre à ces enjeux.
- Construire une planification stratégique : quelle suite pour le Mouvement ?

Le Portrait a officiellement débuté avec la création de plusieurs outils de récolte de paroles de jeunes :

- 1 UN QUESTIONNAIRE EN LIGNE
- 2 DES ATELIERS
- 3 DES GROUPES DE DISCUSSIONS AUPRÈS DE PLUSIEURS GROUPES DE JEUNES (JEUNES DE LA DPJ, JEUNES RACISÉ.ES, JEUNES NEURODIVERGENT.ES ET JEUNES EN SITUATION D'INCAPACITÉ PHYSIQUE)

En plus du questionnaire en ligne qui a rejoint des jeunes de tout le Québec, la tournée d'ateliers du Portrait est allée dans plusieurs régions : Saguenay, Bas-Saint-Laurent, Mauricie, Estrie, Montréal, Laval, Lanaudière, Laurentides, Montérégie, Centre-du-Québec, Capitale-Nationale, Outaouais, etc. Au total, le Portrait c'est :

🌸 444 QUESTIONNAIRES

🌸 44 ATELIERS

🌸 8 GROUPES DE DISCUSSION

Bref, environ 850 jeunes de tous horizons ont été consulté.es ! On est très content.es de vous présenter ce beau projet !

Ce cahier thématique *Au delà de la déconnexion : Réseaux sociaux et espaces numériques, des connexions essentielles* fait partie d'une grande série de 7 autres cahiers que vous pouvez consulter gratuitement en ligne sur notre site mouvementjeunessm.com ! Bonne lecture à tous.tes !

LE MONDE des réseaux sociaux et des espaces numériques est incontestablement un des sujets les plus controversés dans notre société. Dans la sphère publique comme dans la sphère privée, en famille, entre ami.es, entre aîné.es et plus jeunes... On observe souvent des avis bien tranchés et souvent peu nuancés.

Encore plus, quand il s'agit de l'utilisation par les jeunes, bien souvent ce ne sont jamais les jeunes elles.eux-mêmes qui parlent de leur utilisation, de ce qui est bon pour elles.eux et de ce qui l'est moins.

Bien souvent, on leur attribue une utilisation démesurée, accompagnée d'un soupçon d'inconscience ! À travers le Portrait, on a constaté que c'est un sujet central dans la vie des jeunes mais surtout dans la construction de leur bien-être. **Iels sont conscient.es des avantages, tout comme des inconvénients.** Surtout, **iels savent pourquoi iels les utilisent.** Alors, voici ce que les jeunes nous disent sur le sujet !

LA VALEUR DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DES ESPACES NUMÉRIQUES CHEZ LES JEUNES

Les réseaux sociaux sont un **réseau de soutien essentiel** pour les jeunes à plusieurs niveaux :

- **UN ESPACE D'INFORMATION ET D'ÉDUCATION POPULAIRE :**

- 1) Par des **conférences et des ateliers en ligne** (concernant plusieurs sujets en lien avec le bien-être psychologique et la santé mentale comme les droits des jeunes en santé mentale par exemple).
- 2) Par la découverte du **vocabulaire lié aux diverses identités existantes :**

« J'aurais jamais trouvé le mot "asexuel" si c'était pas d'Internet, j'ai enfin mis un mot sur ce que je ressentais et comment je vivais. »



- **UN ESPACE DE SENSIBILISATION ET DE REPRÉSENTATION :**

Par la mise en valeur de profils diversifiés, les jeunes aiment suivre des personnes inspirantes et non des personnes qui dévalorisent qu'ils sont. Le fait de voir la diversité des personnes qui existent est une porte d'entrée pour sensibiliser d'une part et déconstruire les préjugés et idées reçues de l'autre.

- **UN ESPACE D'EXPRESSION :**

À travers différents médiums comme le dessin ou l'écriture, les réseaux sociaux deviennent une plateforme exutoire pour les jeunes, pour parler de ce qui les touche, de leurs expériences et de leur intimité :

« J'écris beaucoup de textes poétiques depuis 2019. Ça m'a permis de découvrir que j'étais pas le seul artiste queer à faire ce type de texte là, à travers TikTok, Instagram, etc. C'est de pouvoir m'identifier à la poésie queer et engagée. »



- **UN ESPACE D'AUTODÉTERMINATION :**

Le sentiment d'affirmation de soi augmente pour les jeunes et l'espace virtuel devient un lieu de soutien dans la quête identitaire où la fierté d'être qui l'on est se manifeste !

« Ça m'aide dans mon expression de genre. Juste voir des OOTD ["outfit of the day"] des personnes non-binaires et trans (personnes grosses, styles alternatifs, etc.) »

« OOTD (OUTFIT OF THE DAY) »

OOTD, ça veut dire « Outfit Of The Day » (tenue du jour). C'est une expression populaire sur les réseaux sociaux où les gens partagent leur « look » du jour, que ce soit pour exprimer leur style, inspirer d'autres personnes ou simplement montrer une tenue dont ils sont fier.ères. On la retrouve souvent accompagnée de photos et de hashtags pour échanger des idées mode avec une communauté.

PSSST... PAR ICI, ON UTILISE PERSONNE GROSSE!

POURQUOI? PARCE QUE CE N'EST PAS UN GROS MOT (JEU DE MOTS VOULU). SE RÉAPPROPRIER CE TERME, C'EST REVENDIQUER SON EXISTENCE SANS HONTE NI EUPHÉMISME. MAIS T'INQUIÈTE, SI TU PRÉFÈRES PERSONNE RONDE, « PLUS SIZE », « CURVY » OU AUTRE, C'EST AUSSI VALIDE ! L'IMPORTANT, C'EST DE L'UTILISER AVEC RESPECT ET DE LAISSER CHACUN.E CHOISIR LE MOT QUI NOUS CONVIENT.

Les réseaux sociaux et les espaces numériques sont surtout des moyens de créer des connexions bien réelles pour les jeunes :

- **DES COMMUNAUTÉS EN LIGNE MULTIPLES :**

1) Elles peuvent être un espace d'interactions fort pour les jeunes : les relations sur Internet peuvent être plus sécuritaires et très réconfortantes. Il y a la possibilité de développer des communautés et de la solidarité avec des personnes choisies et bienveillantes. Les réseaux sociaux, c'est un endroit positif où on peut discuter sans nécessairement avoir besoin de se dévoiler.



Le pouvoir de l'anonymat : « il y a la possibilité de recevoir de la validation sans avoir à s'identifier, c'est pas selon qui l'on est, mais selon ce que je fais et ça fait du bien. »

2) Elles permettent de rejoindre des comptes qui encouragent les jeunes. Ces comptes sont de réels « boosters » qui permettent aux jeunes de se sentir entouré.es et compris.es :

« Pour les communautés 2SLGBTQIA+, Internet peut sauver des vies. C'est un soutien quand on se sent seule.e, quand on a besoin de se faire comprendre. »



- **LA FACILITÉ POUR TROUVER DE L'AIDE :**

Pour beaucoup, les réseaux sociaux font le pont entre les ressources physiques et les personnes qui en ont besoin. Plusieurs organismes d'aide ou de soutien psychosociaux (mais aussi pour la recherche de logement, par exemple) sont présents dans l'espace numérique. Ce dernier favorise ainsi des réseaux de soutien physiques divers et variés pour les jeunes !

- **PERMETTRE LA TRANSITION ENTRE LE CONTACT VIRTUEL ET LE PRÉSENTIEL :**

Le virtuel est souvent une première étape pour les jeunes, il peut servir à engager la participation pour des activités en personne après une première rencontre en ligne par exemple. Dans notre Portrait, la diversité des outils de récolte et notamment les rencontres virtuelles lors de nos groupes de discussion ont poussé certain.es participant.es à s'investir davantage dans les activités du Mouvement et à suivre plus globalement nos projets, qu'ils soient en distanciel ou en virtuel !

LES LIMITES DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DE L'ESPACE NUMÉRIQUE SELON LES JEUNES

• LE MANQUE DE REPRÉSENTATION :

Même si certains profils sont visibles en ligne, ils restent souvent « exceptionnels ». On met de l'avant un seul modèle de personne neurodivergente, noire ou trans : inspirant, ayant surmonté des épreuves et ayant réussi, sans toujours refléter la diversité des réalités vécues. Oui, on sensibilise, car on montre ces profils, mais à la fois on les enferme dans ces identités et dans ce que devrait être un « parcours type » ou une « personne type » qui réussit en ayant été discriminé.e. Les jeunes veulent voir des parcours plus ordinaires et réalistes, qui leur ressemblent. Limiter la représentation à un seul profil par identité renforce les stéréotypes.

« On veut voir des gens ordinaires, car c'est souvent des parcours peu ordinaires qu'on nous montre... ceux ou l'on doit abandonner ses rêves ou les transformer pour y accéder et réussir. »



• LES ALGORITHMES :

- 1) Parfois, ils ont un effet « chambre d'écho », ce sont toujours les mêmes idées qui sont exposées et c'est difficile d'en sortir.
- 2) À l'inverse, parfois, ils jouent un rôle de surinformation de toutes les misères du monde. Ce qui peut nuire au maintien de la bonne santé mentale d'une personne. Dans tout ça, il y a le danger des « fake news ». C'est un danger pour les plus jeunes qui parfois n'arrivent pas à déterminer ce qui est vrai ou non.

CHAMBRE D'ÉCHO

C'est quand on entend toujours les mêmes idées, sans être exposé.e à d'autres points de vue, souvent à cause des algorithmes ou de son entourage.

« FAKE NEWS »

C'est des fausses informations véhiculées grâce à des montages, des créations vidéos ou sonores qui sèment le trouble et qui font douter les gens où les rendent encore plus « accros ».

« Il suffit de "liker" une seule fois pour que ton "feed" comprenne. »



- **LE MONDE VIRTUEL COMME SOURCE DE COMPARAISON INFINIE :**

Les algorithmes renforcent constamment des standards de beauté précis en mettant en valeur des corps minces, musclés ou athlétiques ainsi que des traits associés à la blancheur, pour les hommes et les femmes, selon une vision binaire du genre. Encore plus, lorsqu'il s'agit du corps des femmes, il est souvent dénudé, hypersexualisé et dégradé. Les femmes sont plus que jamais mises en concurrence entre elles par la société et donc par la sphère virtuelle qui reproduit ces injonctions.

« **Le problème est de voir toujours des contenus trop beaux qui créent des idéaux difficiles à atteindre, ça attire des clics mais il y a un "clash" avec la vraie vie.** »



- **DES RESSOURCES EN LIGNES TROP RARES ET PEU NOMBREUSES :**

Les jeunes reconnaissent la facilité avec laquelle iels peuvent joindre des services en ligne sur Internet. Néanmoins, iels soulignent qu'il y en a trop peu et que ceux qui sont là, beaucoup de gens les connaissent donc il n'est pas si facile d'y accéder.



« ZOOM-IN » :

LA FRACTURE NUMÉRIQUE EST UN ENJEU IMPORTANT POUR LES JEUNES

Il est important de rappeler que la fracture numérique est un enjeu pour les jeunes. Pour beaucoup, une connexion Internet stable n'est pas possible, notamment celles.eux en région, mais pas que !

De plus, beaucoup de sites ne sont pas accessibles sur téléphone, alors que plusieurs jeunes n'ont pas d'ordinateur.

Cela les laisse souvent à l'écart des ressources et des informations importantes. Tout ça, dans un monde où on met la pression aux jeunes pour qu'ils soient « au courant de ce qui se passe à tout moment ». Alors, ça génère encore plus d'exclusion !

LES SOLUTIONS SELON LES JEUNES : ÉDUIQUER, ENCADRER ET FAVORISER DES INITIATIVES, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

➔ COMMENT MAXIMISER LE POTENTIEL DE L'UTILISATION DES ALGORITHMES ET DES SITES INTERNET TOUT EN ÉTANT SÉCURISANT POUR LES JEUNES ?

Les jeunes ont des idées précises qui les aideraient à naviguer au sein des réseaux sociaux et de l'espace numérique de manière plus saine. Iels aimeraient avant tout être mieux éduqué.es sur les algorithmes ; Comment ça fonctionne ? Comment maintenir un équilibre pour prévenir du « digital self harm ».

« Y'a quelques années, je suis tombé sur des sites de discussions de la droite intense anti-trans. (...) Il faut être conscient des algorithmes! »



Globalement, iels aimeraient mieux cibler et comprendre les comportements à risque versus les comportements plus sécuritaires sur les réseaux sociaux. Iels souhaitent un meilleur encadrement des espaces numériques avec une modération renforcée et des outils adaptés à la santé mentale. Par exemple, sur Discord, des « bots » filtrent automatiquement les contenus inappropriés selon les règles de la communauté.

« DIGITAL SELF-HARM » (AUTOMUTILATION NUMÉRIQUE)

C'est quand quelqu'un.e publie des commentaires méchants ou insultants sur ses propres réseaux sociaux, souvent sous un faux compte.

C'est une forme de cyberintimidation envers soi-même, généralement liée à une détresse émotionnelle, un besoin d'attention ou une envie de tester la réaction des autres.



➔ **ÉDUCER LES JEUNES, OUI, MAIS ÉDUCER SURTOUT LES PARENTS ET LES AUTRES ADULTES SIGNIFICATIF.ES EST ESSENTIEL !**

- **LE MANQUE DE CONNAISSANCE :**

Les jeunes constatent souvent que les adultes dans leur vie ne sont pas en mesure de les guider dans les comportements sécuritaires à adopter en ligne. Bien souvent, ces derniers ne comprennent pas elles-mêmes les dangers et les enjeux.

- **L'ABSENCE DE REMISE EN QUESTION DE LEURS IDÉES :**

Les jeunes savent ce qu'ils ressentent, les adultes doivent les écouter pour être mieux informés :

« Faut qu'ils comprennent qu'ils ne savent pas tout, qu'ils acceptent de se remettre en question sur des sujets qui **NOUS** concernent. »



Pour répondre à ces enjeux, les adultes significatifs de la vie des jeunes doivent être sensibilisés sur différents médiums :

- **les réseaux sociaux** : de plus en plus de parents sont sur les réseaux sociaux, alors pourquoi ne pas les informer de façon simple sur ces plateformes ?
- **les médias plus traditionnels** : la télévision et la radio peuvent être des canaux intéressants pour sensibiliser les générations plus âgées.

➔ **PROMOUVOIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE POUR LES JEUNES**

En favorisant la mise en place de publicités utiles sur les réseaux sociaux :

- 1) Au lieu de promouvoir des publicités de vêtements, de produits de beauté etc., pourquoi ne pas promouvoir des sites d'aide ou des lieux qui existent sur des plateformes comme TikTok, Instagram ou encore Snapchat.
- 2) Mettre en avant le rôle essentiel des jeunes et leur implication, car l'objectif est de les aider avant tout.

➔ « BOOSTER » LES INITIATIVES EN LIGNE

- 1) Créer une plateforme qui centralise les soins en ligne pour pallier le manque d'accès physique aux services.
- 2) Favoriser des services de santé mentale en visio pour éviter le stress lié à l'environnement social (comme l'anxiété sociale) notamment pour celles.eux qui ont du mal à se déplacer, et surtout les jeunes en région.

CONCLUSION

Les réseaux sociaux et l'espace numérique chez les jeunes sont en premier lieu source de grand soutien ! À l'échelle individuelle tout comme à l'échelle collective, le virtuel permet aux jeunes d'affirmer qui ils sont d'un point de vue identitaire.

Pour beaucoup, les réseaux sociaux leur donnent l'opportunité d'EXISTER. Exister autrement, à travers des communautés virtuelles qui vont les aider à ne plus se sentir seul.es et à trouver des solutions concrètes qui répondent à leurs besoins et aux difficultés du quotidien.

Malgré des limites bien précises concernant les algorithmes, les jeunes restent très conscient.es des dérives potentielles liées à ce qu'ils peuvent voir ou témoigner sur les réseaux sociaux ! Il est nécessaire de leur faire confiance dans l'utilisation qu'ils font de ceux-ci. Pour les soutenir et favoriser leur bien-être, les accompagner tout en respectant leurs limites et leurs espaces est fondamental.

Finalement, il s'agit de miser sur les environnements virtuels, pour beaucoup, c'est plus facile d'accès d'aller chercher de l'aide en ligne contrairement à l'accès à un lieu physique qui représente des contraintes ! Il est important de ne pas oublier les jeunes les plus isolé.es, notamment en région, et/ou pour qui la connexion internet est limitée voir inexistante. Des initiatives locales doivent aussi être mises en place !

EN RÉSUMÉ



→ LES RÉSEAUX SOCIAUX : UN OUTIL PUISSANT

TRANSFORMER NOTRE FAÇON D'INTERAGIR

- Facilite la communication et la création de communautés
- Permet de s'informer rapidement et d'échanger des idées
- Influence nos choix et notre vision du monde à travers les algorithmes

DES PLATEFORMES AU SERVICE DES JEUNES ←

- Avoir un meilleur encadrement des espaces numériques et une meilleure modération des espaces (ex. Discord)
- Promouvoir des sites d'aide et des contenus éducatifs plutôt que des publicités de consommation
- Valoriser leur rôle et leurs idées des jeunes pour améliorer l'espace numérique.
- Créer une plateforme qui centralise les soins en ligne pour pallier le manque d'accès physique aux services.
- Favoriser des services de santé mentale en visioconférence pour éviter le stress lié à l'environnement social (comme l'anxiété sociale) notamment pour celles.eux qui ont du mal à se déplacer, et surtout les jeunes en région.
- Créer un pont entre les ressources physiques et les personnes qui en ont besoin.

→ POINT D'ÉDUCATION ET DE SENSIBILISATION

ÉDUCER LES JEUNES SUR LEURS BESOINS ET UTILISATIONS DES PLATEFORMES

- Comprendre les comportements à risque et sécuritaires
- Expliquer le fonctionnement des algorithmes et leurs effets psychologiques qu'ils peuvent avoir (ex. « digital self-harm »).

SENSIBILISER LES ADULTES ET LES PARENTS

Former les adultes aux enjeux du numérique : les adultes manquent de connaissances sur les dangers en ligne. Iels doivent être mieux outillé.es pour guider les jeunes, mais aussi parce qu'ils sont aussi sur les plateformes.

Informer via les médias traditionnels : utiliser les médias qu'ils utilisent (ex. la télévision, la radio et les journaux).

VOUS EN VOULEZ PLUS ?



DÉCOUVREZ NOS 7 AUTRES CAHIERS THÉMATIQUES !

Hey ! Petite info : commence par le cahier #1 et garde le cahier #6 pour la fin. Les autres ont été conçus pour être lus dans l'ordre qui te convient, alors fais comme tu le sens !

#1

NOTRE PORTRAIT EN UN CLIN D'ŒIL

LES GRANDS CONSTATS DE LA DÉMARCHE

#2

BRISER LES MYTHES, OUVRIR LE DIALOGUE

LA SANTÉ MENTALE SANS TABOU NI JUGEMENT

#3

SOUTENIR ET ÊTRE SOUTENU.E

UN ENJEU COLLECTIF

#4

AU DELÀ DE LA DÉCONNEXION ← VOUS ÊTES ICI ;)

RÉSEAUX SOCIAUX ET ESPACES NUMÉRIQUES, DES CONNEXIONS ESSENTIELLES

#5

LE (NON-)ACCÈS AUX SOINS ET SERVICES EN SANTÉ MENTALE

DES BARRIÈRES À DÉCONSTRUIRE

CAHIER BONUS : POUR UN REGARD DIFFÉRENT EN SANTÉ MENTALE

CE QUE LES 12-17 NOUS DISENT !

CAHIER BONUS : BREF !

LE PORTRAIT EN INFOGRAPHIES

#6

NOS GRANDES REVENDICATIONS

UN TOUR D'HORIZON SUR NOS PRIORITÉS