

C'EST PAS TABOU D'ÊTRE À BOUT

GUIDE
DE VISITE

LA SANTÉ
MENTALE
EN JEU



Ce guide s'adresse aux organisations intéressées à accueillir l'exposition. Il contient des informations pratiques, mais aussi une description des objectifs et du déroulement de l'exposition, ainsi que des conseils pour accompagner la visite.

SOMMAIRE

Informations pratiques 3
Données concernant la santé mentale des jeunes 4
Présentation de l'exposition 4
Déroulement de l'exposition 5
Thématiques abordées 5
Informations-clés de l'exposition 6
Pour aller plus loin 7
Points d'attention généraux 8

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU	Itinérant. En cas d'intérêt pour accueillir l'exposition dans vos locaux, n'hésitez pas à contacter le Service de la santé publique, Office de la promotion de la santé et de la prévention, SCSP.OPSP@ne.ch, 032 889 62 00.
MODALITÉS	En visite autonome ou en visite animée par un·e·x accompagnant·e·x, grâce au présent guide.
ÂGE	Conseillée pour les jeunes de 14 à 18 ans.
DURÉE ESTIMÉE	45 min pour la visite libre. 1h30 pour la visite avec un·e·x accompagnant·e·x.
PRIX	L'exposition est mise à disposition gratuitement, mais la prise en charge des frais de transport et de montage de l'exposition est demandée.
RÉSERVATION	La durée de réservation de l'exposition est définie en commun entre le lieu d'accueil et le Service de la santé publique.
LIENS AVEC LE PER	Domaines disciplinaires : Français, Sciences de la nature, Arts visuels, Éducation physique, Éducation nutritionnelle, Éducation numérique. Formation générale : Santé et bien-être, Vivre ensemble et exercice de la démocratie, Interdépendance, Identité. Capacités transversales : Collaboration, Communication.
MATÉRIEL	Tout le matériel nécessaire à la visite sera disponible sur place. Les visiteur·ice·x·s pourront configurer et imprimer leur fiche personnage avant de débiter la visite de l'exposition si iels le souhaitent.

DONNÉES CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

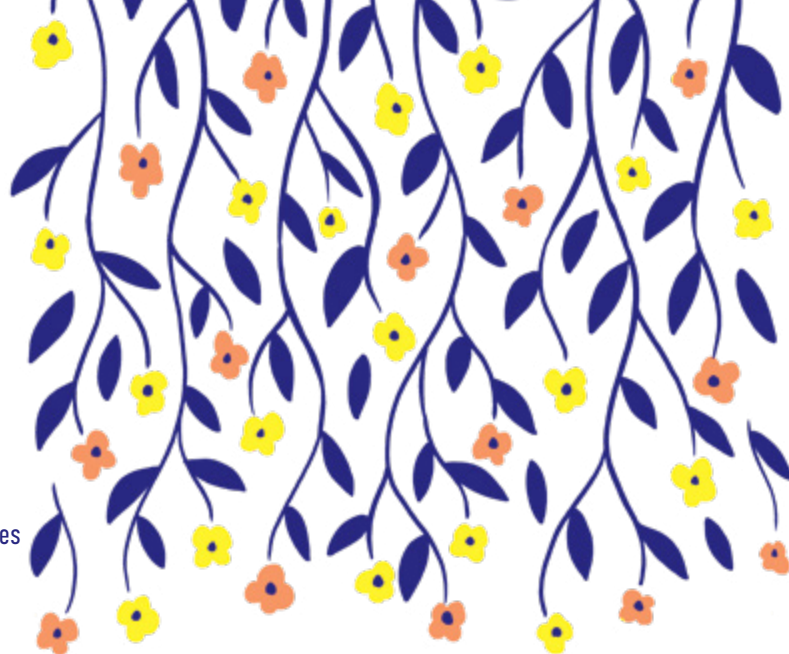
Alors que les chiffres étaient stables depuis 20 ans, les dernières données visant à décrire la santé mentale des jeunes en Suisse montrent une nette péjoration¹.

Selon une enquête de 2021, presque la moitié des jeunes de 14 à 19 ans rapportent un faible niveau de bien-être émotionnel, un tiers souffrirait de dépression et un quart d'anxiété modérée à sévère. En cas de détresse émotionnelle, les jeunes se tournent le plus souvent vers leurs ami·e·x·s. Cependant, un tiers de celles et ceux souffrant de dépression et/ou d'anxiété n'en parlent à personne².

À Neuchâtel, plus de la moitié des élèves n'ont jamais entendu parler des services en ligne, comme ciao.ch ou le 147 et plus d'un·e·x sur dix ne sait pas qu'il existe des ressources à disposition dans les écoles, comme les médiateur·rice·x·s scolaires, le service socio-éducatif ou encore les infirmier·ère·x·s scolaires.

¹ https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_388.pdf

² <https://www.unicef.ch/fr/notre-travail/suisse-liechtenstein/sante-mentale#:~:text=Un%20tiers%20des%2014%2019,la%20sensibilisation%20et%20la%20pr%C3%A9vention.>



PRÉSENTATION DE L'EXPOSITION

L'exposition a été élaborée par le Service de la santé publique du canton de Neuchâtel. Elle s'inscrit dans une approche de prévention et promotion de la santé, appliquée à la santé mentale. Cet outil vient compléter d'autres mesures pilotées par l'Office de la promotion de la santé et de la prévention et a bénéficié du soutien de Promotion Santé Suisse et de santépsy.ch.

L'exposition vise à sensibiliser les jeunes de 14 à 18 ans à une vision positive de la santé mentale qui ne se résume pas à l'absence de maladie psychique, mais implique de ressentir du bien-être, de la confiance en soi ou encore de l'optimisme par exemple.

Elle a aussi pour objectif de renforcer les compétences des jeunes afin de prendre soin de leur santé mentale et de réagir lorsqu'un problème se présente, en leur proposant une mission : aider un·e·x ami·e·x qui rencontre une situation de mal-être, de harcèlement, d'addiction, ou a des pensées suicidaires, p.ex. Pour ce faire, iels devront aller chercher des informations et ressources tout au long de l'exposition, qui comporte une partie avec des informations générales sur la santé mentale et une autre sur des thématiques importantes en lien avec celle-ci, comme la différence, les addictions, l'éco-anxiété, le suicide, etc.

L'exposition cherche aussi à lever les tabous et à combattre les idées reçues qui sont de véritables freins pour l'amélioration de la santé psychique. C'est au contraire l'encouragement au dialogue entre les jeunes mais aussi entre les jeunes et leurs accompagnant·e·x·s qui est souhaité !

DÉROULEMENT DE L'EXPOSITION

PRINCIPE DE L'EXPOSITION

Pour cette exposition, différents modes de visite sont possibles :

- Visite libre en consultant simplement les panneaux ;
- Visite individuelle sous forme de jeu, en commençant par les règles figurant sur le panneau 1 puis en consultant les panneaux dans l'ordre de son choix. Le jeu débute par la rencontre avec un·e·x ami·e·x qui rencontre un défi particulier pour sa santé mentale. Il s'agit de l'aider en allant chercher des informations (ressources) sur les panneaux de l'exposition ;
- Visite de groupe sous forme de jeu et animée par un·e·x accompagnant·e·x à l'aide du présent guide.

L'exposition comprend également du contenu interactif tel qu'une tablette permettant de choisir les caractéristiques de l'ami·e·x qu'il s'agira d'aider et d'imprimer une carte qui la représente (des cartes pré-imprimées sont également disponibles). Les ressources pour aider cet·te·x ami·e·x sont des stickers qui peuvent être collectés sur chaque panneau et qui sont à coller sur la carte.

APPLICATION WEB

Des QR codes se trouvent tout au long de l'exposition et permettent d'accéder à une application web qui met à disposition du contenu additionnel (ressources d'aide, podcasts, témoignages, sites web, etc.). Ils permettent également d'avoir accès à une présentation audio et à une conclusion pour chaque personnage

à aider. L'application web est disponible en tout temps à l'adresse : sante-mentale-en-jeu.ch, et permet de refaire le jeu, en choisissant un·e·x autre ami·e·x à aider, mais aussi d'accéder aux ressources d'aide ou aux conseils en lien avec les différentes thématiques abordées, n'importe où et n'importe quand !

RÈGLES DU JEU

Voici les règles telles qu'elles sont énoncées sur le premier panneau.

«Seul·e·x ou en équipe, choisis un·e·x ami·e·x : prends sa carte pré-imprimée ou personnalise ton ami·e·x sur l'appli de la tablette.

Ta mission consiste à aider ton personnage à maintenir ou améliorer sa santé mentale en allant chercher des ressources à travers l'exposition. Les ressources sont des stickers présents sur chaque panneau. Tu peux les choisir en fonction de la situation de ton ami·e·x ou de ses questions. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse a priori, c'est ton ressenti et ton analyse qui comptent.

Au départ, ton ami·e·x dispose de 10 points d'action (PA) qui représentent sa possibilité d'agir pour sa santé mentale. Chaque ressource choisie pour l'aider utilise en principe 2 PA. Mais attention, chacun·e·x a sa propre personnalité, ce qui lui permet de faire appel à certaines ressources plus facilement qu'à d'autres. Ainsi, pour chaque personnage, deux types de ressources ne coûtent qu'1 PA, tandis que deux autres nécessitent 3 PA chacune. Les ressources concernées sont indiquées sur la carte qui représente l'ami·e·x.

À toi de juger comment répartir les PA pour que ton ami·e·x bénéficie des ressources qui te paraissent les meilleures pour l'aider !»

Mis à part les panneaux d'introduction et de conclusion, les autres peuvent être consultés dans l'ordre de son choix.

THÉMATIQUES ABORDÉES

Comme mentionné plus haut, l'exposition vise à apporter aux jeunes des informations sur la santé psychique de manière générale mais aussi sur des sujets spécifiques fortement en lien avec celle-ci. Les panneaux abordant la santé psychique de manière générale sont situés au début de l'exposition (panneaux 2 à 6) alors que les thématiques spécifiques sont principalement abordées sur les panneaux « focus » (panneaux 7 à 12).

Voici quelques thématiques abordées tout au long de l'exposition :

- Santé psychique
- Troubles psychiques
- Suicide
- (Cyber-) Harcèlement et violence
- Addictions
- Transition professionnelle et avenir
- Différence (physique, culturelle, sexuelle, etc.)
- Eco-anxiété

INFORMATIONS-CLÉS DE L'EXPOSITION

Ci-dessous, vous pourrez trouver les informations-clés que l'on souhaiterait que les jeunes aient retenu après avoir visité l'exposition :

CE QU'EST LA SANTÉ MENTALE

- elle ne se résume pas en l'absence de maladie mais implique de ressentir du bien-être, de la confiance en soi, etc. ;
- elle nous permet de faire face aux difficultés de la vie ;
- elle est influencée par des caractéristiques personnelles, mais aussi par les conditions de vie ;

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Il y a différentes choses qu'on peut faire au quotidien pour prendre soin de sa santé mentale, p.ex. : faire de l'activité physique, bien dormir et manger, comprendre ses émotions, bien s'entourer, etc. Lae jeune devrait pouvoir citer quelques exemples.

EN PARLER ET DEMANDER DE L'AIDE

Tout le monde peut traverser, un jour où l'autre, une période de souffrance psychique de plus ou moins grande intensité. En cas de difficultés, de détresse, voire de pensées suicidaires, il ne faut pas hésiter à en parler : c'est un premier pas pour aller mieux et ça permet de lever le tabou sur la santé psychique.

Les ami·e·x·s et la famille sont souvent les premières personnes à qui se confier. Il y a aussi des professionnel·le·x·s dans les lieux fréquentés par les jeunes ou des ressources en ligne/par téléphone disponibles 24H/24, confidentielles et gratuites. Lae jeune devrait pouvoir citer quelques exemples : ciao.ch, 147, professionnel·le·x·s disponibles dans les écoles.

Des sujets comme le harcèlement, la violence, les différences, la transition scolaire et professionnelle, le racisme, les changements climatiques, les addictions etc. ont un fort lien avec la santé psychique. En parler fait du bien et il est important de chercher de l'aide lorsqu'on y est confronté·e·x.

Nous vous invitons ainsi à tenter d'attirer l'attention des jeunes sur ces éléments au cours de la visite ou dans le cadre d'échanges après la visite.



POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous projetez d'animer une visite de l'exposition, nous vous conseillons de la visiter avant et de tester le jeu. Vous aurez ainsi une idée précise de son fonctionnement et aurez expérimenté la réflexion pour aider un des personnages.

Voici aussi quelques idées d'animation pour un groupe :

ATELIER	DESSCRIPTIF	OBJECTIFS
Visite de l'exposition en petits groupes	Proposer aux jeunes de se mettre en petits groupes de 2 ou 3 pour visiter l'exposition et faire le jeu	• Amener les jeunes à confronter leurs points de vue sur la situation du personnage et la manière de l'aider grâce aux différentes ressources • Prendre conscience que chacun·e·x a ses propres besoins et peut faire appel à différentes ressources pour aller mieux
Débriefing en binôme	Proposer aux jeunes de visiter l'exposition et de faire le jeu individuellement, puis de se mettre en binôme pour s'expliquer mutuellement quelle était la situation de leur personnage et les ressources choisies pour l'aider	• Découvrir un autre personnage et une autre situation que celle qu'ils ont choisi • Expliquer quelles ressources leur a semblé les plus pertinentes et pourquoi
Discussion en groupe	À la fin de la visite, organiser une discussion avec tout le groupe et poser des questions aux jeunes sur l'exposition qu'ils viennent de visiter (ex : intérêt pour les sujets abordés dans l'exposition, 3 principales choses retenues, 1 chose qu'ils ont apprise, etc.)	• Offrir un espace de discussion et d'échanges autour de l'exposition et des sujets abordés
Consultation en groupe des contenus additionnels de l'exposition	Prendre connaissance des contenus additionnels de l'exposition (ressources externes accessibles via les QR codes, appli web, etc.) et ensuite les consulter avec le groupe	• Familiariser les jeunes aux différentes ressources existantes sur la question et où ils peuvent trouver des informations • Aborder d'une autre manière le contenu de l'exposition



POINTS D'ATTENTION GÉNÉRAUX

- Veiller à ce que l'espace de discussion soit sûr et bienveillant pour tou·te·x·s (respect, écoute, non-jugement, inclusivité, confidentialité, etc.).
- Faire attention à utiliser des termes et des attitudes adéquats, la stigmatisation est partout et elle n'est pas toujours facile à déceler ! Voici quelques conseils et exemples :
 - Mental Health Europe : Les mots sont importants
 - Commission de la santé mentale du Canada : Le choix des mots est important.
- Mettre en avant qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, tout le monde n'a pas besoin des mêmes choses pour aller bien/mieux !
- Être préparé·e·x à ce que certaines conversations difficiles émergent et à disposer vous-même de l'accompagnement et des outils nécessaires. Voici des conseils et ressources utiles :
 - STOP SUICIDE : Dépliant conseils pour parents et professionnels

