

# SANTÉ PSY: J'EN PARLE AVEC LES JEUNES!

UN KIT AVEC DES INFORMATIONS ESSENTIELLES PERMETTANT D'ABORDER LE SUJET DE LA SANTÉ PSYCHIQUE AVEC LES JEUNES



## CONTENU

- Pourquoi ce kit ? p.1
- Définitions et éléments théoriques p.1
- La santé mentale des jeunes : quelles particularités ? p.2
- Exemples d'activités à mener avec les jeunes p.3
- Ce que les jeunes devraient retenir p.3
- Ressources d'aide et matériel existant p.4
- Que faire si un.e jeune montre des signes de mal-être ? p.5

VOUS ENCADREZ RÉGULIÈREMENT DES JEUNES ET SOUHAITEZ LES ENCOURAGER À PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ PSYCHIQUE ?

CE KIT EST FAIT POUR VOUS!

**Vous y trouverez :**

- Des informations essentielles et exemples d'activités ludiques pour aborder le sujet de la santé psychique.
- Des conseils pour encourager les jeunes à réfléchir ensemble à ce qu'est la santé mentale et les orienter vers des ressources d'aide si besoin.



## Pourquoi ce kit ?

La meilleure manière de s'aimer, c'est d'arriver à s'accepter comme l'on est



Illustration : Nidonite, dans le cadre de la campagne santepsy.ch

La santé psychique est essentielle à la santé en général et au bien-être à tout âge, y compris bien sûr pour les jeunes (12-25 ans).

Il est donc important d'en parler et d'encourager les jeunes à développer leurs compétences pour prendre soin de leur bien-être psychique et faire face aux difficultés de la vie. Ceci est particulièrement nécessaire dans le contexte actuel de pandémie de Covid-19.

En tant que professionnel-le ou bénévole qui encadrez des jeunes, vous avez un rôle essentiel à jouer !

Ce kit vous donne des informations et des exemples d'activités afin de travailler avec les jeunes à ces objectifs, de manière simple et créative !

Il vous est proposé par le Service de la santé publique (SCSP) et son Office de la promotion de la santé et de la prévention (OPSP).

## Définitions et éléments théoriques

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé psychique est essentielle à la santé en général. Elle est définie comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». Dans le cadre de ce kit, les termes "santé mentale" et "santé psychique" sont utilisés comme synonymes.

La santé psychique est largement influencée par le contexte (l'environnement, la situation économique, etc.) et des caractéristiques personnelles : l'héritage génétique, ce que nos parents nous ont transmis, notre histoire de vie, etc.). La santé ou la maladie psychique ne sont pas des états figés dans le temps. Ils se modifient tout au long de la vie.

La santé mentale est un défi constant d'une recherche d'équilibre entre les différents facteurs qui peuvent l'influencer. Chaque nouvelle situation de vie peut la déstabiliser. Disposer de ressources et d'un soutien adéquat peut aider à maintenir cet équilibre.

Digérer les événements de la vie sur le plan émotionnel est un processus normal, nécessaire et pas forcément le signe d'une maladie. Cela peut prendre du temps. C'est pourquoi il est bon de s'encourager à être bienveillant envers soi-même. Et quand le besoin se fait ressentir, il est important de demander du soutien à son entourage ou à des spécialistes.

Il est possible de prendre soin de sa santé psychique au quotidien, p.ex. en créant et cultivant des liens autour de soi, en développant sa créativité et ses compétences, ou encore en prenant soin de soi et de son corps.

### Références et plus d'infos :

- [santepsy.ch](http://santepsy.ch) (Vie et santé psychique / Que faire)
- [10 pas pour la santé psychique](#)



# La santé mentale des jeunes : quelles particularités ?

L'adolescence est une période bien particulière du développement et représente une phase de nombreux potentiels, mais aussi de vulnérabilité et d'ambivalence, où le jeune oscille entre n'être « plus un enfant » et « pas encore un adulte ». Elle est marquée par un certain nombre de tâches développementales, définies culturellement et historiquement. Actuellement, dans notre société, il s'agit de : se constituer un groupe d'amis, d'accepter les modifications de son corps liées à la puberté, d'acquérir les rôles de genre, de se détacher des parents, de faire un choix de profession, etc. La construction de l'identité est également un autre défi majeur de ces années et, dans certains cas, mène à adopter des comportements à risque. Il est dès lors facile de comprendre que si des facteurs défavorables viennent s'ajouter à ces différentes tâches de développement, l'adolescence peut devenir une période de vulnérabilité face aux troubles psychiques.

## Facteurs de risques

- faible statut socio-économique
- faible niveau d'éducation des familles
- peu de différence d'âge entre les enfants
- famille monoparentale
- violence dans la famille
- maladie physique ou psychique d'un parent
- etc.

## Facteurs protecteurs

- bonne relation avec les parents ou une figure d'attachement primaire
- sentiment d'auto-efficacité élevé
- autonomie
- optimisme
- régulation adéquate des émotions
- pensée critique
- pensée créative
- etc.

Pour traverser l'adolescence avec un maximum de bien-être possible, il est nécessaire que les besoins fondamentaux des adolescent-e-s soient satisfaits, ceux-ci sont de nature physiologique, sociale et psychologique.

**Soutenir la santé psychique des jeunes consiste à développer des environnements qui renforcent les facteurs protecteurs et répondent aux besoins capitaux, notamment psychologiques. Il s'agit également de soutenir la découverte, le développement et l'expression de leur potentiel !**

## Les 7 besoins capitaux au niveau psychologique à l'adolescence

- besoin de confiance
- besoin de sécurité
- besoin de responsabilité
- besoin d'espoir
- besoin de dialogue
- besoin d'autonomie
- besoin d'affection



## Références et plus d'infos :

- [Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnels.](#)
- [La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base.](#)

# Exemples d'activités pour aborder le thème de la santé psy avec les jeunes

## Animation d'une discussion et création d'une œuvre artistique sur ce qu'est la santé psychique

- Organiser une discussion autour de la question "Pour toi, c'est quoi la santé (ou le bien-être) psychique ?"
- Discuter en grand groupe, ou réfléchir individuellement et mettre en commun.
- Prendre note des éléments de définition sur un tableau / flip chart.
- Proposer la réalisation d'une œuvre (dessin, peinture, texte, photo, BD, etc.) sur le thème "et moi, qu'est-ce qui m'aide à me sentir bien?"

## Animation d'une discussion et création d'une affiche de prévention sur le sujet de l'entraide

- Organiser une discussion autour de la question "Que faire quand un.e ami.e ne va pas bien?"
- Discuter en grand groupe, ou réfléchir individuellement et mettre en commun.
- Prendre note des propositions et élaborer une liste de pistes d'action communes.
- Transmettre des informations sur les ressources d'aide (voir p.4)
- Proposer la création d'une affiche de sensibilisation visant à faire connaître les pistes d'action à d'autres jeunes.

### Autres idées

- Compléter l'une des activités ci-dessus en lançant un concours en lien avec la réalisation de l'œuvre d'art ou de l'affiche de sensibilisation.
- Organiser un quizz sur le thème de la santé psychique : ex. [minds-ge.ch](https://minds-ge.ch)
- Inviter l'association STOP SUICIDE pour un atelier "[Là pour toi](#)"
- Visionner et discuter des vidéos "[Mes incroyables compétences](#)"
- Essayer les jeux, quizz et tests proposés par [ciao.ch](https://ciao.ch) et [ontecoute.ch](https://ontecoute.ch)



### Ce que les jeunes devraient retenir !

- La santé psy est essentielle à la santé en général.
- La santé psy est influencée par de nombreuses choses, qui sont souvent extérieures à nous.
- En fonction de ce qui se passe dans nos vies, on peut traverser des moments difficiles.
- Il est essentiel de pouvoir parler de ce qui nous préoccupe et de chercher de l'aide.
- Des ressources d'aide et des professionnel.le.s sont à l'écoute des jeunes et là pour les aider (voir p.4).
- Différentes choses peuvent nous aider à prendre soin de notre santé psychique et à nous sentir bien : faire des activités que nous aimons (sport, musique, etc.), voir du monde, nous détendre, etc.

# Ressources d'aide et matériel existant



## **ciao.ch (11-20 ans) et ontécoute.ch (18-25 ans) : sites d'information, d'aide et d'échange**

- Informations rédigées par des expert.e.s, sur des thèmes comme santé, sexualité, formation, Internet, etc.
- Possibilité de poser des questions de manière anonyme et d'obtenir des réponses de spécialistes
- Espace interactif, forum, adresses utiles en cas d'urgence

## **santepsy.ch : un site et une campagne de promotion de la santé psychique**

- Informations sur la santé psychique
- Conseils pour renforcer sa santé psychique et que faire en cas de difficultés (pour soi ou un.e proche)
- Annuaire d'adresses (possibilité de tri par canton et publics-cibles, dont les jeunes)
- affiches, stickers, badges, memory des émotions, etc. : **commande à l'adresse [scsp.opsp@ne.ch](mailto:scsp.opsp@ne.ch)**



## **147 et 147.ch**

- Consultation pour les enfants et les jeunes, confidentielle et gratuite, 24h/24
- Possibilité d'obtenir de l'aide par téléphone, chat, email, SMS

## **En cas d'urgence**

- Dès 16 ans : Centre d'urgences psychiatriques (CUP) : 032 755 15 15
- Moins de 16 ans : Centre neuchâtelois de psychiatrie - Département enfance et adolescence (CNPea), en collaboration avec la pédiatrie et le CUP : 032 755 23 11 (Littoral) et 032 889 69 66 (Montagnes)



## **STOP SUICIDE**

- [matériel de prévention](#), [Dépliant pour parents et professionnels](#), [guide pour parler de la santé mentale et du suicide sur les réseaux sociaux](#), [film #STOPDISCRIMINATION](#), etc.
- [BD "Les Autres"](#)
- [Ateliers de sensibilisation](#)



**En plus des contacts mentionnés ici, il peut être fait appel au médecin de famille, ou aux professionnel.les présent.e.s dans les écoles, comme les membres des services socio-éducatifs, les médiateur.trice.s scolaire, les infirmières scolaire ou les conseiller.ère.s aux élèves.**

# Que faire si un.e jeune montre des signes de mal-être ?

Le fait d'aborder la santé psychique et d'encourager le dialogue sur le sujet peut faire remonter certaines émotions. Au cas où vous seriez confronté.e à cette situation ou à un.e jeune qui montre des signes de mal-être, nous vous invitons à suivre les conseils figurant dans le "Dépliant pour parents et professionnel.le.s" et sur le site de STOP SUICIDE.

En voici une synthèse :

## Que faire ?

- Créer un climat de confiance
- Se montrer concerné.e et entourer le.la jeune
- Ne pas garder le secret, trouver de l'aide
- Accompagner le.la jeune vers une ressource d'aide : **veuillez vous référer à la page 4.**
- Prendre des nouvelles

## Quelques phrases à exprimer

- Je prends le temps de t'écouter
- Je ne te juge pas, racontes-moi ce que tu ressens
- Je suis là pour toi

## A éviter

- Banaliser ou minimiser (ce n'est pas grave, ça va passer, etc.)
- Donner des solutions faciles (secoue-toi, n'y pense plus, etc.)
- Se moquer, juger ou culpabiliser (arrête ton cinéma, tu ne peux t'en prendre qu'à toi-même, etc.)

L'être humain a comme une petite voix pour l'encourager et une petite voix pour le remettre en question



Illustration : Nidonite, dans le cadre de la campagne santepsy.ch

Ce kit vous est proposé dans le cadre du Programme d'action cantonal de promotion de la santé, mené par le **Service de la santé publique** et son **Office de la promotion de la santé et de la prévention**, avec le soutien de **Promotion Santé Suisse**.

Ce projet est aussi mené avec le soutien de la **campagne santepsy.ch**

Pour toute question ou information :  
**scsp.opsp@ne.ch**

Visitez également notre page :  
**ne.ch/promotionsante** !

