



GAZETTE

DES ÉTUDIANTS



SANTÉ MENTALE : LE CHEMIN VERS LA LIBERTÉ DE VIVRE



ÉDITION N°15

*Les anciens étudiants de l'ISFJ récompensés à l'occasion du Festival du Reportage, le 7 mars dernier.
(Crédits : Rayane Zidani)*

SOMMAIRE

03 L'ÉDITO DE LA RÉDACTION

LE BONHEUR, UNE QUESTION DE LÂCHER PRISE

04 LE FOCUS CAMPUS

- **LE FESTIVAL DU REPORTAGE : L'ART DU JOURNALISME**
- **100 TABOUS, RADIO DE L'ISFJ INVITE DOMINIQUE SOPO, PRÉSIDENT DE SOS RACISME, FIGURE ANTIRACISTE D'UN MONDE EN DÉCLIN.**

08 L'INTERVIEW DU MOIS

DE L'ÉCOLE AU TERRAIN : L'ÉPREUVE SILENCIEUSE DES JEUNES JOURNALISTES

10 L'ISFJ & SES PARTENAIRES

- **CHEZ FRANCE TÉLÉVISIONS, LES ENFANTS PRENNENT LA PAROLE CONTRE LE RACISME**
- **AU CAMPUS PSG, LES "TITIS" EXPOSENT LEUR VISION DE LA FRATERNITÉ**
- **ENTRETIEN AVEC DOMINIQUE SOPO, PRÉSIDENT DE SOS RACISME**

16 SPORT

GÉRER LA POST-CARRIÈRE : UN SPORT DANGEREUX ?

18 CINÉMA

LE CAUCHEMAR DES ENFANTS STARS

20 MUSIQUE

LES « INDUSTRY PLANT », OU COMMENT LE MARKETING EST DEVENU UN FREIN POUR LES ARTISTES

22 LITTÉRATURE

QUAND LES ÉCRIVAINS RACONTENT L'INVISIBLE : LA SANTÉ MENTALE EN LITTÉRATURE

24 SOCIÉTÉ

CHATGPT, NOUVEAU PSY DES JEUNES ?

26 THÉÂTRE

QUAND LES INTERMITTENTS DU SPECTACLE ARRÊTENT DE JOUER LA COMÉDIE

LE BONHEUR, UNE QUESTION DE LÂCHER PRISE

Avant toute chose, qu'est-ce que le bonheur ? Selon moi, c'est cet état de quiétude où l'on peut se lever sans un problème majeur à l'esprit, avancer dans la rue sans donner naturellement l'impression au monde qui nous entoure que l'on déteste cette vie, ou encore se coucher le sourire aux lèvres en sachant que demain peut être un beau moment à vivre. C'est la sérénité de vivre et d'en avoir envie.

C'est encore bien d'autres choses évidemment, mais pour certains, ce que je décris là pourrait déjà tenir de l'irréel, de l'imaginaire, du mythologique. Une conception très "monde de Disney". Et si cette vision paraît si surréaliste, c'est que de très nombreuses personnes n'atteignent jamais ce stade. Pour la plupart des êtres, la santé physique est un sujet clé, un enjeu de leur vie auquel ils portent une attention particulière. En revanche, quand il s'agit de la santé mentale, de la santé psychique, là c'est une toute autre histoire. Il n'existe pas d'opération à proprement parlé pour retirer les maux du cœur, les maux de l'esprit. La solution, c'est la parole, l'honnêteté envers soi-même, et surtout le lâcher prise.

Cette notion est essentielle dans la quête du bonheur, car elle centralise tout ce qui bloque l'être dans son évolution morale. Lorsque l'Humain se retrouve face à un obstacle, il a toujours pour premier réflexe d'essayer de le surpasser tout seul. Attitude respectable, lorsqu'elle est mesurée, que la montagne à gravir n'est pas trop haute, et que ce dernier sait se tourner vers autrui si besoin. Mais dans le cadre des freins qui bloquent notre course vers le bonheur (stress, pressions diverses, relations, etc.), bien souvent, on ose pas lâcher le contrôle sur la situation que nous ne parvenons pas à régler seul.

La notion de lâcher prise pour le bonheur et la préservation de notre santé mentale est essentielle, car tout comme un problème corporel requiert nécessairement un médecin spécialisé, un problème d'esprit demande l'aide du cœur, l'aide des proches, et non un chemin solitaire.

LE FESTIVAL DU REPORTAGE : L'ART DU JOURNALISME

Samedi 7 mars, le cinéma Grand Action a accueilli une prestigieuse cérémonie : le Festival du Reportage. Il ne s'agissait pas de récompenser le cinéma, mais bien de mettre en lumière le travail journalistique des étudiants de l'ISFJ. Les meilleurs reportages d'investigation des 3e années et 5e années de la dernière promotion ont été projetés sur grand écran et récompensés par des trophées dans différentes catégories.

Le public du Festival du Reportage, entre professionnels et étudiants, le 7 mars dernier. (Crédits : Rayane Zidani)



“L’idée, c’est de mettre en avant le talent de ces jeunes journalistes”. Les mots de Paolo Tanzilli, rédacteur en chef du Club des Médias de l’ISFJ et organisateur de la seconde édition du Festival du Reportage, décrivent l’objectif de cette journée. Le travail colossal accompli par les étudiants de l’ISFJ dans le cadre de leur projet de fin d’études a été mis en valeur devant une salle remplie de journalistes professionnels.

Des trophées ont été distribués pour récompenser le meilleur montage, les meilleurs témoignages, les meilleures illustrations, la meilleure écriture, la meilleure voix-off et le meilleur reportage. La pluralité des sujets traités (la pédocriminalité, la justice restaurative, comment se procurer une arme, etc.) est le reflet de la créativité de ces anciens étudiants, devenus journalistes.

“Ce festival nous apporte une reconnaissance et une satisfaction de voir qu’on a pas fait ce travail simplement dans le cadre de nos études” explique Tess, ancienne étudiante de l’ISFJ Lille, qui a fait le déplacement jusqu’à Paris.

Un reportage comme carte de visite

“Cet événement peut mener à une collaboration professionnelle” explique Ludovic Place, directeur de l’ISFJ. Ce festival a été l’occasion pour les anciens étudiants de rencontrer des journalistes professionnels et de montrer les capacités journalistiques acquises au cours de leur parcours. David, lauréat du prix du meilleur reportage pour son travail sur la facilité de se procurer une arme à feu en France, déclare **“c’est très valorisant de voir son travail sur grand écran. C’est une manière de dire voilà ce qu’on est capable de faire et voilà ce sur quoi vous pouvez compter dans un cadre professionnel. C’est une carte de visite”**.

Cette cérémonie exceptionnelle appuie l’entrée des diplômés de l’ISFJ dans le monde professionnel. Une entrée qui sera facilitée par la qualité de leur reportage d’investigation.

Tristan Mouhica

100 TABOUS, RADIO DE L'ISFJ INVITE DOMINIQUE SOPO, PRÉSIDENT DE SOS RACISME, FIGURE ANTIRACISTE D'UN MONDE EN DÉCLIN.

Invité dans 100 Tabous pour une émission dédiée, Dominique Sopo est intervenu pour analyser le climat actuel en France. Interviewé par Valentin Hardy, le président de SOS racisme évoque une montée des tensions autour des questions de racisme, critique l'évolution du paysage médiatique et appelle les responsables politiques à agir pour remettre ces questions à l'ordre du jour.



Dominique Sopo, président de SOS Racisme, sur le plateau de l'émission 100 Tabous, au campus Vaugirard de l'ISFJ Paris. (Crédits : Raphaëlle Belli)

Une mobilisation autour de l'éducation contre le racisme

Au début de son intervention, Dominique Sopo revient sur les actions menées par SOS Racisme, en mettant particulièrement en avant la Semaine d'éducation et d'actions contre le racisme et l'antisémitisme. Il en souligne l'importance, en expliquant qu'elle permet de sensibiliser largement, notamment dans les établissements scolaires.

Il insiste sur le rôle central de l'éducation dans la lutte contre les discriminations, en rappelant que ces initiatives offrent des espaces de dialogue et de compréhension.

L'impératif d'une action holistique contre le racisme : de la loi à l'éducation

L'arsenal juridique, bien que nécessaire, ne suffit pas à déraciner le racisme de la société. **« Le droit est important comme une tribune d'expression [...] Au-delà du droit, il faut des actions concrètes dans la société pour modifier le rapport de force »**, affirme-t-il. Cette perspective insiste sur la nécessité d'une approche globale, allant au-delà de la simple sanction légale pour s'attaquer aux causes profondes et systémiques des préjugés raciaux.

Le cœur de son argument réside dans l'idée qu'aucune législation, aussi robuste soit-elle, ne peut prétendre à une véritable efficacité si elle n'est pas accompagnée d'une transformation des mentalités.

La dissonance entre la société et ses élites face à la diversité : un écart croissant

Selon Dominique Sopo, figure de l'antiracisme en France, la société contemporaine se caractérise par une **« visibilité beaucoup plus grande de la part des minorités »**. Cette reconnaissance accrue et ces avancées sociétales, bien que réelles, **« peinent à se traduire par un changement d'attitude des élites »**.

Monsieur Sopo souligne qu'il y a un décalage net : **« La société avance »** vers une meilleure acceptation et représentation de la diversité, mais **« pas les élites »**. Cette résistance au sommet fait que les dirigeants gèrent et comprennent la diversité d'une manière qui ne correspond plus à l'évolution du reste de la population.

Une amélioration malgré les inquiétudes

En conclusion, Dominique Sopo nuance toutefois son propos en soulignant une évolution positive sur le temps long. Il rappelle que, depuis ses débuts à SOS Racisme, certaines avancées ont été réalisées dans la prise de conscience des discriminations.

S'il alerte sur les dérives actuelles du débat public, il reconnaît ainsi que la société a malgré tout progressé sur ces questions, même si ces acquis restent, selon lui, fragiles et doivent être défendus.

Raphaëlle Belli



DE L'ÉCOLE AU TERRAIN : L'ÉPREUVE SILENCIEUSE DES JEUNES JOURNALISTES

Romane Le Royer, journaliste et ex-étudiante de l'ISFJ.
(Crédits : Romane Le Royer)

Entrer dans le monde du journalisme, c'est souvent se confronter à un marché exigeant et concurrentiel. Pour de nombreux jeunes diplômés, le passage de l'école à la vie professionnelle peut devenir une période de forte pression mentale. L'expérience de Romane Le Royer, ancienne élève de l'ISFJ, montre comment l'alternance peut transformer cette phase en un parcours de croissance.

Des dizaines de candidatures envoyées, peu de réponses, et une question que se posent de nombreux étudiants : comment trouver sa place dans le journalisme ? À 24 ans, Romane connaît bien cette phase de transition. Après une licence en sciences politiques et relations internationales à l'Institut Catholique de Paris, elle choisit d'intégrer l'ISFJ avec un objectif clair : devenir journaliste. **« C'était quelque chose que j'avais en tête depuis longtemps »**, raconte-t-elle.

Mais comme pour beaucoup d'étudiants, la première épreuve survient avec la recherche d'une alternance. CV envoyés, attente, silence. **« C'est un moment anxiogène »**, admet-elle. **« J'envoyais des candidatures et souvent, je ne recevais pas de réponse. »** Une situation qui alimente les doutes et le stress, surtout dans un secteur où les opportunités restent limitées.

Trouver sa place

L'occasion se présente presque par hasard, lors d'un entretien organisé par l'école. Romane décroche un stage en alternance dans la rédaction d'un journal spécialisé. Une expérience qui va rapidement transformer son rapport au métier. **« Au début, il me fallait parfois toute une matinée pour rédiger un article. Avec le temps, on apprend à être plus rapide et plus sûre de soi. »**

Mais l'apprentissage n'est pas seulement technique. Entrer en rédaction, c'est aussi apprendre à gérer la pression et à trouver son équilibre. **« Je suis quelqu'un de très stressé de nature »**, sourit-elle. **« Mais j'ai appris à relativiser. »**

Aujourd'hui, Romane considère cette expérience comme une étape décisive. **« L'alternance te permet de construire quelque chose de concret. »** Un parcours que de nombreux étudiants de l'ISFJ reconnaissent : apprendre le métier, mais aussi trouver sa confiance, pas à pas. Son conseil aux étudiants est simple : créer, essayer, se lancer dans ses propres projets. **« Au pire, tu acquiers de l'expérience »**, dit-elle. **« Au mieux... tu deviendras peut-être le prochain Squeezie. »**

CHEZ FRANCE TÉLÉVISIONS, LES ENFANTS PRENNENT LA PAROLE CONTRE LE RACISME

Dans les locaux de France Télévisions, une conférence organisée par SOS Racisme et la Fondation Lilian Thuram, avec Lumni.fr, a réuni des élèves de CM1, CM2 et 6e autour d'un échange fort sur le racisme et l'antisémitisme. Entre témoignages d'enfants et paroles marquantes, la rencontre a pris une résonance particulière.



Conférence chez France TV sur la semaine internationale de l'éducation contre les discriminations. (Crédits : Valentin Hardy)

Un temps de sensibilisation dans un lieu symbolique

Lundi 16 mars 2026, dans le “cinéma” de France Télévisions, des dizaines d’élèves assistent à une conférence organisée par SOS Racisme et la Fondation Lilian Thuram, avec Lumni.fr et France Télévisions. Présentée par la journaliste Julia Martin, la rencontre porte sur le racisme et l’antisémitisme auprès d’un jeune public particulièrement attentif.

Aux côtés de Lilian Thuram, champion du monde des Bleus en 1998, Dina El Sayed, membre de SOS Racisme, accompagne les échanges. Très vite, la conférence dépasse le cadre d’une simple intervention pédagogique. Le micro circule, les enfants s’expriment librement, et la salle devient un véritable espace de parole.

La parole forte et sincère des enfants

Au fil de la rencontre, plusieurs élèves prennent la parole pour partager leurs ressentis, leurs questions, et parfois leurs blessures. Certains récits sont spontanés, parfois décousus, mais tous traduisent un besoin fort d’être entendus sur ces sujets.

Le témoignage le plus marquant est sans doute celui de Salimata, 12 ans. La jeune fille raconte avoir dû quitter sa ville et changer d’école après avoir subi des insultes racistes de la part de camarades, mais aussi au sein même de son établissement. Un récit bouleversant, qui rappelle avec force que le racisme touche aussi les plus jeunes, jusque dans leur quotidien scolaire.

Lilian Thuram, une parole claire et marquante

Face aux enfants, Lilian Thuram répond avec pédagogie et clarté. À travers une métaphore empruntée au football, le champion du monde 98 a comparé la Terre à un ballon de football que l’on peut observer sous plusieurs angles. Une manière, pour lui, d’inviter les enfants à déplacer leur regard et à comprendre que la lutte contre le racisme passe aussi par la capacité à voir autrement ce que l’on croit déjà connaître.

En aparté, l’ancien footballeur insiste aussi sur la dimension politique du racisme : « **Le racisme a une histoire. [...] Ce n’est pas l’ignorance, ce n’est pas la peur de l’autre. C’est une idéologie politique.** » Des mots forts qui laissent transparaître la force d’un combat long et persistant. À la fin de la conférence, beaucoup d’enfants restent encore quelques instants pour échanger avec lui. Un moment solennel, fort, qui aura donné à cette action de sensibilisation une dimension profondément humaine.

Valentin Hardy

AU CAMPUS PSG, LES "TITIS" EXPOSENT LEUR VISION DE LA FRATERNITÉ

Au Campus Paris Saint-Germain de Poissy, de jeunes joueurs U14 ont participé à un atelier d'écriture autour de la fraternité, avant de restituer leur réflexion sous la forme d'une exposition. Encadré par SOS Racisme, Sportitude et le PSG, le projet met en lumière leur regard sur le vivre-ensemble et la lutte contre les discriminations.

Une exposition née d'un travail d'écriture

Au centre de formation du Paris Saint-Germain à Poissy, les jeunes footballeurs et footballeuses U14 du club ont présenté une exposition consacrée à la fraternité et le vivre-ensemble. Le projet s'inscrivait dans la Semaine de l'Éducation et d'Actions Contre le Racisme et l'Antisémitisme (SEACRA) et prolongeait un atelier d'écriture mené en amont avec SOS Racisme, autour du projet Passeport pour la Fraternité.

Sur place, l'exposition prenait la forme de grandes pancartes montrant les jeunes joueuses et joueurs en noir et blanc, accompagnés de phrases sur le vivre-ensemble, la fraternité et la lutte contre les discriminations. Des affiches de personnalités publiques, engagées aujourd'hui contre les discriminations après en avoir été victimes, complétaient également le parcours.



Devanture du Campus Paris Saint-Germain, à Poissy.
(Crédits : PSG)

Faire réfléchir de futurs modèles

L'événement était encadré par SOS Racisme et Sportitude. Côté association, Désiré Kalambo et Dina El Sayed accompagnaient le projet. Du côté du PSG, Stéphanie De Buck, supervisait cette initiative. Tous insistent sur un même objectif : faire réfléchir très tôt ces jeunes sportifs à la portée des valeurs qu'ils porteront demain.

« On a scindé l'atelier en deux temps. Le premier était un temps de réflexion et d'écriture, et là nous sommes au deuxième temps, qui est la restitution du travail de réflexion sous forme d'une exposition pour promouvoir les valeurs du vivre-ensemble », explique Désiré Kalambo, responsable éducation de SOS Racisme.

Pour lui, ce type d'action est essentiel : **« Ce sont des jeunes qui vont plus tard devenir des pros, et dans ce cadre-là, ils devront porter et véhiculer certaines valeurs [...] et c'est bien s'ils arrivent déjà avec comme première valeur la question de la fraternité. »**

Une parole qui dépasse le cadre du sport

Pour le Campus PSG, cette initiative s'inscrit aussi dans une démarche éducative plus large. **« Il était important pour nous de s'associer à SOS Racisme pour amener nos jeunes à réfléchir sur des sujets de société, en l'occurrence la fraternité cette année »**, souligne Stéphanie De Buck, directrice RSE du Paris Saint-Germain. Elle insiste également sur la manière dont les jeunes se sont approprié le projet : **« C'est toujours bluffant de les voir d'une certaine manière dans la réserve et, une fois qu'on se prête au jeu, qu'on rentre dans l'exposition, voir la manière dont ils incarnent cette exposition. »** Une implication visible dans les visuels présentés, mais aussi dans la portée du message défendu.

Au fil de la journée, salariés de l'entreprise et coaches sportifs se sont arrêtés devant les panneaux, visiblement captivés par le travail des jeunes "titis parisiens". À travers cette exposition, le Campus PSG rappelle que le sport ne forme pas seulement des athlètes, mais aussi des figures susceptibles d'inspirer la jeunesse. **« Ils sont susceptibles de devenir des personnalités qui inspireront la jeunesse et plus largement la société »**, rappelle Stéphanie De Buck. D'où, selon elle, **« l'importance d'être quelque part ces relais des valeurs de la République »**.



Jeunes joueuses du PSG s'adonnant à la confection de leur pancarte pour l'exposition sur la Fraternité.
(Crédits : PSG)

ENTRETIEN AVEC DOMINIQUE SOPO, PRÉSIDENT DE SOS RACISME

Le 25 mars dernier, le Ministère de l'Intérieur révélait que les crimes racistes, xénophobes et antireligieux étaient en hausse de 5% en 2025. Dominique Sopo, président de SOS Racisme, apporte son regard sur les effets sociologiques qui en découlent et sur l'importance de sensibiliser les jeunes.

En 10 ans, les crimes et délits à caractère raciste ont augmenté en moyenne de 8% par an. On est passé d'un peu plus de 9 000 crimes à caractère raciste en 2016 à plus de 16 000 en 2024. Est-ce qu'on peut parler d'un retour des crimes racistes en France ?

Là, ce sont des chiffres qui enregistrent simplement les actes qui font l'objet d'une plainte, d'une trace administrative, ce qui n'est de toute façon qu'une toute petite partie des délits, puisqu'on estime que parmi l'ensemble des personnes qui disent avoir été frappées par un acte raciste, de quelque nature qu'il soit, il n'y a que 3% des personnes qui portent plainte. Donc, il faut toujours prendre ces chiffres avec précaution. Ceci étant, ce qui est évident, c'est qu'il y a bien un retour des crimes racistes, des crimes de sang, des meurtres. Et là, on voit bien quand même qu'il y a l'articulation entre une parole raciste avec même une forme de légitimité de cette parole dans la bouche de certains responsables politiques, ou dans toute une série de médias qui sont même dédiés à la propagation de la haine raciale.

Et qu'est-ce qui peut expliquer ce retour ?

Le retour des crimes racistes, pour moi, est évidemment lié à une libération de la parole, parce que la parole n'est pas quelque chose de neutre. C'est pour ça que nous sommes très attachés à la législation antiraciste qui encadre la liberté d'expression. On n'a pas le droit d'exprimer des pensées qui mettraient en danger des individus ou des groupes de personnes, notamment en raison de leurs origines, de leur religion, de leur couleur de peau, de la consonance de leur nom, de leur nationalité. Et malheureusement, on voit bien que, malgré le droit, il y a une parole raciste qui s'est libérée, parce que, de fait, tous les propos racistes ne tombent pas sous le coup de la loi.

L'association SOS Racisme va souvent faire des interventions dans les milieux scolaires et étudiants. Est-ce-que ça vous tient à cœur de continuer à intervenir auprès des jeunes sur ces sujets-là ?

Moi je suis très vieux et c'est une association qui est beaucoup plus jeune que moi, heureusement ! Parce que l'ADN de SOS Racisme, le point de départ, c'est quand même plutôt une organisation de jeunesse fondée par des gens qui sont étudiants. C'est plutôt ça le cœur de la création de SOS Racisme. Harlem Désir, qui était le premier président, a beaucoup milité dans le syndicalisme étudiant. Donc on est plutôt sur une organisation de jeunesse qui a toujours eu comme souci de parler aux jeunes, d'autant plus que si on ne parle pas à eux, on parle à qui ? Parce qu'en réalité, celles et ceux qui vont très souvent subir le racisme, ce sont les jeunes. Par exemple, l'expérience des contrôles d'identité au faciès, c'est plutôt des jeunes, c'est plus rarement des personnes de 70 ou 80 ans qui vont être confrontées à cette question ou même à des discriminations au travail par la force des choses puisque ces personnes sont à la retraite. Donc la question du rapport aux institutions, et notamment à la police, la question de l'entrée dans le monde du travail, même la question de l'accès aux lieux de loisirs, ça va frapper en grande partie la jeunesse, même si évidemment des personnes plus âgées peuvent être frappées par le racisme. Monsieur Bakayoko : il a plus de 50 ans. Il devient maire de Saint-Denis. On voit comment, à n'importe quel âge, on peut évidemment être frappé par le racisme. Mais au-delà, la jeunesse est quelque chose de fondamental parce que c'est elle qui porte un œil neuf sur le monde, et donc les progrès dans la société ne peuvent pas se faire si la jeunesse n'est pas mobilisée. Ça ne veut pas dire que la jeunesse a toujours raison, qu'elle ne peut pas aller dans des choses extrêmement graves. On voit aussi parfois, malheureusement, des parties de la jeunesse qui vont vers des formes d'extrémisme de droite, extrêmement violent, extrêmement raciste, etc.

Face au retour des crimes racistes, outre les interventions auprès des jeunes, est-ce que vous arrivez à cibler les décideurs, les personnes qui auraient vraiment la possibilité de faire avancer la société sur ces sujets-là ?

Le problème aujourd'hui, c'est pas que l'on parle aux gens qui seraient convaincus, c'est que le camp antiraciste n'est pas un camp qui est suffisamment en mouvement. Et les décideurs, en réalité, leur pensée ou leur volonté d'agir évoluera d'autant plus qu'il y aura dans la société des groupes qui seront suffisamment en mouvement pour leur tordre le brin. Je n'ai aucune illusion sur le fait qu'il suffirait d'aller bien argumenter auprès de tel ou tel décideur pour que les choses évoluent. Si vous argumentez sans rapport de force, à priori c'est que vous allez perdre beaucoup de salive. Donc la question de la mise en mouvement est importante. Parce que c'est quand il y a de la mise en mouvement que les gens constatent d'abord du rapport de force, ou même entendent qu'il y a un sujet. Parce que s'il n'y a pas de rapport de force, s'il n'y a pas de mise en mouvement, s'il n'y a pas des choses qui bougent dans la société, pourquoi vous iriez vous embarrasser d'un problème que la société ne vient pas vous poser ? Quand vous êtes un décideur, vous avez plein de choses à traiter. Vous avez plein de priorités à suivre. Vous avez plein de pressions de tel ou tel groupe. Quand bien même vous ne seriez pas contre l'antiracisme, si l'antiracisme n'est pas assez remuant, n'est pas assez bruyant, ne suscite pas dans la société suffisamment de mise en mouvement, le décideur regardera ailleurs.

GÉRER LA POST-CARRIÈRE : UN SPORT DANGEREUX ?

Le sport est souvent présenté comme bénéfique pour la santé mentale. Mais pour certains athlètes, la compétition la plus difficile commence quand tout s'arrête. Dans une enquête britannique publiée en 2022, des chercheurs ont estimé que près de 24 % des athlètes olympiques et paralympiques souffraient d'une détresse psychologique élevée.

Sortir la tête de l'eau n'est pas toujours facile, même pour un nageur comme Camille Lacourt.
(Crédits : Ouest France)



« La petite mort » : une véritable rupture identitaire

« Je me demandais quelle personne je devais être en dehors de la performance qui a défini toute ma vie », a déclaré Camille Lacourt, champion français de natation, en évoquant la dépression qu'il a traversée après avoir mis fin à sa carrière en 2017. **« J'ai commencé à boire de façon irraisonnable pour gérer cette anxiété. »**

Selon une étude de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance, l'arrêt de la carrière sportive provoque souvent **« une rupture identitaire »** : disparition des entraînements quotidiens, perte de repères et sentiment de vide. Cette transition, surnommée « petite mort », peut devenir un moment critique sur le plan psychologique.

Dans certains cas, les conséquences peuvent être plus graves. L'ancien boxeur Fabrice Bénichou a sombré dans une profonde dépression après avoir quitté le ring. Isolé et en difficulté financière, il a même tenté de mettre fin à ses jours à plusieurs reprises. Depuis quelques années, toutefois, la parole se libère autour de la santé mentale et certains tabous commencent à tomber. Tandis que des sportifs témoignent de ces périodes difficiles, d'autres plaident pour un meilleur accompagnement.

« Il faut un suivi dès le plus jeune âge. Dire « attention, c'est beau, c'est bien, mais tu peux vite disparaître » », expliquait Robert Pirès, champion du monde 1998, lui aussi passé par des moments compliqués.

Pour Meriem Salmi, psychologue et psychothérapeute, il ne faut pas l'oublier : **« Les sportifs ont des capacités hors normes, mais ils restent des êtres humains qui souffrent comme tout le monde. »**

Marie Boulay



LE CAUCHEMAR DES ENFANTS STARS



Daniel Radcliffe et Macaulay Culkin adulte.
(Crédits : Business Insider)

Ils font rire, pleurer ou rêver des millions de spectateurs. Mais derrière les sourires des enfants stars se cache parfois une réalité beaucoup moins brillante. Très jeunes, ces acteurs connaissent une célébrité fulgurante... qui peut ensuite devenir difficile à gérer.

L'exemple le plus célèbre reste celui de Macaulay Culkin, rendu mondialement célèbre grâce au film *"Home Alone"* (*"Maman, j'ai raté l'avion"*). Au début des années 1990, il devient l'un des enfants les plus connus de la planète. Mais cette célébrité arrive très vite et s'accompagne d'une pression énorme. Son père, qui gérait sa carrière, entre en conflit avec sa mère au sujet de l'argent et du contrôle de sa carrière. Les disputes familiales deviennent publiques et l'acteur finit par s'éloigner du cinéma pendant plusieurs années pour essayer de retrouver une vie plus normale.

Une autre enfant star qui a connu une trajectoire mouvementée est Drew Barrymore. Révélée à seulement 7 ans dans le film *"E.T. the Extra-Terrestrial"* de Steven Spielberg, elle devient immédiatement une icône du cinéma. Mais la célébrité arrive trop tôt : elle fréquente très jeune des milieux d'adultes, participe à des soirées et se retrouve confrontée à l'alcool et aux drogues alors qu'elle est encore enfant. À seulement 13 ans, elle doit même passer par une cure de désintoxication, avant de réussir plus tard à reconstruire sa carrière.

Le phénomène touche aussi des stars plus récentes. Daniel Radcliffe, connu dans le monde entier pour son rôle dans la saga *"Harry Potter"*, a lui aussi grandi sous les projecteurs. L'acteur a souvent expliqué que la pression d'être reconnu partout et l'attente permanente du public ont été difficiles à vivre pendant son adolescence. Il a également raconté avoir eu des problèmes avec l'alcool à la fin du tournage de la saga, liés en partie à cette pression constante.

Grandir sous l'œil du public peut donc être un véritable défi. Entre les tournages, les interviews et l'attention permanente des médias, ces jeunes acteurs vivent une enfance très différente de celle des autres. Et une fois adultes, certains peinent à se détacher de leur image d'enfant star.

Aujourd'hui, l'industrie du cinéma tente de mieux protéger les jeunes comédiens avec des règles plus strictes sur le temps de travail et leur encadrement. Mais une question demeure : peut-on vraiment grandir normalement lorsque l'on devient célèbre trop tôt ? Derrière les paillettes du cinéma, le destin des enfants stars rappelle une chose : la célébrité peut faire rêver, mais elle a parfois un prix très lourd.

A photograph of Pierre Garnier, a young man with long hair tied back, performing on stage. He is wearing a white, textured, quilted jacket over a white t-shirt and white trousers with a black belt. He is holding a black microphone to his mouth and singing. The background is a solid dark blue.

**LES « INDUSTRY PLANT »,
OU COMMENT LE MARKETING EST
DEVENU UN FREIN POUR
LES ARTISTES**

Pierre Garnier, vainqueur de la Star Académie 2024, et cible de l'appellation 'Industry plant' (Crédits : Wikipédia)

Vous souvenez-vous de Stromae en 2021, lorsqu'il a chanté en direct sur TFI son morceau « L'Enfer » ? Il a ouvert la voie sur la santé mentale dans le domaine de la musique. Le nouveau terme « Industry Plant » attaque directement le bien-être des artistes. Si on peut penser que seuls ceux venant des réseaux sociaux sont concernés, la réalité montre que ce terme va bien au-delà.

Le terme « industry plant » voit le jour dans les communautés hip-hop américaines des années 2000. Des artistes comme Lil Wayne étaient accusés de connaître le succès grâce à ses campagnes marketing. « Industry Plant » se démocratise à l'ère des réseaux sociaux.

Oublions les tabous

Signifiant « plante de l'industrie », ce terme désigne la stratégie marketing d'un artiste comme étant la raison de son succès.

Cette dépréciation de leur travail impacte directement la santé mentale. Selon une étude de l'INSAART, 72 % des artistes sont dans un état dépressif (contre 12 % dans la population française). On note également une fragilisation croissante de la santé mentale des chanteurs depuis qu'ils postent sur les réseaux sociaux. Avoir une présence en ligne, c'est s'exposer au regard des autres, créant ainsi une distorsion entre la vision qu'ils ont d'eux-mêmes et la réalité. On retrouve le même phénomène pour les artistes qui ont été découverts à la télé. Si on prend l'exemple de la Star Academy : Hélène, Pierre Garnier, et d'autres sont des noms connus dont le succès est plus souvent attribué à la renommée de l'émission.

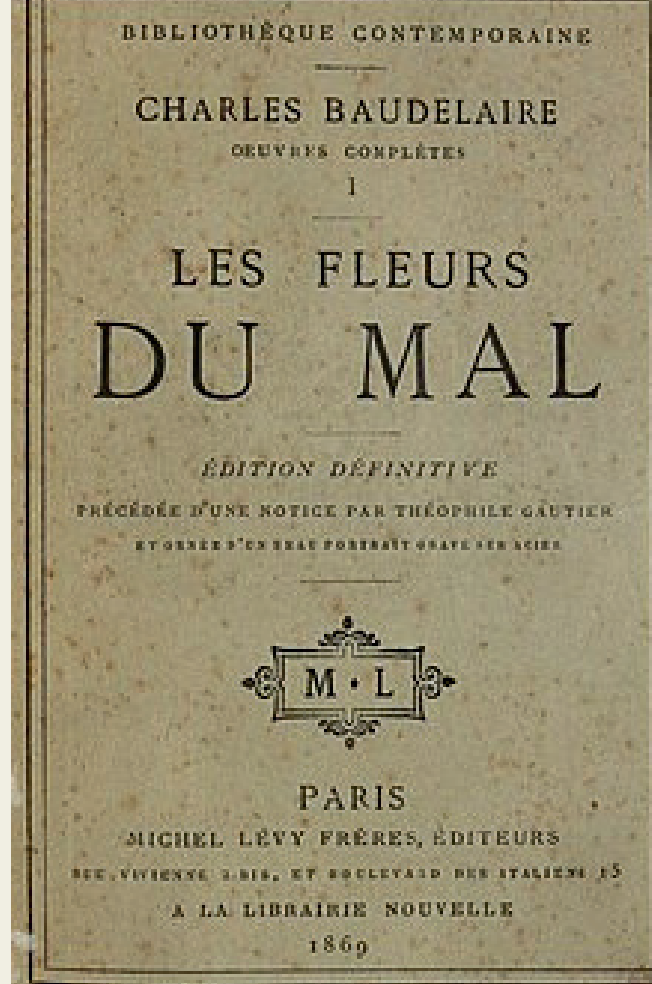
#visé

Une injustice ne vient jamais seule, les « Industry Plant » visent souvent les artistes issus de minorités. Des propos, souvent commentés en ligne, questionnent la légitimité de ces femmes dans le monde de la musique.

L'INSAART établit que les femmes sont plus touchées par l'anxiété (80 % pour elles contre 67 % pour les hommes).

On note également une double discrimination pour les femmes noires par exemple. La journaliste Morgane Giuliani explique le terme « misogynoir » comme un **« mélange de sexisme et de racisme qui crée des situations de discrimination très particulières »**.

QUAND LES ÉCRIVAINS RACONTENT L'INVISIBLE : LA SANTÉ MENTALE EN LITTÉRATURE



Molière

Le Malade imaginaire

Édition de Georges Couton



MADAME BOVARY

— MOEURS DE PROVINCE —

PAR

GUSTAVE FLAUBERT

I



PARIS

MICHEL LÉVY FRÈRES, LIBRAIRES-ÉDITEURS

RUE VIVIENNE, 2 BIS

1857

Traduction et reproduction réservées.

La santé mentale occupe une place de plus en plus importante dans notre société. De ce fait, elle apparaît davantage dans la littérature contemporaine. Pourtant, déjà à l'époque, de nombreux auteurs faisaient de la souffrance psychologique le cœur de leurs œuvres.

Le roman est un genre adapté pour explorer la psychologie puisqu'il livre les doutes, pensées et rêves du personnage principal. Dans *Madame Bovary* (1856), Gustave Flaubert donne accès au mal-être d'Emma. En mettant en scène ses attentes trop élevées, il met déjà en lumière la fragilité psychologique au XIXe siècle. Le roman a d'ailleurs donné naissance au terme "bovarysme", qui est un sentiment d'insatisfaction permanente face à la réalité.

Au théâtre, on pourrait penser que la santé mentale n'est pas un sujet central. Pourtant, certains dramaturges ont abordé ces questions de manière originale. *Le Malade imaginaire* (1673) de Molière tourne autour de l'hypocondrie. Le théâtre utilise l'exagération et le comique : la peur de la maladie est poussée à l'extrême pour faire rire et dénoncer les travers de la société et les pratiques médicales de l'époque. C'est une manière très différente d'aborder ce sujet délicat.

Quant à la poésie, elle permet avant tout de traduire des émotions et des états d'âme. Le poème devient un espace d'introspection où l'écrivain met des mots sur sa souffrance. L'écriture poétique agit comme une libération. Chez Charles Baudelaire dans *Les Fleurs du mal* (1857), plusieurs poèmes évoquent le "spleen", un profond sentiment de mélancolie. La maladie mentale n'est pas toujours facile à identifier ou à expliquer, mais la poésie permet de la rendre sensible au lecteur.

La littérature explore donc la santé mentale plus souvent qu'on ne l'imagine. Aujourd'hui, ce sujet est plus assumé mais déjà à l'époque de grands auteurs osaient en parler. Comprendre les émotions et les états d'âme n'est pas nouveau. Notre perception a évolué grâce à une prise en compte plus sérieuse de la société. Et si la littérature pouvait nous aider à parler de ce qui reste invisible ?

Clara Bourens

A young woman with long brown hair is shown in profile, looking down at her smartphone. She is standing on a balcony with a metal railing. In the background, there is a dense residential area with many buildings under a bright, hazy sky. The overall lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

CHATGPT, NOUVEAU PSY DES JEUNES ?

Accessible à tout moment sur smartphone ou ordinateur, ChatGPT devient pour certains jeunes un espace d'expression face aux difficultés de santé mentale. (Crédits : Dreamstime)

Étudiants et adolescents utilisent de plus en plus l'intelligence artificielle ChatGPT pour parler de leurs émotions. Accessible depuis un smartphone ou un ordinateur, l'outil s'est largement démocratisé ces dernières années. Entre besoin d'écoute et difficulté d'accès aux professionnels de la santé mentale, certains jeunes en font un confident numérique.

Stress des études, anxiété face à l'avenir, solitude... Les questions de santé mentale occupent une place grandissante dans la vie des jeunes générations. Dans ce contexte, certains se tournent vers une solution inattendue : l'intelligence artificielle. Disponible à toute heure, ChatGPT devient pour certains un espace pour déposer leurs pensées.

« Parfois j'écris à ChatGPT quand je me sens stressée. Ça ne remplace pas un psy, mais ça m'aide à mettre de l'ordre dans mes idées », raconte Léa, 20 ans, étudiante. Comme elle, de nombreux jeunes utilisent l'outil pour exprimer des émotions qu'ils n'osent pas toujours partager avec leur entourage.

Entre soutien ponctuel et faux thérapeute

Accessible en quelques secondes, l'outil permet d'écrire librement ce que l'on ressent, sans regard extérieur ni jugement. Cette facilité d'accès peut expliquer son succès auprès des étudiants, souvent confrontés à la pression académique et aux incertitudes de l'avenir.

Mais les professionnels de la santé mentale restent prudents. Une intelligence artificielle ne peut ni poser de diagnostic ni remplacer un suivi thérapeutique. Si elle peut aider à formuler des pensées ou orienter vers des ressources, elle ne remplace pas l'écoute et l'expertise d'un psychologue. L'essor de ces pratiques révèle surtout un besoin croissant d'espaces de parole et d'accompagnement chez les jeunes générations.

QUAND LES INTERMITTENTS DU SPECTACLE ARRÊTENT DE JOUER LA COMÉDIE



Le régime spécial auquel sont soumis ces employés n'est pas équilibré. Ils sont souvent obligés de cumuler les contrats brefs pour percevoir un salaire qui n'est pas à la hauteur à la quantité de travail fourni. Ces facteurs fragilisent leur santé mentale bien souvent occultée.

Un petit coup par-ci et un autre par-là. Les artistes intermittents du spectacle sont très souvent contraints de cumuler les contrats. Ce régime spécial d'assurance chômage repose sur le nombre d'heures effectués par ces derniers. En 2024, l'emploi des intermittents du spectacle concerne 305 000 salariés selon France Travail. Entre instabilité et charges importantes de travail, les intermittents du spectacle sont éreintés.

Beaucoup de travail, peu de gains

Les intermittents du spectacle doivent atteindre un seuil minimal d'heures travaillées. Ce palier s'élève à 507 heures au cours de l'année. France Travail ne prend en compte que le temps passé à délivrer une prestation ou en performance. Or, il faut du travail en amont afin de les préparer.

« Atteindre 507 heures sur 10 mois et demi représente au réel 1 500 à 2 000 heures de travail » fustige Fred Lecat, comédien intermittent à Paris depuis 1993. Cette grosse charge n'est souvent pas synonyme de rémunération généreuse. Les contrats sont de courte durée : entre quelques heures et quelques mois.

Instabilité et poids sur la santé mentale

Cette volatilité pèse beaucoup sur les épaules et la conscience des intermittents. Les rares revenus sont à peine suffisants. **« Je ne perçois de rétribution que sur les dates que j'arrive à "vendre" [...] Il ne reste rien pour la structure la plupart du temps, donc les frais de bureau et les répétitions sont pour notre poche »** se plaint Ilène Grange, comédienne lyonnaise. Les personnes dans cette situation sont alors contraintes de cumuler les activités - comme donner des cours de théâtre - pour joindre les deux bouts. Les intermittents du spectacle sont très souvent exposés aux abîmes psychologiques mais les chiffres sur le sujet manquent. Le masque peine encore à tomber.

L'équipe de rédaction

RÉDACTEUR EN CHEF

PAOLO TANZILLI

RÉDACTEURS

PAOLO TANZILLI

MARCO PHAM

TRISTAN MOUHICA

IZAURA BESNIER

MATYS GUIONNET

CLARA BOURENS

MARIE BOULAY

ZINEB DAHOR

VALENTIN HARDY

SEPHORA BADMER

RAPHAËLLE BELLI

PHOTOGRAPHES

MARIELLE MALUMBA

VALENTIN HARDY

RAYANE ZIDANI

RAPHAËLLE BELLI

DIRECTEUR DE PUBLICATION

LUDOVIC PLACE

ISFJ

Institut Supérieur de Formation
au Journalisme



ISFJ

Institut Supérieur de Formation
au Journalisme

Une rédaction en action

GAZETTE DES ÉTUDIANTS

ÉDITION N°15

www.isfj.fr