What's up?

N°70 - septembre— octobre 2026



Personnes sensibles, s'abstenir. Pour une fois, cet éditorial en sera pas rempli de joie et d'espérance. J'ai longuement hésité à l'écrire, mais le sujet est si grave qu'il aurait semblé faire preuve de négligence si je l'avais ignoré.

Tout est parti de chiffres qui m'ont profondément choquée : en 2012, la santé mentale des jeunes s'est brusquement détériorée, dans la majorité des pays du monde simultanément. Une augmentation des cas de dépression chez les jeunes de 134 %. Une augmentation de la sensation d'anxiété chez les jeunes de 106 %.

Que s'est-il passé cette année-là ? Et bien ce fut l'année où les jeunes de moins de 20 ans ont commencé à avoir accès à un Smartphone de façon courante. Instagram a été lancé en 2010, Snapchat en 2012, TikTok en 2016. En très peu de temps, cela a provoqué un changement radical de la façon dont les jeunes utilisaient leur temps libre. L'activité qui avait leur préférence était de passer du temps avec leurs amis – si possible en dehors de la supervision de leurs parents. Ils apprenaient ainsi à prendre des risques, à inventer des jeux, à faire des erreurs, à solutionner des problèmes, à trouver une issue en cas de conflit. Ils faisaient l'expérience que dans la vie, on n'a pas toujours ce qu'on veut, mais que l'on peut toujours compter sur soi-même et sur les autres pour avancer. En très peu de temps, leur activité préférée est devenue de passer du temps seuls dans leur chambre devant un écran. Et lorsqu'ils sont avec leurs amis… il n'y a qu'à regarder à l'entrée d'un établissement scolaire le matin : ils sont assis côte à côte, et chacun regarde son écran.

Il ne suffit plus de dire « Les écrans sont mauvais pour les enfants et les jeunes ». Pour avancer, il faut comprendre pourquoi, il faut comprendre quel mécanisme se met en place dans le cerveau pour provoquer des résultats si radicaux. La réponse est inattendue : il ne s'agit pas d'un manque d'éducation, ou d'un manque de discernement chez un enfant trop jeune, ou d'un manque de volonté chez un adolescent. Il s'agit au contraire d'une réaction purement hormonale. Chaque situation qui procure du plaisir génère de la dopamine. La dopamine génère un sentiment de bien-être et un effet d'accoutumance : le cerveau en réclame toujours plus. Or, les applications numériques que l'on trouve sur les smartphones sont programmées pour générer de la satisfaction toutes les 30 secondes : un like, une vidéo courte et amusante, une étape réussie dans un petit jeu, et hop, un micro shot de dopamine. Aller, encore 5 minutes, et le cerveau reçoit encore – au minimum – 10 petit shots. C'est exactement le même mécanisme que quand on prend un petit morceau de chocolat car on a besoin d'un petit peu de douceur et qu'on finit par liquider toute la tablette – manger quelque chose de bon génère également de la dopamine. Pour un enfant, impossible de résister. Pour un adulte, très difficile aussi.



Les Maximes du Père Médaille

Le Père Jean-Pierre Médaille, S.J, a fondé en 1650 la communauté des sœurs de Saint Joseph. Aujourd'hui, notre projet éducatif s'inspire encore de son enseignement et en particulier de ses cent "Maximes". Découvrez-les chaque mois dans le « What's up ?»

Maxime 60

« Prends soin de la douceur intérieure de ton âme, vis en paix et dans le calme de toutes tes passions… Prends soin aussi de faire toute chose sans empressement, ni inquiétude pour aujourd'hui et demain. »

Pour MOI qui suis pleinement consciente du mécanisme, très difficile également. Après une journée difficile, j'ai beaucoup de mal à me limiter à 15 minutes d'Instagram… Je vous rassure, j'y arrive (presque tout le temps…). Pourquoi ? Parce que j'ai grandi sans cette petite pompe à dopamine, et que mon cerveau a donc découvert d'autres façons d'en produire. Des façons qui prennent plus de temps, qui ne génèrent pas un shot immédiat, mais dont je sais qu'elles procurent d'autre bénéfices à long terme. Lire. Pratiquer la musique. Prendre son courage à deux mains et à deux pieds et aller faire du sport. Appeler quelqu'un. Cuisiner. Bricoler… ça me demande un effort, mais j'ai une porte de sortie, mon cerveau a eu toute mon enfance, toute mon adolescence et toute ma vie de jeune adulte pour construire d'autres stratégies.

On découvre ainsi que le vrai problème n'est pas tant ce que l'usage du portable fait au cerveau : c'est ce qui ne se développe plus (ou qui se développe beaucoup moins) dès l'enfance. La découverte que la récompense (dopamine) vient après l'effort. La capacité à attendre. La confiance en soi qui permet d'accepter le parcours d'apprentissage avant de réussir. La capacité à accepter la frustration quand on n'a pas tout de suite ce que l'on veut. La capacité à résoudre des confits, à continuer à vivre ensemble même si on n'est pas d'accord sur tout – capacité qui se développait en passant beaucoup de temps avec des groupes d'amis.

C'est ainsi qu'on en arrive à expliquer les problématiques de santé mentale : pour réussir des études, pour faire face au monde du travail, pour vivre en couple, il faut avoir développé toutes ces capacités-là. Un jeune qui ne les a pas pleinement développées se retrouve en échec. Son estime de lui chute. Il déprime. Il fait de plus en plus appel à sa petite pompe à dopamine. Avec elle, il se sent bien, il peut être récompensé parce qu'il a vaincu des dragons, il peut rire devant des vidéos, il peut récolter des « likes »…

On peut aussi parler de ce qui ne s'apprend plus au sein de la vie familiale. L'ado qui se dispute avec ses parents et qui part dans sa chambre en claquant la porte, ça a toujours existé. La différence, c'est qu'avant, il en ressortait assez vite car dans sa chambre, à part quelques livres, il n'y avait pas grand-chose. Donc il ressortait, et la relation se renouait tant bien que mal. La dynamique du couple a également changé : avant les smartphones, un couple qui avait un petit logement et une seule TV devait négocier comment passer la soirée : TV éteinte ou allumée ? Match de foot ou comédie romantique ? On fait quoi ce soir ? Les enfants voyaient cela, et leurs cerveaux enregistraient « Il faut négocier, c'est Ok de ne pas toujours être d'accord, les adultes savent faire des concessions… ». Désormais, ils sont de moins en moins témoins de telles situations : si l'un des parents veut voir le matche foot, l'autre est heureux d'aller seul dans sa chambre « scroller tranquille »…

Avoir pleinement conscience du mécanisme est la première étape pour le vaincre. Ensuite, comme dans toute bataille, il peut y avoir plusieurs stratégies. Elles peuvent être différentes selon l'enfant, selon le contexte familial. S'il y avait une stratégie miracle, cela se saurait…

Je peux cependant donner un conseil dont je suis sûre qu'il sera valable dans tous les cas : donner l'exemple. En effet, le cerveau de l'enfant se construit plus à partir d'expériences concrètes plus qu'à partir de conseils. Il valide ce qu'il vit, pas ce qu'on lui explique. Les adultes ont toujours leur portable à la main ? Le cerveau de l'enfant enregistre « C'est Ok d'avoir toujours son smartphone près de sois, c'est ça être adulte, on en a besoin pour travailler, rester en contact… ». Un adulte surveille un enfant au parc et regarder son téléphone ? Le cerveau de l'enfant enregistre « Ce n'est pas OK de s'ennuyer, quand on doit rester assis sans rien faire on prend son portable pour ne pas s'ennuyer ». Un adulte vient à table avec son téléphone et le consulte pendant le repas ? Le cerveau de l'enfant enregistre : « C'est OK de ne pas être pleinement présent dans la relation à l'autre, une notification sur un portable est plus importante ».

Voilà voilà… vous étiez prévenus, cet édito ne rayonne pas de joie. Pour ce qui est de l'espérance… et bien disons que tant que l'on n'a pas baissé les bras, même si la lutte est longue et difficile, l'espérance demeure. Bonnes vacances à tous !!!

Sophie Mathas
Chef d'Etablissement

Célébration de rentrée

Comme chaque année, nous nous sommes réunis pour les célébrations de rentrée, dans la cour pour les maternelles et à l'église Saint Joseph pour les plus grands. La parabole du Bon Berger a été l'occasion de prendre conscience que nous sommes tous aimés, tous importants, tous uniques, quelques nous soyons. « Tu as du prix à mes yeux et je t'aime » (Isaï, 43,4)





Encore de l'or pour Saint Jo

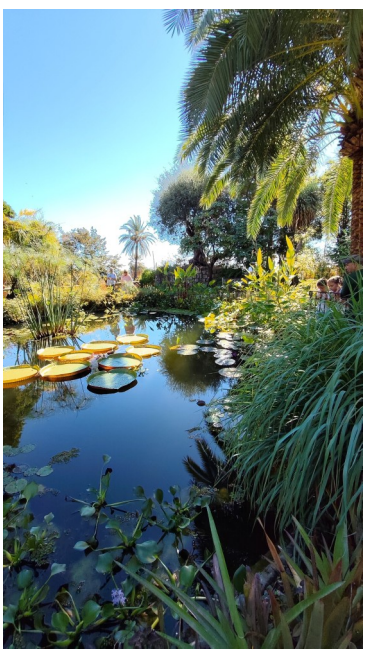
Pour la deuxième année consécutive, notre école a reçu le label Eco École niveau « Or » du Programme International d'Éducation au Développement Durable de l'Office Français de la Fondation pour l'Éducation à l'Environnement en Europe.

Cette distinction vient récompenser le travail accompli par toute la communauté éducative sur le thème des solidarités. Les actions n'ont pas manqué : concert de Noël, boites pour les sans-abris, course solidaire, visite de l'épicerie solidaire, visites dans les maisons de retraite, sensibilisation au handicap, réflexion sur les pédagogies qui favorisent l'entraide, sur la l'accueil, sur la place de chacun… nous pouvons être fiers du travail accompli et de l'engagement de notre équipe, des enfants et de leurs familles. Un immense merci à tous !

Les CE1à Val Rahmeh

Nos deux classes de CE1 ont passé une merveilleuse journée dans les jardins botaniques de Val Rahmeh. L'occasion de découvrir les merveilles de la végétation méditerranéenne et aussi tropicale et subtropicale réunies dans ce « jardin extraordinaire ».







Classe Chevalerie pour nos CM1

Nos deux classes de CM1 ont fait un merveilleux voyage dans le temps : retour au Moyen- Age, dans la Seigneurie de Sir Guilhem, pour une semaine d'immersion totale dans le monde des chevaliers. Nos petits pages ont découvert le fonctionnement de la société féodale, la construction des châteaux forts, le maniement des armes, la calligraphie, l'enluminure, l'art du blason… Un merveilleux séjour qui s'est terminé comme il se doit par un banquet reproduisant exactement le cérémonial du Moyen Age – recettes d'époque et danses médiévales comprises !

Merci et bravo aux enseignantes, Mélissa Mazza et Marjorie Dalons, ainsi qu'aux accompagnatrices, Léonie, Maria, Christine et Mme Lotito.









Les CE2 à la ferme

Une très belle journée à la ferme pédagogique de Sospel pour nos élèves de CE2. Ils ont énormément appris sur les animaux, sur la vie à la ferme et sur le vocabulaire spécifique à toutes les activités – normalement, ils ne devraient plus confondre la paille et le foin. Ils ont tout particulièrement adoré soigner les poneys et les promener !





Election des délégués

Comme chaque année, les délégués, qui seront aussi éco-délégués, ont été élus. Cartes d'électeurs, scrutateurs, urnes et isoloirs prêtés par la Mairie : les enfants ont découvert le processus démocratique exactement tel qu'ils le vivront lorsqu'ils voteront pour la première fois à 18 ans !

Félicitations à tous ceux qui se sont présentés et plus particulièrement à nos élus : Arthur Drappier, Joséphine Audax Torsuoli, Léon Milan, Adriana De Carvalho, Lorry Laudisi, Lise Leduc, Lola Lombard, Matteo Gaticchi, Chloé Magrini, Nathan Garcia, Louis Audax Torsuoli, Sebastiano Orlando, Thaïs Gabriac, Elitsa Lagier, Jules Léonard, Aéris Di Vico, Serena Maisano, Giulia Ferrari et Chloé Baticha.







Nos conseillers municipaux

La mairie de Roquebrune Cap Martin crée un Conseil Municipal des Jeunes. Chaque école a élu deux représentants qui s'engagent pour un mandat de deux ans – une fille et un garçon pour que la parité soit respectée !

Les élèves de CM2 habitant Roquebrune Cap Martin qui le souhaitaient ont pu se présenter et faire campagne. Mila Abib Cirbuscola et Andreas Cojocaru ont été élus, Aeris Di Vico et Axel Bourguigon sont suppléants.

Félicitations à tous ceux qui se sont présentés : ils ont montré leur désir de s'engager au service de la communauté et ils ont su prendre la parole devant tout le monde pour présenter leurs idées de façon très claire et pertinente !





Des Chefs à l'école

A l'occasion de la semaine du goût, les élèves d'enfantine C et d'enfantine D ont reçu le chef MOF Luc Gamel.
Il avait préparé une leçon de goût autour d'un fruit de saison : la pomme. Les enfants ont goûté quatre variétés de pommes différentes avec des saveurs allant du sucré à l'acide.
Ils ont ensuite dégusté une préparation culinaire faite à l'aide de chacune des variétés : copeaux de pomme séchée de Golden, une compote de Royale Gala, une tarte fine aux pommes Grise du Canada, et un jus de Granny Smith.
Toutes les pommes venaient de producteurs locaux de l'arrière-pays...ce qui fait une vraie différence pour ce qui est du goût ! La directrice et les enseignantes remercient vivement Monsieur Gamel pour son engagement renouvelé depuis plusieurs années auprès des élèves de l'établissement. Sa venue est toujours un grand moment de pédagogie et de gourmandise.

Les élèves de CE1 ont également eu la chance de recevoir les Chefs Jérôme Rigaud et Jean Marie Leccia. Les enfants ont goûté plusieurs saveurs (acide, sucré, amer, salé et umami) et ont découvert la tomate en trois déclinaisons : carpaccio de tomates, eau de tomate et brochette tomate-mozzarella-basilic. Ils ont ensuite posé beaucoup de questions sur le métier de cuisinier. Une vraie chance pour eux et pour l'école de bénéficier de tant de dévouement et de gentillesse de la part de professionnels passionnés !













Open Class Semaine du Goût pour les MS GS

Pour les enfantines C, D et E, les « Open class » sont une tradition à la veille des vacances. Le principe est toujours le même : répartis en petits groupes, les enfants passent de classe en classe pour découvrir les différents ateliers. Le thème de cette période était la découverte des saveurs, à l'occasion de la semaine du goût, bien sûr. Ces Open Class sont aussi l'occasion pour de nombreux parents de participer à la vie de l'école soit en animant des ateliers, soit en accompagnant les groupes dans leurs déplacements. Un grand merci à tous ceux qui ont participé à cette très belle dernière édition, et un grand bravo aux maîtresses et aux ASEM !







Octobre Rose

Cette année, à l'initiative de l'équipe de vie scolaire du secondaire, Saint Joseph s'est mobilisé pour la lutte contre le cancer et la sensibilisation au dépistage à l'occasion d'Octobre Rose. La vente des petits rubans a rapporté 992,39 euros, donc 209,08 euros récolté par le primaire qui n'a pourtant vendu qu'aux adultes. Il a suffi d'ajouter 7,61 euros pour faire un beau don de 1000 euros. Le dress code rose suivi par de nombreuses classes à la veille des vacances a aussi été une jolie façon d'achever le trimestre. Merci à tous ceux qui ont contribué à cette action !





Très belles vacances à tous !