

# Interview avec Sophie Arfeuillère


Appel téléphonique - 27 mars 2026




Sophie Arfeuillère est **chargée d'innovation pédagogique** au sein de Psycom, un organisme public d'information et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Sa mission est de développer des outils éducatifs pour simplifier les enjeux psychiques.


**Psycom** est une référence dans la création de dispositifs de médiation. Ils utilisent des métaphores visuelles et le graphisme pour rendre la santé mentale accessible.

 **Julie :** Bonjour, c'est Julie Dos Santos. Nous avons échangé cette semaine pour convenir d'un rendez-vous téléphonique.

 **Sophie Arfeuillère :** Oui, bonjour. Je finis de m'installer, je mets mes écouteurs... C'est bon, je vous entends.

 **Julie :** Je voulais vous remercier d'avoir accepté ce rendez-vous. Cela va m'aider pour mon projet de fin d'études. Donc, je vais me présenter, je suis étudiante en graphisme à l'ÉSAAT, une école de design à Roubaix. Mon projet de fin d'études porte sur les mascottes. Mon sujet interroge leur capacité à créer de l'engagement. J'ai envie de détourner leur usage commercial vers un objectif plus social, en travaillant sur la santé mentale, car c'est un sujet qui touche tout le monde.

Concrètement, mon projet prend la forme d'un site, d'une interface en ligne où l'on peut explorer différentes émotions incarnées par des mascottes. En cliquant dessus, l'utilisateur accède à des contenus pédagogiques et à des ressources pour mieux comprendre ses émotions. Je m'adresse surtout aux 10-18 ans pour rendre la santé mentale plus accessible et moins intimidante. Je voulais vous poser quelques questions pour comprendre comment vous travaillez et voir quels outils fonctionnent pour engager les jeunes.

 **Sophie Arfeuillère :** Psycom se définit comme un organisme de pédagogie qui décrypte et vulgarise les sujets de la santé mentale pour les rendre plus accessibles. Nous avons plusieurs axes, notamment la rédaction d'informations. Vous avez pu voir sur notre site que nous rédigeons des articles et diversifions les formats. Vous pourrez étayer votre projet avec la notion de **littératie en santé mentale**. C'est un exercice de décryptage qui permet à chacun de s'approprier le vocabulaire et les enjeux.


L'objectif est que les gens, mieux outillés, aient plus de pouvoir d'agir sur leur propre santé et une implication plus forte dans leur parcours de soin. Nous diversifions les supports, car cela favorise la littératie. En plus de l'écrit, nous utilisons la vidéo avec différents formats. Par exemple, nous utilisons des métaphores, comme dans notre outil **Le Cosmos Mental**. Nous utilisons aussi le


visual mapping, comme dans la vidéo **Parcours en santé mentale** où une main dessine des schémas de facilitation graphique. Il y a aussi les témoignages que vous trouverez sur notre chaîne YouTube **Psycom Officiel**.

Certains formats permettent aux gens de se raconter avec cinq objets qu'ils ont choisis. Enfin, nous produisons des formats synthétiques comme nos **fiches repères**. Ce sont des affiches destinées à l'espace public qui traitent une question de manière visuelle, par exemple sur les signaux d'alerte. Votre idée de mascottes cliquables est pertinente au regard de la littératie en santé mentale.


Nous donnons aussi des pistes d'orientation. Donner de l'information est nécessaire, mais il faut aussi dire aux gens à qui s'adresser si cela ne va pas. Dans votre projet, si l'utilisateur réalise qu'il est habité par des émotions désagréables qui durent, il faut prévoir un espace pour solliciter de l'aide. Je vous conseille d'identifier au moins une ressource, comme le **3114** (ligne nationale contre le suicide).


Notre ambition est de faire de la santé mentale l'affaire de tous, pour qu'on puisse en parler dans toutes les strates de la société et **lever les tabous**. Nous défendons l'idée qu'il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste pour ouvrir des espaces de discussion, tant qu'on ne s'improvise pas soignant. Nous nous appuyons sur les principes de **l'éducation populaire**, les savoirs ne sont pas qu'académiques. La santé mentale est liée à nos environnements et à nos contextes socio-économiques. Comme nous avons tous une santé mentale influencée par des facteurs extérieurs, nous avons tous quelque chose à en dire.

 **Julie :** C'est vrai, nos environnements et nos vécus ont une influence. Comme nous en avons tous une, c'est important de pouvoir parler à tout le monde. Voyez-vous des formats qui fonctionnent mieux que d'autres pour engager les jeunes ?

 **Sophie Arfeuillère :** Quel que soit l'âge, il faut varier les formats, car ils éveillent des réflexes cognitifs différents. On pourrait penser qu'il ne faut que du format


court pour les jeunes, car ils utilisent TikTok à 60%. Mais s'ils sont demandeurs d'informations, ils sont aussi preneurs d'articles et de contenus écrits. Il ne faut pas se limiter à un seul type de format. Ce qui est essentiel pour agir sur les comportements, c'est la **participation**. La réception passive d'informations est moins profitable. Il faut proposer des formats participatifs et impliquants, où ils peuvent mettre leur propre compréhension et partir de là où ils en sont.

 **Julie:** Comment réussir à transmettre des informations sérieuses sans être trop intimidant ou médical ?


 **Sophie Arfeuillère :** C'est ce qui nous anime à chaque fois. En tant que chargée d'innovation pédagogique, je m'occupe de créer les outils, mais je les accompagne aussi dans leur vie. Nous nous appuyons sur les retours d'expérience des pédagogues pour être dans une amélioration continue. Pour s'assurer qu'un outil fonctionne, nous utilisons des **méthodes participatives**. Nous testons nos intuitions via des focus group (groupes représentatifs de la population cible) et nous avons un comité de pilotage extérieur au Psycom.

Une fois l'outil en place, nous évaluons comment les gens s'en saisissent. Par exemple, **Le Cosmos Mental** n'était qu'un clip au départ. On nous a demandé d'en faire un atelier, donc nous avons créé un kit d'animation. Puis, pour répondre au besoin de posture des animateurs, nous avons créé des ateliers en ligne. Enfin, pour ceux qui n'ont pas deux heures devant eux, nous avons créé une version avec un plateau de jeu.


Pour votre projet, vous pourriez prévoir un espace où les gens donnent leur avis. Vous pourriez aussi organiser un focus group avec votre tranche d'âge pour voir quelles émotions ont besoin d'être décryptées. La tranche 10-18 ans est très large. On ne parle pas de la même façon à un enfant de 10 ans qu'à un adulte de 18 ans.


 Justement, je vais peut-être réduire la tranche d'âge. Je pensais garder ce spectre large, car je propose à la fois des animations

accessibles et des contenus didactiques plus longs. Auriez-vous une tranche d'âge à me conseiller ?

 **Sophie Arfeuillère :** Je vous conseillerais de la resserrer. L'éducation aux émotions commence très tôt, parfois dès la maternelle. L'idée de la mascotte peut parler à des 3-5 ans comme le font les **Moodz**. Mais comme votre format est numérique, il faut se demander à partir de quel âge un enfant y a accès seul. Souvent, l'autonomie numérique commence vers 11 ans avec le premier téléphone. Si vous visez les 10 ans sur ordinateur, c'est peut-être le parent qui montrera le site à l'enfant. Dans ce cas, vous avez deux cibles, **le parent et l'enfant**. Il faudrait peut-être un livret pédagogique pour guider l'adulte. Comment allez-vous toucher ces parents ? C'est une cible difficile. Les jeunes, on les trouve à l'école, mais les parents sont partout et nulle part. Il faut passer par des réseaux comme l'École des Parents et des Educateurs (EPE), la FCPE, ou des influenceurs spécialisés dans la parentalité.

Enfin, sur l'usage des mascottes, c'est une bonne idée. Cela fonctionne pour aider les enfants à identifier les émotions. Attention toutefois à ce que ce ne soit pas perçu comme trop infantilisant par les plus grands de 18 ans. Il faut aussi choisir les bonnes émotions. La peur, la tristesse, la joie et la colère sont souvent déjà acquises à 10 ans. Il serait peut-être plus intéressant d'explorer la distinction entre **émotions et sentiments** (comme la frustration, la jalousie, l'amour ou l'attirance). Tous les scientifiques ne sont pas d'accord sur les définitions, mais c'est un étayage théorique qui enrichirait votre projet.

 **Julie:** Merci beaucoup, vous m'avez aidée à pousser mon projet et à prendre du recul. Le fait de toucher à la fois les parents et les enfants complète vraiment beaucoup mon approche.

 **Sophie Arfeuillère :** Avec plaisir. J'espère que cela vous apportera une réflexion pour votre portfolio. Bon courage pour la suite !

 **Julie:** Merci beaucoup, bonne journée !