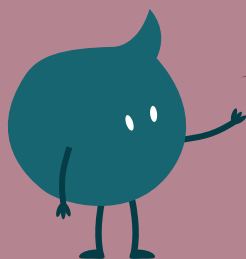




17.03.2020  
Colloque intercantonal  
CHUV – Lausanne

**PROMOUVOIR LA  
SANTÉ PSYCHIQUE  
DES ADOLESCENT·E·S**



#MOICMOI



## **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

17 mars 2020  
De 8h30 à 16h50

Lausanne, Centre Hospitalier  
Universitaire Vaudois – CHUV  
Bâtiment hospitalier principal – BH08  
Auditoire César-Roux

Gratuit

## **INSCRIPTION**

Les inscriptions se font en ligne  
et sont ouvertes jusqu'au 9 mars 2020

Le nombre de places étant limité,  
les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée.

<http://inscription.santepsy.ch>

## PRÉAMBULE

Le passage de l'enfance à l'âge adulte, théâtre de développements majeurs et de multiples transformations – physiques évidemment mais également psychologiques, émotionnelles, sociales ou encore économiques – est une période reconnue de vulnérabilité et de grande perméabilité. Il est dès lors essentiel d'accompagner et de soutenir les adolescent·e·s afin de les aider à augmenter et renforcer l'ensemble de leurs ressources personnelles leur permettant de tendre vers un développement optimal, de faire face aux défis rencontrés et de profiter de la vie!

Promouvoir la santé mentale des jeunes c'est également créer des milieux de vie qui favorisent et soutiennent leur épanouissement. Que ce soit dans la famille, à l'école, au travail ou dans tout autre contexte, offrir aux jeunes des environnements de vie leur permettant d'être, d'explorer qui ils sont, de se projeter dans différents possibles et de mobiliser leurs ressources favorise le développement de leur estime d'eux-mêmes et, ce faisant, leur capacité à rebondir dans des situations difficiles.

Agir pour promouvoir la santé mentale des jeunes est d'autant plus important que la santé mentale est à la base du bien-être individuel et du bon fonctionnement d'une communauté. Il est, à ce titre, réjouissant de relever qu'une majorité des jeunes en Suisse se portent bien.

Cependant, loin d'être une donnée figée, la santé mentale fluctue tout au long de la vie en regard des étapes et événements vécus; elle est ainsi une constante recherche d'équilibre.

L'objectif de cette journée est de permettre un temps de réflexion et d'échange sur les possibilités de soutenir et renforcer la capacité d'être, et de bien-être, des jeunes dans la société, mais également de nous offrir, au travers des riches interventions prévues, des éclairages multiples sur l'adolescence, sa diversité et sa complexité.

Ce colloque est organisé conjointement entre **#MOICMOI** – programme de promotion de la santé, mené par les cantons romands et soutenu par Promotion Santé Suisse, qui vise à renforcer les compétences de vie au travers de la thématique de l'image corporelle et de l'estime de soi – et **SANTÉPSY.CH**, campagne nationale de promotion de la santé psychique, menée par les cantons latins en partenariat avec la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) et sur mandat de Promotion Santé Suisse.



**P R O  
G R A  
M M E**

## MATIN

- 8h30 Accueil
- 8h45 Mot de bienvenue
- 8h50 Conférence 1  
La santé mentale des ados d'hier  
et d'aujourd'hui | **PHILIPPE STEPHAN**
- 9h30 Conférence 2  
Cerveau Ado: la clé pour changer  
les MENTAL-ités | **CHERINE FAHIM**
- 10h45 Pause
- 11h15 Conférence 3  
Favoriser le développement de la confiance en soi par l'agir :  
l'éclairage de l'approche centrée sur le développement  
du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités (DPA-PC)  
**ISABELLE SOGUEL**
- 12h40 Pause de midi

## APRES-MIDI

Rendez-vous à 13h45 pour partir dans les différents ateliers

14h00 – 15h15 Premier cycle d'ateliers

15h15 – 15h35 Pause et changement d'atelier

15h35 – 16h50 Deuxième cycle d'ateliers

18h00 CONFÉRENCE TOUT PUBLIC «ADOS SOUS PRESSIONS?  
ECOLE ET FAMILLE, TOUTES ET TOUS CONCERNÉ·E·S»,  
de Catherine Blaya, professeur en sciences de l'éducation  
à l'Université Nice Côte d'Azur (UCA), directrice du  
Laboratoire Accrochages Scolaires et Alliances Educatives  
à la Haute Ecole Pédagogique du canton de Vaud

**C O N F  
É R E N  
C E S**



## CONFÉRENCE 1

### LA SANTÉ MENTALE DES ADOS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Exploration des limites, construction de soi, bouleversements profonds, l'adolescence est une expérience sensible et souvent déstabilisante. Pour se situer, les jeunes ont besoin d'un cadre et de points de repères. Or, la société d'aujourd'hui place l'individu au centre, chacun·e devant faire selon ses propres critères et valeurs. Cela n'est pas anodin en termes de santé mentale. Qui sont et comment-vont les adolescent·e·s d'aujourd'hui en Suisse? Quels sont les enjeux actuels liés à cette période de vie en termes de santé mentale? Quel rôle avons-nous à jouer en tant qu'adultes?

Cette conférence pose les premiers jalons de ce que signifie la promotion de la santé mentale des jeunes en perspective avec les évolutions récentes de la société.

**PHILIPPE STEPHAN** est pédopsychiatre, médecin-chef du service de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent à Lausanne, maître d'enseignement et de recherche à l'Université de Lausanne.

## CONFÉRENCE 2

### CERVEAU ADO : LA CLÉ POUR CHANGER LES MENTAL-ITÉS!

L'ado est comme un tisserand qui façonne son cerveau à l'aide des fils qu'il apporte et de ceux qu'il/elle obtient dans son environnement. Trois groupes de variables, agissant en synergie, semblent susceptibles d'influencer ses comportements: les variables reliées à l'ado lui/elle-même, celles provenant de sa famille et celles liées... à VOUS! Les fils du tisserand représentent, en neuroscience, les neurones du cerveau et sont façonnés par ces 3 types de variables. Se pose alors les questions suivantes: comment aider l'ado à tisser divers types de fils pour en faire des étoffes? Comment l'aider à tisser les fils qui vont lui servir tout au long de sa vie: structure de son cerveau, fonctionnement de son intelligence, mémoire, apprentissages et même résilience socio-émotionnelle? Cette conférence propose de partir à la découverte du vaste champ de recherche que sont les neurosciences afin de découvrir les réponses à ces questions.

**CHERINE FAHIM** est la fondatrice d'Endoxa Neuroscience s.à.r.l. au château de Vaumarcus (NE). Elle est docteure en Neurosciences de l'Université de Montréal et post-doctorante de l'Université McGill, Canada. Dre Fahim est affiliée comme chercheuse associée en Neurosciences axe Cerveau et Développement à l'hôpital CHU Sainte Justine. Son expérience professionnelle est internationale. Elle a travaillé à la Columbia University, New York University et la New York State Psychiatric Institute Columbia University, aux Etats Unis. Elle a aussi été consultante à Genève à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Dre Fahim a, par ailleurs, occupé le poste de chercheuse junior au sein de l'Université de Lausanne, a enseigné à l'EPFL (Lemanic neuroscience doctoral school) et à l'Université de Fribourg.



## CONFÉRENCE 3

### **FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI PAR L'AGIR : L'ÉCLAIRAGE DE L'APPROCHE CENTRÉE SUR LE DÉVELOPPEMENT DU POUVOIR D'AGIR DES PERSONNES ET DES COLLECTIVITÉS (DPA-PC)**

Là où les contraintes enferment, l'approche centrée sur le DPA-PC offre des possibles. Que les limites soient d'ordre structurel ou personnel, qu'il s'agisse de financement, de règlement institutionnel ou de fragilité physique, psychique ou sociale, l'approche propose de se concentrer sur les marges de manœuvre. En ce faisant, elle permet aux personnes concernées de s'affranchir du sentiment d'impuissance et d'incompétence.

Cette conférence nous montrera en quoi cette façon de concevoir l'accompagnement est susceptible de promouvoir la confiance en soi et la construction de l'identité chez les jeunes. Les repères proposés par l'approche aideront à comprendre comment s'y prendre concrètement, tout en tenant compte des contextes.

**ISABELLE SOGUEL** psychopédagogue de formation, travaille actuellement comme Maître d'enseignement à la HES-TS de Lausanne, dans le domaine de la méthodologie d'intervention. Elle a une longue expérience de travailleuse sociale. En tant que superviseuse, elle accompagne de nombreux professionnel·le·s, individuellement ou en équipe. Elle s'est formée à l'approche systémique et, plus récemment, à l'approche centrée sur le Développement du Pouvoir d'Agir des Personnes et des Collectivités (DPA-PC). Elle préside l'Association DPA-PC Suisse.



**A T E L  
I E R S**

## ATELIER 1

### ADOLESCENCE - QUO VADIS ? SORTIR DES IMPASSES GRÂCE AU COACHING D'ADOS

**CHRISTIAN MÜLLER**, psychiatre de l'enfant et de l'adolescent, consultant, formateur PNL

Les adolescent•e•s d'aujourd'hui vivent dans un monde à part.

Les questions liées à l'adolescence sont essentiellement abordées au travers de la relation entre les jeunes et nous, les adultes; relations qui peuvent aussi bien être réussies que ratées.

Les adultes continuent d'avoir une responsabilité concernant les adolescent•e•s, mais autrement qu'ils ne le pensent.

Lorsque des adolescent•e•s manifestent des difficultés, il est du devoir des adultes de prendre l'initiative de leur montrer le chemin à prendre pour s'en sortir. C'est aux adultes de créer un cadre de coaching dans lequel les jeunes en difficulté peuvent faire des expériences formatrices positives.

La pédagogie moderne favorise les filles et défavorise les garçons.

Aujourd'hui le constat est fait qu'il y a davantage de garçons que de filles en rupture qui ne trouvent pas leur chemin. Pourquoi est-il important de prendre en considération les différences de genre dans l'accompagnement de jeunes en difficultés et comment les coacher en tenant compte de cela ?

## ATELIER 2

### COMMENT FAVORISER LE POUVOIR D'AGIR DES ADOLESCENT•E•S ?

**ISABELLE SOGUEL**, psychopédagogue et maître d'enseignement à la HES-TS de Lausanne

Dans la continuité de la conférence «Favoriser le développement de la confiance en soi par l'agir: l'éclairage de l'approche centrée sur le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités (DPA-PC)», et sur la base des expériences vécues par les participant•e•s, l'atelier permettra d'explorer les différentes postures professionnelles et leurs impacts sur les jeunes et leurs comportements.

L'idée est de réfléchir ensemble, aux caractéristiques d'un environnement favorable au développement du pouvoir d'agir des adolescent•e•s. Est-ce possible et souhaitable dans tous les contextes? Avec tous les adolescent•e•s? Dans toutes les situations?

## ATELIER 3

### (CYBER-)HARCÈLEMENT : VOIR L'INVISIBLE !

**SÉBASTIEN GENDRE**, travailleur social, délégué au suivi des situations complexes pour la Fondation genevoise pour l'Animation socioculturelle (FASe)

Cet atelier propose une sensibilisation à la thématique du harcèlement entre pairs et l'acquisition d'éléments de compréhension essentiels pour faire face à cette problématique complexe.

Sur la base de la (des) définition(s) de cette problématique et de son illustration au travers de statistiques actuelles et locales issues de recherches suisses et européennes, l'idée est de mettre en évidence les particularités et spécificités du (cyber-)harcèlement en milieu scolaire et leur complexité pour ensuite s'intéresser aux conséquences du harcèlement sur les différents protagonistes, notamment en ce qui a trait à la santé mentale.

Sous forme de «présentation-débat», avec la mobilisation d'éléments audiovisuels illustratifs, cette intervention se veut interactive et participative.

## ATELIER 4

### ET SI ON PRENAIT UN RISQUE ?

**CATHERINE DORTHE**, chargée de prévention chez REPER

Cet atelier offre aux participant•e•s la possibilité d'aborder la thématique de la prise de risque sous différents angles au travers de 3 éléments :

- une brève partie théorique sur la prise de risque à l'adolescence et sur le processus d'addiction
- des exemples de bonnes pratiques sur les manières d'aborder cette thématique avec les jeunes
- des exercices pour réfléchir à ses propres représentations autour de cette thématique.

Tout au long de l'atelier, les situations vécues professionnellement ou personnellement par les participant•e•s sont les bienvenues afin de faire des liens concrets avec les contenus présentés.



## ATELIER 5

### L'IMPACT DES CONTENUS PARTAGÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA CONSTRUCTION DE SON IDENTITÉ ET DE L'ESTIME DE SOI

**STÉPHANE KOCH**, spécialiste des plateformes numériques, formateur et expert

Les influenceurs, la chosification des corps à travers la publicité ou la télé-réalité, les images retouchées, peuvent avoir un fort impact sur la santé mentale des adolescent•e•s. Il est devenu nécessaire de savoir «décrypter» ces modes de communication et de transformation numérique des contenus, afin de les aider à développer une distance critique par rapport aux contenus auxquels ils / elles accèdent. Leur permettre de comprendre comment la construction de leur identité peut être affectée par les différentes formes d'injonctions, que ce soit celles liées à l'esthétique, à l'alimentation, ou encore à la manière d'être dans notre société...

Comment «être» et «exister» au milieu du foisonnement de propositions d'identités propres aux réseaux sociaux? Il est primordial de les accompagner dans cette démarche. L'éducation aux médias et à l'information ne doit ainsi pas se réduire à la détection des fake news, il doit aussi, et avant, tout être un outil de développement de l'esprit critique et de l'aptitude au discernement.

## ATELIER 6

### LA PRÉVENTION PAR LES PAIRS, QUELS FONCTIONNEMENTS POUR QUELS RÉSULTATS ?

**CÉLINE BARRAS**, coordinatrice du programme Académie des pairs – Nightlife chez AdO & **MARJORY WINKLER**, directrice de Ciao

Qu'est-ce que la prévention par les pair•e•s.? Quelle est sa plus-value et comment la mobiliser selon les champs d'activités?

Certaines thématiques ou milieux paraissent difficiles d'accès à la prévention alors pourquoi ne pas laisser l'expertise aux personnes concernées? Après une présentation de leurs programmes/activités, les équipes d'AdO et de ciao.ch proposent, lors de cet atelier, d'illustrer comment elles utilisent la prévention par les pairs pour toucher le public cible en face à face ou via un site internet. L'association AdO est basée à Fribourg. Elle organise des actions de prévention et de réduction des comportements à risques par les pair•e•s. dans les milieux festifs.

ciao.ch est un site de promotion de la santé qui encourage les jeunes à mobiliser leurs propres ressources et à choisir des conduites autonomes et responsables.

## ATELIER 7

### LE CLIMAT SCOLAIRE FACTEUR DE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

**CATHERINE BLAYA**, professeur en sciences de l'éducation à l'Université Nice Côte d'Azur (UCA), Directrice du Laboratoire Accrochages Scolaires et Alliances Educatives à la Haute Ecole Pédagogique du canton de Vaud

Si leur première mission est la transmission de savoirs et de compétences, l'éducation et la formation ne peuvent se limiter au développement intellectuel des jeunes. Elles doivent aussi contribuer à leur développement personnel et social ainsi qu'à leur épanouissement; vecteurs d'apprentissages réussis.

Dans cette perspective, les recherches sur le climat scolaire, mettent en évidence qu'un environnement bienveillant et sûr est un des éléments clés du bien-être à l'école, de la prévention de la violence et du harcèlement ainsi que du décrochage scolaire. Comment le bien-être, qui renvoie à un niveau de satisfaction individuel, et le climat scolaire, qui s'inscrit dans une perspective collective de culture et valeurs partagées, se conjuguent-ils afin de favoriser la réussite de toutes et tous et de prévenir la violence et le harcèlement en milieu scolaire?

Les établissements scolaires sont des entités complexes avec leurs propres histoires et cultures. Toutefois, la recherche a permis d'identifier des pratiques qui promeuvent le bien-être des jeunes en milieu scolaire. Après une synthèse de la littérature internationale, cet atelier propose d'explorer ces différentes pratiques.

## ATELIER 8

### MON CERVEAU EST MON MEILLEUR AMI: C'EST LA FOURMI QUI ME L'A DIT!

**CHERINE FAHIM**, docteure en Neurosciences

A l'adolescence, l'activité du cerveau est à la fois l'origine de l'émergence de la pensée, de la perception et de l'action, ainsi que l'expression du début de l'identité personnelle. Les possibilités d'intervention pour apprivoiser cette activité sont multiples. «Apprivoiser le Cerveau»? Oui, c'est possible! Cet atelier ludique et pratique propose de partir à la découverte de différentes stratégies – et de la manière de les utiliser – pour apprivoiser ce cerveau ado. Avec pour finalité de faire du cerveau notre meilleur ami.

## ATELIER 9

# PRÉVENIR LES VIOLENCES PORTANT SUR LE SEXE, LE GENRE ET LA SEXUALITÉ : COMMENT ACCOMPAGNER LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE, DÉVELOPPER DES CONTEXTES SOUTENANTS ET PROMOUVOIR LA SANTÉ DES JEUNES ?

**CAROLINE DAYER**, docteure et chercheuse, formatrice et consultante

Cet atelier s'inscrit dans un double objectif de prévention et de réduction des violences et des discriminations d'une part et de promotion de la santé et de la diversité d'autre part.

Sur la base d'apports théoriques et empiriques, il s'agit de clarifier les concepts de discrimination, de violence et de harcèlement-intimidation puis de faire la distinction entre sexe, genre et sexualité. Des exemples concrets mettent en évidence la façon dont les violences homophobes et transphobes affectent la construction identitaire et la socialisation des jeunes, péjorent leur santé et leur parcours. En quoi des jeunes peuvent se sentir «en sécurité nulle part»? Comment mettre en œuvre des facteurs de protection et de soutien adaptés et pertinents?

A travers des modalités interactives, il s'agit de dégager des pistes d'action à chaud et à froid. La posture professionnelle est approfondie en proposant des ressources et des outils. L'articulation entre les plans individuel, collectif et institutionnel est développée dans une perspective de cohérence et de durabilité.

## ATELIER 10

### RENFORCER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES ÉLÈVES : LES PROJETS DES ÉCOLES DU RÉSEAU<sup>21</sup> DU TESSIN

**VINCENZA GUARNACCIA**, Radix svizzera italiana et coordinatrice du Réseau<sup>21</sup> du Tessin & **MARTINA ROMEO** - Radix svizzera italiana et collaboratrice du Réseau<sup>21</sup> du Tessin

L'école est un lieu de vie important pour les adolescent•e•s et joue donc un rôle central dans le développement et le renforcement de ces compétences psychosociales (compétences de vie ou life skills) qui permettent et aident les jeunes à faire face aux difficultés et au stress qu'ils peuvent rencontrer dans leur vie quotidienne et qui affectent leur bien-être mental.

Cet atelier présente des projets et du matériel pédagogique développés par le Réseau<sup>21</sup> du Tessin dont l'objectif est de renforcer les ressources individuelles et communautaires dans le contexte scolaire, dans une perspective de promotion de la santé mentale des adolescent•e•s.

Le Réseau<sup>21</sup> est coordonné par Radix Svizzera Italiana et concerne 13 écoles du Tessin.



## ATELIER 11

### SOMMES-NOUS TOUS SOUS L'INFLUENCE DES MÉDIAS POUR DEVENIR MR OR MISS PERFECT?

**JULIEN INTARTAGLIA**, professeur associé,  
doyen de l'Institut de la communication et  
du marketing expérientiel (ICME) à la HEG Arc Neuchâtel

Dans notre quotidien, que ce soit dans la publicité, dans les médias classiques ou dans nos activités professionnelles et privées sur les réseaux sociaux, nous sommes constamment exposés à des modèles de beauté qui finissent par devenir des normes, une forme d'idéal corporel à atteindre... Aussi, quelle est l'influence de ces stimuli sur les pensées, les jugements et comportements des jeunes?

Cet atelier propose, dans un premier temps, une présentation des enjeux actuels de l'industrie publicitaire et des médias pour bien cerner l'impact des divers supports et des contenus. S'ensuit un décryptage des mécanismes conscients et majoritairement inconscients de ces formes d'influence qui conduisent le jeune à construire son idéal corporel malgré lui. Enfin, dans une partie dédiée à l'échange avec les participant•e•s, des pistes liées à la prévention auprès des jeunes émergent.

## ATELIER 12

### VIVRE UN ESPACE D'ÉCOUTE, DE PAROLE ET DE LIEN, ET IDENTIFIER L'APPORT D'UNE APPROCHE COMMUNAUTAIRE POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE DES ADOLESCENT•E•S

**JOËLLE JAGGY BRUTTIN, GILLES CRETENAND,  
GILBERTE VOIDE CRETENAND**, animateur•trice•s en TCI,  
Association TCI-Valais

Les espaces d'écoute, de parole et de lien sont des espaces communautaires ouverts qui ont comme objectif de prendre soin de soi ensemble, d'échanger sur les difficultés ou soucis du quotidien et de créer du lien par le partage des expériences de vie et des ressources de chacun•e.

L'association valaisanne TCI-Valais propose depuis quelques années de tels espaces pour les adolescent•e•s, sur le modèle de la thérapie communautaire intégrative de l'ethno-psychiatre brésilien Adalberto Barreto. Cet atelier permet d'expérimenter les étapes d'une telle approche et de mieux comprendre en quoi elle soutient la santé psychique des adolescent•e•s.

## **REPAS**

Le repas de midi se fera sous forme de buffet.

Pour les personnes allergiques ou intolérantes, nous vous laissons le soin de prendre avec vous ce qui vous convient.

L'accueil du matin et le repas de midi se dérouleront devant l'auditoire César-Roux.

## **ACCÈS**

**PARKING LIMITÉ ET PAYANT – IL EST VIVEMENT RECOMMANDÉ DE PRIVILÉGIER LES TRANSPORTS EN COMMUN**

### **EN TRANSPORTS EN COMMUN**

Depuis la gare de Lausanne ou le parking relais d'Ouchy, prendre le métro M2 en direction de Croisettes ou Sallaz et descendre à la station CHUV.

Depuis le parking relais de Vennes, prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV.

Depuis les parkings relais de Valmont et Feuillère, prendre le bus 41, descendre à la station Sallaz, puis prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV.

### **EN VOITURE**

Depuis l'autoroute, prendre la sortie Lausanne-Vennes / Hôpitaux et descendre la route de Berne. Le parcours jusqu'au CHUV est indiqué.

Attention: Le parking du CHUV est payant: CHF. 1.50 toutes les 28 minutes.

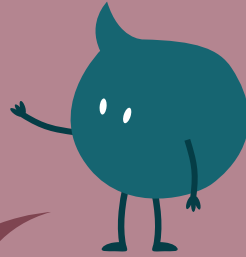
Nombre limité de places de parc; il est possible de laisser votre voiture dans un parking relais et d'emprunter les transports publics.

## ACCUEIL ET CONFÉRENCES

Bâtiment hospitalier principal – BH08

Auditoire César-Roux





## CONTACT

SANTÉPSY.CH & #MOICMOI

Av. de la Gare 52  
1003 Lausanne

021 311 02 96

[info@santepsy.ch](mailto:info@santepsy.ch)  
[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

[www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)

*Avec la participation  
des Clownanalystes  
du Bataclown  
(Toulouse)*