

Promouvoir la santé psychique des enfants et des adolescent.e.s



Fribourg, 11 décembre 2024

Alexia Fournier Fall, PhD

Commission de prévention et de promotion de la santé des cantons latins

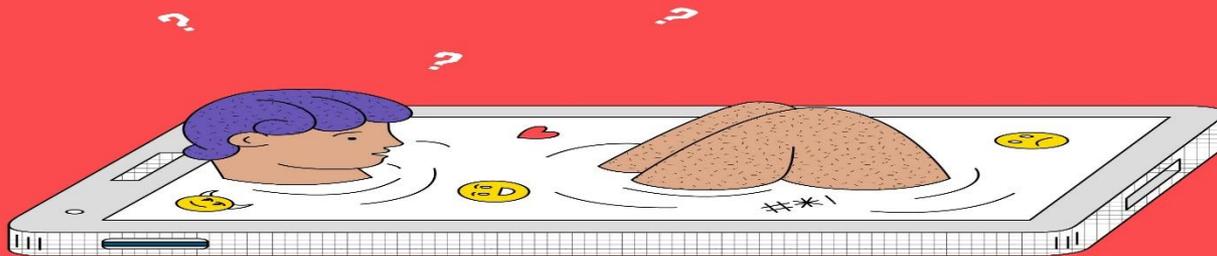
Santépsy: une action coordonnée des cantons latins depuis 2014

- Besoin de renforcer l'information et la sensibilisation sur la santé psychique en Suisse (rapport «Santé psychique en Suisse 2015»)
- Besoin de démocratiser la santé mentale, lever les tabous, destigmatiser les personnes en souffrance psychique
- Travail en commun des cantons latins sur l'information / sensibilisation de la population

→ 2016-2017: lancement de la plate-forme d'information
www.santépsy.ch, www.psygesundheit.ch, www.salutepsi.ch.

→ 2018 – 2028 : Campagne Santépsy

A votre avis, qu'est-ce qu'un enfant ou un jeune en bonne santé psychique?



Promotion de la santé psychique: quelques concepts importants



LA SANTÉ PSYCHIQUE EST UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE DE LA SANTÉ

L'OMS définit la santé mentale comme

« ... un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. »

Une bonne santé mentale permet de répondre aux exigences de l'environnement et pouvoir développer et exprimer son propre potentiel (W. Paulus).

Pas de santé sans santé mentale.

La santé mentale n'est pas que l'absence de maladie.

La santé mentale est un continuum qui évolue au cours de la vie

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

LA SANTÉ PSYCHIQUE EST LIÉE AU BIEN-ÊTRE

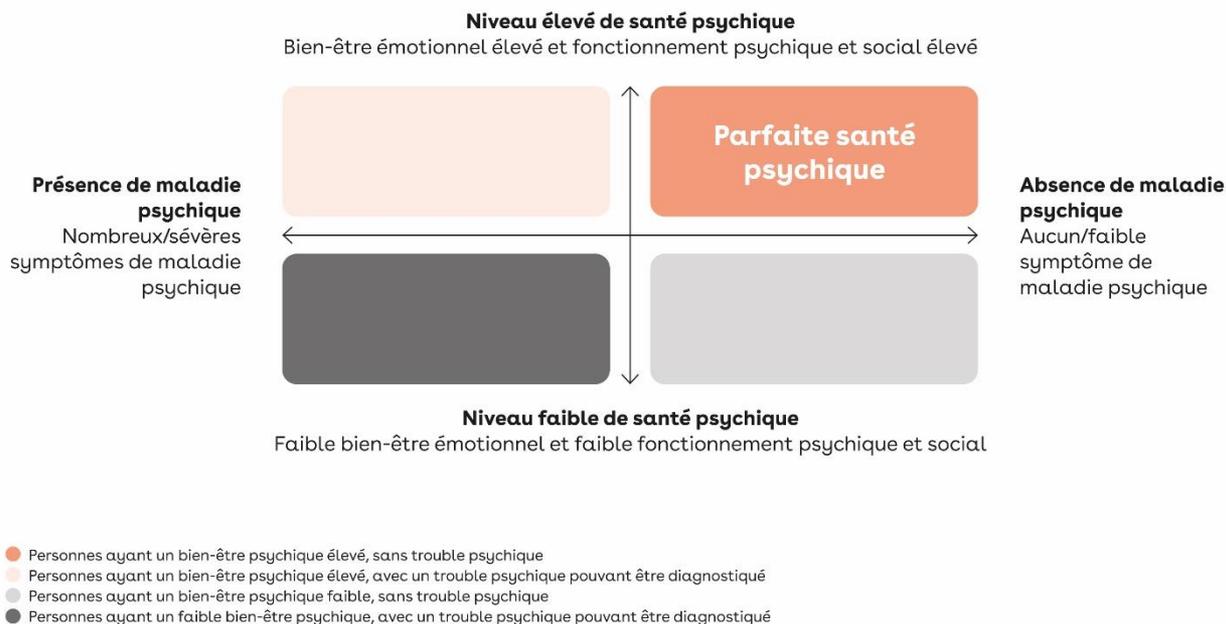
le bien-être physique : sensation d'être à l'aise dans son corps, capacité de pourvoir aux besoins physiques : alimentation, sommeil, mouvement, etc. ;

le bien-être émotionnel et psychologique : sentiment de contentement général face à la vie, optimisme, joie de vivre, sentiment de compétence dans sa vie en général, satisfaction de son image corporelle, acceptation de soi, contrôle, autonomie, buts, relations positives, estime de soi, pensées constructives, envie d'apprendre, etc. ;

le bien-être social : relations positives avec les autres, expression des sentiments envers les autres, sentiment d'être reconnu·e et aimé·e, sentiment d'appartenance, de confiance et de sécurité dans les relations sociales, contribution sociale et sentiment d'utilité, capacité d'actualisation, sentiment de cohérence, etc..

LA SANTÉ PSYCHIQUE EST DISTINCTE DES TROUBLES PSYCHIQUES

Modèle des deux continuums de Keyes



Source : <https://promotionsante.ch/node/8253>

LA SANTÉ PSYCHIQUE EST LIÉE À LA SATISFACTION DES BESOINS

Les besoins fondamentaux (Abraham Maslow 1916-1972)

- vitaux ou physiologiques
- de sécurité et de protection
- d'amour et d'appartenance
- d'estime de soi
- de réalisation de soi

En 2002, Deci et Ryan ont mis en évidence dans leur théorie de l'autodétermination **trois besoins psychologiques essentiels** à la croissance, à l'intégrité et au bien-être de tout être :

- d'autonomie
- de compétence (auto-efficacité)
- de relation à autrui (affiliation).

Pour les prendre en compte il faut pouvoir les (re)-connaître

LA SANTÉ PSYCHIQUE A DE NOMBREUX DETERMINANTS

FACTEURS INDIVIDUELS:

FACTEURS BIOLOGIQUES

- Santé physique
- Facteurs physiques
- Genre
- Appartenir à une minorité sexuelle
- Appartenir à une minorité ethnique

FACTEURS

PSYCHOLOGIQUES:

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE:

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

FACTEURS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES:

PROCHES ET CERCLE SOCIAL:

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE:

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

FACTEURS SOCIÉTAUX:

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE:

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES:

- Infrastructures
- Exposition à la violence et la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

CULTURE

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

FOCUS SUR LES PRINCIPAUX DÉFIS DES 5-11 ANS

- Développement cognitif, intellectuel, physique, moteur, affectif et social
- Développement de l'empathie et régulation émotionnelle
- Adaptation à l'école et acquisition de nouvelles aptitudes scolaires (lecture, écriture, etc.)
- Construction du soi et du sentiment d'identité
- Développement des relations avec les pairs et apprentissage du vivre ensemble
- Familiarisation avec les règles de la société
- Expériences riches et variées et jeu
- Entrée en puberté

FOCUS SUR LES PRINCIPAUX DÉFIS DES 12-16 ANS

- La puberté
- L'image corporelle
- L'expression et l'identité de genre
- Se faire des ami.e.s et s'intégrer dans un groupe (importance du sentiment d'appartenance)
- Les «premières fois» de l'autonomie: décisions seul.e.s hors de la famille (repas à l'extérieur, déplacements, etc.); premières expériences amoureuses, etc.
- Le passage au secondaire I et l'adaptation à un nouveau contexte
- Le stress scolaire, notamment lié à l'orientation

Quels sont à votre avis les leviers d'action à privilégier pour promouvoir la santé psychique des enfants et des jeunes?



Des cadres de vie et d'apprentissage sécurisants et cohérents: famille, école, structures parascolaires, environnements de loisirs (sécurité affective et émotionnelle)

Outiller les enfants avec les compétences nécessaires pour grandir: pratiques éducatives adaptées aux besoins des enfants, soutien à l'autodétermination, à l'auto-efficacité et à l'estime de soi, développement des compétences psychosociales

Adopter des postures professionnelles soutenantes et cohérentes: relations authentiques, cohérence, autorité de compétence vs autorité liée à l'âge, mise en place d'un cadre clair, stable et rassurant

Soigner le climat de la classe ou de la structure d'accueil: relations interpersonnelles positives et bienveillantes, sécurité, non-discrimination, qualité de l'accueil

Se placer du point de vue des enfants: comprendre comment l'enfant apprend, renforcer le jeu sous toutes ses formes et le plaisir de jouer, favoriser le mouvement et les activités motrices, augmenter ses connaissances et compétences en santé mentale des enfants

Créer des synergies cohérentes entre les différents cadres de vie des enfants: soigner les transitions horizontales et verticales, soigner la relation école-parents, prendre en compte les familles à besoin particuliers



Privilégier des approches globales et intégrées: corps, cœur, tête; vision partagée, réseau, actions individuelles ET structurelles

Mettre l'accent sur les compétences psychosociales (CPS): compétences de vie, sociales, émotionnelles et cognitives

Connaitre et comprendre les jeunes: enjeux, besoins et sens, favoriser la participation

Offrir un environnement soutenant : Accueillant, sécurisant; expérientiel, non discriminant et égalitaire; permettant des prises de risques positives

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

Développer les compétences en santé psychique: auto-soin, demande d'aide, aide à autrui, sens de la cohérence, estime de soi, résilience



Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social

Cahier de référence pour les professionnel·le·s

LES CPS: DES COMPÉTENCES DE VIE TRANSVERSALES ET PROTECTRICES

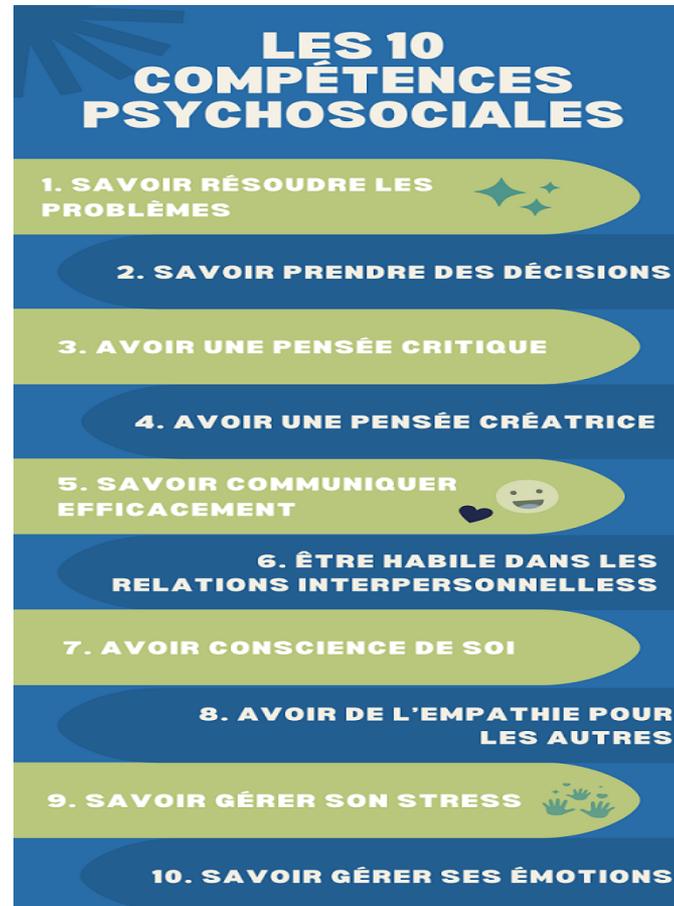


Image Epsilon Melia

L'IMPORTANCE D'ENVIRONNEMENTS SÉCURITAIRES

- Sécurité affective et émotionnelle
« *je me sens reçu.e et accepté.e* »
- Sécurité par rapport à son propre développement
« *je me sens normal.e* »
- Sécurité de l'environnement de vie et de formation
« *je ressens de la cohérence et de la stabilité* »
- Sécurité du soutien social et de l'accès à des ressources
« *Je sais que je peux compter sur quelqu'un* ». « *J'ai des adultes de confiance autour de moi* »

DES ADULTES SOUTENANT.E.S (selon les jeunes)

Authenticité: oser sortir du seul rôle lié à sa fonction pour partager ses expériences;

Ouverture: avoir du plaisir à être avec les jeunes et le montrer; leur faire sentir qu'elles·ils sont important·e·s et accueillir chacun·e comme elle·il est ;

Humour: faire preuve d'humour et être capable de dédramatiser;

Cohérence: avoir de la consistance dans sa manière d'être et de fonctionner; ne pas tendre de piège, donner des informations claires sur ses intentions et les mettre en action;

Consistance: être fiable et faire ses preuves (prendre au sérieux les demandes des jeunes pour prouver qu'on est digne de confiance), avoir conscience de son rôle de repère et appliquer à soi-même les exigences posées aux jeunes, activer ses propres compétences psychosociales;

Présence et conscience de soi: signaler sa disponibilité à l'échange, être entièrement présent·e dans l'échange, montrer son intérêt, ne pas faire autre chose en même temps, être conscient·e de ses attitudes verbales et non verbales, et aussi reconnaître ses émotions et les accueillir, prendre en considération les messages de son corps, travailler sur ses représentations et ses résonances, connaître ses limites, personnelles et de rôle, et transmettre les situations qui le nécessitent à des professionnel·le·s spécialisé·e·s

Ressources

Les dossiers thématiques de #MOICMOI sur les postures, développés pour les contextes d'enseignement et utiles à tout adulte au contact de jeunes

<https://moicmoi.ch/accueil/ressources-et-liens/>

En particulier le self-check de sa posture : <https://moicmoi.ch/wp-content/uploads/2023/06/MOICMOI-fiche-animation-2-Self-check.pdf>

RESSOURCES SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ PSYCHIQUE DES JEUNES

www.santepsy.ch le site de promotion de la santé mentale dans les cantons latins

Santepsy.ch: [rubrique santé mentale et adolescence](#)

Santepsy.ch: [Promouvoir la santé psychique des enfants de 5 à 11 ans](#)

Pour les jeunes

www.ciao.ch pour les 11-20 ans. Notamment le forum pour échanger avec des jeunes du même âge, les pages santé mentale <https://www.ciao.ch/themes/sante-mentale/>, le dossier « Des ressources pour prendre soin de ta santé psychique <https://www.ciao.ch/pages/santepsy/> et le guide pour les moments difficiles <https://www.ciao.ch/pages/guide/>

www.ontecoute.ch pour les 18-25 ans. Notamment le forum pour échanger avec des jeunes du même âge, les pages santé mentale <https://www.ontecoute.ch/themes/sante-mentale/> et le kit d'urgence pour gérer le stress <https://www.ontecoute.ch/articles/stress-kit-durgence/>

<https://www.147.ch/fr/> la ligne d'appel d'urgence de Pro Juventute

<https://www.143.ch/fr/> la ligne d'appel d'urgence de la Main Tendue

Les cercles d'écoute et de parole, par exemple ceux de Minds et de la Main Tendue

<https://minds-ge.ch/?s=cercles+d%27%C3%A9coute> ou de l'association TCI-Valais

<https://www.aetci-a4v.eu/poles-formateurs/tci-valais-suisse/> et une capsule vidéo avec les témoignages de jeunes qui y participent <https://youtu.be/YPQuy2WdhHk>

Prends soin de toi ! Boîte à outils pour les adolescents qui veulent apprendre à gérer des situations difficiles. Zahw et OFSP. <https://santepsy.ch/actualite/take-care-renforcer-la-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents/>

Des outils d'auto-soin pour les étudiants <https://ecouteetudiants-iledefrance.fr/home>

Les trousseaux outils pour les jeunes, les familles et les écoles de la Fondation « Jeunes en tête » : <https://fondationjeunesentete.org/nos-outils/>

Merci de votre participation