



Promotion de la santé psychique des jeunes

Valoriser le rôle et l'action des communes
Identifier les ressources

Plateforme intercommunale sur le soutien aux activités de jeunesse – PICSAJ n° 8

Mercredi 12 février 2020, IDHEAP– Université de Lausanne



Département de la formation, de la jeunesse et de la culture
Service de protection de la jeunesse



Accueil et introduction

PICSAJ : un partenariat

- **Service de protection de la jeunesse**
 - Délégué cantonal à l'enfance et à la jeunesse

- **Centre vaudois d'aide à la jeunesse**
 - Jaiunprojet.ch



Objectifs de PICSAJ

A l'intention des communes vaudoises

- **Information**
- **Mise en réseau**
 - Rencontre et échanges de pratiques
- **Identifier les besoins collectifs et réfléchir ensemble à des solutions**

Programme

- | | | |
|-------|---|--|
| 18h00 | Accueil et introduction | Frédéric Cerchia, délégué cantonal enfance et jeunesse |
| 18h10 | Situation actuelle des jeunes
du point de vue de la santé psychique | Alexia Fournier Fall,
coordinatrice de la campagne SantéPsy |
| 18h25 | Principales préoccupations des jeunes
en matière de santé et récente évolution | Marjory Winkler, directrice de Ciao.ch |
| 18h40 | Evolution des mesures socio-éducatives | Kim Carrasco, responsable de la prévention au SPJ |

Programme

18h55 **Exemples de pratiques dans les communes**

Onex

Anne-Marie Trabichet, directrice de l'association minds

Moudon

Etienne Kaeslin, travailleur social de proximité, Commune de Moudon

Coline Gay-Crosier, Arcades Moudon de la Fondation Cherpillod

19h25 **Echanges de pratiques entre communes**

Marie Bertholet et Anna
Mrazek, Jaiunprojet.ch

20h25 **Synthèse**

Frédéric Cerchia, délégué
cantonal enfance et jeunesse

dès 20h30 **Apéritif dînatoire**



Situation actuelle des jeunes du point de vue de la santé psychique

Présentation PICSAJ, 12.02.2020

Alexia Fournier Fall, Santépsy

**La plupart des jeunes en Suisse vont bien et sont
satisfait-e-s de leur existence ...**

Selon différentes études (Enquête Suisse sur la santé 2017, Health Behaviour in School-aged Children 2018):

- La majorité de la population de 15 ans et plus se sent en bonne, voire très bonne santé (85%) et apprécie sa qualité de vie (92%)
- 82% des plus de 15 ans se sentent heureux la plupart du temps ou tout le temps
- Entre 80 et 90% des 11-15 ans ont une satisfaction élevée, voire très élevée par rapport à leur existence

MAIS...

- 10% des garçons et 20% des filles de 11 à 15 ans sont peu ou pas satisfait-e-s de leur existence (HBSC 2018)
- 46% des 15 – 21 ans se sentent souvent, voire très souvent stressés ou débordés (Juvenir 2014)
- Entre 25% et 46% des 11-15 ans ressentent plus de 2 symptômes psycho-affectifs récurrents (fatigue, nervosité, difficultés à s'endormir, mauvaise humeur, colère, tristesse, anxiété)
- 18% de la population de plus de 15 ans se sent perturbée par des problèmes psychiques (ESS 2017)
- La moitié des problèmes de santé psychiques apparaissent avant 14 ans et les $\frac{3}{4}$ avant 18 ans (OMS)

- Les principales sources de stress chez les 15-21 ans sont l'école, la formation professionnelle, l'université ou l'exercice d'un métier (Juvenir 2014)
- La pression vient le plus souvent des jeunes eux-mêmes qui veulent tout faire au mieux (Juvenir 2014)
- Chez les jeunes qui se disent stressés, près de la moitié ont peur pour leur avenir professionnel (ce sentiment est encore plus prononcé chez les jeunes issus de la migration)
- Les jeunes qui sont stressés sont moins satisfaits de leur vie et souffrent plus fréquemment de symptômes psychiques

- Il est normal que les adolescents ne se sentent parfois pas bien, il ne faut cependant pas que ça arrive trop souvent, ni que ça ne dure trop longtemps.
- La santé psychique évolue au cours de la vie et peut être fortement influencée par les transitions et événements de la vie (l'adolescence est une transition importante!)
- Différences dans la satisfaction par rapport à l'existence et par rapport à l'état de santé en fonction du sexe, de l'âge, du niveau de formation ou de la région.
- Il est important que les jeunes osent parler de ce qui les préoccupe et sachent à qui s'adresser en cas de questions ou difficultés (famille, ami-e-s, médecin traitant, Ciao.ch, 147, etc.).

Des ressources qui favorisent une bonne santé psychique chez les enfants et les jeunes

- **Les ressources personnelles:** estime de soi positive, habiletés pour gérer le stress et résoudre les problèmes, sentiment d'efficacité personnelle positif, aptitude à nouer des relations, réussite scolaire et implication dans une activité de loisirs de son choix
- **Le soutien social:** de la part des parents, des ami-e-s, des enseignant-e-s
- **Des environnements favorables** au sein de la famille, de l'école et de la communauté

Des facteurs qui péjorent la santé psychique des enfants et les jeunes

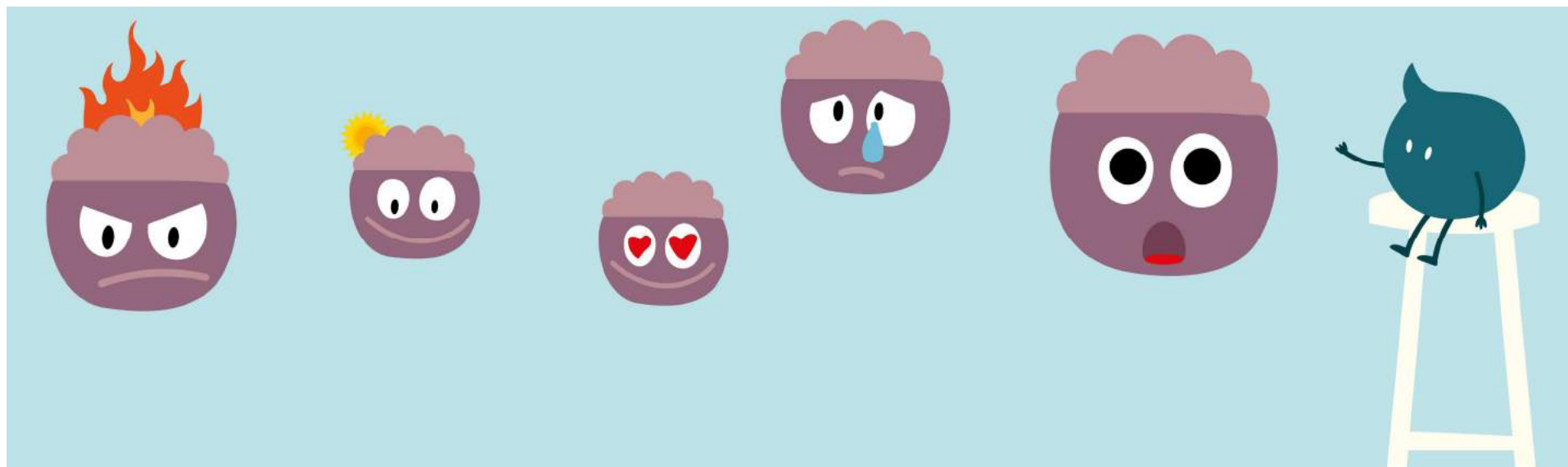
- La violence (y compris le harcèlement)
- les difficultés socio-économiques
- Le stress et la pression
- Les difficultés et /ou l'échec scolaire
- La consommation de substances psychoactives, addiction, dépendances

- La commune est un acteur important dans la promotion de la santé psychique des jeunes:
- En offrant des espaces où les jeunes peuvent tisser des liens sociaux
 - En soutenant les familles, notamment les plus vulnérables
 - En favorisant le vivre ensemble
 - En offrant des lieux d'écoute pour les jeunes qui en ont besoin
 - En soutenant les activités de loisirs adressées aux jeunes
 - Par des mesures favorisant l'intégration des jeunes issus de la migration ou des jeunes plus vulnérables
 - Par un soutien aux établissements scolaires qui oeuvrent pour un climat scolaire positif
 - En proposant / soutenant des activités qui permettent aux jeunes de développer une bonne estime de soi et les valorisent

Merci de votre attention

info@santepsy.ch

www.ciao.ch/santepsy



SANTÉPSY.CH TOUS CONCERNÉS
Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins



Psy-Gesundheit.ch BETRIFFT UNS ALLE
Für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Romandie und im Tessin



SALUTEPSI.CH CI RIGUARDA TUTTI
Per la promozione della salute mentale nei cantoni latini



Les préoccupations des jeunes en matière de santé

PICSAJ, 12 février 2020

marjory winkler, directrice



Question & Réponse

Anonyme et gratuit : tu peux poser tes questions depuis ton espace perso, un-e spécialiste y répondra dans les deux jours ouvrables.

[POSER UNE QUESTION](#)

Forum

Tu as envie de parler de tout et de rien, d'échanger sur des événements de ton quotidien, de pousser un coup de gueule sur un sujet qui te touche et avoir l'avis d'autres personnes, c'est ici.

[ACCÉDER AU FORUM](#)



Question & Réponse

Anonyme et gratuit : tu peux poser tes questions depuis ton espace perso, un-e spécialiste y répondra dans les deux jours ouvrables.

[POSER UNE QUESTION](#)

Forum

Tu as envie de parler de tout et de rien, d'échanger sur des événements de ton quotidien, de pousser un coup de gueule sur un sujet qui te touche et avoir l'avis d'autres personnes, c'est ici.

En bref

- Site d'infos, d'aide et d'échanges pour les 11-20 ans de Suisse romande
- Anonyme et gratuit
- Certifié HONCode
- Promotion de la santé et prévention des comportements à risque



5 services



Pages d'information

500 articles / 3.2 mio de pages vues*



Questions réponses

50 répondant·e·s spécialistes / 3970 questions répondues *



Forum

1480 sujets lancés / 4180 réponses *



Outils interactifs

20 quiz, autotests et jeux



Adresses « près de chez toi »

500 adresses

* Chiffres 2019

Objectif

Par sa démarche, CIAO encourage les jeunes à mobiliser leurs propres ressources et à choisir des conduites autonomes et responsables.

Public cible

- Jeunes de 11 à 20 ans de Suisse romande
- Besoins très spécifiques



Proposer un espace qui tient compte des besoins et habitudes du public

La santé mentale



Sensibiliser



En parler



Proposer des outils



Proposer des outils

Est-ce que je m'aime ?

T'apprécies-tu toi-même, es-tu content-e de toi, sais-tu te respecter?.

Je me respecte.

Parfois je me sens complètement incapable.

Si je me compare avec mes copains, je me sens aussi bien qu'eux.

Souvent je me sens nul-le.

Je suis content-e avec moi-même.

Dans l'ensemble je me sens bien.

Parfois je me dis que j'aurais mieux fait de ne pas naître.

Atteindre mes objectifs

Un objectif n'a pas besoin d'être énorme, c'est le processus mis en place qui compte. Que ce soit de parcourir 1km ou déplacer une montagne, on y va par étapes!

Choisis un objectif auquel tu souhaites parvenir. Il faut qu'il soit réaliste (sinon c'est un rêve), réalisable (cela veut dire qu'il peut être atteint) et limité dans le temps. Plus tu choisiras un objectif clair et précis, plus tu auras des chances d'y arriver et plus tu auras confiance en toi pour accomplir d'autres choses.

Ajouter un objectif

Mes objectifs

Conseil: Fais une capture d'écran de tes objectifs pour les avoir toujours avec toi!

1. Quel est mon objectif ?

Exemples d'objectifs

Exemples d'objectifs

1. Voyager
2. Réussir mon CFC
3. M'accepter tel-le que je suis
4. Etudier

me permettront de

Exemples d'étapes

Etape 1 *

+ AJOUTER UNE ETAPE

3. En combien de temps je veux parvenir à mon objectif:

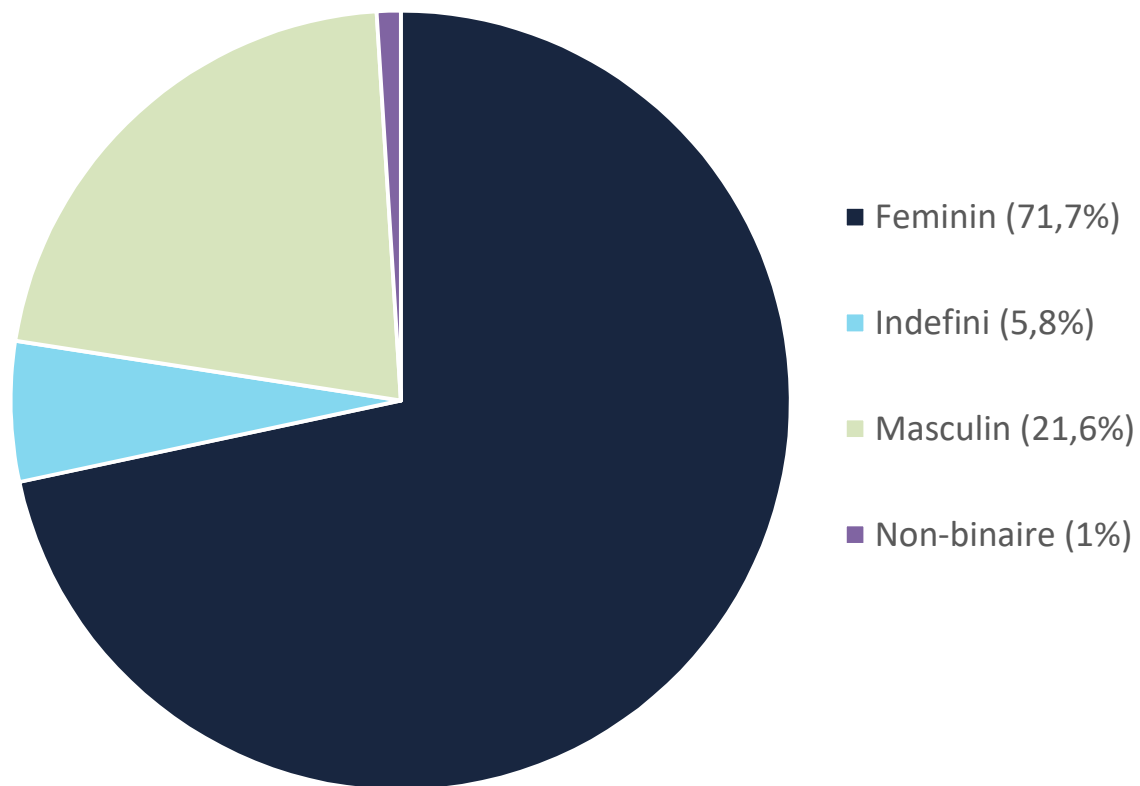
Jour(s)

Campagne santépsy

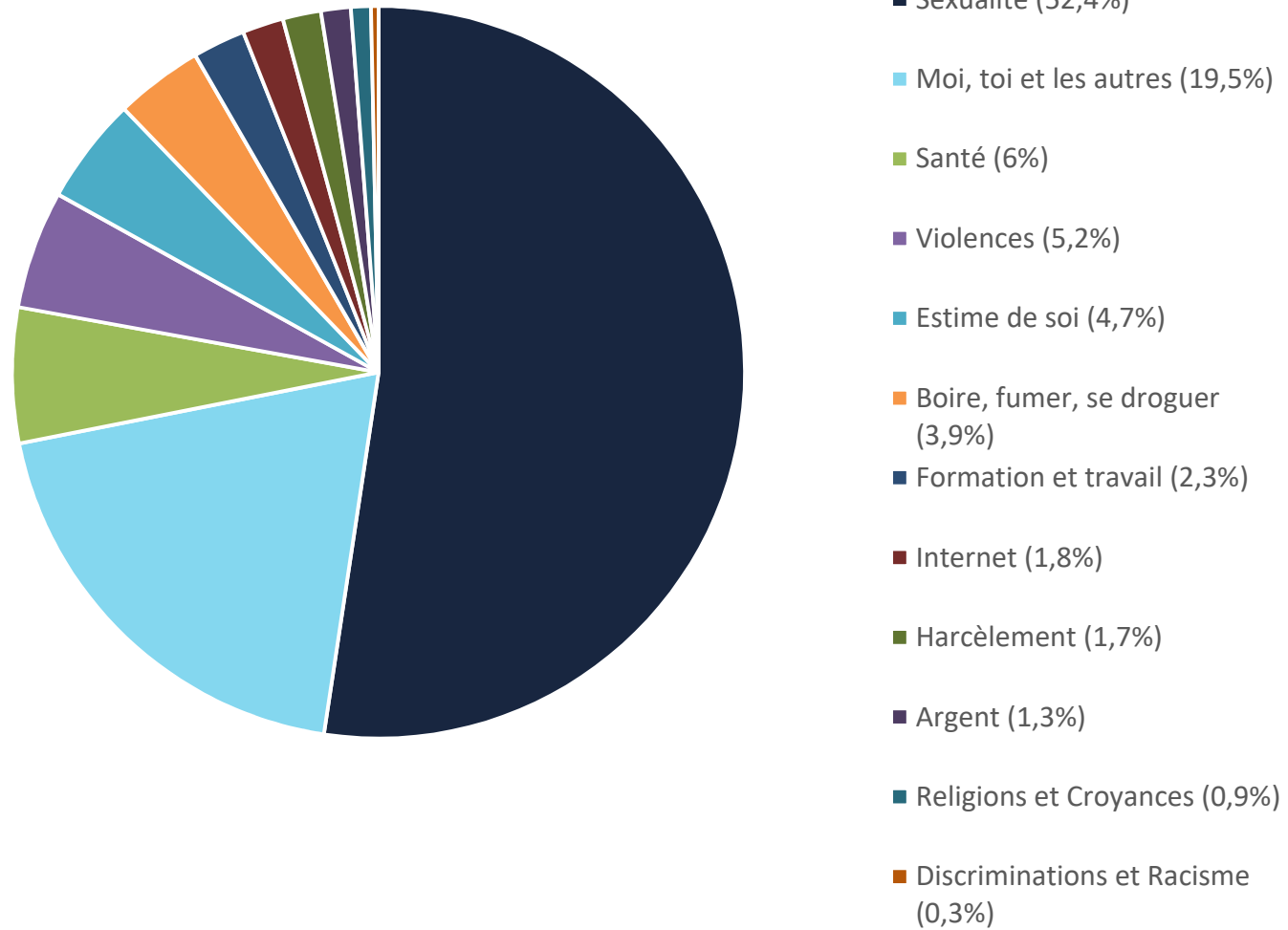
The image displays two overlapping screenshots from the CIAO.CH website. The background screenshot shows the homepage with a navigation bar containing 'Numéros d'urgence', 'Adresses', 'CIAO.CH', 'SANTÉ PSY.CH', and 'Créer un compte'. Below the navigation, there are tabs for 'QUESTIONS & RÉPONSES', 'THÈMES', 'FORUM', and 'TEST, QUIZ & JEUX'. The main content area features a large graphic with the text 'ÉCHANGE SUR' and 'Ose en parler!' followed by the subtext 'Découvre chaque mois des contenus qui parlent de thèmes qui peuvent te toucher au quotidien: formation, identité, estime de soi, relations.' Below this, there are two columns: 'Question & Réponse' with a 'POSER UNE QUESTION' button and 'Forum' with an 'ACCÉDER AU FORUM' button. The foreground screenshot shows a social media post for 'ELIO 17 ANS' with a video player and a list of comments from users like 'lou_bossino_ava', 'haylemate', 'judith_dural', and 'killan_ope'.

ciao.ch en chiffres

Répartition par genre



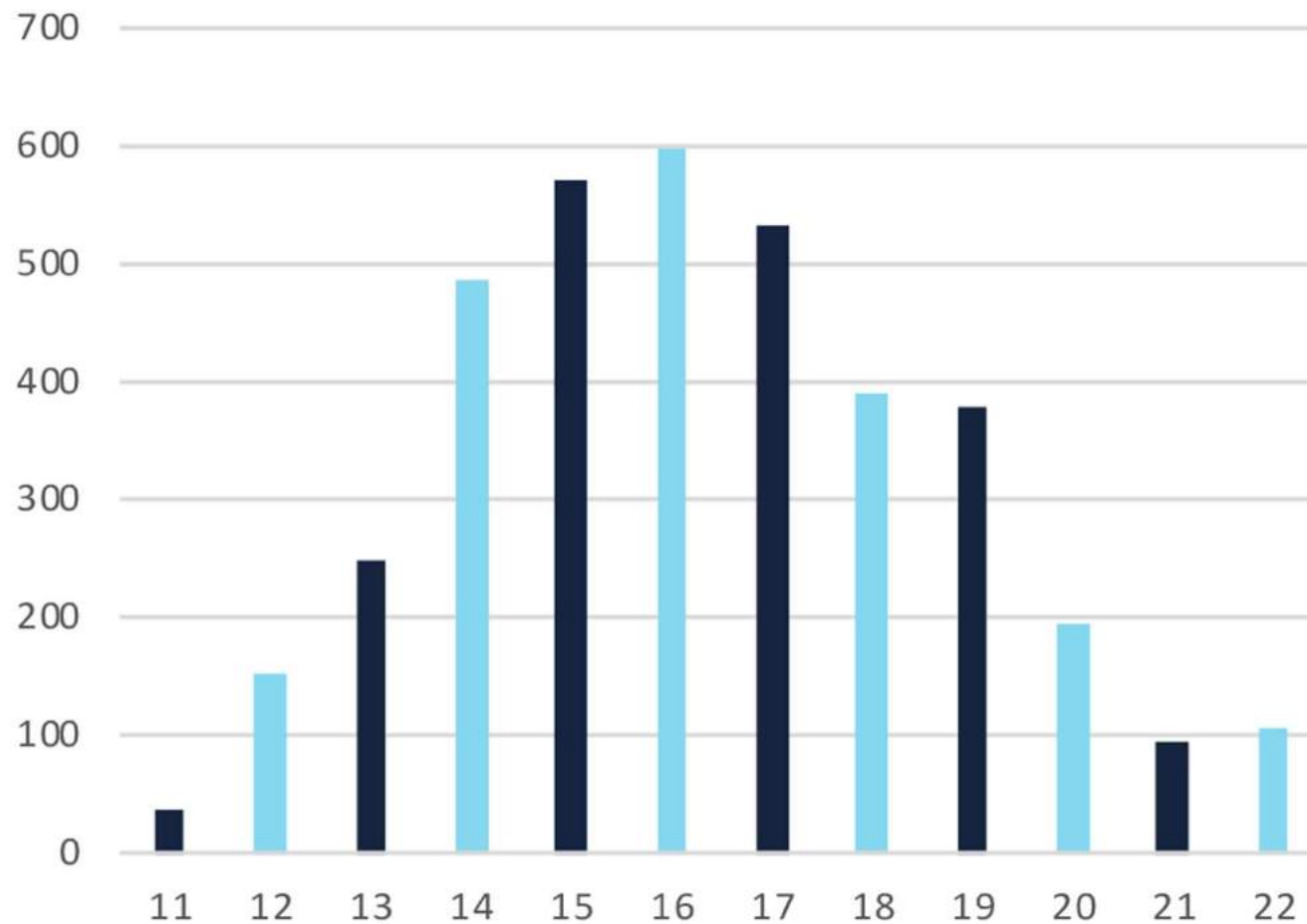
Répartition par thème



Répartition par thème

Thèmes	CIAO	Vaud
Sexualité	52,4%	48,3%
Moi, toi et les autres	19,5%	21,9%
Santé	6,0%	5,3%
Violences	5,2%	3,8%
Estime de soi	4,7%	5,2%
Boire, fumer, se droguer	3,9%	4,0%
Formation et travail	2,3%	3,8%
Internet	1,8%	1,6%
Harcèlement	1,7%	2,5%
Argent	1,3%	2,5%
Religions et Croyances	0,9%	0,8%
Discriminations et Racisme	0,3%	0,3%

Répartition par âge



10 questions les plus lues (2019)

	Question	Pages Vues
1	Petits boutons blancs sur le pénis et ce n'est pas dû à une relation sexuelle.	69'316
2	Définitions: weed, beuh, shit, bed.	39'474
3	Peau du pénis sèche et irritée, que faire?	31'002
4	Test de virginité : comment ça se passe?	25'437
5	Un liquide blanc sort de mon vagin quand on fait l'amour	21'472
6	Oubli de pilule et rapport non protégé, puis-je tomber enceinte?	18'022
7	Pertes brunes avant les règles	16'331
8	Comment savoir si on est enceinte sous pilule ?	15'282
9	J'ai pris deux pilules en même temps, quels risques?	14'398
10	Ejaculer très vite devant une vidéo gay voudrait-il dire que je suis gay ?	13'808

Moi, toi et les autres

Je suis perdue dans mon couple

7 Février 2020



QUESTION (FILLE / 1999 / SUISSE, VAUD)

Bonsoir Madame, Monsieur,

Je vous écris ce message car je suis vraiment perdue dans ma tête. Aidez-moi à m'en sortir s'il vous plaît.

Je suis en couple depuis plus d'un an maintenant (on a 20 en 21 ans). Le problème c'est que c'est ma première relation et je n'arrive pas à savoir si je l'aime vraiment pour continuer des années avec ou alors je l'aime passagèrement... On a beaucoup d'avis différents, par exemple: l'argent est le plus important pour lui alors que moi je m'en fous, il déteste les chiens (mauvaise expérience) et moi j'adore, il est

Mini crise de panique quand je vois mon ex

6 Février 2020



QUESTION (FILLE / 2004 / SUISSE, VAUD)

Ça fait 5mois que mon copain (ex) m'a quitté pour une autre fille et à chaque fois que je le vois j'ai une mini crise de panique (mais quand même assez importante)-> peine à respirer, plaque rouge etc... Un ami (F.) m'a demandé à sortir avec lui (F.) et je ne savais pas trop quoi faire car j'ai peur de resouffrir comme avec mon ex lorsqu'il m'a quitté... et j'ai peur de encore pensé à mon ex alors que je suis avec F. ou un autre garçon

Donc comment je fait ? J'attends que ça passe -> arrêter les crises d'angoisse et de ne plus avoir peur

Moi, toi et les autres

La folie est-elle innée ?

3 Février 2020



QUESTION (FILLE / 1999 / SUISSE, VAUD)

Pensez-vous que la folie (comportements anormaux) est innée? Ou qu'elle se développe après un traumatisme déclencheur?

J'hésite à adopter un chien

2 Février 2020



QUESTION (FILLE / 1999 / SUISSE, GENÈVE)

bonjour, après tout ce que je vous ai raconté, vous savez que ma vie n'est pas facile actuellement. Depuis que j'ai emménagé seule j'aimerais adopter un animal de compagnie : un petit chien. Que pouvez vous me dire des questions à me poser, des conséquences et des risques que j'encourrais ? Merci. Je n'aimerais pas adopter sur un coup de tête.

Estime de soi

Pourquoi je sens en moi comme si je n'ai aucun droit d'exister ?

1 Février 2020



QUESTION (FILLE / 2004 / SUISSE, VAUD)

pourquoi je sens en moi comme si je n'ai aucun droit d'exister ?

A cause de ca je me sens interdite de certain sentiment comme celui d'aimer quelqu'un (en amour) et comme si je ne méritais rien, que je n'ai pas le droit au bonheur

Comment améliorer ma confiance?

21 Janvier 2020



QUESTION (GARÇON / 2004 / SUISSE, VAUD)

J'ai un problème qui me gêne beaucoup. Et ce problème en crée d'autres. Je n'ai pas assez confiance en moi, et ça me rend timide et je stress pour rien des fois. Comment puis j'améliorer ma confiance?

L'estime de soi

Facteur de protection: Estime de soi positive

- Bien être, adaptation, satisfaction, moins de pensées négatives

Facteur de risque: Estime de soi négative

- anxiété, troubles alimentaires, consommations abusives

Evolution des thèmes

- Adolescence = passage obligé
 - ⇒ Certains sujets restent les mêmes
 - Ex.: relations, sexualité, formation

- Contexte sociétal
 - Ex.: utilisation de la pilule

Promotion de la santé mentale dans les communes

Faire le lien entre les messages et les ressources
Un projet pilote avec la Ville d'Onex

Par Anne-Marie Trabichet,
directrice de Minds



minds

Promotion de la santé mentale
Genève



www.minds-ge.ch

contact@minds-ge.ch

- Fondée en 2018
- Constat de manques à Genève
- Déterminants de la santé mentale
- Sensibilisation & information
- Coordination réseau
- Observatoire
- Activités interdépendantes

Campagne latine

- Mandatée par Promotion Santé Suisse
- 2018 - 2021: 4 ans, 4 volets
- Sensibilisation et information
- Transitions et étapes de vies
- Renforcer les ressources individuelles et collectives
- Mobiliser les acteurs concernés



Prenez soin de vous au quotidien.

Santépsy X minds X communes

- Lien entre messages et ressources
- Communes = ressources locales
- Permettre l'action
- Valoriser ce qui existe
- Fournir une possibilité aux communes de sensibiliser sur la santé mentale à partir de ce qu'elles font déjà



Parlez à votre entourage ou à un professionnel quand vous vous sentez débordé.

Ressources onésiennes

- Cours bien-être
- Activités seniors
- Activités parents-enfants
- Activités ados
- Lieu d'écoute
- Antenne sages-femmes
- Café communautaire
- Piscine municipale et parcours vita
- Restaurant social
- Activités d'entraide



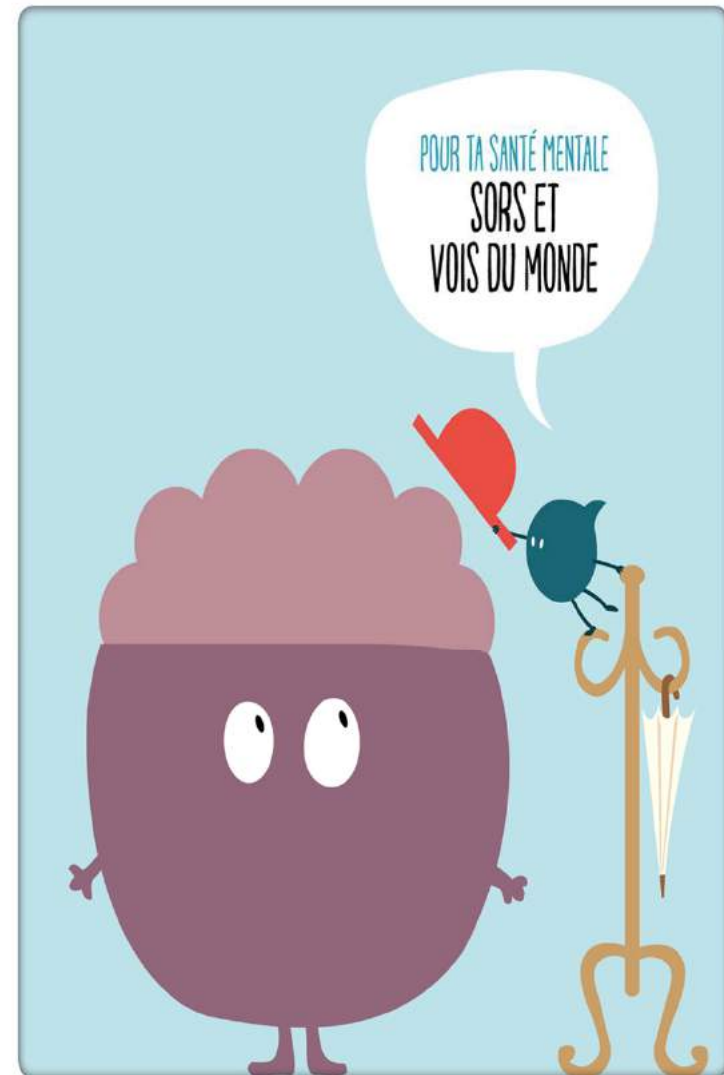
Cultivez votre créativité et faites des activités qui vous plaisent.

Conception

- Collaboration minds/commune
- Sélection des ressources et des messages
- Support imprimé produit par minds

Diffusion

- Par la commune
- Diffusion papier sur le territoire et auprès des professionnels relais
- Diffusion web



Tissez des liens autour de vous.

Projet pilote

- Projet clé en main pour les communes
- Réplicable pour d'autres communes et/ou pour d'autres cibles non territoriales
- Adaptable en fonction des besoins ou spécificités



Bougez au quotidien pour vous sentir bien.

Possibilités de soutien des communes

- **Label « Commune en santé »**

<https://www.labelcommunesante.ch>

- **Fonds d'innovation** pour soutenir des projets, notamment dans le domaine de la promotion de la santé psychique des jeunes

<https://promotionsante.ch>

→ *Soutien de projets* → *Programmes d'action cantonaux*

- **Aides financières** de la Politique cantonale de l'enfance et de la jeunesse

www.vd.ch

→ *Population* → *Enfance, jeunesse et famille*

- **Soutien méthodologique** de Jaiunprojet.ch (CVAJ) si les enfants et les jeunes sont associés à la démarche

www.jaiunprojet.ch

Graffiti géant contre le harcèlement

Histoire du projet

Projet graffiti

Collaborations

Ateliers

Bilan

Love
Shouldn't
Hurt

Journée de prévention contre le harcèlement ESMLE

Etablissement secondaire Moudon-Lucens et environs

- Journée du 30 novembre 2018
- Classes de 9 à 11(secondaire) HarmoS, 370 élèves
- Divers ateliers; BD, dessins, vidéos, jeux de rôles, chansons, rap, etc.
- Election des meilleurs dessins

Lancement du projet graffiti géant

- Etape 1: Démarrage du projet; propositions des enseignants à la direction
- Etape 2: Comité de travail: Enseignants: Arcades, Illustrateur, TSP
- Etape 3: Présentation du projet à la classe; concept, initiation au graffiti
- Etape 4: Elaboration du croquis du futur "Graffiti Géant"

Initiation graffiti

Les premiers jets de bonbonnes



Collaborations

- Pascal Jaquet, Illustrateur-graffeur et Maître d'enseignement professionnel (MEP)
- Police cantonale vaudoise (Gendarmerie)
- 4 Enseignements: Cheffe de projet, Arts visuels, Travaux manuels, Multimédia
- Travail social (Educs2Rue): Arcades Moudon de la Fondation Cherpillod et le travailleur social de proximité (TSP), Ville de Moudon
- Soutiens : StorLam Sàrl et Model Sa Moudon

Ateliers participatifs

- Quatre mercredis après-midi du mois de mai 2019 dont 1 après-midi annulé (mauvais temps)
- Accompagnements des jeunes; Gendarmerie, Enseignants, Illustrateur-Graff, Educ2Rue
- Participants: 5 à 10 jeunes pour le graffiti et le reportage
- Les trois axes des ateliers: L'animation, la sécurité et artistique

Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4





**Plus de 1000 projets
soutenus
depuis 2000!**

Jaiunprojet.ch

Plateforme intercommunale sur le soutien aux activités de jeunesse
(PICSAJ)
12 février 2020



jaiunprojet.ch

- Un service du **Centre vaudois d'aide à la jeunesse (CVAJ)**
- Un **soutien méthodologique et des conseils gratuits**:
 - > aux jeunes (13-25 ans)
 - > aux communes et professionnels de la jeunesse
- Une **expérience et un réseau** dans tout le canton
- Projets **par, pour et avec des jeunes/extrascolaires**
- Environ **50 projets suivis/an**: sportifs, culturels, sociaux, etc.
- Des **informations, guides et fiches pratiques** sur www.jaiunprojet.ch



Notre offre aux communes vaudoises: pour encourager la participation des jeunes

- **Analyse des besoins:** sonder les besoins des jeunes à l'aide d'un questionnaire.
Ex. **Inclure des questions sur le sentiment de sécurité**
- **Journée forum**
Les jeunes mettent sur papier leurs propres projets, suite à des ateliers de discussion.
Ex. **Une journée thématique autour de la santé mentale**
- **Dîner quizz**
Une soirée ludique autour d'un repas agrémenté de questions.
Ex. **Un dîner quizz sur le harcèlement entre pairs**