

CONFÉRENCE PUBLIQUE

19 novembre 2025

Bienvenue

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

EXPLORER LEURS LIENS POUR
MIEUX COMPRENDRE ET AGIR

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

CONFÉRENCE PUBLIQUE

Mot de bienvenue

David Fiaux

Directeur du Réseau de Soins Neuchâtelois



CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

CONFÉRENCE PUBLIQUE

Programme **Cerveau, stress et santé mentale à l'adolescence**

présentée par le Dre Camille Nemitz (-Piguet), Médecin adjointe du département de Psychiatrie de l'Université de Genève

Table ronde avec des intervenantes du domaine de la santé publique, de la santé scolaire et de ciao.ch



CONFÉRENCE PUBLIQUE

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

Cerveau, stress et santé mentale à l'adolescence

*Comment mieux comprendre les émotions des
jeunes et comment les aider à les réguler ?*

présentée par le Dre Camille Nemitz (- Piguet), Médecin adjointe du
département de Psychiatrie de l'Université de Genève





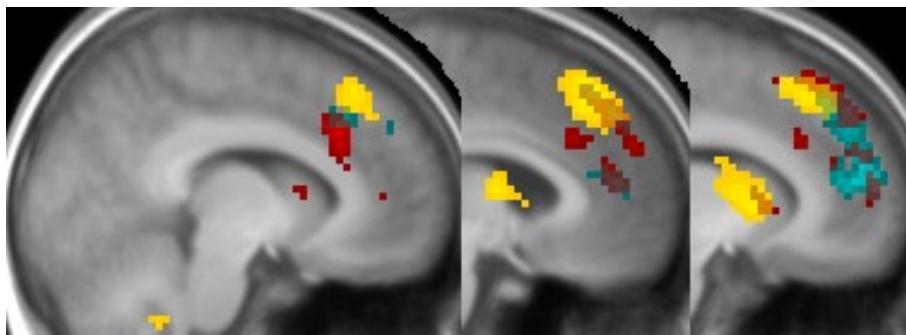
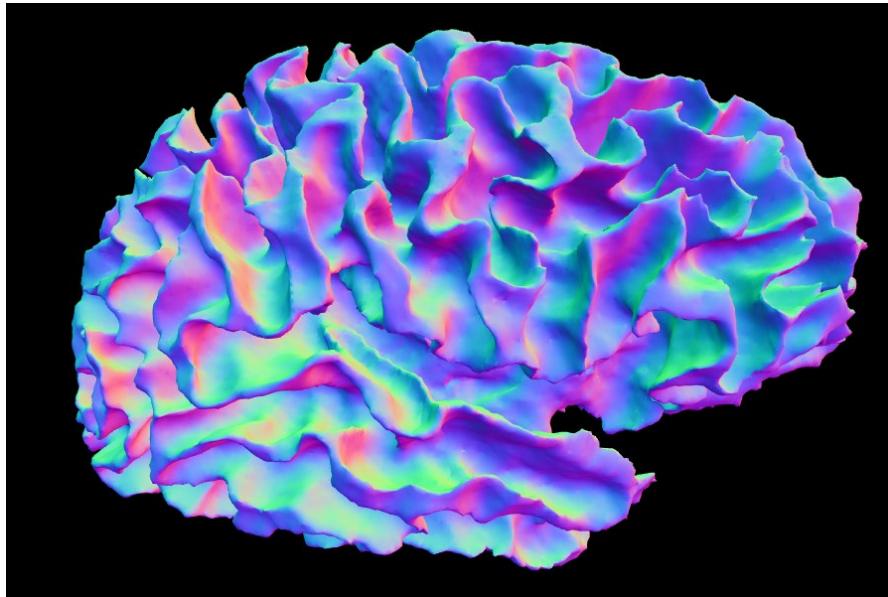
Laboratory for Adolescent and
Youth Emotion Regulation

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

Prof. Camille Nemitz Piguet, MD, PhD

Médecin adjoint agrégé, Consultation Ambulatoire de
Santé des Adolescent.es et Jeunes Adultes, DFEA, HUG
Unité de Psychiatrie du Jeune Adulte, SSP, HUG
Centre Synapsy, Département de Psychiatrie, UNIGE

UNE PERSPECTIVE DE CLINICIEN-CHERCHEUR



Institut de la Famille



Hôpitaux
Universitaires
Genève



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

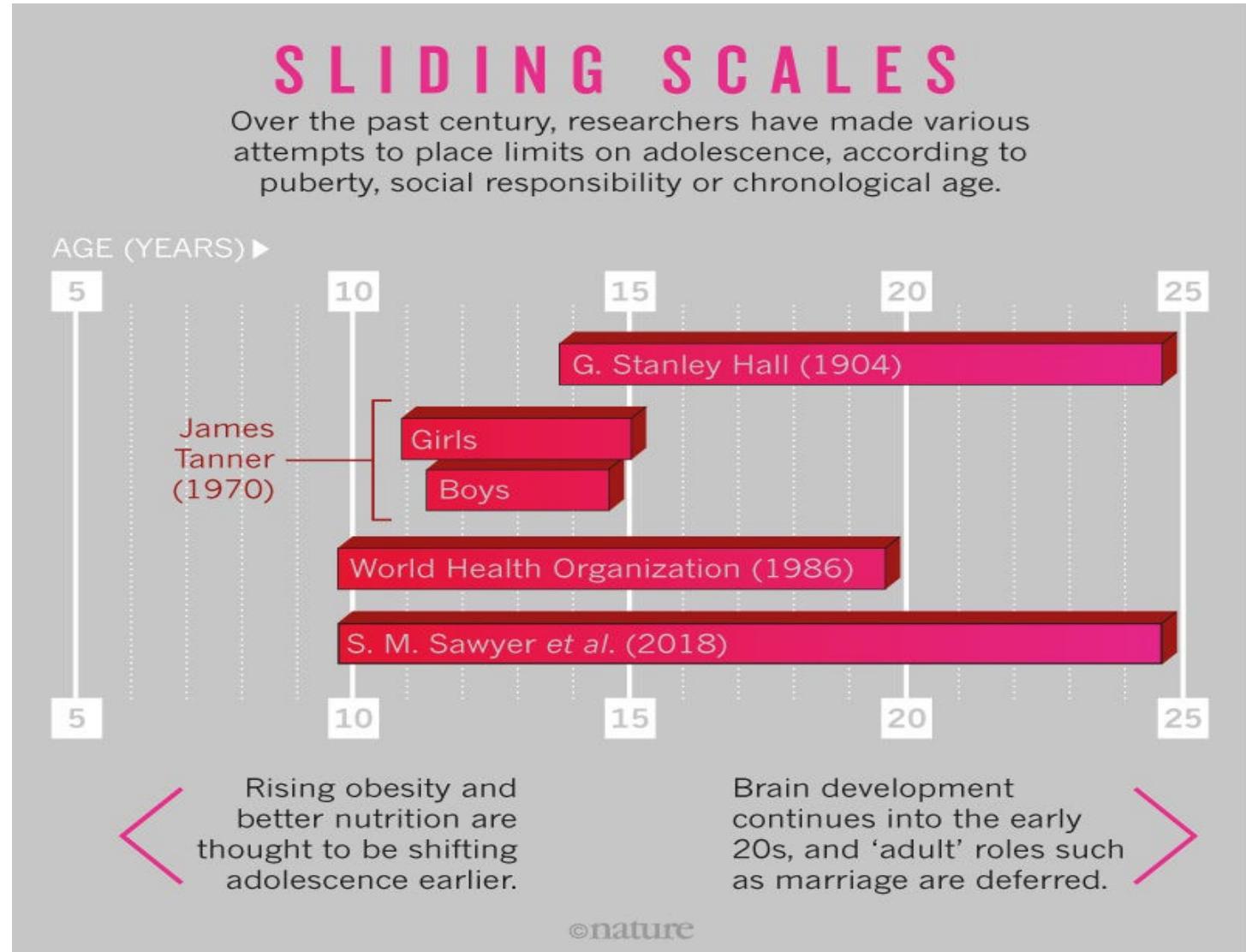


- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- Stress: mécanismes et outils
- Jeunes en difficultés
- Ressources



7

ADOLESCENCE COMME PROCESSUS



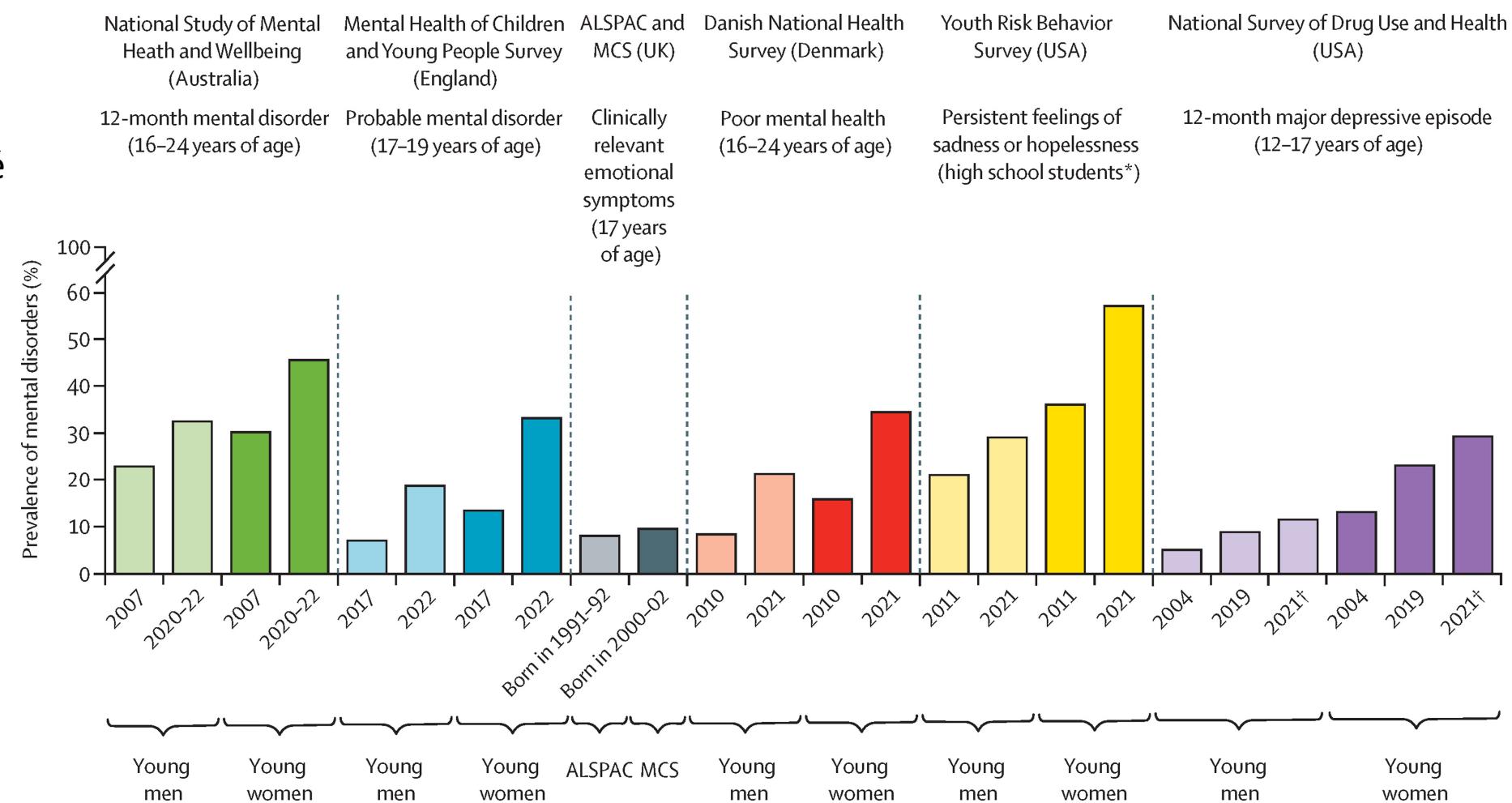
PAROLES DE JEUNES

Devenir adulte c'est...:

- prendre des responsabilités;
- l'impression d'avoir un système de valeur dans lequel je m'engage;
- Pouvoir trouver des solutions pour moi-même sans avoir besoin de quelqu'un d'externe pour me soutenir;
- être indépendant·e financièrement;
- être libre de faire ce que je veux sans demander la permission à mes parents;
- savoir poser mes limites dans les relations;
- être là pour ma famille quand ça va pas bien;
- assumer mes actions;
- avoir le permis.

POURQUOI LA SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE À L'ADOLESCENCE ?

- ▶ 1/5 des 12-25 ans souffrent de difficultés psychiques, 1/3 se sent stressé
- ▶ 2/3 des troubles psychiatriques apparaissent avant 25 ans
- ▶ Augmentation depuis deux décennies



FENÊTRE DE VULNÉRABILITÉ

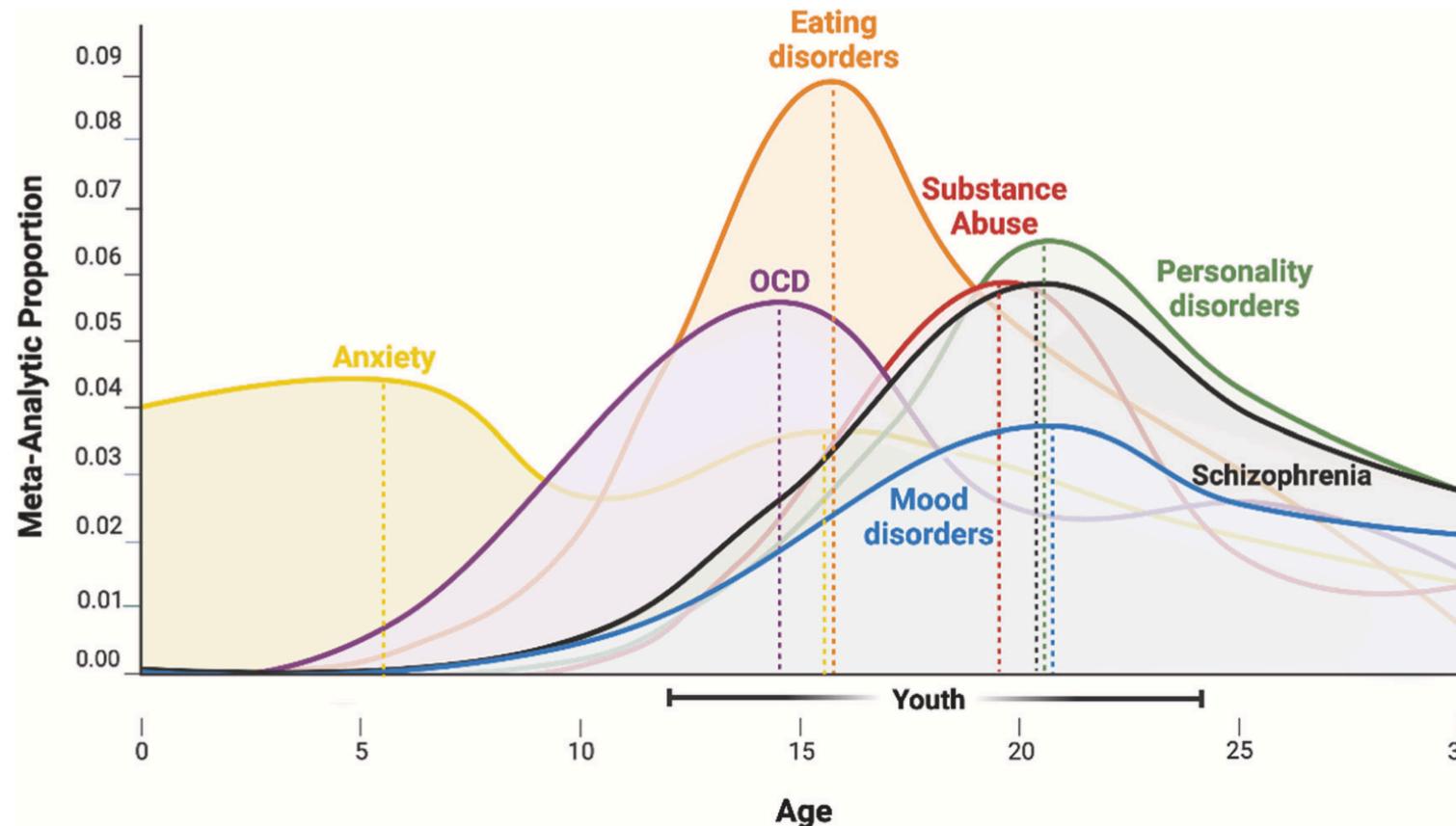
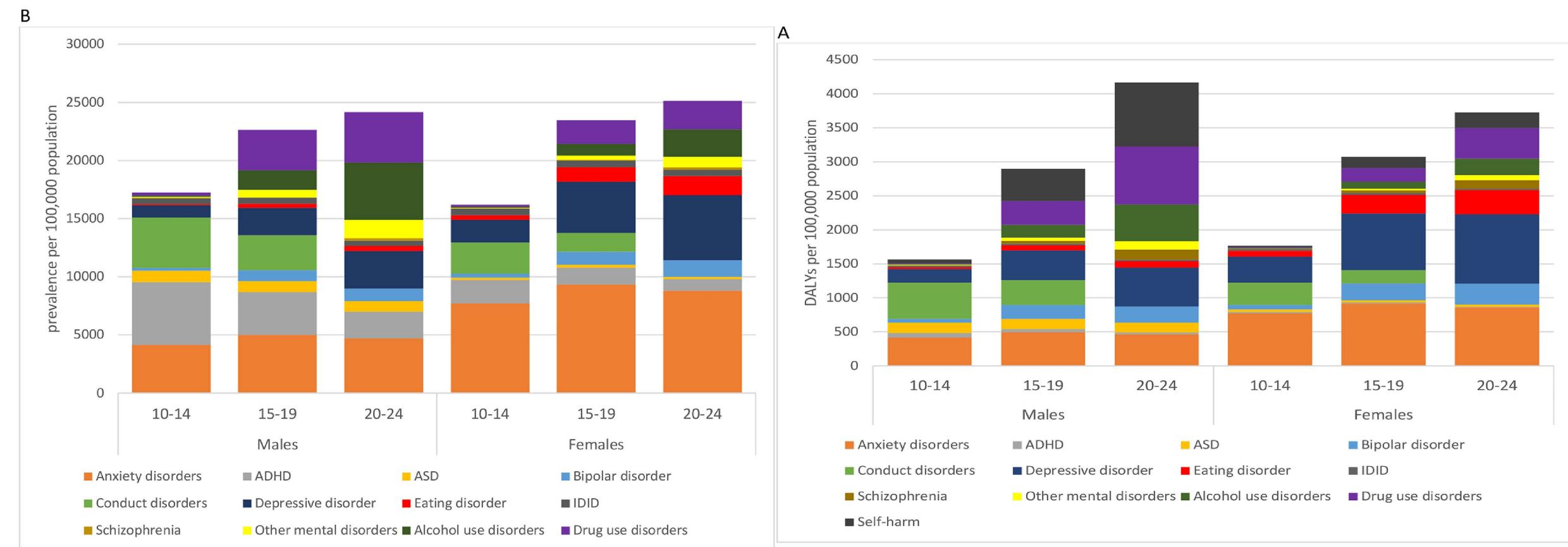


Fig. 1 Age of onset of mental disorders. Distribution of age of onset of mental disorders in the general population based on the meta-analysis by Solmi et al. [9]: Meta-analytic epidemiologic proportion (y-axis) for anxiety disorders (5.5/15.5 years), substance use disorders (19.5 years), schizophrenia/psychotic disorders (20.5 years), eating disorders (15.5 years), personality disorders (20.5 years), obsessive-compulsive (14.5) and mood disorders (20.5 years) (ICD-10 blocks). The dotted horizontal lines represent the peak age of onset for each diagnostic category.

Uhlhaas et al. Molec Psychiatry 2023

PRÉVALENCE DES DIAGNOSTICS



Global Burden of Disease Study 2019

Les difficultés de santé mentale sont très présentes à l'adolescence, période d'émergence des troubles psychiatriques, pourquoi ?



The art of medicine

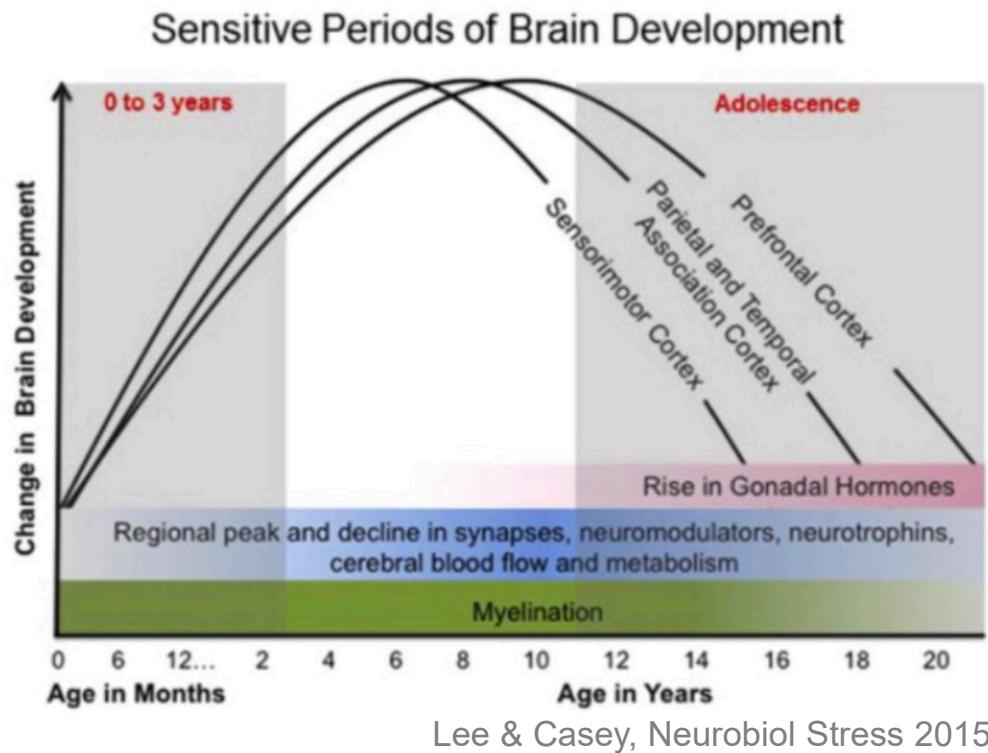
Adolescence and mental health

Adolescence is a time of change: changes to hormones and the body, changes in the social environment, and changes to the brain and the mind. Although most young people develop into healthy adults, adolescence confers vulnerability to mental health problems. Many mental illnesses, including depression, anxiety, eating disorders,

have bad manners, contempt for authority; they show disrespect for elders and love chatter in place of exercise." 100 years or so later, Aristotle described "youth" as "lacking in sexual self-restraint, fickle in their desires, passionate and impulsive...Youth is the age when people are most devoted to their friends", highlighting the notion that adolescence is

¹²
Sarah-Jayne Blakemore, The Lancet, Vol.393, 18.05.2019

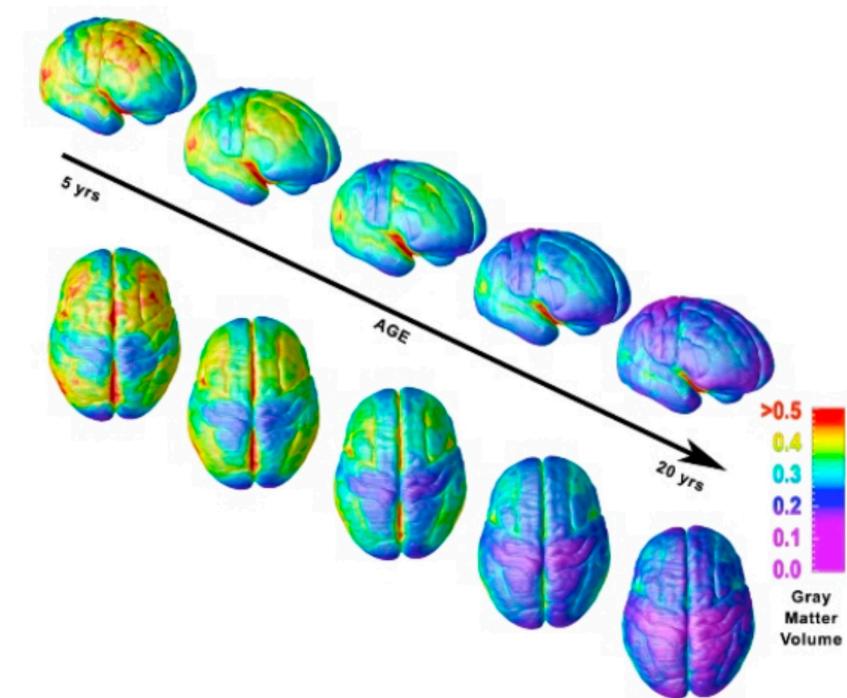
DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL



Les régions préfrontales sont les dernières à se spécialiser, autour des 20-25 ans

Cette maturation biologique est influencée par toutes sortes de facteurs: hormonaux, stresseurs externes, contexte biologique et sociologique...

Grande variabilité par région, avec dynamique postéro-antérieure

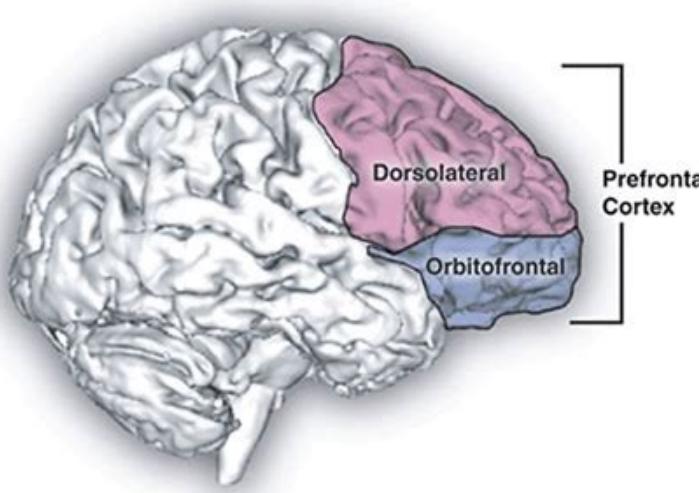


P. Thompson, Laboratory of Neuroimaging, Institute for Neuroimaging and Informatics Keck School of Medicine of USC 13

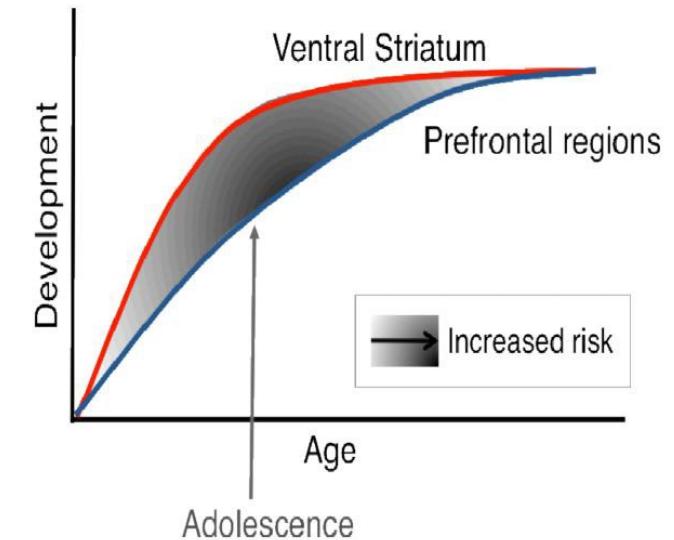
POURQUOI CETTE DYNAMIQUE EST IMPORTANTE ?

- Cortex préfrontal = control cognitif
- Nécessaire pour la régulation émotionnelle
- Déséquilibre entre la maturation des régions limbiques et préfrontales

→ impulsivité
→ prise de risques
→ plus d'intensité émotionnelle



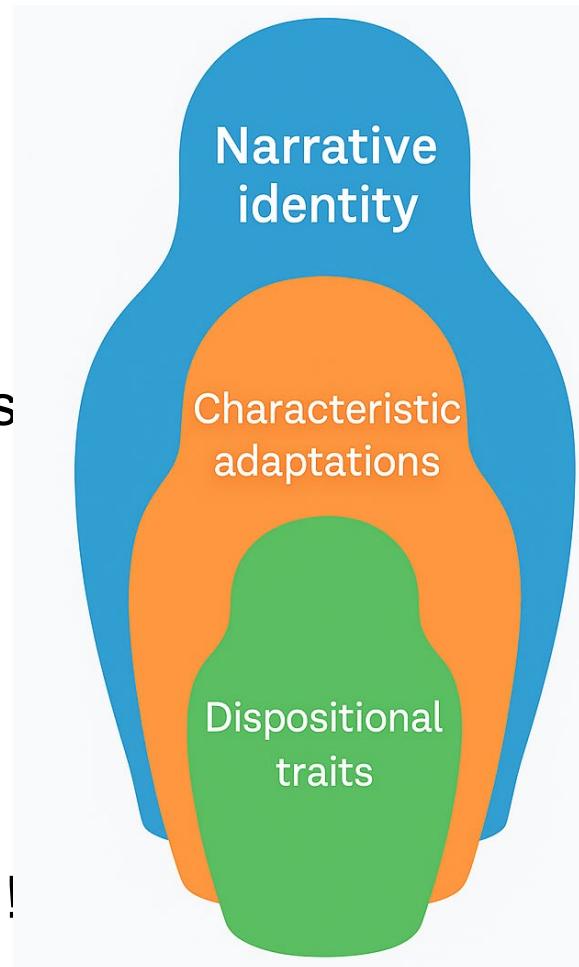
- Réactivité augmentée au stress
- Sensibilité augmentée à la récompense
- Sensibilité à la pression des pairs
- Labilité émotionnelle
- Interaction avec les changements hormonaux
- Plasticité importante → apprentissages facilités mais aussi vulnérabilité



15

LE STRESS ET LES EMOTIONS SONT UTILES...

- ✓ Les émotions ont une fonction: d'orienter notre comportement, d'apprendre
- ✓ L'impulsivité, la recherche de sensations et de récompense nous amènent à chercher de nouvelles expériences et interactions sociales
- ✓ La sensibilité au stress et aux émotions nous permet aussi de construire notre identité, de nourrir notre cerveau, d'apprendre plus vite...
→ L'adolescence est une période de **vulnérabilité ET d'opportunités** !



16



Hôpitaux
Universitaires
Genève



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE



- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- **Stress: mécanismes et outils**
- Jeunes en difficultés
- Ressources



17

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est une réponse adaptative de notre organisme face à des défis, afin de maintenir un équilibre psychologique et physique.

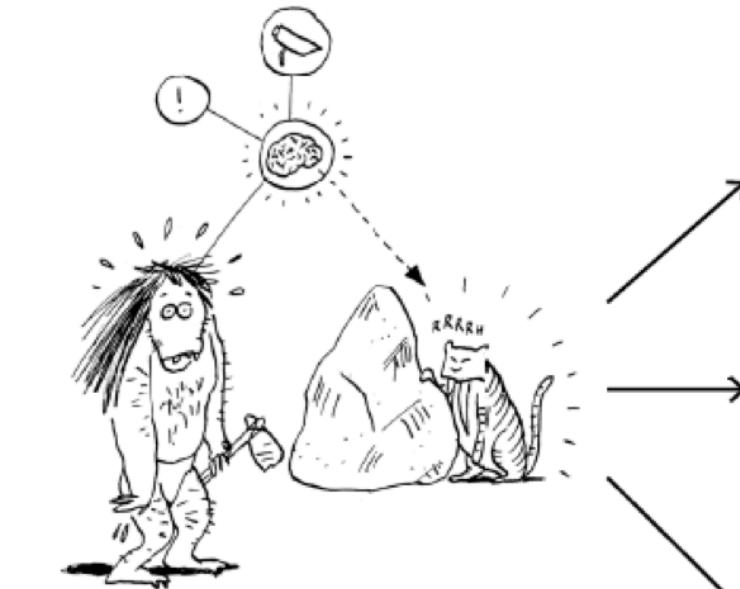
Le stresseur est une situation menaçant l'équilibre / intégrité de l'organisme.

Cette réponse est à la fois universelle (dans le mécanisme physiologique) et individuelle (dans l'intensité de la réponse et de ce qui la déclenche).



18

LES RÉPONSES COMPORTEMENTALES À UN STRESSEUR



Les 3F: «fight, flight, freeze»



1. La fuite



2. Le combat



3. L'immobilisation



<https://doi.org/10.1038/nature.2014.15106>

STRESS: PLUSIEURS VARIABLES

- **Stresseurs physiques** : hémorragies, hypo/hyperthermie, hypoxie, hypoglycémie...
- **Stresseurs psychiques** : psychosociaux, liés aux défaites, agressions, conflits. Pression compétitive liée à la performance. Status hiérarchique.
- Durée du stress (aigu à chronique)
- Intensité du stress (modéré à sévère)
- Capacités physiologiques et psychiques de l'organisme pour faire face au stress (vulnérabilité versus résilience).



20

STRESS: PLUSIEURS VARIABLES



Incontrôlable



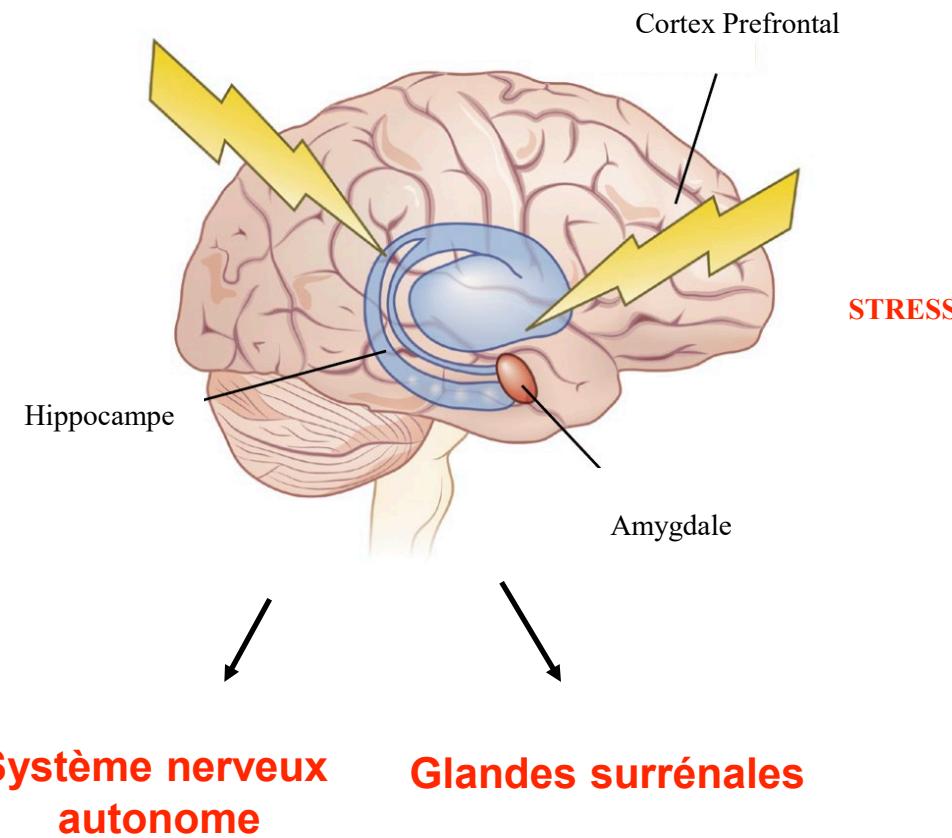
Imprévisible



Nouveau



Evaluation
cognitive



Réponse rapide:

Activation de l'amygdale et
du système nerveux sympathique (adrénaline)

Réponse lente:

Activation de l' axe hormonal
du stress (cortisol)

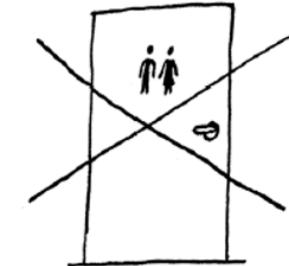
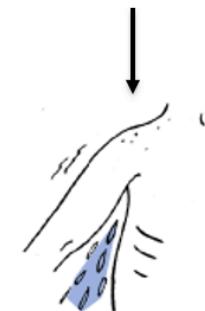
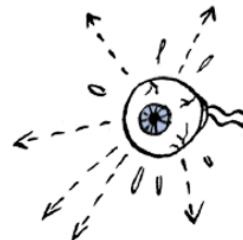
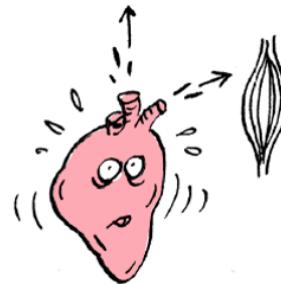
22

RÉPONSE AU STRESS: IMMÉDIATE EN QUELQUES MILLISECONDES



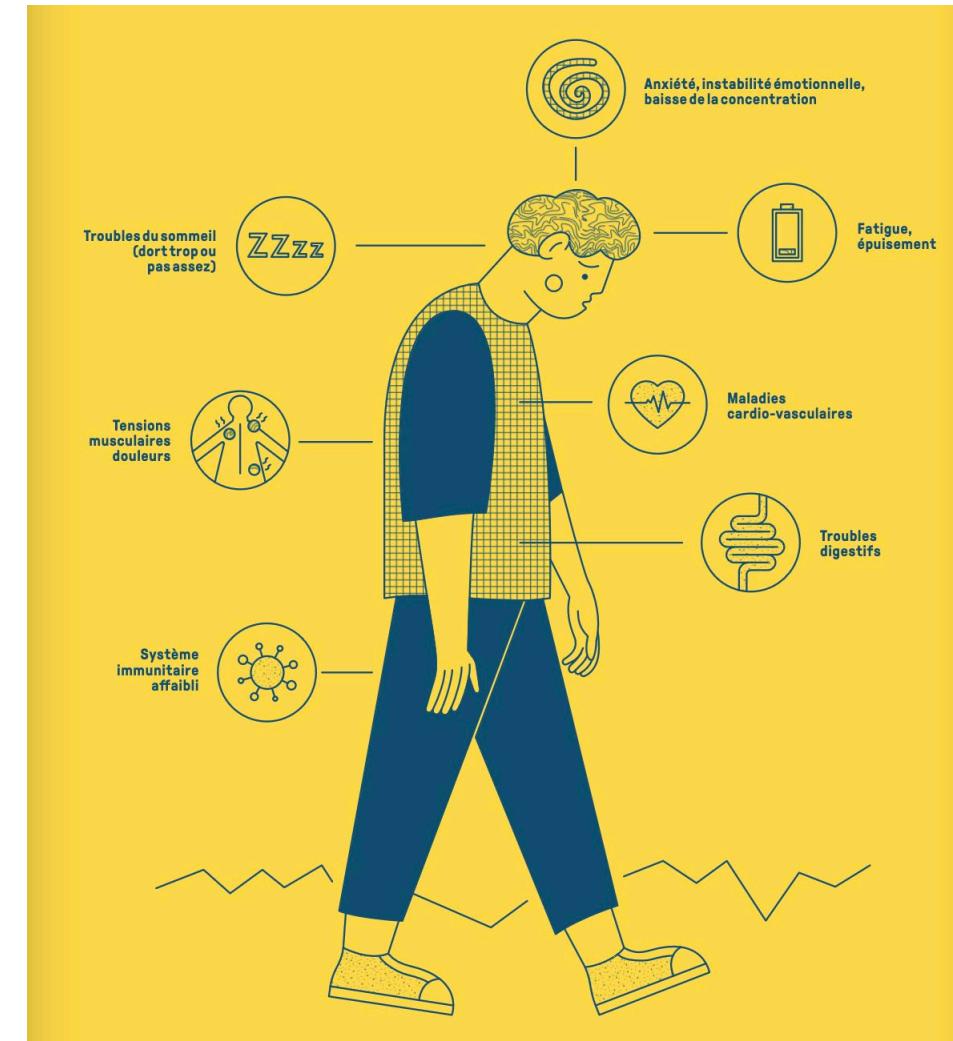
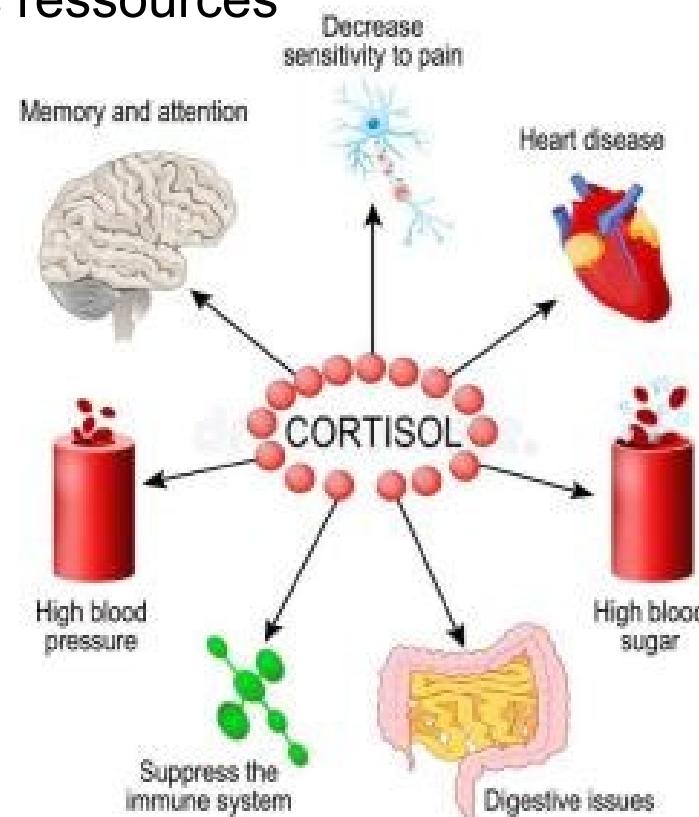
↓ rapide

Système nerveux autonome



RÉPONSE AU STRESS: LENTE EN QUELQUES SECONDES À MINUTES

Augmentation du cortisol, inhibition de certains systèmes (digestif, immunitaire,...) pour mieux mobiliser les ressources



24

LES DEUX VISAGES DU STRESS

le « bon » stress



le « mauvais » stress

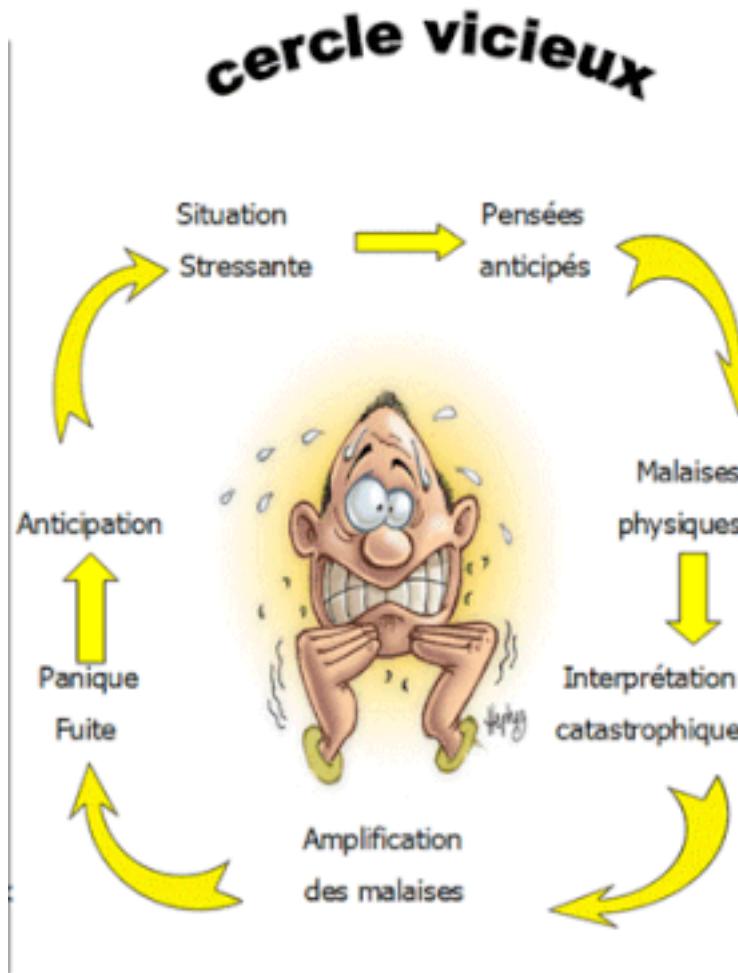


Stimulation des apprentissages
Afrontement positif
Sentiment de maîtrise
Bonne estime de soi
Dépassement de soi

25

Mémoire traumatique
Evitements
Sentiment d'impuissance
Mauvaise estime de soi
Epuisement

CONTINUUM STRESS – PEUR – ANXIÉTÉ - TROUBLES ANXIEUX



6 sous-types de troubles

- anxiété généralisée
- trouble panique
- phobies spécifiques
- agoraphobie
- anxiété sociale
- anxiété de séparation

21 % des adultes
touchés au cours de la vie



Les **femmes** sont
jusqu'à **2 fois plus affectées²⁶**
que les hommes

OUTILS : QUEL EST NOTRE NIVEAU DE STRESS ?



STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS



ADOLESCENT BRAINS ARE SENSITIVE TO STRESSORS

BIOLOGICAL

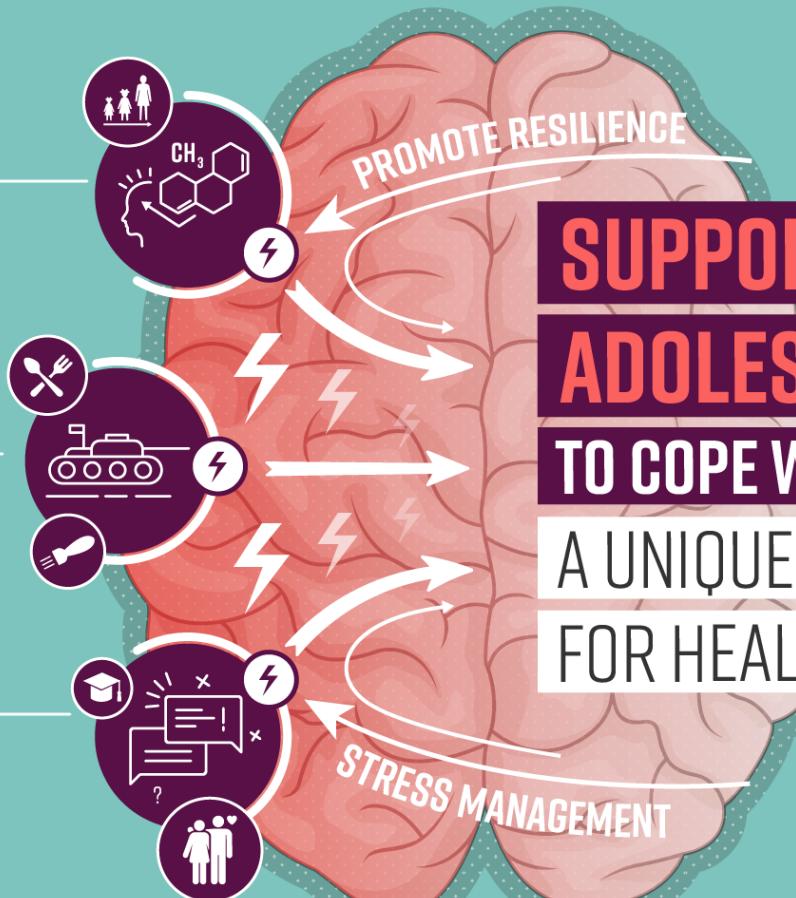
CHANGES IN HORMONE LEVELS
AFFECT DEVELOPMENT OF
NEUROBIOLOGICAL CIRCUITS.

POPULATION

MASS EVENTS - WAR AND
DISASTER - CAN HAVE LONGER
LASTING NEGATIVE IMPACTS.

SOCIAL

ADOLESCENTS NEED A
SUPPORTIVE ENVIRONMENT TO
DEVELOP THEIR SOCIAL IDENTITY
AND CONNECT TO PEERS.



SUPPORTING ADOLESCENTS TO COPE WITH STRESS

A UNIQUE OPPORTUNITY
FOR HEALTH AND WELL-BEING

DOWNLOAD

"THE ADOLESCENT BRAIN:
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY"
WWW.UNICEF-IRC.ORG/ADOLESCENT-BRAIN



- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- Stress: mécanismes et outils
- **Jeunes en difficultés**
- Ressources



30

REPÉRER LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE DES JEUNES

- Ne pas banaliser !
- Repérer les signaux d'alerte
- Parler de ce qui ne va pas
- Demander de l'aide (médecin traitant, milieu scolaire)



Des signes à prendre en compte

Au collège ou au lycée

En classe

- Difficultés d'attention au cours
- Refus de participer
- Baisse des résultats scolaires
- Fatigue excessive, sommeil en classe
- Isolement, repli par rapport au groupe classe
- Agitation, perturbation de la classe, bagarres, violences verbales
- Agressivité envers des enseignants

Avec les camarades

- Violences envers d'autres élèves : provocations, injures, altercations, bagarres, harcèlement
- Dévalorisation de soi, tristesse
- Repli, isolement pendant les récréations



À la maison

Changements de comportement

- Repli, isolement par rapport à la vie familiale ou par rapport à ses amis
- Abandon des activités sportives, de loisirs
- Négligence en matière d'hygiène
- Agressivité, violences verbales, dégradations d'objets
- Manque de motivation, troubles de l'attention, de la mémoire, difficultés à se mettre au travail

Fluctuation ou altération des émotions

- Émotions intenses, instables ou inappropriées
- Tristesse, pleurs, idées noires
- Crise d'anxiété, d'angoisse
- Comportements obsessionnels

Manifestations somatiques

- Maux de ventre, maux de tête
- Fatigue
- Troubles du sommeil (difficulté d'endormissement, réveils nocturnes)
- Restriction ou excès de nourriture avec modification marquée du poids



Conduites à risque

- Consommations de toxiques (alcool, cannabis) de manière excessive ou répétée ; consommation de tranquillisants ou autres substances
- Utilisation des écrans au point d'enrayer des difficultés de sommeil ou de l'absentéisme
- Mises en danger : conduites dangereuses, dépenses d'argent inadaptées
- Conduites auto agressives : scarifications, tentatives de suicide



Si ces manifestations ont un retentissement sur le fonctionnement du jeune avec ses amis ou dans ses résultats, s'ils se répètent ou s'associent, il est capital de chercher de l'aide pour évaluer la situation.

COMPORTEMENT : NORMAL VERSUS À RISQUE

expérimenter

- occasionnel
- en groupe avec des amis
- recherche de l'inconnu
- *mise en danger*

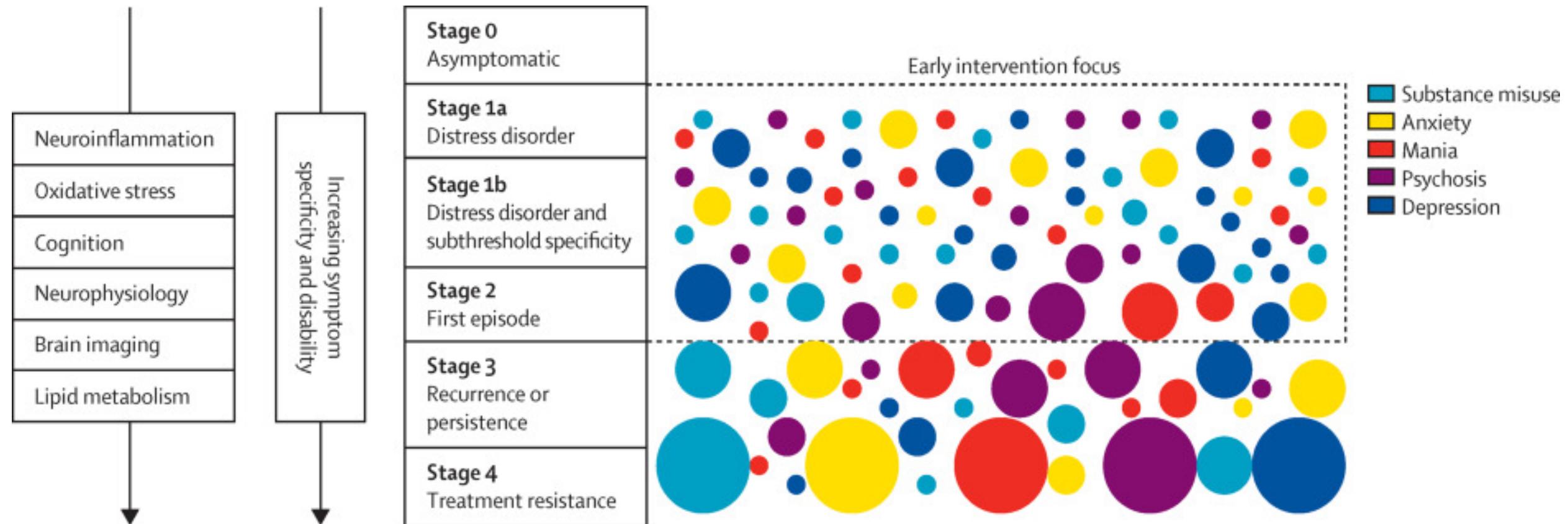
risquer

- régulièrement
- plutôt seul
- recherche de l'effet de la substance ou des sensations fortes
- *mise en danger*



33

RECHERCHE EN INTERVENTION PRÉCOCE: CLINICAL STAGING



Nieman DH, McGorry PD, Lancet Psychiatry 2015

34

EXEMPLES D'INTERVENTIONS PRÉCOCES SPÉCIFIQUES



35

INTERVENTIONS POUR L'ANXIÉTÉ-STRESS-ÉMOTIONS

- ✓ Beaucoup de stratégies différentes possibles (sports, musique, parler, s'isoler,...)
- ✓ Psychoéducation !!
- ✓ Pour certains, besoin d'apprendre des stratégies explicites de régulation émotionnelle
 - ✓ Approches psychocorporelles
 - ✓ Groupes de régulation émotionnelle
 - ✓ Groupes basés sur la méditation pleine conscience



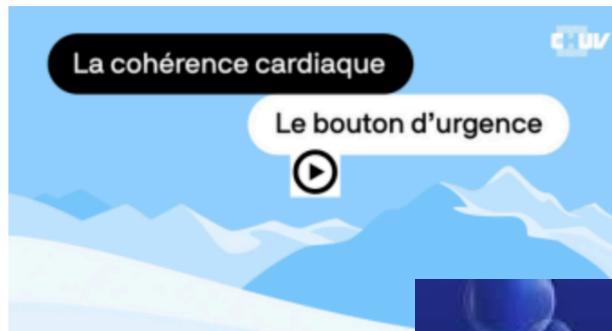
RELAXATION – APPROCHES PSYCHOCORPORELLES

Accueil > Recherche > Centres et unités de recherche
› Unité de recherche du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) > Cohérence cardiaque

Cohérence cardiaque

Responsable de projet : Sébastien Urben

Avant de découvrir ce qu'est la cohérence cardiaque, commençons par un exercice court (3min) !



CHUV



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Hypnose - relaxation



Relaxer le corps pour se reposer



Médecins d'Ado
1,07 k abonnés

S'abonner

Like 3

Partager



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

PROGRAMME MINDFULTEEN



Hôpitaux
Universitaires
Genève

PARENTS, ENFANTS ET ADOS

À PROPOS DE L'HÔPITAL DES ENFANTS

RECHERCHE, ENSEIGNEMENT ET INNOVATION

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Accueil > À propos de l'hôpital des enfants > Les + pour le bien-être de votre enfant > Méditation en pleine conscience

À PROPOS DE L'HÔPITAL DES ENFANTS

Parents, enfants et ados

À propos de l'hôpital des enfants

L'Hôpital des enfants en bref

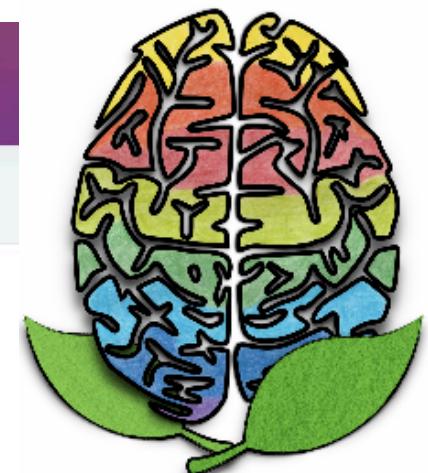
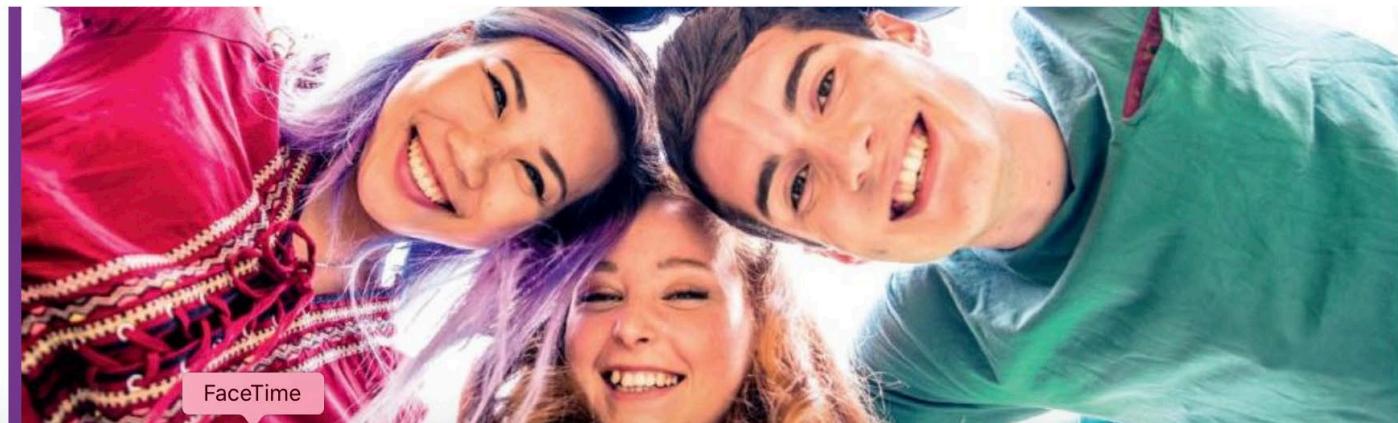
Qui intervient à l'hôpital

Rééducation et soins du
développement

Accompagnement spécifique

MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

Partager Imprimer



MINDFULTEEN

mindfulteen@hug.ch



Hôpitaux
Universitaires
Genève



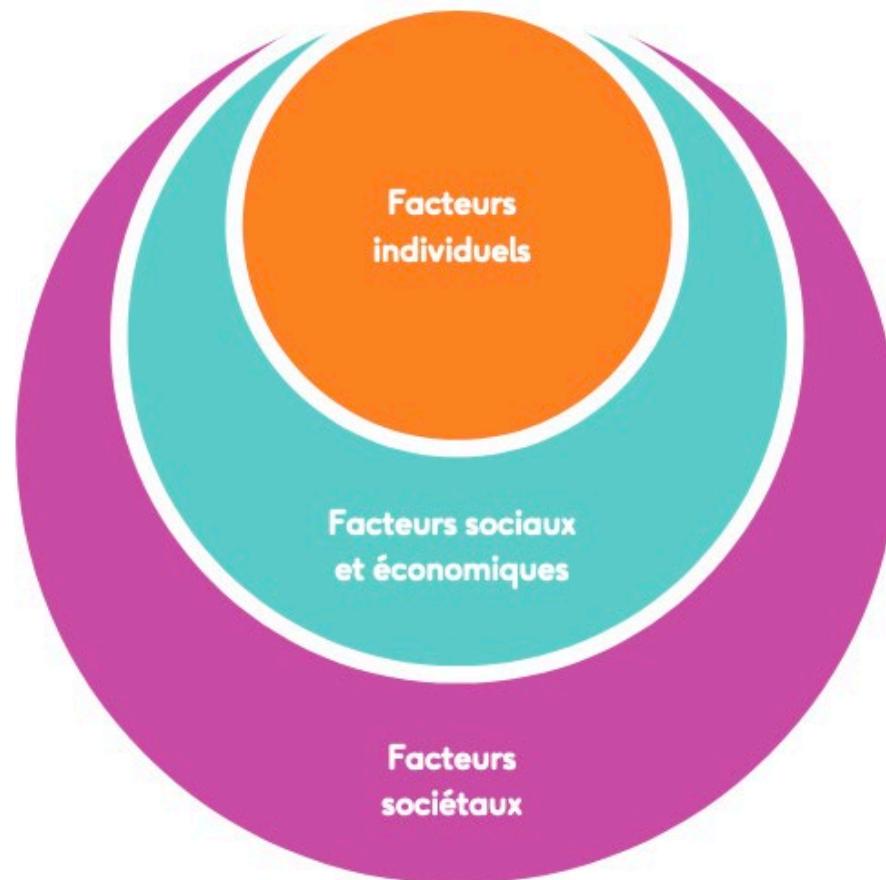
Centre hospitalier
universitaire vaudois

Unil
UNIL | Université de Lausanne



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

DETERMINANTS DE LA SANTE MENTALE



FACTEURS BIOLOGIQUES:

- Santé physique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Minorités sexuelles
- Minorités ethniques

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES:

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE:

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

PROCHES ET CERCLE SOCIAL:

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE:

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE:

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES:

- Infrastructures
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

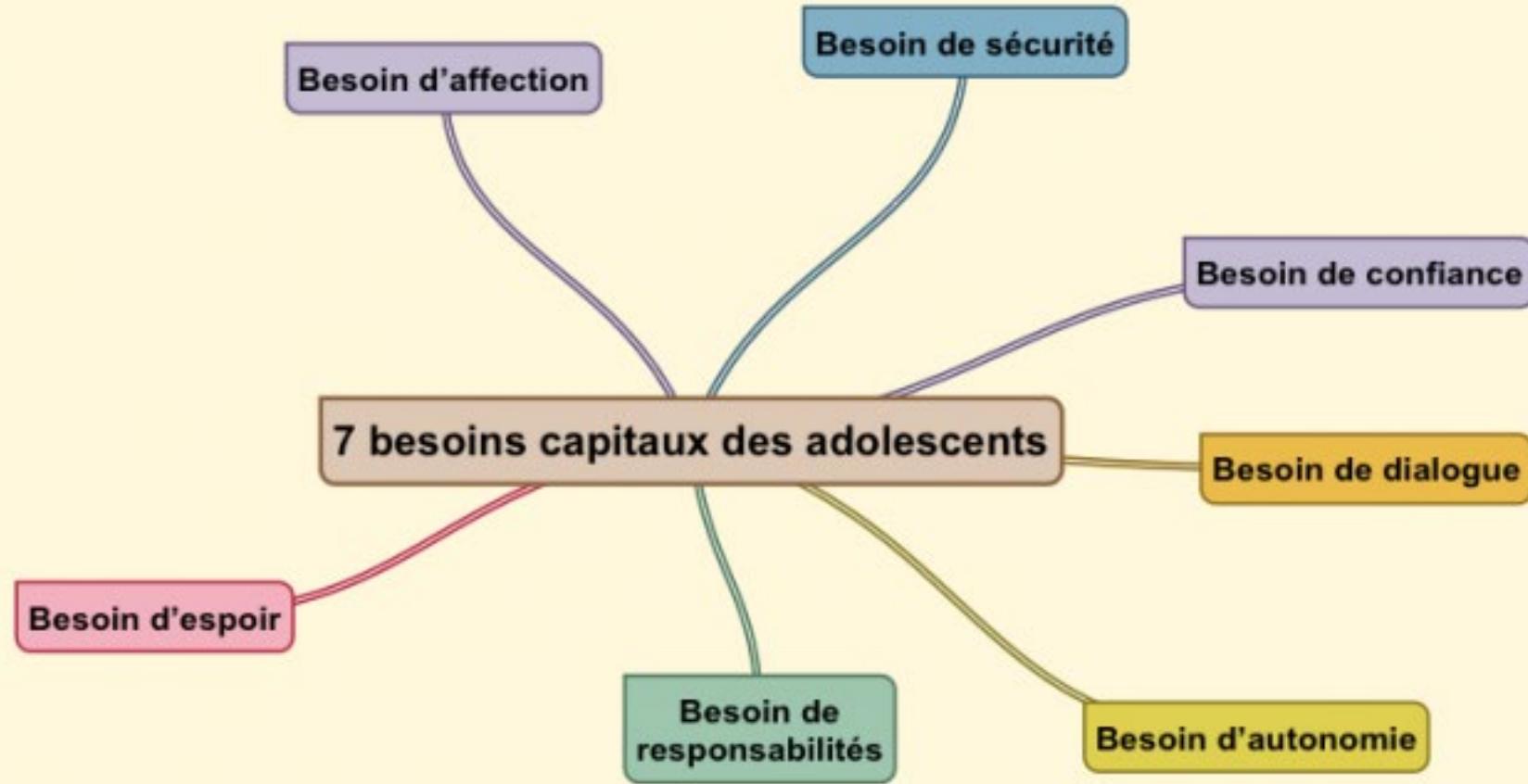
CULTURE:

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

Peirera et al. Minds, 2021; www.minds-ge.ch

39

LES BESOINS DU JEUNE



Antimanuel d'adolescence, Michel Fize

40

Les jeunes ont besoin d'expérimenter pour construire leur identité, même avec des vulnérabilités psychiques

A nous (adultes) de jouer les garde-fous !



- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- Stress: mécanismes et outils
- Jeunes en difficultés
- **Ressources**



41

RESSOURCES - JEUNES

SANTÉ PSY
ADOS Jura

La psychoéducation, c'est quoi au juste ? Et comment l'utiliser pour accompagner les ados à apprendre à réguler leurs émotions ?

Dre Camille Piguet (-Nemitz)

Médecin adjointe du département de Psychiatrie de l'Université de Genève

0:00 / 1:24

<https://www.santepsy-ados-jura.ch/>



<https://www.medecinsdado.ch/>



www.ciao.ch

Un espace pour les 11-20 ans où poser ses questions



RADAR

Vous avez besoin d'aide ? Cliquez ici pour obtenir des ressources en santé mentale

TOI AUSSI?

Santé mentale des jeunes : En parler, repérer, agir tôt.

JE M'ÉVALUE

32 %

des 18-24 ans ont un trouble de santé mentale

2 jeunes sur 3

rapportent que la crise liée au covid-19 a impacté leur santé mentale

1

ère cause de handicap dans le monde depuis 2020



<https://www.santepsyjeunes.fr/>



Hôpitaux Universitaires Genève



UNIVERSITÉ DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

RESSOURCES

 stressnetwork.ch

Accueil Stress Recherche A

<https://www.stressnetwork.ch/fr>

Une plateforme pour mieux comprendre le stress



Hôpitaux
Universitaires
Genève


FONDATION Q₂



Santé mentale

AUDIO & PODCAST

MonAdo.ch



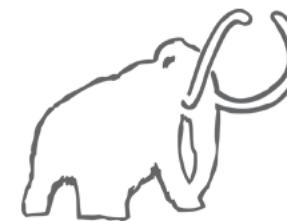
Actu' Vidéos Parents Thèmes Conseil en ligne A pro...

Monado.ch un site pour les parents

Comment soutenir mon ado? Quelles limites poser ?

Comment faire, quand ça devient difficile? Qui peut m'aider ?

<https://stresshumain.ca/>



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

43



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

Le stress? Parlons-en!



SantePsy

Bon stress!



Bioscope

Ressources > Article

Rebelle-toi, fais une pause : les multiples bienfaits de la pleine conscience



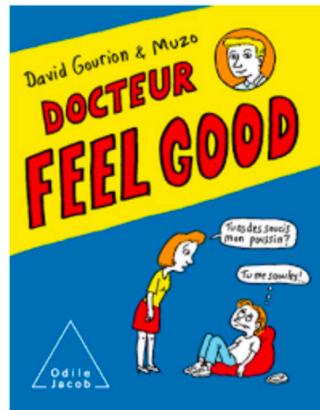
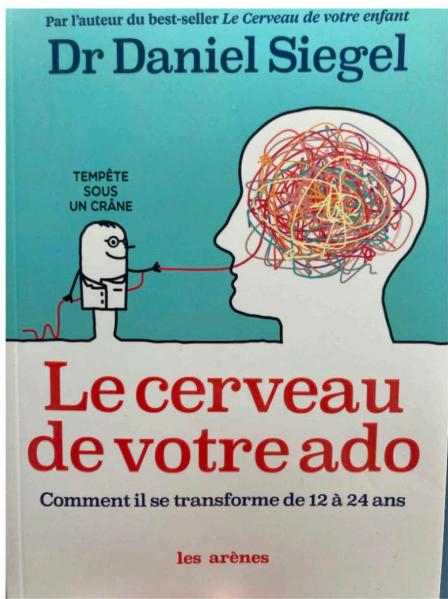
Santé mentale

La santé mentale fait partie d'une culture et s'entretient au quotidien au cœur des priorités cantonales

Découvrir >

Fondation O₂

44

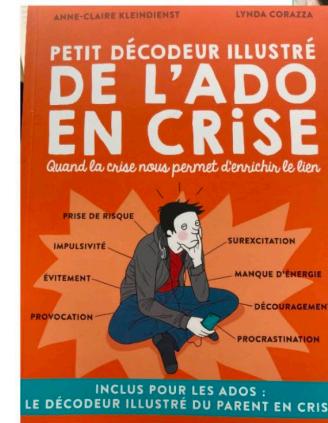


LA PLEINE CONSCIENCE
CHEZ L'ENFANT
ET L'ADOLESCENT



RESSOURCES

LIVRES



CONCLUSION

Les jeunes 12-25 sont particulièrement vulnérables en termes de santé mentale

Le stress n'est pas mauvais en soi, mais attention à l'âge, la chronicité

Il existe des outils simples individuels, sans oublier les facteurs systémiques

Période centrale pour poser les fondations d'une santé mentale positive

46



QUESTIONS ET DISCUSSION

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

camille.piguet@unige.ch



Laboratory for Adolescent and
Youth Emotion Regulation



Hôpitaux
Universitaires
Genève



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

DÉSTIGMATISER LA SANTÉ MENTALE:

The screenshot shows a section titled "Accompagner les jeunes avec un état mental à risque". It features a cartoon illustration of five diverse young people. One is jumping with arms raised, while others are sitting or looking down. Below the illustration, a text box reads: "Durant l'adolescence ou au début de l'âge adulte, certains jeunes vivent des expériences qu'ils qualifient de « bizarres », comme par exemple entendre des voix ou avoir l'impression que les autres leur veulent du mal. On peut se sentir très seul dans ces situations et il est important de pouvoir obtenir de l'aide." At the bottom left, there is a logo for "PsyYoung informe les jeunes et les proches".

<http://psyyoung.ch/>

The screenshot shows a blog post titled "UN BLOG SUR LA SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX JEUNES ADULTÈS ET À LEUR ENTOURAGE". It features two main sections: "Avez-vous une addiction ? Faites un auto-test pour savoir si vous avez besoin" (with a silhouette of two people) and "Questions et réponses sur les antidépresseurs" (with a silhouette of a hand holding a smartphone with a large question mark). On the right side, there is a sidebar for "Suivre ce blog" with fields for "Nom" and "Email".

<http://jadapt.ch/>

<http://toiaussi.ch/>

The screenshot shows a colorful illustration of a park scene with various characters like a person on a bicycle, a person in a hammock, and a person painting. Overlaid on the illustration is the text "TOI AUSSI ?". Below the illustration, a caption reads "Face à l'anxiété, lâcher prise n'est pas si simple". The top navigation bar includes links for "ACCUEIL", "LES ÉPISODES", "LES RÉSSOURCES", "LE BLOG SANTÉ MENTALE", "QUI SOMMES-NOUS ?", and "CONTACT".

48



Hôpitaux
Universitaires
Genève



Centers for neuroscience and mental health research



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

AUGMENTATION DES DEMANDES = IMPACT DIRECT DE LA PANDÉMIE ?

- Période de crise anxiogène, mais déjà des signes avant que la santé mentale des jeunes aille moins bien
- Libération de la parole, destigmatisation
- Déterminants sociaux de la santé mentale
- Eco-Anxiété
- Social Media

AUDIO & PODCAST

ACCUEIL EMISSIONS A-Z CHAINES ▾



Dingue

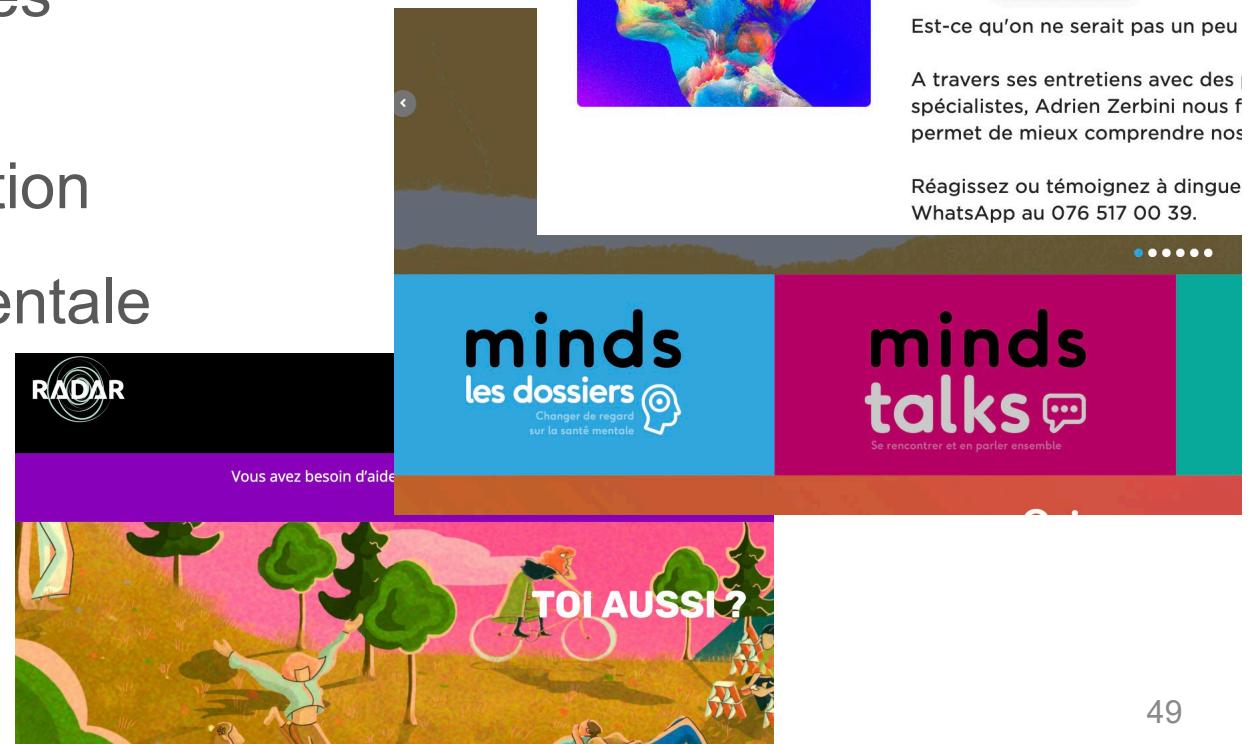
Du lundi au vendredi à 13h30, du 24

▶ DERNIÈRE ÉMISSION
Dernière émission

Est-ce qu'on ne serait pas un peu

A travers ses entretiens avec des spécialistes, Adrien Zerbini nous permet de mieux comprendre nos

Réagissez ou témoignez à dingue WhatsApp au 076 517 00 39.



49



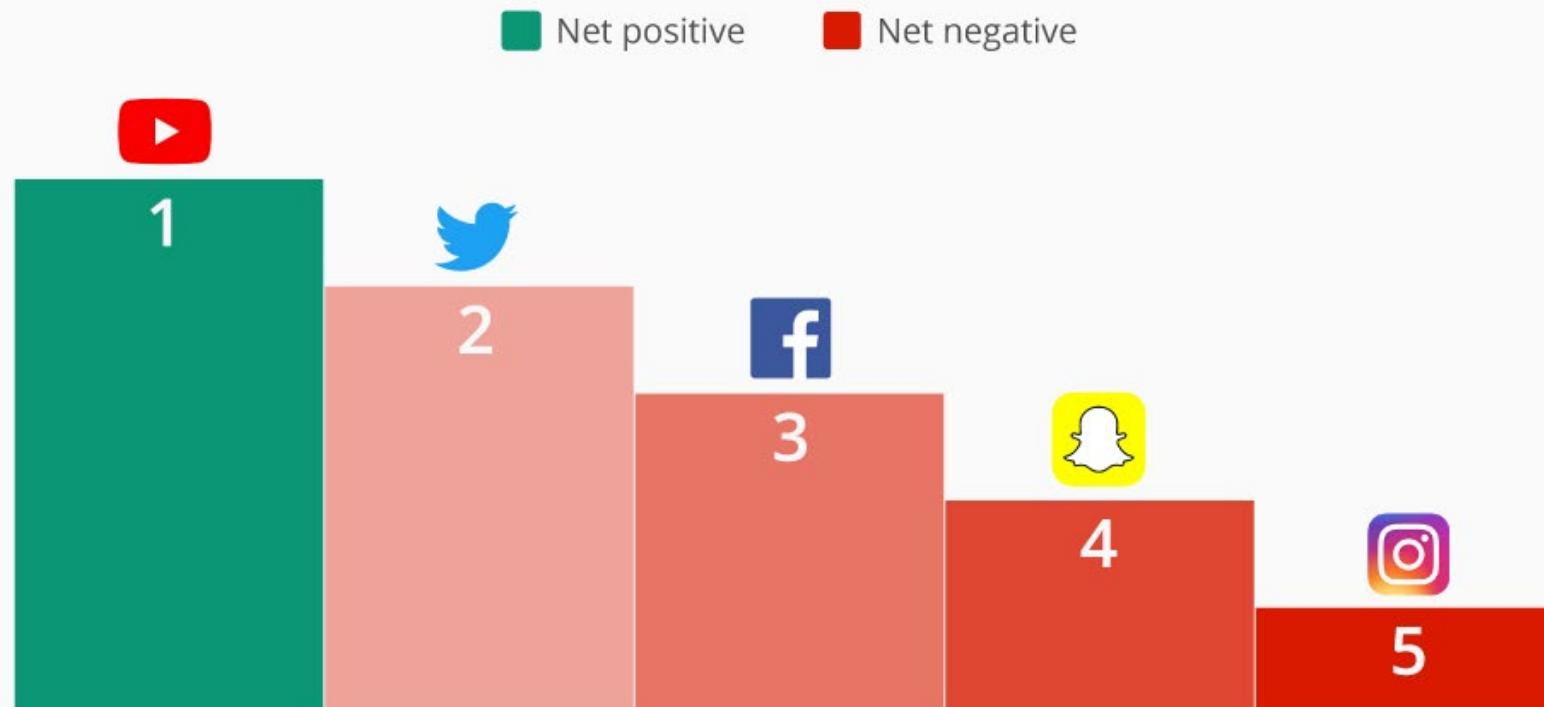
Hôpitaux
Universitaires
Genève



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

Mental Health: The Impact of Social Media on Young People

Ranking of social media platforms according to impact on youth mental health



Survey conducted in the United Kingdom among 1,479 young people between the ages of 14 and 24. 14 factors were taken into account such as anxiety, depression, loneliness, self-image, harassment, opportunity to express oneself.



@StatistaCharts Source: Royal Society for Public Health

statista



Hôpitaux
Universitaires
Genève



Centers for neuroscience and mental health research

Permet l'éducation à la santé mentale positive

Mais renforce aussi le harcèlement, les problèmes de sommeil, d'image de soi...

Auto-diagnostique ?

Santé Mentale
Numérique



CONFÉRENCE PUBLIQUE

CERVEAU, STRESS
ET SANTÉ MENTALE
À L'ADOLESCENCE

Table ronde

Dre Camille Nemitz(-Piguet),

Médecin adjointe du département de Psychiatrie de l'Université de Genève

Marjory Winkler,

Directrice de ciao.ch

Joanne Schweizer Rodrigues,

Collaboratrice scientifique et chargée de programme santé mentale,

Service de la santé publique du canton de Neuchâtel

Laurence Messerli,

Présidente de l'Association neuchâteloise des infirmier-ère-s scolaires et
médecins scolaires (ANIMS)



CONFÉRENCE PUBLIQUE

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

Les ressources à votre disposition



www.rsne.ch

CONFÉRENCE PUBLIQUE

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

Merci de votre attention

