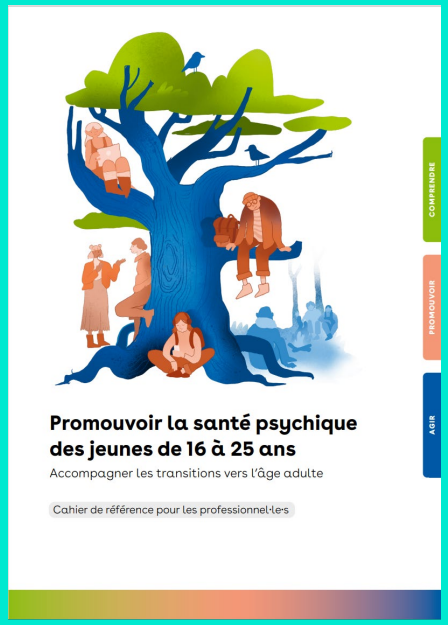
SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné·e·s

Soutenir la santé psychique des 16-25 ans
Accompagner le « devenir adulte»



Gilberte.voide@santepsy.ch
Colloque cantonal 2024 - Neuchâtel

CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales
Coraasp Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Un bref voyage pour….

- mieux comprendre la santé psychique

- mieux comprendre les liens entre santé psychique et développement biopsychosocial des jeunes

- identifier quelques principes de promotion de la santé psychique des jeunes en transition vers l'âge adulte

Quelques constats de départ

- 85% des personnes de 15 ans et + vivant en Suisse s'estiment en bonne santé et 83% se disent heureuses

MAIS

- **Détresse psychologique a augmenté depuis 2017** (de 15 à 18 % - augmentation des consultations ambulatoires pour des questions psychosociales-anxiété, fatigue, troubles de l'humeur ou du comportement, dépression)
- **Ce sont les 15-24 ans les plus touché.es :**
  - En 2022, les troubles psychiques sont la **1ère cause d'hospitalisation des 10-24 ans** devant les blessures (pour la 1ère fois)
  - En 2022, **29% des jeunes femmes de 15 à 24 ans sont en détresse psychologique** contre 19% en 2017
  - Environ 18% de la population Suisse souffre de troubles psychiques, **dans 80% des cas ils se sont déclarés avant 18 ans**

Santé psychique de quoi parle-t'on?

http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Santé psychique: une composante essentielle de la santé

Un état de bien-être mental et global qui nous permet

- d'affronter les sources de stress de la vie
- de réaliser notre potentiel
- de bien apprendre et de bien travailler
- de contribuer à la vie de la communauté.

En lien avec nos **capacités individuelles et collectives** à

- prendre des décisions
- nouer des relations
- bâtir le monde dans lequel nous vivons.

Un droit fondamental de tout être humain qui s'appuie sur les principes des droits humains : autodétermination, égalité des chances, non-discrimination

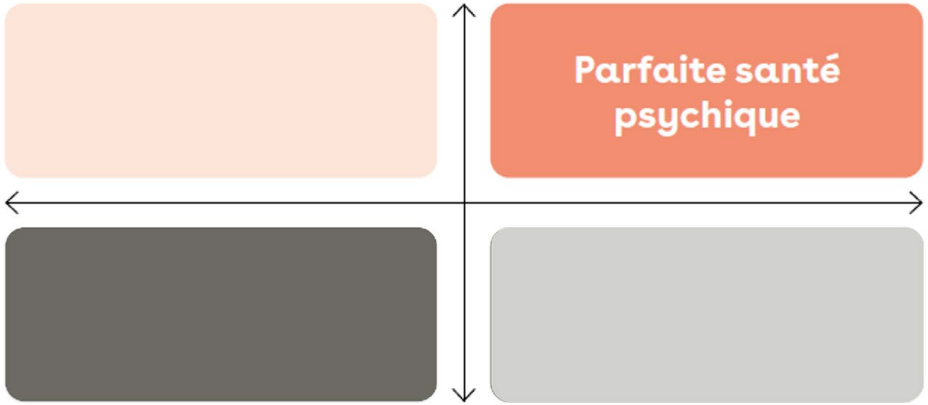
Un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique.

La santé psychique est distincte des troubles psychiques

Tableau 4. Le modèle des deux continuums de Keyes

Niveau élevé de santé psychique
Bien-être émotionnel élevé et fonctionnement psychique et social élevé

Présence de maladie psychique
Nombreux/sévères symptômes de maladie psychique



Absence de maladie psychique
Aucun/faible symptôme de maladie psychique

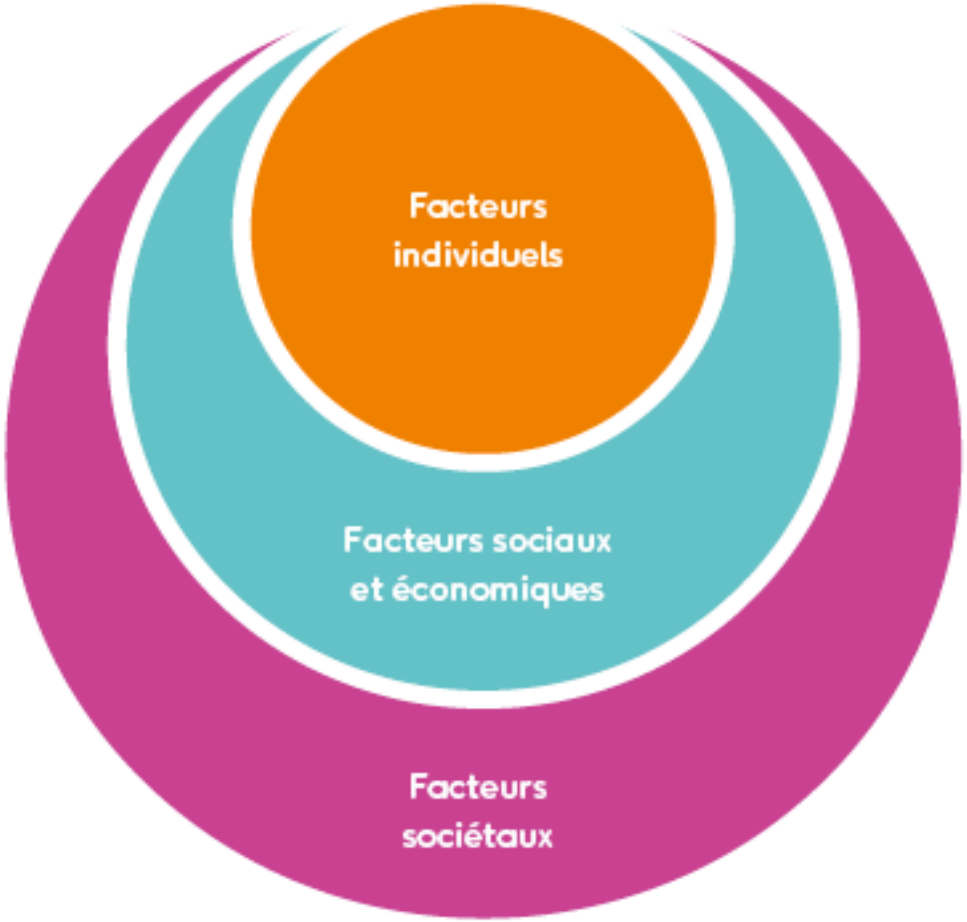
Niveau faible de santé psychique
Faible bien-être émotionnel et faible fonctionnement psychique et social

- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, sans trouble psychique
- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué
- Personnes ayant un bien-être psychique faible, sans trouble psychique
- Personnes ayant un faible bien-être psychique, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué

Adapté de: Promotion Santé Suisse. 2022. Promotion de la santé pour et avec les adolescent·e·s et les jeunes adultes. https://promotionsante.ch/node/8253 p.70

https://minds-ge-ch/2021/04/29/les-determinants-de-la-sante-mentale/

La santé psychique a de nombreux déterminants



16-25 ans: quelle réalité et quels liens avec la santé mentale?

Une étape cruciale du développement humain

Développer son identité et la stabiliser

physique
psychique
de genre
affective et sexuelle
sociale
numérique

S'autonomiser

Se connaitre
s'individualiser

Se socialiser

S'intégrer
Apprendre les normes

exploration/engagement?

confiance en soi- image de soi- estime de soi

Ces tâches de développement sont communes aux adolescent.es
Chacun.e les résout à sa manière et à son rythme.
Il n'y a pas une adolescence mais des adolescences

Des défis sources de préoccupations et de stress

Apprivoiser et accepter son corps
«Suis-je normal.e?»

Développer un style de vie approprié
«Est-ce que j'ose?»

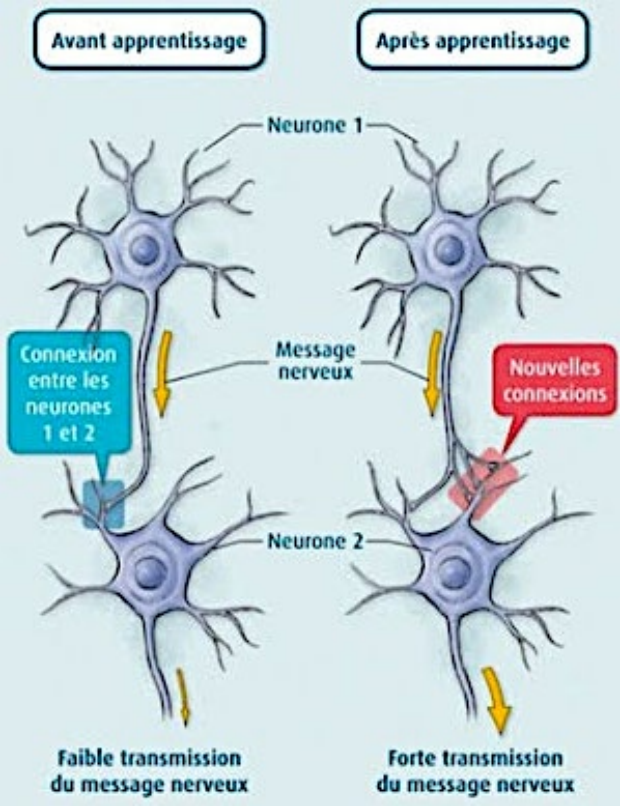
Créer des liens sociaux significatifs
« Suis-je aimable, apprécié.e.? »

Se former et se qualifier
«Suis-je capable, compétent.e?

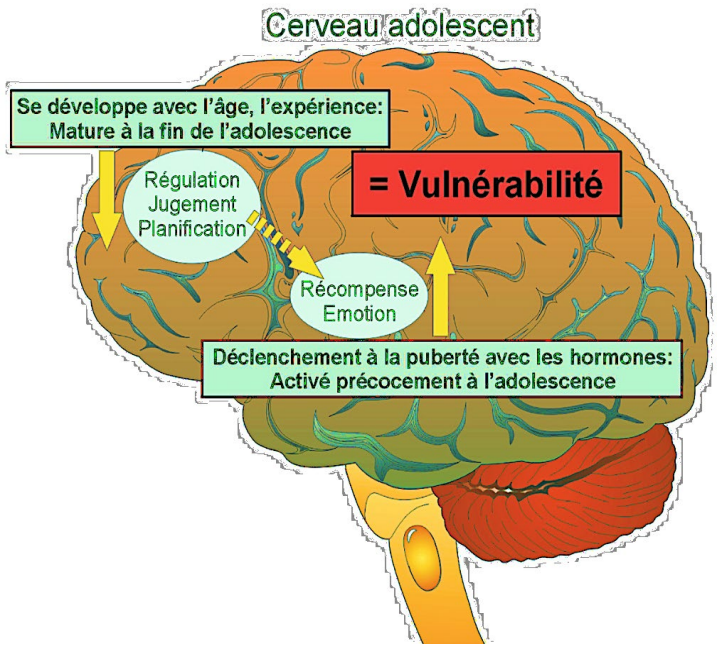
Développer son système de valeur et s'engager
Choisir
«Ma vie a-t-elle du sens?»

Un cerveau en développement

Plasticité neuronale



Connexions en construction



-> L'importance de l'expérimentation, de la régulation émotionnelle et de la mentalisation

16-25 ans: des défis psychosociaux dans trois grandes sphères de vie

- Sphère des relations et de l'amour
- Sphère de la formation et du travail
- Sphère de la vision du monde et de la citoyenneté

-> **Des premières fois stressantes et la nécessité de faire des CHOIX**

Des défis qui peuvent occasionner beaucoup de stress

Arnett J.J
https://oresquebec.ca/fr/article-de-dossiers/notions-cles/transition-vers-lage-adulte-de-quoi-parle-t-on-notion-cle/

16-25 ans: ni adultes, ni adolescent.es: des adultes émergent.es

- Exploration identitaire
- Instabilité
- Possibilités
- Focalisation sur soi
- **Entre-deux**

Le passage à l'âge adulte: une grande transition faite de nombreuses transitions

- De l'école au monde de la formation supérieure ou professionnel
- De la dépendance aux parents à l'autonomie psychologique (du contrôle parental externe à l'auto-contrôle) et à l'indépendance financière et matérielle
- De relations de groupe à des relations personnelles et intimes
- De mineur.e protégé.e par de nombreuses lois à majeur.e qui implique la responsabilité de ses choix et de ses actes
- D'un système de soutien social et de soins adaptés aux mineur.es à des systèmes pour adultes peu adaptés à la réalité des 16- 25 ans (MNA, care leavers, situation de handicap, rupture de formation, certains LGBTIQ, etc.)

-> Peuvent être particulièrement difficiles pour les jeunes disposant d'un moindre soutien familial

T. Zittoun. 2012. In Les transitions à l'école sous la direction de Pierre Curchod, Pierre-André Doudin et Louis Lafortune. Collection éducation et intervention, PUQ 2012

Des transitions sensibles pour la santé psychique

Les transitions sont sensibles pour l'équilibre psychique, car elles sont bien plus que de simples changements.

Elles engagent l'ensemble de la personne et mettent toujours en action trois processus importants pour l'équilibre psychique :

- **des processus d'apprentissage et de construction de connaissances** qui permettent de développer de nouvelles manières de comprendre et d'agir ;
- **des dynamiques de changement identitaire**, qui sont liées à de nouvelles relations sociales, à des enjeux de reconnaissance et d'estime de soi ;
- **des processus de construction de sens** qui permettent à la personne de gérer les émotions liées au changement ou à la rupture, de les situer dans un champ de valeurs ou de les inscrire dans un récit de soi.

T. Zittoun. 2012. In Les transitions à l'école sous la direction de Pierre Curchod, Pierre-André Doudin et Louis Lafortune. Collection éducation et intervention, PUQ 2012

CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales
Coraasp Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Des transitions avec des maturités asynchrones

- Biologique
- Psychologique
- Neuronale
- Sociale
- Juridique/légale

-> enjeu: la prise en compte du développement des différentes maturités dans nos accompagnements

Source: focus groups réalisés pour les cahiers de référence

Ce que nous apprennent les jeunes sur leur stress et leurs préoccupations

- **L'image de soi et la comparaison sociale**
- Les résultats scolaires et de formation: **le stress de performance**
- **les choix : professionnels et personnels**
- **l'intégration dans le monde du travail**
- La **tension entre autonomie et dépendance aux parents**
- Le passage à la majorité et les nouvelles responsabilités, notamment les **exigences administratives** et **le changement de système de soutien**(impôts, caisse maladie, accès aux soins)
- Le **manque de temps**
- Le **sentiment de solitude**
- La **difficulté à trouver du sens et à se projeter**-> éco-anxiété et solastalgie

www.projuventute.ch/fr/etude-sur-le-stress

https://www.unicef.ch/fr/notre-travail/suisse-liechtenstein/sante-mentale

https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext

IUMSP.2018.Sexual health and behavior of young people in Switzerland. Lausanne, (Raisons de santé 291). http://dx.doi.org/10.16908/issn.1660-7104/291

www.minds-ge.ch/ressources/la-solitude-des-jeunes-faut-en-parler

Quatre grands facteurs d'influence mis en évidence par les études récentes

- L'effet délétère du stress, notamment de performance
- Le vécu de violence, d'exclusion ou de discrimination
- L'incertitude (insécurité) liée aux transitions vers l'âge adulte et la peur face au futur (difficulté à trouver du sens)
- Un sentiment de" traversée en solitaire"

L’accompagnement des transitions: un enjeu central pour la santé psychique des 16-25 ans

Promotion de la santé psychique des 16-25 ans : quelques constats

- 16-25 ans: une population hétérogène et volatile avec des contextes de vie et de formation, des réalités et des modes de vie diversifiés -> difficile à atteindre
- Parcours différenciés entre étudiant.es et apprenti.es
- Promotion de la santé peu existante auprès des 18-25 ans: ressources peu adaptées aux 18-25 et manque de soutien institutionnel
- Tendance à mettre l'accent sur des approches individuelles (renforcement de compétences) alors que la qualité des contextes, les cadres structurels et les approches collectives sont essentielles
- Jeunes sans soutien familial= forte vulnérabilité -> Importance du travail en réseau pour les jeunes en situation de vulnérabilité
- Professionnel-le-s souvent démuni.es

*La santé mentale des jeunes repose sur deux piliers prioritaires: **l'adaptation productive** et la **réalisation de soi**.*

(W. Paulus)

Promouvoir la santé psychique des 16-25 ans: quelques principes

- **Etre conscient.e des transitions** qu'elles.ils vivent et **penser les «entre-deux»**

- Soutenir le **bien-être dans toutes ses dimensions** : physique, émotionnelle, sociale, psychique, spirituelle

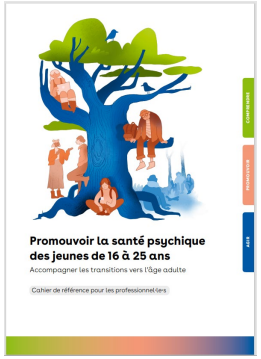
- Offrir des **réponses de qualité aux besoins fondamentaux** des jeunes: sécurité, cohérence, auto-efficacité, autonomie, lien social

- Favoriser l'**équilibre** entre les ressources internes et externes du.de la jeune et les contraintes vécues. **Ne pas être des sources de stress inutile**

- Soutenir **l'autonomie par le développement des compétences de vie et des capacités d'adaptation** nécessaires pour faire face aux situations de la vie

- Proposer des **environnements promoteurs de santé psychique :** sûrs, non-discriminants, égalitaires, inclusifs, participatifs et respectueux des droits humains

Soutenir et accompagner, quels leviers?



Connaitre et comprendre les jeunes: enjeux, besoins et sens durant les transitions

Offrir un environnement soutenant: accueillant, sécurisant, basé sur les droits humains, non discriminant, égalitaire, inclusif, sans stresseur inutile

Développer une posture d'adulte soutenant.e: accueil, authenticité, sécurité, non jugement, qualité de présence, égalité relationnelle

Offrir du soutien social adapté et de qualité: affectif et émotionnel; social et financier; instrumental; à l'implémentation d'intentions- importance du collectif

Mettre l'accent sur les compétences psychosociales et les approches qui les soutiennent: entrainer, conscientiser et valoriser les compétences de vie, sociales, émotionnelles et cognitives. Approches expérientielles, par les pairs, participatives, symboliques,,

Développer les compétences en santé psychique: auto-soin, demande d'aide, aide à autrui, lien entre les domaines

Privilégier des approches globales et intégrées: corps, cœur, tête; vision partagée, réseau, cohérence, décloisonnement des politiques publiques

Ce que les jeunes aimeraient pour se sentir en bonne santé psychique

- avoir le temps !
- rencontrer des adultes, à qui elles·ils puissent faire confiance
- être soutenu·e·s dans l'apprentissage des tâches administratives et de la gestion de l'argent
- Être mieux accompagné·e·s dans les choix pour le futur
- apprendre à gérer les conflits, entre elles.eux et avec les figures d'autorité
- pouvoir vivre dans des structures moins dominantes et oppressantes qui arrêtent de catégoriser les gens de manière binaire
- pouvoir vivre plus souvent des moments de partage entre elles.eux et avec des adultes qui les écoutent sans les juger.

La santé psychique des jeunes est l'affaire de toutes et tous.

Elle est aussi indissociable de la nôtre.

Merci de votre attention