

COMPRENDRE

PROMOUVOIR

AGIR

Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans

Accompagner les transitions vers l'âge adulte

Cahier de référence pour les professionnel·le·s

Sommaire

Préambule 4

Mandat, démarche et structure du document 4

PARTIE 1
Comprendre le «devenir adulte» pour soutenir la santé psychique des jeunes 10

1a. Qui sont les 16-25 ans d'aujourd'hui ? 11

Une population hétérogène 11

16-18 ans /18-25 ans : des réalités proches mais différentes 11

Ni adultes, ni adolescent·e·s 13

Un cerveau en restructuration 14
Des maturités asynchrones 15
De nombreux défis psychosociaux liés au développement identitaire 15

La sphère relationnelle et de l'amour 19

L'amour et les relations 19
La sexualité 20
L'identité de genre et l'orientation sexuelle et affective 22

La sphère de la formation et du travail 25

La formation et la qualification 25
Choix de formation et premières expériences professionnelles 25

La sphère de la vision du monde 28

L'autonomie 28
Les médias numériques 29
Les prises de risque 30

1b. Qu'est-ce que «devenir adulte» ? 31

Des critères qui évoluent 31

Une grande transition composée de transitions multiples et exigeantes 31

Une transition importante pour la santé psychique 33

Une transition dans une société elle-même en transition 34

PARTIE 2
Promouvoir la santé psychique 38

2a. Qu'est-ce que la santé psychique ? 38

La santé psychique : une composante essentielle de la santé 38

La santé psychique est liée au bien-être 39
La santé psychique est distincte des troubles psychiques 39
La santé psychique est liée à la satisfaction des besoins 40
La santé psychique a de nombreux déterminants 40

2b. Que savons-nous de la santé psychique des 16-25 ans ? 43

État de santé psychique des 16-25 ans 43

L'effet délétère du stress 43
Le vécu de violence ou de discrimination 45
La peur du futur 46
Les comportements des jeunes, des indicateurs de leur santé psychique 47

Ce que nous disent les jeunes sur la santé psychique 47

Ce que nous a appris la crise sanitaire du Covid-19 48

2c. Promouvoir la santé psychique des jeunes 49

Quelques notions clés 50

Promouvoir, quels leviers ? 51

PARTIE 3
Agir en accompagnant les transitions de vie et de formation 54

3a. Cinq axes pour l'action 54

Axe 1 : Agir auprès et avec les jeunes 57

S'intéresser aux jeunes 57

Axe 2 : Accompagner « l'entre-deux » et les choix 58

Accompagner les potentiels 58
Accompagner les choix 59

Axe 3 : Soutenir les compétences psychosociales et les compétences en santé 61

Les compétences psychosociales 61
Travailler les compétences psychosociales 62
Compétences psychosociales et développement neuronal 63

La littératie en santé mentale 64
Informer, éduquer et permettre d'expérimenter 64
Faire connaitre les ressources en promotion de santé psychique et les prestations de soutien 65
Faire des liens entre la santé mentale et les autres questions de santé 65

Axe 4 : Activer le pouvoir d'agir de tou·te·s les professionnel·le·s en contact avec les jeunes 70

Des adultes soutenant·e·s 70
Une posture professionnelle promotrice de santé psychique 71
Du soutien social adapté 73
Apporter du soutien social significatif pour les 16-25 ans 75

Des approches diversifiées qui font sens pour les jeunes 77
La participation 77
Les approches par les pairs 78
Les approches symboliques 78

Se former 78

Axe 5 : Impliquer l'ensemble des acteurs et actrices et la société 80

Développer des environnements qui soutiennent la santé psychique des jeunes 80
Des contextes de formation et de travail non-discriminants et sécurisants 80
Les approches globales et intégrées 81

Implémenter la promotion de la santé psychique des 16–25 ans 84

Remerciements 86

Préambule

Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est jalonné de différentes étapes asynchrones dans toutes les sphères de vie ouvrant chacune sur de nombreux défis qui se chevauchent. Pour les jeunes de 16 à 25 ans, les exigences de socialisation et d'intégration dans la société deviennent centrales avec l'enjeu de comprendre et d'apprivoiser les structures sociétales qui les entourent ainsi que les exigences du monde adulte et de pouvoir s'y mouvoir en s'y sentant compétent·e·s. Toutes et tous ne vivent cependant pas cette période de transition dans les mêmes conditions. Si pour nombre d'entre elles·eux le temps de formation et de la dépendance aux parents s'étale sur de nombreuses années, pour d'autres, le passage à la majorité civile et pénale peut s'avérer brutal. Quoi qu'il en soit, ce passage vers l'âge adulte est à la fois une période de grands potentiels et d'importantes vulnérabilités, ce qui en fait un moment particulièrement sensible en matière de santé psychique.

La mutation individuelle des jeunes est intimement liée au contexte de vie dans lequel elle se produit. Aujourd'hui, dans notre monde occidental, les transformations personnelles de l'adolescence se couplent à des mutations sociétales profondes qui influencent considérablement la manière dont elles s'expriment ainsi que les étapes pour accéder à la vie adulte : modification des repères traditionnels, mondialisation, connectivité quasi permanente, appartenances multiples, multiculturalisme, abaissement de l'âge de la puberté, allongement de la durée de formation et report de l'autonomie économique et sociale, sont autant de paramètres qui vont jouer un rôle dans la manière dont les jeunes vont pouvoir vivre les défis psychosociaux propres au passage à l'âge adulte, les résoudre, développer leur identité et s'intégrer dans la société.

Ce document consacré aux 16–25 ans a comme objectif prioritaire de soutenir les compétences des professionnel·le·s de la formation, de la santé et du social afin d'accompagner au mieux les jeunes dans le passage vers l'âge adulte. Les jeunes de cette tranche d'âge se retrouvent dans des contextes multiples. Les contenus mettent l'accent sur des principes transversaux qui soutiennent la santé psychique des jeunes et qui peuvent être déclinés de manière différenciée en fonction du contexte d'intervention de chaque professionnel·le. Ces principes peuvent aussi être utiles aux parents. Ce cahier s'inscrit dans la continuité de celui consacré aux 12–16 ans et doit se lire comme une extension de ce dernier. Nous invitons donc le lectorat à l'envisager en lien avec le premier cahier et à s'y référer, notamment en ce qui concerne le développement biopsychosocial et neuronal et les leviers d'action spécifiques au milieu scolaire qui, dans une large mesure, peuvent aussi s'appliquer au contexte de la formation post-obligatoire.

Mandat, démarche et structure du document

Ce cahier est réalisé sur mandat des cantons latins, réunis au sein de Santépsy.ch[1]. **Il met un focus prioritaire sur la compréhension des questions liées à la transition que vivent les jeunes entre 16 et 25 ans entre l'adolescence et l'âge adulte et à leurs liens avec la santé psychique. Il propose aussi des pistes d'action pour accompagner cette transition dans une optique de promotion de santé.** Les contenus s'appuient à la fois sur des apports théoriques et des concepts liés à la jeunesse et à la santé psychique, sur des apports d'expert·e·s issu·e·s de différents domaines significatifs pour la tranche d'âge concernée, ainsi que sur la parole de jeunes de 16 à 25 ans. Différents focus groups ainsi que des entretiens individuels ont été menés avec des professionnel·le·s de Suisse romande (expert·e·s dans le cahier) et des jeunes entre 16 et 25 ans :

- deux focus groups de quatre heures avec onze expert·e·s romand·e·s[2] des domaines de la formation, de l'éducation sociale, des neurosciences, de la santé sexuelle, de la promotion de la santé, des addictions, de la pédopsychiatrie et de la santé scolaire du secondaire II ;
- un focus group de deux heures avec dix médiateur·trice·s culturel·le·s du projet valaisan « Femmes-Hommes Tische » vient compléter le panel afin d'inclure au mieux de potentiels enjeux liés à la réalité migratoire ;
- différentes démarches de récolte de la parole de jeunes de 16 à 25 ans, notamment un focus group réalisé à Scène active à Genève avec 10 jeunes, des apports libres sur le stand du marché de Noël de Soluna (centre de loisirs de Monthey), des partages dans le cadre des espaces de parole pour jeunes de l'association TCI-Valais et des entretiens avec des jeunes de différents horizons géographiques en situations diverses de formation. Au total, ce sont une trentaine de jeunes de 16 à 25 ans qui ont partagé leurs préoccupations, défis et besoins, complétant ainsi les apports des focus groups réalisés avec 60 jeunes de 13 à 20 ans pour le cahier de référence des 12-16 ans.

Tout au long du texte, des citations tirées des échanges avec les jeunes et les expert·e·s viennent illustrer les éléments présentés.

Les contenus sont développés dans une optique de promotion de la santé, telle que définie par l'OMS. Ils ne traitent pas de la prise en charge ou de l'accompagnement de jeunes atteint·e·s dans leur santé psychique, ni de la santé psychique des professionnel·le·s. **Ils sont orientés vers les ressources et le pouvoir d'agir des adultes** pour la mise en place de prestations et le développement de contextes qui soutiennent de manière globale la santé psychique des jeunes.

1 Santépsy.ch est une campagne des cantons latins et de la CORAASP sur mandat de Promotion Santé Suisse. Son but est de promouvoir la santé mentale de la population de Suisse latine.

2 Liste des expert·e·s en fin de document

Le cahier est structuré en trois parties principales :

PARTIE 1

La première propose des éléments de compréhension sur la réalité actuelle des 16-25 ans et les enjeux du devenir adulte ;

PARTIE 2

La deuxième se penche sur les notions de santé psychique et de promotion de la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans ;

PARTIE 3

La troisième développe des pistes d'action transversales pour les professionnel·le·s de l'éducation, de la formation, de la santé et du social en contact avec des jeunes, afin de les soutenir dans la transition vers l'âge adulte (référent·e·s d'apprentissage, personnel du secondaire II ou de la formation supérieure, éducateurs·trices, assistant·e·s social·e·s, personnel de santé, etc.).

Le document ne comporte pas de bibliographie. Les éléments qui ont soutenu la rédaction ainsi que des ressources utiles sont répertoriés directement dans le texte en lien avec les thématiques abordées.

Pour un approfondissement des aspects scientifiques, il est recommandé de se référer aux divers travaux réalisés ces dernières années par Promotion Santé Suisse (PSCH) sur les questions en lien avec la santé psychique des adolescent·e·s et des jeunes, notamment le chapitre 8 consacré à la promotion de la santé psychique du document paru en 2023 :

« Promotion de la santé avec et pour les adolescent·e·s et les jeunes. Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique »

https://promotionsante.ch/programmes-d-action-cantonaux/themes-et-publications.

Il n'y a pas de consensus scientifique sur les âges de début et de fin de l'adolescence. Pour désigner la période entre 16 et 25 ans, différents termes sont utilisés : grande adolescence, adulescence, jeunes adultes, adultes émergent·e·s, jeunesse, etc. Dans ce document, nous nous référons au cadre défini par l'OMS et utiliserons le terme de « jeunes » pour qualifier les 16-25 ans :

- adolescence : période allant de 10 à 19 ans selon trois étapes principales : préadolescence entre 10 et 13 ans, mi-adolescence entre 14 et 16 ans et adolescence avancée dès 17 ans ;
- biologiquement : au sens strict, l'adolescence en tant que phase de puberté : 13-18 ans ;
- jeunesse : individus de 15 à 24 ans.



PARTIE 1

Comprendre le «devenir adulte» pour soutenir la santé psychique des jeunes

Comprendre le «devenir adulte» pour soutenir la santé psychique des jeunes

Dans nos sociétés occidentales, l'adolescence et le passage vers l'âge adulte prennent la forme d'un processus de profondes transformations et de développement biopsychosocial qui s'étend aujourd'hui de plus en plus dans le temps en raison de l'abaissement de l'âge de la puberté et de la tendance au prolongement et à la grande variabilité temporelle des expériences qui mènent vers la vie adulte (fin de formation, départ de la maison, arrivée sur le marché du travail, indépendance financière, engagement dans une relation, arrivée d'un enfant, etc.). Ces transformations vont ouvrir sur de nombreux défis et exiger un ajustement constant de l'équilibre identitaire, lui-même fortement influencé par les expériences et les contextes de vie et de formation.

Devenir adulte c'est être en route vers la maturité, l'autonomie et l'indépendance. C'est un chemin prometteur fait d'expériences, de découvertes, d'apprentissages mais c'est aussi vivre une situation «entre deux» pas toujours confortable qui peut occasionner du stress et impacter le bien-être et la santé mentale.

C. VAN DER VELDE

Entre l'arrivée de la puberté et l'âge adulte, les jeunes connaissent de nombreuses transformations et vivent des transitions à différents niveaux : physique, psychologique, émotionnel, social, contextuel. Cette période est aussi caractérisée par de multiples explorations tant personnelles que sociales qui vont contribuer à l'affirmation de leur identité et au développement de leur autonomie.



Dans ce passage vers l'autonomie et l'indépendance, de nombreux éléments influencent l'équilibre psychique :

- les nouveaux besoins psychosociaux liés à la maturation physique, sociale et neuronale et au développement de l'identité ;
- la succession de nouvelles expériences à un rythme soutenu ;
- la prise d'autonomie des parents et la nécessité de créer son propre réseau d'amitié et de soutien ;
- l'exploration des rôles sociaux, professionnels et de genre et le positionnement par rapport à ces derniers ;
- l'engagement dans des relations de plus en plus intimes et l'exploration de la sexualité ;
- la nécessité de réussir une formation et son cortège de pressions pour pouvoir aspirer à trouver un emploi et s'insérer professionnellement ;
- la nécessité de devenir indépendant·e financièrement ;
- les nombreux choix à faire au niveau personnel, relationnel, professionnel, de la formation et des comportements de santé.

Ces différents éléments constituent à la fois de grandes opportunités et des sources potentielles de risque. Les transformations touchent à toutes les sphères de vie : personnelle, amicale, amoureuse, sociale, professionnelle, citoyenne. Elles exigent de nombreuses adaptations et peuvent générer des tensions psychologiques et du stress. Ceci d'autant plus qu'elles se déroulent aujourd'hui dans un contexte d'individualisation croissante qui donne moins de repères et contribue à brouiller les règles quant aux objectifs à atteindre en tant qu'adultes[3].

1a. Qui sont les 16-25 ans d'aujourd'hui ?

Une population hétérogène

Les 16–25 ans représentent une population hétérogène, très volatile et souvent difficile à cerner. Elles·ils se retrouvent dans des systèmes de formation divers, leurs goûts et intérêts ouvrent sur une grande variété d'activités et d'appartenances, leurs modes de vie sont diversifiés, marqués par l'exploration des possibles et son cortège de prises de risque et par une importante mobilité. Leur parcours de vie, leur situation socio-économique, leur genre et leurs expériences affectives et relationnelles les confrontent à des réalités différentes ouvrant sur de multiples trajectoires. Impossible donc d'en tirer un portrait uniforme tant elles·ils représentent une population aux caractéristiques diverses à la fois du point de vue de leur développement propre que des environnements de vie ainsi que de leurs expériences personnelles, de formation et de travail. **Cette hétérogénéité les rend aussi plus difficilement accessibles que les adolescent·e·s plus jeunes puisque dès 16 ans l'école obligatoire ne constitue plus un lieu commun où les atteindre.**

16-18 ans / 18-25 ans : des réalités proches mais différentes

En Suisse, la réalité sociale et juridique des 16–18 ans diffère quelque peu de celle des 18–25 ans.

Les 16–18 ans ont un mode de vie encore assez proche de celui des adolescent·e·s plus jeunes. Si elles·ils sont plus autonomes dans certains aspects de leur vie (organisation quotidienne, vie scolaire et relationnelle), elles·ils vivent généralement encore chez leurs parents et sont encore souvent concerné·e·s par certaines transformations pubertaires. Elles·ils fréquentent une école secondaire de formation générale (env. 40%, OFS 2021/2022[4]) ou entrent en apprentissage ou en formation professionnelle (env. 60%, OFS). Elles·ils découvrent progressivement les exigences et les modes de vie adultes mais partagent encore pour la plupart une culture de pairs dans leur contexte de formation. Au niveau légal, même si elles·ils ont atteint la maturité sexuelle et religieuse et ont désormais le droit de se procurer certains alcools dans l'espace public (bière, cidre et vin), elles·ils sont encore sous la responsabilité parentale.

Les 18–25 ans se retrouvent principalement en formation tertiaire (Hautes écoles, formation professionnelle supérieure)

3 Marcotte J., Richard M.-C. 2023. *Construction de soi et appartenance dans la transition à la vie adulte*. Presses Universitaires du Québec.

4 www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/education-science/personnes-formation/degre-secondaire-II.html

ou sur le marché du travail après avoir terminé une formation initiale. À partir de 18 ans, même si le développement identitaire et social n'est pas terminé, nombre d'éléments qui caractérisent les 16–18 ans ne sont plus la norme. L'école n'est plus une réalité quotidienne pour toutes et tous. Elles·ils ne partagent plus une culture de pairs commune liée à l'école et se retrouvent dans des environnements de formation ou de travail multiples. Elles·ils commencent à habiter hors du foyer familial. Pour beaucoup de garçons, et aujourd'hui certaines filles, c'est la période du recrutement et du service militaire qui les confronte de manière forte aux normes de socialisation genrées masculines[5]. Même si dans les faits, elles·ils sont plus autonomes, elles·ils ne sont pas toujours indépendant·e·s financièrement. Elles·ils ont atteint l'âge de la majorité civile, civique et pénale qui leur confère de nouveaux droits (par exemple le droit de se marier ou de conclure des contrats sans l'accord des parents), mais aussi de nouvelles responsabilités puisqu'elles·ils sont désormais responsables de leurs actes sur tous les plans.

Quelques enjeux pour la santé psychique

La fin de l'école obligatoire et le passage au post-obligatoire (formation du secondaire II ou apprentissage) avec la question cruciale du **choix de formation**: ce choix dépend dans une grande mesure des résultats scolaires, ce qui les plonge souvent dans un important stress de performance avec le sentiment d'y « jouer leur vie ». Cette tension est d'autant plus forte pour les jeunes en difficulté scolaire pour qui ce stress s'accompagne du risque de décrochage et d'isolement. Le changement de contexte de formation qui nécessite de s'adapter à un nouvel environnement physique et relationnel ainsi qu'à de nouvelles exigences peut aussi constituer pour certain·e·s une importante source de stress.

Les premières majorités: 16 ans, c'est l'âge de la majorité sexuelle et religieuse et du droit de se procurer et de consommer certains alcools. Ces nouveaux droits touchent à d'importants domaines d'exploration où les prises de risque sont courantes et créent une tension entre la reconnaissance d'une autonomie grandissante et du besoin d'expérimenter et l'exigence de protection. Elles·ils ont par exemple le droit d'avoir des rapports sexuels, mais seulement dans certaines conditions (écart maximal de 3 ans si un·e des partenaires a moins de 16 ans, absence de rapports de pouvoir, etc.); le droit d'acheter et de consommer du cidre, de la bière et du vin, mais pas d'autres alcools; le droit d'user de leur propre argent mais pas de conclure un contrat sans l'accord des parents. Cet entre-deux entre libertés et limites est sensible pour la santé psychique. En même temps qu'il ouvre sur de nouvelles possibilités, il pose des contraintes et crée de nouvelles responsabilités. Cet âge nécessite aussi une adaptation de la posture des adultes (voir partie 3, p.68), notamment des parents, ce qui peut parfois peser sur la qualité des relations voire demander un soutien éducatif particulier.

Le passage à la majorité civile, civique et pénale (18 ans): cette étape va avoir des répercussions sur les droits et les libertés des jeunes mais aussi sur leurs responsabilités. Elle s'accompagne de nombreuses démarches administratives (chômage, aide sociale, AVS-AI, renouvellement des papiers d'identité, déclaration d'impôts, papiers militaires, demande de bourses, etc.) qui peuvent être déstabilisantes. L'oubli de certaines démarches administratives peut occasionner de grandes difficultés (par exemple le fait de ne pas remplir sa déclaration d'impôt peut déboucher sur une taxation d'office avec le risque de perdre certaines prestations sociales comme les subsides LAMal, le non-paiement de primes de caisse-maladie peut engendrer des poursuites, etc.). Certain·e·s peuvent être amené·e·s à ouvrir des demandes d'obligation d'entretien contre leurs parents pour pouvoir continuer leur formation[6].

Le passage du statut de mineur·e à celui de majeur·e provoque aussi des changements importants au niveau légal avec des répercussions sur les systèmes de prise en charge éducatifs, sociaux et sanitaires. Cet état de fait plonge certain·e·s dans de grandes difficultés. Il est particulièrement marqué pour les jeunes avec un parcours en foyer ou en famille d'accueil (Care Leavers), celles et ceux en rupture de formation, en situation socio-économique précaire ou vivant dans des foyers vulnérables, les jeunes parents encore en formation, certain·e·s jeunes LGBTIQ, ou avec un parcours migratoire, particulièrement les mineur·e·s non accompagné·e·s (MNA). Pour ces dernier·ère·s, les 18 ans marquent un important changement dans l'encadrement dont elles·ils bénéficiaient jusque-là. Elles·ils se retrouvent davantage livré·e·s à elles·eux-mêmes, ce qui peut provoquer des manifestations de grande anxiété et l'apparition de comportements ou de difficultés chez des jeunes qui jusque-là n'avaient montré aucun signe apparent de détresse.

POUR ALLER PLUS LOIN

Care leavers www.leaving-care.ch/care-leavers

Mineur.e.s non accompagné·e·s www.ssi-suisse.org/fr/mineurs-non-accompagnes/330

5 Monay S. (2018) *Femmes dans l'armée Suisse. Une socialisation à la domination masculine.* Dans Sociétés contemporaines 2018/4 (N° 112), pages 45 à 71. file:///C:/Users/Elitebook/Downloads/SOCO_112_0045-1.pdf

6 Depallens S. et al. *Lost in transition. Regards croisés sur les 18-25 ans.* Dans Revue Médicale Suisse https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2018/revue-medicale-suisse-603/lost-in-transition-regards-croises-sur-les-18-25-ans.

CE QUE NOUS DISENT LES JEUNES

La gestion des démarches administratives est mentionnée tant par les étudiant·e·s, apprenti·e·s ou jeunes salarié·e·s entretenu·e·s pour ce cahier comme une importante source de charge mentale. Certain·e·s se sentent un peu perdu·e·s devant les procédures et la machine administrative, ne comprenant bien souvent ni le jargon utilisé, ni le sens de ce qui est demandé voire peinent à trouver un système de gestion satisfaisant. Si les adultes peuvent avoir l'impression que les jeunes sont outillé·e·s pour ces tâches, la plupart mentionnent ne pas avoir été suffisamment formé·e·s et ne pas être préparé·e·s à la quantité de démarches nécessaires pour s'en sortir dans le monde des adultes. Elles·ils se retrouvent avec très peu d'outils au moment de devoir réaliser seul·e·s ces tâches et ne comprennent pas bien le système. Ce sentiment d'incompétence pousse certain·e·s d'entre elles·eux à la politique de l'autruche et à ne plus ouvrir leur courrier, au risque de les plonger dans des soucis à plus long terme (par ex. poursuites, etc.). Ces tâches semblent perçues plutôt comme des charges que comme des marqueurs d'autonomie positifs. **L'argent est aussi un souci**, soit parce qu'il fait défaut pour assurer leurs besoins de base, soit parce qu'elles·ils ont de la difficulté à le gérer. Ce qui péjore le sentiment de sécurité de base nécessaire à développer des projets de formation et de vie. Elles·ils aimeraient que l'école leur permette de développer plus de compétences dans ces domaines, que les adultes autour d'elles·eux se rendent mieux compte du stress que cela leur occasionne et prennent le temps de les accompagner dans les questions de gestion administrative et financière.

La qualification professionnelle et les démarches pour entrer dans la vie professionnelle sont aussi un souci majeur pour les jeunes de cette tranche d'âge. Elles représentent un saut dans des contextes nouveaux qui fonctionnent avec des codes différents de ceux qu'elles·ils ont connus dans le cadre scolaire et les obligent à se confronter au monde des adultes qui ne « leur fait pas toujours spécialement envie ». Elles·ils se disent peu préparé·e·s à ces nouvelles exigences et se sentent souvent peu compétent·e·s pour y répondre.

Ni adultes, ni adolescent·e·s

Différents travaux[7] menés sur la transition à l'âge adulte tendent à montrer que les jeunes de cette tranche d'âge ne se définissent ni comme adultes, ni comme adolescent·e·s. Jeffrey J. Arnett, à qui l'on doit le concept « **d'adultes émergents** », met en évidence cinq caractéristiques qui les distinguent à la fois des adolescent·e·s et des jeunes adultes :

- l'exploration identitaire ;
- l'instabilité ;
- l'entre-deux ;
- les possibilités ;
- la focalisation sur soi.

Ces caractéristiques montrent bien la dimension « flottante » de cette période de vie où les anciens repères changent alors que les nouveaux ne sont pas encore installés. **Cet « entre-deux » est d'autant plus sensible dans nos sociétés occidentales que la transition vers l'âge adulte est de moins en moins orientée par des traditions normatives, qu'elle n'est plus marquée par des rituels clairs et que les jeunes doivent de plus en plus tracer par elles·eux-mêmes leur voie vers l'âge adulte. Ainsi, les jeunes peuvent être amené·e·s à devoir trouver par elles·eux-mêmes des réponses aux questions concernant la carrière, les relations, les valeurs, la sexualité, la culture ou encore la spiritualité.**

7 Arnett J. J. 2019. *Conceptual foundations of emerging adulthood.* Dans J.j. Arnet (dir.), Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm (11-24). Routeledge.
Arnett J.J. 2014. 2nd 2015. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* Oxford University Press.
Côté J.E. 2019. *Youth development in identity societies: Paradoxes of purposes.* Routeledge.
Marcotte J., Richard M.-C. 2023. *Construction de soi et appartenance dans la transition à la vie adulte.* Presses Universitaires du Québec.

Un cerveau en restructuration

Les caractéristiques des « adultes émergents » peuvent être lues aujourd'hui à la lumière des recherches en neurosciences qui tendent à montrer que le cerveau humain subit durant l'adolescence et jusqu'à au moins 25 ans une importante restructuration qui influence considérablement les besoins et les comportements des jeunes. Si entre 16 et 25 ans les capacités rationnelles, notamment nécessaires aux capacités d'adaptation sociale, sont déjà plus développées qu'au début de l'adolescence, l'ensemble des connexions entre les zones du cerveau limbique et du cerveau préfrontal ne sont de loin pas terminées. **Les 16–25 ans ne sont plus des enfants, plus tout à fait des adolescent·e·s mais pas encore des adultes. Leurs besoins, réactions, expériences et apprentissages vont dépendre dans une forte mesure du niveau de maturation de leur cerveau, lui-même influencé par la qualité de l'environnement et les contextes dans lesquels elles·ils vivent et se forment (épigénétique).**

Le stress d'adaptation et de performance créé par les changements physiques (puberté) et environnementaux (nouveaux environnements sociaux et de formation, augmentation des exigences, nécessité d'adaptation, etc.) ainsi que les expériences nouvelles liées au processus de création identitaire, plongent le cerveau dans un contexte particulier auquel il va devoir s'adapter par un processus de maturation neuronale qui s'étale entre le début de la puberté et environ 25–30 ans et qui va provoquer son remodelage complet. Ce remodelage se fait par étapes et de manière asynchrone. Les premières zones à se développer sont les zones sous-corticales (système limbique), siège des émotions, des sensations, du système de récompense et du plaisir. Les régions du cortex préfrontal, associées aux fonctions cognitives dites supérieures, comme le raisonnement rationnel et les fonctions exécutives (anticipation, prise de décision, mémoire de travail, production du langage, mentalisation, réflexion et jugement moral) et au développement de la conscience de soi s'étoffent plus tardivement et ne seront matures que vers 25–30 ans. **C'est donc dans un contexte neuronal également en transformation que les jeunes cheminent vers l'âge adulte.** Les récentes recherches en épigénétique tendent à montrer que dans ce processus, les prédispositions génétiques joueraient un rôle pour environ 40%. Pour les 60% restants, c'est l'influence de l'environnement qui serait prépondérante. (www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/docs/bulletins/page9bulletinvol12no1dec15en.pdf). Ceci souligne l'existence d'une importante plasticité neuronale qui fait de cette période une période critique pour la santé psychique (sensibilité aux influences, vulnérabilité aux troubles psychiques), en même temps qu'un moment idéal pour les apprentissages et l'ancrage d'habitudes de vie et de comportements positifs.

Il est donc indispensable de proposer tout au long du processus de maturation neuronale des contextes de vie et d'apprentissage qui vont favoriser des **possibilités d'expérimentation diverses** ainsi que le **travail de mentalisation**[8], c'est-à-dire d'auto-réflexivité qui, par un « pas de recul », va soutenir la capacité de comprendre ses propres états mentaux et ceux des autres (intentions, connaissances, croyances, émotions qui influencent les comportements) et favoriser ainsi la conscience de soi, de ses processus internes, d'éventuels biais cognitifs[9] et aussi le développement de l'empathie.

BON À SAVOIR

- **Les besoins des jeunes ne sont pas ceux des adultes :** le cerveau des jeunes n'est pas celui des adultes. Les connexions entre les parties du cortex préfrontal liées aux fonctions exécutives (rationalité) et le système limbique (émotions et sensations) se développent en dernier et ne seront matures que vers 25 ans.
- **L'apprentissage de la régulation émotionnelle est essentiel :** le système affectif et émotionnel joue un rôle prépondérant dans les comportements des jeunes. Au fur et à mesure de leur développement, le système de contrôle du cortex préfrontal pourra mieux réguler les émotions.
- **Elles·ils ont besoin de cadres sécurisés dans lesquels vivre des défis positifs :** le cerveau des adolescent·e·s et des jeunes a un besoin accru de dopamine ce qui favorise les prises de risques et le besoin de récompense, mais aussi la motivation pour découvrir et apprendre.
- **La réponse aux besoins physiques influence le développement neuronal :** les sensations et le mouvement jouent un rôle central dans la création de l'image corporelle et dans les processus d'apprentissage.
- **Elles·ils ont besoin de participer, de s'impliquer, d'être pris·e en considération et reconnu·e·s dans leur créativité :** l'exploration créatrice, l'innovation, l'engagement et la recherche de sens soutiennent la formation des connexions neuronales et le développement global du cerveau.

8 Mentaliser est un processus mental par lequel une personne imagine et interprète ses propres comportements et ceux d'autrui, sur la base d'états mentaux comme les besoins, les désirs, les croyances ou les sentiments (Bateman et Fonagy, 2004). La mentalisation permet d'agir comme un bouton «pause» dans le cerveau d'un·e adolescent·e https://mentalisation.org.

9 Les biais cognitifs font référence aux erreurs identifiables et répertoriables qui se retrouvent dans notre jugement, et ce de façon prévisible et systématique. Ces erreurs se produisent lorsque les gens doivent interpréter et gérer l'information provenant du monde qui les entoure. Personne n'y est complètement à l'abri et certains contextes et facteurs y sont particulièrement propices www.shortcogs.com.

Des maturités asynchrones

Les jeunes entre 16 et 25 ans ne sont donc plus des adolescent·e·s au sens strict du terme, mais ne peuvent pas non plus être considéré·e·s comme des adultes. Elles·ils se retrouvent dans une sorte de phase intermédiaire caractérisée par des apprentissages dans tous les domaines de la vie, **un entre-deux** marqué par des maturités asynchrones. Elles·ils sont en chemin vers l'âge adulte avec les enjeux partagés de consolider leur identité, de se socialiser hors de la famille, de devenir autonomes et de faire des choix dans toutes les sphères de leur vie.

Communément, l'âge adulte fait référence à des maturités dans différentes dimensions :

- maturité biologique : atteinte du poids, de la taille et de l'ossature définitive, maturité des fonctions de reproduction sexuelle ;
- maturité psychologique : capacité d'autonomie envers les parents, d'indépendance affective, de prise de recul sur le plan émotionnel et de gestion de conflits, de pensée critique et de jugement personnel (capacité à porter un regard critique sur les croyances, l'éducation, les normes sociales, les processus d'influence et à se faire sa propre opinion), de prise de décision pour soi dans les différents domaines de la vie (santé, relations, formation, profession, style de vie) et de liberté d'action ; stabilisation de l'identité et capacité d'engagement, conscience d'être soi, de son identité physique, sociale, de genre, connaissance de ses valeurs, qualités, forces, limites, besoins, affirmation de soi dans ses relations aux autres et au monde ;
- maturité sociale : socialisation secondaire et intégration des normes, règles de conduite, codes sociaux de la société dans laquelle on vit ; insertion culturelle (intégration des valeurs, codes culturels et symboliques ; appartenances) et professionnelle (nouveaux rôles et statuts, indépendance financière et matérielle), expérimentation des rôles sociaux, professionnels et de genre avec capacité à y adhérer ou à s'en distancier, capacité à trouver et à prendre sa place dans le monde, à exercer son rôle de citoyen·n·e, etc. ;
- maturité neuronale : se fait en lien avec toutes les autres maturités et marque l'intégration des différentes parties du cerveau ;
- maturité juridique : atteinte de l'âge de la majorité sexuelle (16 ans) ou civile, civique et pénale (18 ans), responsabilité envers soi et les autres, exercice de sa citoyenneté.

Ces **différentes maturités ne s'atteignent pas en même temps et il peut exister d'importants décalages entre elles.** Les jeunes peuvent être matures au niveau biologique mais pas émotionnel, avoir atteint la maturité juridique mais pas sociale, être autonomes dans leur vie affective mais dépendant·e·s au niveau financier. La maturité du corps biologique est généralement atteinte en premier, alors que les aspects psychologiques, neuronaux et surtout sociaux du développement sont encore en plein processus de maturation. Ces décalages, **surtout le report de la maturité sociale, peuvent engendrer inconfort et frustration et faire ressentir de nombreuses tensions entre ce que les jeunes peuvent réellement réaliser et ce qu'elles·ils souhaitent pour leur vie**, influençant la qualité de la confiance en soi et de l'estime de soi. Ce va et vient entre les maturités peut être insécurisant et faire apparaître des comportements de réassurance (p.ex. dormir avec son doudou, se blottir dans sa couverture d'enfant, etc.) qui peuvent parfois désarçonner les parents ou les adultes qui côtoient les jeunes.

CE QUE NOUS DISENT LES JEUNES

Les jeunes interrogés pour réaliser ce cahier, surtout les plus âgé·e·s en formation supérieure, mettent en évidence l'inconfort, les tensions et la frustration qu'elles·ils ressentent en lien avec le décalage entre ces différentes maturités. Elles·ils mettent particulièrement en évidence la difficulté à concilier leur besoin d'autonomie (et leur sentiment de pouvoir l'être) avec la dépendance matérielle vis-à-vis des parents, notamment lorsqu'elles·ils vivent encore sous leur toit. Elles·ils relèvent aussi la difficulté à se détacher émotionnellement des parents et à faire leurs propres choix de vie sans conflit de loyauté ou sentiment de redevabilité. Ces tensions peuvent être source d'un sentiment de malaise, voire d'impuissance qui peut péjorer leur bien-être psychique.

De nombreux défis psychosociaux liés au développement identitaire

Les principaux défis des 16–25 ans selon les expert·e·s :

- la majorité civile et l'autonomie financière ;
- les expériences de plus en plus autonomes dans toutes les sphères de vie et les prises de risques ;
- la stabilisation de l'identité personnelle et sociale avec l'enjeu de l'identité de genre ;
- l'adaptation permanente au stress et à l'incertitude, renforcée par la prise de conscience que les adultes n'ont pas de réponse ;
- la quête de sens dans une temporalité stressante et un environnement perçu comme peu motivant et plutôt anxiogène ;
- la recherche de leur place à la fois au niveau personnel, professionnel et social.

Le développement biopsychosocial des jeunes de 16 à 25 ans s'inscrit dans le prolongement de celui des adolescent·e·s plus jeunes. Les grandes tâches de développement que sont la **formation de l'identité**, le **développement de l'autonomie**

et la **socialisation** vont continuer à joncher leur parcours, mettant sur leur chemin de grands défis développementaux et d'adaptation. À cet âge ces derniers sont intimement liés à la quête identitaire et à la nécessité d'accepter qui elles·ils deviennent. Ils vont également se traduire dans la nécessité de faire de manière de plus en plus autonome des choix qui engagent à plus long terme.

Les trois tableaux ci-après donnent un aperçu récapitulatif des grandes étapes du développement, des tâches de développement et des défis psychosociaux partagés par les jeunes de cette tranche d'âge. Ils s'inscrivent dans les théories sur les stades du développement humain d'Erik Erikson et les statuts identitaires de James Marcia[10].
(https://journals.openedition.org/osp/1716?lang=fr)

POUR ALLER PLUS LOIN

Christine Cannard. 2019. *Le développement de l'adolescent. L'adolescent à la recherche de son identité.* De Boeck

Une synthèse des approches actuelles du développement de l'adolescent·e : https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_de_l%27adolescent

Tableau 1. Principales étapes du développement adapté du site www.euteach.com

MARQUEURS	DÉBUT D'ADOLESCENCE ENV. 10-13 ANS	MILIEU D'ADOLESCENCE ENV. 14-16 ANS	FIN D'ADOLESCENCE ENV. 17-20 ANS
Signes physiques	• Début de la puberté	• Fin de la puberté	• Corps adulte
	DÉVELOPPEMENT INTELLECTUEL		
Façon de penser	• Pensée concrète, égocentrique	• Pensée concrète • Réalisation de tâches plus complexes	• Pensée abstraite, projets d'avenir
	AUTONOMISATION		
Image de soi	• Image de soi centrée sur la puberté-le corps	• Corps séduisant	• Acceptation de son corps
Indépendance	• Moins d'intérêt pour les parents	• Conflits avec les parents • Tester les limites	• Acceptation du soutien des parents
Relation aux autres	• Impulsivité • Relation avec ami·e·s du même sexe	• Relations avec ami·e·s du même sexe	• Relations plus intimes
	IDENTITÉ		
Orientation et identité sexuelle	• Besoin de son jardin secret	• Comportements exploratoires	• Confirmation de l'identité sexuelle
Valeurs, normes, rapport à l'autorité	• Idéalisme • Instabilité, prises de position excessives	• Expérimentation pour construire son propre système de références (valeurs, normes)	• Poser des limites, faire des compromis • Respect des valeurs personnelles acquises
Orientation scolaire ou professionnelle, identité professionnelle	• Ouverture et appétence de connaissances, plaisir de la pensée	• Capacité à s'engager dans des projets personnels ou avec les pairs	• Premiers choix professionnels, désir d'indépendance

Ce tableau met en évidence les grands thèmes qui jalonnent le développement entre l'adolescence et l'âge adulte. Tous se retrouvent tout au long du parcours mais avec des accents particuliers en fonction du développement physique, psychologique, neuronal et social, nécessitant une adaptation des actions éducatives et préventives pour correspondre aux besoins et capacités des jeunes.

10 Erikson. E. 2011. *Adolescence et crise. La quête de l'identité.* Flammarion. Champ d'essai N°60.
Marcia J.E. 1966. *Development and validation of ego-identity status.* Journal of Personality and social psychology.
Schwartz et al. 2013. *Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward.* Dans Oxford Handbook of Emerging Adulthood (pp.401-420). Chapter: 25. Oxford University Press Editors: Jeffrey J. Arnett
www.researchgate.net/publication/283080905_Identity_in_emerging_adulthood_Reviewing_the_field_and_looking_forward

Tableau 2. Les tâches de développement : développer son identité, devenir autonome, se socialiser

Développer son identité

physique
psychique
de genre
affective et sexuelle
sociale
numérique…





S'individualiser
S'autonomiser

Exploration
Engagement

S'intégrer
Se socialiser
Devenir indépendant·e

Confiance en soi - image de soi - estime de soi

Les tâches de développement sont communes à l'ensemble des jeunes
Chacun·e les résout à sa manière et à son rythme

L'exploration identitaire est une caractéristique majeure de la transition vers l'âge adulte. Les jeunes sont appelé·e·s à se définir dans une multiplicité de domaines. La formation de l'identité se fait par un double processus « d'exploration-engagement » (Marcia, 1966) qui est fortement influencé par la possibilité ou non de vivre de nouvelles expériences de manière de plus en plus autonome, le sentiment de compétence face à ces expériences et la valeur qui leur est accordée par soi et l'entourage. Confiance en soi et estime de soi vont donc jouer un rôle essentiel dans le développement de l'identité. Leur présence facilite l'exploration qui, à son tour, agit sur leur renforcement ou affaiblissement en fonction de la perception de réussite ou non.

L'exploration est définie comme un processus de recherche de différentes alternatives qui s'offrent à nous, en lien avec la recherche d'informations à propos de soi ou de son environnement, de façon à prendre une décision, concernant des choix de vie importants dans des domaines qui comptent pour la construction du concept de soi.

L'engagement fait référence à l'adhésion à un ensemble spécifique de buts, de valeurs et de croyances. Il relève d'un positionnement personnel relevant du processus d'individuation.

Source : Cannard C. 2019. *Le développement de l'adolescent. L'adolescent à la recherche de son identité*, de Boeck Supérieur

Former son identité c'est réussir à développer un concept de soi qui réunit à la fois les facettes de soi-même ressenties à l'intérieur de soi et celles perçues dans le regard des autres. Sur ce chemin, chaque jeune connaît de nombreuses tensions :

- réussir à se percevoir à la fois dans **l'unité de soi** et dans **la continuité** de sa propre existence dans le temps et l'espace (voire note de bas de page n°9), c'est-à-dire reconnaître qu'il y a quelque chose en moi qui reste identique, que je sois dans la famille, à l'école ou avec mes ami·e·s ;
- pouvoir équilibrer **l'image de soi et l'image sociale** de soi, c'est-à-dire la description de moi-même selon mon propre point de vue et l'idée que je me fais de moi-même à partir d'indices sur moi qui viennent des autres ou que j'attribue aux autres ;
- jongler entre le processus **d'individualisation** et celui de **socialisation**, c'est-à-dire apprendre à me connaître, savoir qui je suis, devenir autonome, exprimer ma singularité auprès des autres et dans le monde tout en intégrant les normes de la société et en trouvant ma place dans la collectivité.

BON À SAVOIR

En croisant les dimensions d'exploration et d'engagement, Marcia a dégagé 4 profils identitaires :

Identité achevée (réalisée, aboutie) : la·le jeune s'engage dans différents domaines après une exploration intensive de toutes les éventualités qui s'offrent à elle·lui. Elle·il est une personne unifiée, malgré tous les rôles qu'elle·il a pu être amené·e à jouer ; elle·il assume ses valeurs et choix de vie auxquels elle·il adhère entièrement et volontairement.

Identité moratoire : la·le jeune se trouve activement engagé·e dans un processus d'exploration sans avoir encore décidé d'engagements définitifs et stables.

Identité forclose : la·le jeune adopte les objectifs, valeurs et engagements des parents, des pairs ou des personnes qui comptent pour elle·lui, de manière quasiment automatique, sans entrer dans une démarche d'exploration. Son choix n'est pas délibéré mais pris par conformisme ou par respect de l'autorité, de la religion ou de la tradition.

Identité diffuse : la·le jeune ne s'engage pas, qu'il y ait ou non exploration préalable. Ses comportements sont peu adaptés, son identité personnelle est confuse.

Les profils identitaires évoluent beaucoup entre 11 et 25 ans, allant généralement d'une identité à prédominance diffuse ou forclose à une identité achevée, via une identité moratoire. Pour certain·e·s jeunes, le processus identitaire peut devenir « ruminatif », ouvrant sur des pensées en boucle, des remises en question permanentes qui les empêchent de s'engager et de passer à l'action, provoquant une sorte de blocage de l'exploration avec des effets négatifs sur la confiance en soi, l'image de soi et l'estime de soi, donc sur la santé psychique. Les recherches empiriques ont montré que les adolescent·e·s des quatre profils différaient de façon significative en termes de problèmes psychologiques, internalisés ou externalisés. Par exemple, l'absence d'exploration et d'engagement (identité diffuse) est liée de façon significative et positive à des comportements à risque de type externalisés, comme l'abus d'alcool et de drogue, alors que de forts engagements (identité achevée et dans une moindre mesure forclose) sont associés positivement au bien-être et au bon développement psychosocial de l'individu et négativement à la détresse psychologique.

(Cannard-revue-europeenne-coaching.com/numeros/n2-avril-2017/lien-entre-processus-de-formation-identitaire-motivation-academique-chez-jeune-adulte/)

La compréhension des processus identitaires et de leurs enjeux psychosociaux est importante pour promouvoir la santé psychique des 16-25 ans. Elle nous donne des clés de compréhension et nous permet de développer des accompagnements vers la vie adulte qui soient mieux adaptés à leurs besoins en prenant en compte les différents éléments qui influencent leur équilibre et leur bien-être. Dans ce sens, les statuts identitaires mettent en évidence le rôle important des adultes qui entourent les jeunes et ouvrent des pistes pour développer des pratiques qui facilitent le chemin vers l'identité achevée.

Tableau 3. Les défis psychosociaux des 16-25 ans (adapté de l'article de Dr H. Bolliger-Salzman in « La santé psychique au cours de la vie ». PSCH, 2016)

APPRIVOISER ET INTÉGRER LES MODIFICATIONS CORPORELLES
développer une image corporelle positive

Se détacher des parents
CONSTITUER UN CERCLE D'AMI·E·S
Entretenir des relations plus étroites, intimes

S'individualiser
S'autonomiser

Développer et défendre ses propres conceptions du monde, son éthique et ses attitudes
APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET À S'ÉVALUER
Développer son identité citoyenne

Confiance en soi
Image de soi
Estime de soi

Se positionner par rapport aux rôles de genre
DÉVELOPPER SON IDENTITÉ AFFECTIVE ET DE GENRE ET SON ORIENTATION SEXUELLE
Oser affirmer qui je suis

Se socialiser
S'intégrer

PRENDRE DES DÉCISIONS POUR SA VIE
Choisir une formation/profession
Développer des perspectives d'avenir et des objectifs de vie

Intégrer les modifications neuronales, cognitives, physiques, émotionnelles
Trouver un sentiment d'identité solide dans ses rapports aux autres

Alors qu'entre 12 et 16 ans les défis psychosociaux touchent prioritairement à l'acceptation et à l'intégration des modifications physiques et au développement de relations significatives avec les groupes de pairs, ceux des 16–25 ans concernent de plus en plus les questions liées à **l'autonomie sociale, à l'intimité et au développement de leur propre style de vie.**

Les défis psychosociaux de cette tranche d'âge vont concerner prioritairement trois grandes sphères de leur vie : **l'amour, le travail et la vision du monde** (Arnett, 2015), avec l'enjeu transversal de faire des choix, de les expérimenter, de les évaluer et de décider de s'y engager ou non.

La sphère relationnelle et de l'amour

L'amour et les relations

Entre 16 et 25 ans, la sphère relationnelle évolue beaucoup. Les jeunes vont passer du besoin primordial de se détacher des parents et de créer des appartenances significatives au sein des groupes de pairs, à la nécessité de développer des relations amicales et amoureuses de plus en plus choisies et intimes. L'étude James 2022 (**www.swisscom.ch/fr/about/durabilite/james.html**) met en évidence que les jeunes entretiennent moins de relations d'amitié qu'il y a 10 ans, mais qu'elles sont de meilleure qualité. La relation aux parents se transforme aussi. Elle devient moins oppositionnelle et plus calme. Une vie relationnelle et amoureuse positive, ainsi que l'existence d'un réseau d'amitié sont des sources importantes de bien-être et de renforcement de l'estime de soi pour les 16-25 ans. **Les amitiés et les liens relationnels sont cités par les jeunes rencontré·e·s pour ce cahier comme d'importants soutiens et des critères très significatifs pour leurs choix de vie, notamment pour leur lieu d'habitation hors du foyer familial.**

PAROLES DE JEUNES

Avec les programmes qu'on a pour les études, l'organisation des semaines, les trajets et le travail, c'est difficile de trouver des horaires et des occasions pour continuer à voir mes ami·e·s. En tout cas, lorsque j'aurai fini mes études, je ne veux pas choisir mon lieu de vie en fonction du travail. Ce sont là où sont mes ami·e·s que je veux vivre.

La sphère relationnelle joue aussi un rôle prépondérant dans la construction et la stabilisation de l'identité et comporte de nombreux défis au niveau de l'image de soi et de l'estime de soi : **pouvoir s'aimer, être aimé·e et aimer** vont occuper une large place dans les préoccupations de cette tranche d'âge :

- s'aimer soi-même c'est pouvoir apprécier qui l'on devient tant au niveau physique, que psychologique : accepter les attributs de son corps adulte, aussi de ses parties sexuées, développer une image corporelle positive ; accepter ses ressentis, ses attirances, ses compétences, ses qualités mais aussi ses limites ; comprendre son mode de fonctionnement, ses réactions sans se juger constamment. Autrement dit, s'aimer soi-même c'est développer le sentiment d'être digne d'être aimé·e, ce qui ne va pas de soi pour les jeunes ;
- être aimé·e c'est se sentir reconnu·e et vivant·e dans le regard des autres, devenir conscient·e qu'on est important·e pour d'autres. Cela demande d'oser prendre le risque de s'ouvrir de façon de plus en plus personnelle et intime à certaines relations amicales et amoureuses, de faire confiance à qui l'on est et à l'autre, ainsi que d'être capable de recevoir de l'attention positive et de l'affection ;
- aimer c'est oser lâcher-prise, se décentrer et prendre le risque de se montrer et de s'engager tel·le que l'on est dans une relation tout en acceptant l'autre comme elle·il est. C'est trouver des solutions pour gérer les désaccords ou les conflits sans tout remettre en question, avec sa·son partenaire, ses ami·e·s et aussi ses proches.

Peu d'informations concernant l'image corporelle des 16-25 ans sont disponibles en Suisse. La plupart des enquêtes sur ce thème concernent les plus jeunes.

En Suisse romande seul·e·s 37% des garçons et 40% des filles entre 14 et 17 ans se disent satisfait·e·s de leur corps. Environ 1/5 des jeunes interrogé·e·s ont une image corporelle négative et ont du mal à prendre leur distance par rapport aux images corporelles irréalistes. Elles·ils sont persuadé·e·s qu'elles·ils auraient davantage confiance en elles·eux et seraient plus heureuses et heureux si elles·ils pouvaient modifier leur corps. Étude ZHAW menée en Suisse en 2015 et 2016 promotionsante.ch/node/1158

34,3% des enfants et jeunes dont le niveau de stress est élevé (1/3) déclarent que leurs parents s'intéressent peu à elles·eux. Étude Pro Juventute sur le stress. 2021 www.projuventute.ch/fr/etude-sur-le-stress

La sexualité

La sexualité est une dimension fondamentale de l'être humain qui touche non seulement à l'intimité mais aussi à la sphère sociale et culturelle. La dimension sexuée de l'identité joue un rôle important dans le processus identitaire des 16-25 ans en raison de l'entrée dans la sexualité active, mais aussi en raison de la confrontation aux normes sociales qui lui sont liées (hétéronormativité, pression de l'âge des premières expériences sexuelles pour celles et ceux qui entrent plus tôt ou plus tardivement en sexualité active, pression liée au fait d'être en relation de couple, pression du regard social sur les parents jeunes ou avec une orientation non exclusivement hétérosexuelle, etc.). La découverte de la sexualité va ouvrir sur de nombreuses conduites exploratoires tant physiques que relationnelles pour découvrir qui l'on est ou qui l'on n'est pas. Cette exploration se fait à un rythme et avec des expériences propres à chacun·e. Elle s'accompagne de nombreuses questions liées au plaisir, à sa capacité de plaire et de nouer des relations affectives et sexuelles, à la connaissance de soi, de ses limites et de sa capacité à les poser, à sa capacité et son désir de se reproduire, ou encore à l'identité de genre et à l'orientation affective et sexuelle. Elle peut aussi être source de prises de risques (par exemple rapports sexuels non protégés) et avoir des conséquences sur la santé psychique et physique, par exemple lors d'expériences de relations malsaines voire violentes. En Suisse, l'âge moyen des premières relations sexuelles est de 16,5 ans (Barrense Dias et al, 2020).

Les enjeux croisés entre santé sexuelle et santé psychique sont nombreux durant cette période de vie :

- développer une approche positive de la sexualité, libre de tabous et de fausses représentations (pornographie notamment) ;
- intégrer la dimension sexuée de son identité et composer avec les normes dominantes (cisnormativité et hétérocentrisme) ;
- développer une image positive de son corps, notamment de son corps sexué sur lequel les normes sociales, les injonctions stéréotypées, les idéaux de beauté irréalistes et l'hypersexualisation médiatique et commerciale pèsent aussi, pouvant mener à une insatisfaction et à des prises de risque importantes en matière de santé (chirurgie esthétique génitale ou mammaire (vidéos Génitalia du Bioscope de l'UNIGE www.unige.ch/ssi/ressources/ressources-pedagogiques-ssi/sitevideos/genitalia-capsules-videos/), prise de médicaments pour augmenter la performance sexuelle, etc.) ;
- développer des relations intimes significatives et vivre des expériences relationnelles et sexuelles basées sur le consentement, exemptes de violences et de contraintes et respectueuses des droits humains, notamment des droits sexuels ; apprendre les codes sociaux, les règles et ses droits en matière de sexualité digitale ;
- apprendre la sexualité, le plaisir, mais aussi la gestion des risques potentiels qui lui sont liés : savoir se protéger des différentes infections sexuellement transmissibles (IST), où et comment se procurer une contraception, une contraception d'urgence, des préservatifs, faire un test IST-VIH ou de grossesse ; savoir et oser exprimer ses besoins, son consentement ou un refus, fixer ses limites, demander le port d'une protection comme le préservatif. Connaître les lieux de conseil en matière de santé sexuelle ;
- se sentir à l'aise avec son identité de genre et son orientation affective et sexuelle ; choisir de les exprimer ou non dans les différentes sphères de sa vie, avec la question de la répétition des « coming out » dans les différents contextes ; oser demander de l'aide en cas de besoin, notamment oser signaler des comportements violents ou inappropriés ;
- pour certain·e·s, composer avec des situations particulières et sensibles. Par exemple concilier une entrée en parentalité en étant mineur·e ou encore en formation, entamer un processus de transition de genre, être une personne avec des variations du développement sexuel, des variations de genre ou qui a subi des mutilations génitales.

Les questions liées à la sexualité sont au cœur de la vie des 16-25 ans. Il faut donc favoriser une grande accessibilité à l'information et à des prestations d'éducation, de conseil, de soutien et de prise en charge (gynécologues, urologues, etc.) en matière de santé sexuelle (simplicité des démarches, discrétion, gratuité ou prix réduits). Il est aussi important que les adultes qui les côtoient s'informent et se forment sur les grandes questions liées à la sexualité et à la santé sexuelle pour pouvoir intégrer au mieux cette dimension dans leurs accompagnements.

Ressource : Répertoire des centres de santé sexuelle de Suisse : www.sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil

La sexualité ne se limite pas aux relations sexuelles. Elle touche aux questions identitaires fondamentales et concerne des dimensions sociales et sociétales. Développer une sexualité positive, vivre des expériences enrichissantes et savoir gérer sa santé sexuelle sont des facteurs protecteurs pour la santé psychique des 16-25 ans. C'est un apprentissage exigeant qui nécessite le développement de nombreuses compétences en matière de connaissance de soi et au niveau relationnel : identification de ses émotions, de ses besoins, de ses limites, communication, négociation, gestion de situations complexes et du stress, capacité à prendre soin de sa santé sexuelle et à demander de l'aide dans le domaine de l'intimité, etc. Ces compétences ne vont pas de soi et doivent être entraînées le plus possible dans toutes les autres sphères de la vie pour pouvoir être activées par les jeunes en situation (anticipation).

- 93% des jeunes se protègent lors de leur premier rapport sexuel, 84% utilisent le préservatif masculin (Étude IUMSP, 2018) ;
- le taux de fécondité des adolescentes suisses est l'un des plus bas du monde (2,1 grossesses pour 1000 adolescentes entre 15 et 19 ans), tout comme celui des interruptions de grossesse (3,5 pour 1000 adolescent·e·s) (Données OFS, 2017) ;
- les femmes sont largement plus nombreuses que les hommes à avoir accepté une expérience sexuelle sans vraiment le désirer (53% contre 23%). Comme première raison, elles indiquent l'avoir fait pour garder une bonne relation avec leur partenaire (Étude IUMSP, 2018) ;
- 16% des femmes ont indiqué avoir été victimes d'un abus sexuel ou d'un viol avant 26 ans contre 2,8% d'hommes (Étude IUMSP, 2018) ;
- une petite minorité (3,7% chez les hommes, 2,8% chez les femmes) de jeunes échangent des faveurs sexuelles contre de l'argent, des cadeaux ou des avantages (Étude IUMSP, 2018).

POUR ALLER PLUS LOIN

Barrense-Dias Y., Akré C., Berchtold C., Leener, B., Morselli D., Surís J-C. Unisante (2018) *Sexual health and behavior of young people in Switzerland.* Raison de santé 291.GRSA. IUMSP. Lausanne. www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/projets-etudes/sexual-health-and-behavior-young-people-switzerland

Barrense-Dias Y, Akre C, Suris JC.(2019). *La sexualité à l'ère numérique : les adolescents et le sexting 2.0, 2ème phase.* Raisons de santé 296. GRSA. IUMSP. www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-296

Colombo, A., Carbajal, M., Carvalho Barbosa, M., Jacot, C., & Tadorian, M. (2017). *Sexe, relations… et toi ? Sexualité et transactions sexuelles impliquant des jeunes en Suisse.* Synthèse des résultats de recherche financée par la Fondation Oak. Givisiez, HETS Fribourg. www.hets-fr.ch/media/znrnsmru/synth%C3%A8se-des-r%C3%A9sultats_sexe_et_toi.pdf



L'identité de genre et l'orientation sexuelle et affective

Le développement de l'identité de genre et l'orientation affective et sexuelle sont également au cœur du développement identitaire des jeunes. Pour les jeunes non exclusivement hétérosexuel·le·s ou cisgenres de cette tranche d'âge, un enjeu central concerne le questionnement sur ce qu'elles·ils veulent communiquer et affirmer à leur entourage. Les études montrent que les jeunes non exclusivement hétérosexuel·le·s ou cisgenres, tout spécialement les jeunes trans*, connaissent un état de santé global moins bon que le reste des jeunes du même âge. Elles·ils sont plus souvent victimes de discrimination et de violence, sont plus touché·e·s par les addictions, souffrent plus souvent de troubles psychosomatiques et de dépression et connaissent une vulnérabilité accrue aux troubles psychiques et au suicide. Elles·ils sont aussi plus à risque en matière de santé sexuelle, surtout les jeunes hommes bi ou homosexuels.

Ce n'est pas l'identité de genre et l'orientation sexuelle qui sont responsables du moins bon état de santé psychique des jeunes LGBTIQ. Les difficultés psychiques sont engendrées par des facteurs internes comme l'homophobie, la biphobie ou la transphobie intériorisée, des maladies psychiques ou une faible estime de soi et surtout par des facteurs externes tels que des expériences de discrimination et de violence et les inégalités auxquelles elles·ils doivent faire face.[11] Ces dernières touchent de nombreux domaines de leur vie, notamment l'accès à des systèmes sûrs d'éducation et de santé et à des professionnel·le·s ouvert·e·s, accueillant·e·s et compétent·e·s. Entre 16 et 25 ans, la question du coming-in (prendre conscience de sa propre identité de genre et orientation sexuelle) et surtout du coming-out (affirmer socialement son identité de genre ou orientation sexuelle) va jouer un rôle important pour la santé psychique des jeunes LGBTIQ. Ne pas révéler son orientation sexuelle ou se conformer aux normes de genre à l'encontre de son ressenti peut par exemple permettre d'éviter d'être harcelé·e mais induire un stress ou une LGBT-phobie intériorisée influençant négativement la santé mentale (Bize et al. 2022). Cela peut aussi engendrer des situations à risque, notamment en exposant

11 www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/gesundheitliche-chancengleichheit/forschung-zu-gesundheitlicher-chancengleichheit/gesundheit-von-lgbt-personen.html#-705496054

PAROLES DE JEUNES

Quand tu es une fille, il y a beaucoup de gens qui te parlent pas comme à une personne, ils te parlent comme à une femme (méprisant). Ils pensent que tu peux pas réfléchir comme une personne… Et être en public moi ça me fait vraiment peur, parce que tu sais jamais quand quelque chose va se passer, quand est-ce que… juste marcher dans la rue, ça peut être traumatisant. Et ça, ça stresse beaucoup.

Moi je pense que t'es baisé des deux côtés. Parce que moi souvent ce que j'ai vu, c'est que les hommes, on nous traite souvent comme des objets et pas comme des hommes. Soit on nous dit "ah, toi t'es l'homme et t'es censé faire ça et t'es censé faire ça et t'es censé faire ça". Et souvent ben ça nous demande aussi énormément d'énergie. Et je pense que des deux côtés, il y a vraiment beaucoup de problèmes d'égalité.

la·le jeune à des environnements familiaux et extra-familiaux qui peuvent être nuisibles et en rendant difficile un soutien adéquat de la part des professionnel·le·s du milieu scolaire ou de la santé. À l'inverse, le coming-out peut être protecteur face à la dépression mais exposer davantage à la victimisation (Unisanté, 2022). L'effet d'un coming-out dépend donc du contexte dans lequel évoluent les jeunes et constitue un bon exemple de l'importance de l'environnement sur le développement de la résilience. Les discriminations, l'isolement, le stress minoritaire[12], le harcèlement scolaire, l'ignorance des professionnel·le·s sur la réalité des personnes LGBTIQ, l'invisibilisation et le manque de modèles identificatoires diversifiés et positifs sont de grands facteurs de risque pour leur santé mentale sur lesquels il faut absolument agir. Ces facteurs sont encore renforcés par la difficulté que peuvent rencontrer certaines familles pour offrir un soutien adéquat, en raison d'une méconnaissance, d'une non-acceptation, ou parce qu'elles peinent à comprendre ce que vit leur enfant. **La littérature met en évidence que les principaux facteurs de protection de la santé psychique des jeunes LGBTIQ sont un climat scolaire ou de formation soutenant et un entourage familial faisant preuve d'acceptation et de soutien.**

BON À SAVOIR

Dans la dernière enquête sur le vivre ensemble publiée en Suisse en 2023, un tiers de la population résidente permanente en Suisse déclare avoir été victime de discrimination ou de violence. Cette valeur atteint 50% chez les 14-25 ans, ce qui représente une augmentation de six points par rapport à 2020. **Les motifs racistes et liés à l'identité de genre arrivent en haut de la liste.**

www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiques.msg-id-92922.html

Les jeunes issu·e·s de la migration et certain·e·s jeunes né·e·s en Suisse avec un passeport suisse sont confronté·e·s à plus de suspicion sur la voie publique, à plus de contrôles policiers, voire de violence, en raison de leur couleur de peau. Les idéaux de beauté peuvent aussi avoir un grand impact sur la manière dont la·le jeune se perçoit et fortement influencer son estime d'elle·lui-même, pouvant aller jusqu'à prendre des risques pour la santé afin de blanchir sa peau et/ou à adopter des pratiques extrêmes de comportement de santé. **Une attention particulière doit être portée aux jeunes qui cumulent plusieurs facteurs de risque en matière de discrimination.**

12 La notion de «stress minoritaire» a été développée par Illan Meyer. Elle désigne un état de stress élevé (voire chronique) lié au fait d'appartenir à un groupe minoritaire.

Les questions liées au genre préoccupent aujourd'hui l'ensemble des jeunes. D'abord parce qu'elles·ils peuvent toutes et tous être témoins d'actes de violence et de discrimination, ensuite parce que ces questions touchent à leur vision du monde, replaçant le débat bien au-delà du domaine intime de l'identité et de la sexualité. De manière plus large, les connaissances actuelles sur la diversité sexuelle et de genre (https://www.unige.ch/ssi/) et l'ouverture de la parole sur les réalités vécues par les personnes LGBTIQ poussent aujourd'hui l'ensemble de la société à revisiter sa vision binaire et hétérocentrée et à considérer d'autres réalités. Ce sont d'importantes questions qui réinterrogent l'ensemble des rapports entre les genres, les principes d'égalité et d'inclusion de la diversité, ainsi que toute l'organisation de la société. **Les questions autour de l'identité de genre et de l'orientation affective et sexuelle que se posent les jeunes font à la fois fortement sens pour leur développement identitaire personnel et pour leur engagement social et sociétal. Elles les touchent aussi dans leur sentiment de bien-être et de sécurité.** Il est donc important de les respecter et de les prendre en compte de manière adaptée dans nos accompagnements.

Ressource : https://www.lgbtiq-helpline.ch/fr/conseil

- Dans le canton de Vaud, un·e jeune sur six (16,5%) indique avoir une orientation non exclusivement hétérosexuelle. Parmi ces personnes, 15% disent avoir été victimes d'agressions sexuelles au cours des trente derniers mois, contre 3% des personnes hétérosexuelles. 16% rapportent avoir subi du harcèlement (y compris en ligne) de manière hebdomadaire sur les douze derniers mois (contre 8%). Un cinquième (20%) des jeunes non exclusivement hétérosexuel·le·s s'estiment en mauvaise santé générale (contre 11%). Quatre sur cinq (79%) décrivent des troubles somatiques et psycho-affectifs récurrents (contre 56%) et 58% font état de dépressivité (contre 36%). Un peu plus d'un jeune sur cent (1,3%) ne se reconnaît pas dans le genre qui lui a été assigné à la naissance. (Unisanté. 2022).
- Les jeunes LGB ont 2 à 5 fois plus de risque de se suicider que les jeunes hétérosexuel·le·s. Ce risque est jusqu'à 7 fois plus important pour les jeunes trans. **Les tentatives de suicide concernent 1 jeune LGB sur 4 et 2 jeunes trans sur 3. La moitié de ces tentatives ont lieu avant 20 ans.** Chez les garçons 50% des premières tentatives ont lieu avant 20 ans, 74% chez les filles (Häusermann.2014 et Descuves & Berrut, 2013).
- En mai 2023 le canton de Neuchâtel est devenu le premier canton suisse à légiférer pour interdire les mesures de conversion visant les personnes LGBTQ (aussi appelées «thérapies de conversion»). La question est actuellement débattue dans plusieurs autres cantons. Une motion dans ce sens a aussi été acceptée au niveau fédéral par le Conseil national en décembre 2022. https://www.rts.ch/info/suisse/13996943-les-cantons-sattaquent-aux-therapies-de-conversion-en-ordre-disperse.html

POUR ALLER PLUS LOIN

Dayer C. 2022. *Réagir face à l'homophobie et la transphobie.* In Revue REISO. www.reiso.org/articles/themes/genre/9213-re-agir-face-a-l-homophobie-et-la-transphobie

HSLU. 2022. *Gesundheit von LGBT Personen in der Schweiz - Rapport de recherche de la Haute école de Lucerne 2022. Résumé en français* www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/gesundheitliche-chancengleichheit/forschung-zu-gesundheitlicher-chancengleichheit/gesundheit-von-lgbt-personen.html#-705496054

Podcast : Portail Audio www.rts.ch/audio-podcast/2022/audio/comment-ca-se-passe-a-l-ecole-quand-on-est-lgbt-25824025.html

Stop Suicide. 2020. Le risque de suicide chez les jeunes LGBTQ+. Document de synthèse sur le risque suicidaire parmi les jeunes LGBTQ+, mise à jour par Joséphine Gut en 2020, Stop suicide

Unisanté. 2018. *Enquêtes populationnelles sur la victimisation et la délinquance chez les jeunes dans les cantons de Vaud, Zurich et Neuchâtel.* Vaud et Zürich. www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-279. Neuchâtel: www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-288

Unisanté. 2022. *Des chiffres vaudois sur la victimisation des jeunes LGBT.* www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-329

La sphère de la formation et du travail

La formation et la qualification

Le développement des capacités cognitives et intellectuelles doit permettre aux jeunes de faire face de manière de plus en plus autonome aux exigences scolaires et professionnelles et d'atteindre un niveau de qualification suffisant pour, à terme, être indépendant·e·s économiquement. Sur ce chemin, elles·ils doivent franchir un certain nombre de transitions (entre le secondaire et la formation professionnelle ou générale, puis vers la formation supérieure ou le monde du travail) qui vont nécessiter des adaptations sur plusieurs plans : nouveaux environnements et parfois lieux de vie, nouvelles règles de fonctionnement, pairs provenant de plusieurs horizons, nouveaux enseignant·e·s, nouvelles routines, etc. Ces adaptations peuvent être d'importantes sources d'inquiétude et de stress.

Le choix de formation et les premières expériences professionnelles

Entre 16 et 25 ans, la question de l'avenir professionnel et la nécessité de faire des choix prennent une grande importance. Elles poussent à se questionner sur ses intérêts et ses aspirations de formation ou professionnelles et à se projeter dans le temps alors que le cerveau peine encore à anticiper. Le sentiment de compétence scolaire joue un grand rôle dans la manière dont les jeunes réussissent à résoudre cette tâche. Si pour la majorité cette transition est une expérience motivante, certain·e·s trouvent les exigences de la vie scolaire très stressantes et se retrouvent en difficulté pour mener à bien un projet de formation. **Elles·ils peuvent éprouver de l'anxiété ou du stress démesurés qui peuvent avoir un impact important sur leur sentiment d'auto-efficacité ainsi que sur l'image et l'estime d'elles·eux-mêmes.** L'étude Juvenir menée par la Fondation Jacobs en 2017 avait déjà mis en évidence l'important stress de performance des jeunes suisses. Ces données sont confirmées par la récente étude publiée en 2021 par Pro Juventute (www.juvenir.ch et www.projuventute.ch/fr/etude-sur-le-stress)

En plus du stress personnel qui peut être vécu durant cette phase, certain·e·s jeunes se trouvent confronté·e·s à des inégalités de traitement face à l'embauche. Une étude menée en 2021 par le National Center of Competence in Research - The Migration-Mobility Nexus de l'Université de Neuchâtel a montré que l'accès à l'emploi des jeunes suisses d'origine immigrée est freiné par un traitement discriminatoire directement imputable à l'origine étrangère de leurs parents. Ces résultats mettent en évidence un cumul des désavantages pour les personnes issues de la migration sur le marché du travail suisse. Outre les discriminations à l'embauche fondées sur la nationalité ou le titre de séjour, des inégalités de traitement affectent les citoyen·ne·s suisses issu·e·s de la migration parce qu'elles·ils portent le nom ou la couleur de peau de leurs ascendant·e·s, même lorsqu'elles·ils sont détenteur·rice·s du même passeport et des mêmes qualifications linguistiques, scolaires et professionnelles que leurs contemporain·e·s d'origine suisse.
(https://nccr-onthemove.ch/blog/la-discrimination-a-lembauche-des-descendant%c2%b7e%c2%b7s-dimmigre%c2%b7e%c2%b7s/?lang=fr)

À l'issue de l'école obligatoire, la phase du choix de formation est un moment clé. Elle peut s'avérer difficile à plusieurs niveaux. D'une part, la compétence de choisir pour soi n'est pas innée et demande à être entraînée et accompagnée. D'autre part, toutes et tous ne se retrouvent pas sur un pied d'égalité face à ce choix. Des facteurs socio-économiques, une faible présence de soutien social, de mauvais résultats scolaires mais aussi les inégalités de traitement face à l'embauche vont largement l'influencer et rendre parfois difficile de trouver un cursus de formation qui corresponde à leurs aspirations, avec le risque de sortie du système de formation. Le sentiment de ne pas être compétent·e dans un domaine tellement valorisé par notre société (performance scolaire) risque de se renforcer et d'influencer durablement la faible confiance en ses propres capacités. Ce phénomène d'intériorisation est très présent chez les jeunes issu·e·s d'environnements familiaux vulnérables qui rencontrent plus souvent que les autres des problèmes d'adaptation ou de discrimination en raison de leurs difficultés scolaires ou de formation. Pour faire face à ces défis, **les jeunes ont besoin d'adultes et d'environnements qui les soutiennent dans leur réflexion sur les choix qu'ils doivent faire et qui valorisent l'ensemble de leurs compétences, pas seulement celles qui sont scolaires.** Les parents sont particulièrement concernés mais l'école et les services d'orientation professionnelle devraient aussi mettre un accent sur la préparation aux choix tout au long du parcours de formation.

L'entrée dans un cursus de formation supérieure ou en apprentissage ouvre aussi sur de nombreux défis d'adaptation : nouvelles exigences de formation demandant plus d'autonomie, immersion dans un monde d'adultes, nouvelles règles de fonctionnement, nouveau réseau amical et social à développer, parfois nouveau lieu de vie à apprivoiser et premières expériences de vie quotidienne hors du foyer familial. Pour nombre de jeunes, la longueur des cursus de formation et la tension entre le besoin d'indépendance et la situation de dépendance matérielle aux parents peuvent également peser sur leur bien-être et altérer leur motivation sur le long terme. La précarité matérielle des étudiant·e·s et de certain·e·s apprenti·e·s dont la rémunération ne suffit pas à couvrir les frais quotidiens, est un autre facteur important qui influence leur santé psychique. Beaucoup d'étudiant·e·s doivent concilier études et travail nourricier, ce qui peut occasionner beaucoup de fatigue et péjorer la qualité des apprentissages. Les faibles rétributions des emplois d'étudiant·e·s et des stages (souvent obligatoires pour accéder à une qualification professionnelle) ainsi que les rémunérations très moindres des apprenti·e·s dans certaines branches sont aussi des paramètres qui pèsent sur leur santé psychique, surtout pour celles et ceux qui sont dans de longs cursus de formation et/ou déjà engagé·e·s dans une vie de famille.

CE QUE NOUS DISENT LES JEUNES

Les étudiant·e·s des Hautes Écoles entretenu·e·s mentionnent avoir été particulièrement touché·e·s dans leur santé psychique durant la pandémie de Covid-19. L'enseignement à distance les a coupé·e·s de leurs pairs et de la possibilité de se créer un nouveau réseau d'ami·e·s. Elle a aussi péjoré leur situation économique, les éloignant des petits emplois qui leur permettaient d'améliorer leur quotidien, voire pour certain·e·s de financer leurs études. Elles·ils évoquent aussi le fait qu'elles·ils se sont senti·e·s mal informé·e·s et soutenu·e·s par les établissements de formation durant cette période et très stressé·e·s par les examens à distance.

La fin d'apprentissage ou de formation supérieure est une autre grande étape sur le chemin de l'autonomie. Elle ouvre sur le défi de l'entrée dans le monde du travail avec la pression du premier emploi et des démarches nécessaires aux postulations (dossier de candidature, entretien d'embauche, etc.). Les premières expériences professionnelles exigent d'importantes capacités d'adaptation et de régulation du **stress pour faire face à un environnement souvent très différent de celui qu'elles·ils ont connu jusque-là** (règlements, codes, horaires, tâches et mission, responsabilités, soutien des adultes, etc.). Ces étapes de recherche d'emploi et d'immersion dans le monde professionnel peuvent avoir une influence importante sur le reste du parcours professionnel. Elles nécessitent souvent du temps et peuvent décourager certain·e·s jeunes (absence de réponse, réponse négative, discrimination à l'embauche, stress élevé face aux nouvelles tâches, sentiment de ne pas être à la hauteur, absence de sens, etc.), au risque de rupture d'apprentissage ou d'arrêt de travail pour raisons de santé. Si une des explications de ces difficultés réside dans le fait que les jeunes découvrent les nouvelles exigences du monde professionnel et qu'elles·ils ont besoin de temps pour s'y adapter, l'organisation même du travail semble aussi jouer un rôle important. L'adaptation aux exigences fait partie intégrante des apprentissages, mais les entreprises doivent aussi porter une attention particulière aux besoins des jeunes durant cette phase et trouver un juste équilibre entre ce qui peut être exigé d'elles·eux et leurs besoins d'adaptation (prise d'un nouveau rythme avec souvent une importante fatigue, appréhension pour poser des questions ou demander de l'aide, peur de se tromper, etc.). **Cette phase est capitale pour favoriser la motivation et l'engagement dans les nouveaux environnements et les nouvelles tâches. La variété du travail proposé jouera un rôle important, tout comme la possibilité de s'impliquer, de pouvoir faire entendre leurs idées, de les tester (créativité, responsabilité) et de développer leurs compétences dans des processus d'essais-erreurs qui leur laissent la possibilité de se tromper sans grand risque (acceptation, pas de conséquences démesurées, etc.).**

PAROLES DE JEUNES

Ma vie sera construite autour de ma vie relationnelle, pas du travail. D'abord parce que je ne vois pas le travail comme un lieu où se faire des ami·e·s et aussi parce que je me rends compte que je n'ai pas besoin de beaucoup pour vivre comme je veux.

Les résultats du Job Stress Index 2022 (https://friendlyworkspace.ch/fr/devenez-un-e-professionnel-le-de-la-gestion-de-la-sante-en-entreprise/stress-lie-au-travail/etude) montrent que les jeunes personnes actives ont une situation plus difficile que leurs collègues plus âgé·e·s : elles connaissent plus de contraintes que de ressources et sont donc plus exposées au stress. Leur sentiment de compétence semble aussi inférieur à celui des plus âgées. Elles·ils ont tendance à s'auto-évaluer plus négativement et à avoir des compétences de coping plus faibles (capacité à faire face aux difficultés).

Un autre aspect auquel nombre de jeunes sont aujourd'hui sensibles concerne **l'équilibre entre vie privée et professionnelle.** Leur rapport au travail est en transformation. Elles·ils ont souvent vu leurs parents souffrir d'un important stress pour tout concilier et aspirent à ne pas vivre la même chose. Le travail est de plus en plus perçu comme un moyen qui doit permettre de répondre au mieux à leurs besoins que comme une finalité en soi. Il doit être porteur de sens. La signification qui lui est donnée semble donc être tout autant liée à ce qu'il permet qu'au sens de ce qu'il produit. Les jeunes voient de moins en moins le travail comme le centre de leur vie. Elles·ils sont d'accord de travailler mais pas à n'importe quel prix. Beaucoup d'entre elles·eux souhaitent aménager leurs pourcentages et horaires de travail de sorte à pouvoir réaliser le plus pleinement possible leurs aspirations dans leur vie privée et sociale. Elles·ils sont de plus en plus sensibles à la flexibilité des horaires et à la possibilité de télétravail. Elles·ils accordent une plus grande importance que les générations précédentes au bien-être au travail et aux valeurs humaines et écologiques de l'entreprise. Lorsqu'elles·ils ne se sentent pas en accord avec certaines valeurs ou que les exigences de l'entreprise sont incompatibles avec leur projet de vie personnelle, elles·ils hésitent beaucoup moins que les générations précédentes à la quitter.

Il est donc nécessaire de s'intéresser aux raisons qui poussent les jeunes à interrompre une formation, à quitter un emploi ou à retirer une postulation ; il est tout aussi nécessaire de mettre un accent à agir sur la question de leur bien-être et de leur motivation en entreprise. Dans ce domaine, **la manière de les accueillir, de prendre en considération leurs besoins dans l'organisation du travail ainsi que la qualité du soutien social vont jouer un rôle central.**

Le chiffre des résiliations anticipées des apprentissages n'a jamais été aussi haut en Suisse. Près du quart des contrats d'apprentissages signés en 2017 (59'349) se sont soldés par une résiliation (OFS 2023). Dans certains cantons comme à Genève, le taux est encore plus élevé (38%).

Le passage dans le monde du travail et les premières expériences professionnelles sont des étapes importantes pour la santé psychique des jeunes. Elles nécessitent de nombreuses compétences personnelles et sociales tant de la part des jeunes que des adultes qui les côtoient et demandent une attention particulière de la part de l'entourage et des entreprises. **Un accent important doit être mis sur la formation des parents et des référent·e·s d'apprentissage ainsi que sur le renforcement de la compétence des entreprises à accompagner les défis psychologiques liés à cette tranche d'âge.**

CE QUE NOUS DISENT LES RÉFÉRENT·E·S D'APPRENTISSAGE

Au printemps 2023, santépsy.ch a effectué des entretiens qualitatifs avec différent·e·s référent·e·s d'apprentissage en Suisse romande pour récolter leurs besoins en matière de soutien à la santé psychique des apprenti·e·s. Elles·ils se disent particulièrement préoccupé·e·s par l'absentéisme, la démotivation, le stress et les états émotionnels fluctuants des apprenti·e·s. Elles·ils mentionnent leur besoin de développer des connaissances sur la santé psychique et sur les enjeux de cette tranche d'âge pour diminuer l'« écart générationnel ». Elles·ils souhaitent aussi renforcer leurs compétences pour communiquer plus facilement avec leurs apprenti·e·s et développer une relation de confiance et des postures perçues comme soutenantes par ces dernier·ère·s.

Pour les référent·e·s d'apprentissage interrogé·e·s, un·e apprenti·e en bonne santé psychique… :

- vient travailler avec le sourire et évite l'absentéisme ;
- a du plaisir dans son travail ;
- a une bonne attitude globale : arrive à l'heure, a un bon contact avec ses collègues, pose des questions, ose s'exprimer quand il y a des problèmes ;
- arrive à faire la part des choses entre ses émotions et le travail et est en mesure de gérer ses émotions dans le cadre professionnel pour qu'elles ne l'empêchent pas de travailler ;
- peut exécuter les tâches sans angoisse ;
- prend des initiatives et des responsabilités ;
- est intégré·e dans l'équipe ;
- se sent soutenu·e et dispose d'un endroit où déposer ses demandes.

POUR ALLER PLUS LOIN

https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-05/Faktenblatt_80a_psyGe_Lernende_Studienresultate_fr_web.pdf

https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-05/Faktenblatt_80b_psyGe_Lernende_Handlungsanweisungen_fr_web_0.pdf

Label « Friendlyworkspace »
https://friendlyworkspace.ch/fr/bgm-services/apprentice

Promotion Santé Suisse. 2021. *Jeunes personnes actives, condition de travail et santé*, document de travail https://promotionsante.ch/node/941

Promotion Santé Suisse. 2023. Feuilles d'information 80 a et b. *Gestion des apprenti-e-s soumis-es à des contraintes psychiques dans l'entreprise.*

CE QUE NOUS DISENT LES JEUNES

«Le système de valeur dans lequel vous voulez qu'on entre déconne. Il reproduit tellement de choses qui ne vont pas et broie les gens. Le système actuel veut seulement nous préparer à y rentrer pour devenir des travailleurs qui le servent, pas des humains. Moi je suis préoccupée par ça toute la journée et je ne sais pas comment faire pour trouver ma place en gardant mes valeurs. C'est pareil pour quasi toutes mes amies.
On se voit pas passer des entretiens d'embauche où on doit raconter ce qu'ils veulent entendre pour leur plaire, ça c'est au-dessus de nos forces, ça appartient au monde d'avant, au vieux système.»

La qualification professionnelle et les démarches pour entrer dans le monde du travail semblent être de grands facteurs de stress pour les jeunes. Dans ces domaines, la question du sens est au cœur de leurs préoccupations. Sans cela elles·ils peuvent faire preuve de peu de persévérance et peiner à s'investir. Elles·ils ont moins peur que les générations précédentes des interruptions dans leur parcours professionnel et hésitent moins à quitter une place de travail qui ne leur convient pas. Elles·ils évoquent une tension importante entre ce qu'exige le système qualifié de «vieux» ou «du monde d'avant» par certain·e·s (parcours «école-études/formation-travail» compétition, performance, croissance, profit, etc.) et la réalité du monde dans lequel elles·ils vivent: globalisation, incertitude, multiplicité des crises, urgence écologique, besoin d'innovation et de modes de faire qui ne répètent pas ce qui nous a menés à cette situation, etc. Pour certain·e·s cette tension entre «deux mondes» est difficile à supporter, occasionnant de l'angoisse et une sorte de tétanisation pour passer à l'action.

La sphère de la vision du monde

La vision du monde est à mettre en lien avec le système de valeurs et les principes éthiques qui soutiennent le mode de vie, permettent de trouver du sens et de faire des choix qui favorisent l'épanouissement sur le plan personnel et social. Elle va influencer le processus d'autonomisation. **Entre 16 et 25 ans, le développement de cette sphère est particulièrement riche. C'est l'âge des questionnements sur le monde et son sens ainsi que de la réflexion sur la place qu'on aimerait y prendre. C'est aussi le temps des échanges sur les grands thèmes existentiels et sociaux qui vont contribuer graduellement au développement d'une éthique et d'un positionnement personnels ainsi qu'à l'acquisition de la conscience citoyenne.** Un enjeu de taille lié à la vision du monde concerne la capacité à faire des choix de vie dans un monde de possibilités présentées comme illimitées alors que bien illusoires pour certain·e·s, avec l'injonction conjointe à la responsabilité individuelle: *« Tu peux tout choisir mais si tu te trompes tu en es responsable »*. Dans ce développement de la vision du monde, le besoin d'appartenance à une communauté sur laquelle elles·ils peuvent s'appuyer et où elles·ils peuvent expérimenter des formes d'engagement est aussi particulièrement important. Cette notion de communauté doit être vue de manière élargie pour les jeunes qui développent des appartenances multiples et élastiques qui se déclinent autant sur le net (communauté liée à des passions, comme les fans de manga, les joueur·euse·s d'échec, les gameur·euse·s de jeux particuliers, etc.) que dans leur vie sociale plus locale (clubs de sport, d'activités artistiques, engagements associatifs divers, etc.). Où qu'elle se situe, **la possibilité de s'engager soutient le développement de compétences nécessaires à l'autonomie et à la prise de responsabilités. Elle permet aussi de trouver du sens.**

L'autonomie

Le processus d'autonomisation est un processus graduel par lequel les jeunes cherchent à devenir plus indépendant·e·s et à prendre en charge leur propre vie. Pour les 16–25 ans, l'autonomie se traduit souvent par une plus grande liberté dans leur vie quotidienne, une plus grande capacité à prendre des décisions importantes en matière de relations, de choix de santé ou de style de vie et à gérer leur vie en fonction de leurs propres valeurs et objectifs. Elle se traduit aussi par la capacité à vivre seul·e, à travailler, à payer leurs factures et à prendre des décisions financières. L'autonomie est fortement influencée par des facteurs socio-économiques et contextuels, mais aussi par la vision du monde que développe la·le jeune, puisqu'elle lui confère la possibilité de revisiter les valeurs dans lesquelles elle·il a grandi et de mettre en action ses propres idées.

La notion d'autonomie revêt des sens différents en fonction des disciplines. Les jeunes entre 16 et 25 ans vont devoir développer leur autonomie sur trois niveaux principaux:

- l'autonomie comme forme d'expression de soi: c'est l'idée d'exprimer son originalité, sa singularité, ses intérêts, valeurs, désirs, dans ses conduites et décisions. « Oser être qui l'on est » ;
- l'autonomie comme forme d'indépendance à autrui: c'est l'idée d'autodétermination qui exprime la capacité à trouver en soi l'origine de ses conduites, et l'idée d'autosuffisance qui exprime la capacité à trouver en soi la satisfaction des besoins ainsi que les réponses aux questions que l'on se pose ;

- **l'autonomie comme moyen d'action pour faire évoluer les éléments d'une situation** : c'est l'idée d'un pouvoir d'agir sur sa trajectoire personnelle en disposant de moyens pour influer ou élaborer de nouvelles conduites susceptibles d'améliorer son rapport à l'environnement.

Ces trois composantes vont se jouer sur trois axes principaux : l'autonomie financière (axe socio-professionnel), l'autonomie liée au logement (axe résidentiel) et l'autonomie affective (axe relationnel).

Entre 16 et 25 ans, les jeunes connaissent une grande tension entre autonomie et indépendance. Ces deux notions sont souvent confondues mais elles ne signifient pas tout à fait la même chose. Une personne peut avoir les capacités pour décider elle-même de l'organisation de sa vie et de ses actions sans avoir toujours les moyens d'agir par elle-même. C'est le cas de nombre de jeunes de cette tranche d'âge qui sont encore dépendant·e·s de leurs parents au niveau financier et matériel alors qu'elles·ils sont aptes à décider pour elles·eux-mêmes dans beaucoup de domaines.

Les médias numériques

> « Les médias numériques représentent une ressource importante en matière de santé pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. Ils constituent non seulement une source d'information sur la santé, les maladies et les comportements à adopter, mais aussi un canal pour l'éducation à la santé et l'intervention dans ce domaine. »
>
> **(COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, 2016).**

Internet et les médias numériques jouent un rôle important dans la manière dont les jeunes développent leur vision du monde. Ils sont entrés dans leurs habitudes de vie, comme dans celle de la majeure partie de la population. Les médias numériques sont d'importantes sources d'information et des vecteurs pertinents pour atteindre les jeunes. Ils leur offrent



de nombreuses opportunités d'apprentissage et d'expression et leur permettent de développer des compétences nécessaires pour leur vie professionnelle comme par exemple structurer leur pensée, résoudre des problèmes ou élaborer des stratégies. Parallèlement ils constituent aussi d'importantes sources d'influence pas toujours positives (modèles irréalistes de modes de vie, d'image corporelle, de possibilités de se faire de l'argent facilement, etc.) et peuvent comporter certains risques. Pour les jeunes entre 16 et 25 ans qui jouissent généralement d'une plus grande liberté pour disposer de leur argent et de leur temps, on peut citer le risque d'endettement lié au gaming ou aux loot boxes ou celui d'un déséquilibre du temps d'écran par rapport aux activités sportives ou sociales en présence. Si l'éducation et l'accompagnement aux médias numériques doivent commencer dès l'enfance, ils doivent se poursuivre auprès des 16–25 ans par des approches adaptées à leur réalité. Dans ce sens, il est important de reconnaître les aspects positifs des médias numériques pour leur développement et leur intégration dans le monde professionnel tout en leur donnant des repères pour une utilisation responsable et critique ainsi que des alternatives à l'usage des écrans. L'éducation numérique des jeunes de cette tranche d'âge devrait aussi mettre un focus fort sur l'apprentissage des outils numériques en lien avec la gestion des tâches administratives (formulaires, impôts, paiements, etc.) qui sont aujourd'hui essentiellement gérées en ligne.

Le canton du Valais vient de se doter (2023) d'une stratégie cantonale pour une éducation à un usage numérique responsable à la fois positionné comme mesure de santé publique et compatible avec les objectifs du Plan d'Études romand. Elle propose des pistes utiles tant aux professionnel·le·s qu'aux parents sur quatre axes prioritaires : **dialoguer, responsabiliser, sécuriser et saisir les opportunités.**

www.promotionsantevalais.ch/fr/education-numerique-3146.html

«Brochure Écran, dis-moi…». Guide cantonal numérique pour une éducation numérique responsable, 2023.

POUR ALLER PLUS LOIN

Étude James 2022 Zhaw. *Retour sur une décennie d'études sur la jeunesse et les médias*
https://www.swisscom.ch/content/dam/assets/about/nachhaltigkeit/james/documents/raport_james_2022fr.pdf

Le portail national
www.jeunesetmedias.ch

Unisanté 2020. *Adolescents, Internet et médias numériques : les côtés positifs*
www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-317

Les prises de risque

Entre 16 et 25 ans les jeunes se trouvent dans une phase exploratoire de l'existence liée à divers changements et incertitudes qui s'accompagne souvent d'une propension à prendre des risques, notamment en matière d'habitudes de santé (alimentation, sommeil, activité physique), de sexualité, d'image corporelle ou de consommation de substances psychoactives dont l'offre est en constante évolution et facilement accessible sur internet (puff, snus, etc.). Si les prises de risque font partie intégrante du processus de développement identitaire et de prise d'autonomie et qu'il existe toutes sortes de raisons à ces expérimentations (plaisir de faire la fête, désir d'être reconnu·e par ses pairs, besoin d'explorer ses limites, etc.), elles sont aussi à mettre en lien avec la vision du monde des jeunes. Dans la phase d'exploration des différents domaines de leur vie, leurs croyances, valeurs, idéaux peuvent influencer leurs choix et l'adoption de certains comportements. Il est à noter que la plupart des comportements à risque semblent augmenter jusqu'à l'âge de 20 ans et ont tendance à se stabiliser lorsque les individus commencent à intégrer des rôles usuels de la vie d'adulte (travail, couple, parentalité, etc.).

POUR ALLER PLUS LOIN

Addiction Suisse www.addictionsuisse.ch

GREA www.grea.ch

Le Breton D. 2014. *Adolescence et conduites à risque.* Éditions Fabert.
https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/pdf_web_le_breton_adolescence_et_conduites_a_risque.indd_.pdf

Le Garrec S. 2012. *L'entre-deux risque(s). Entre perspective préventive et réalité individuelle. Journal des socio-anthropologues de l'adolescence et la jeunesse.*
https://docplayer.fr/1345985-L-entre-deux-risque-s-entre-perspective-preventive-et-realite-individuelle-sophie-le-garrec.html

Unisanté,2023. *Premiers chiffres sur la consommation des puffs chez les jeunes*
https://www.unisante.ch/fr/unisante/actualites/premiers-chiffres-sur-consommation-puffs-jeunes

Zimmermann G. Barbosa Carvalhosa M. Sznitman G., Van Petegem S. Baudat S., Darwiche J., Antonietti J. & Clémence A. 2017. *Conduites à risque à l'adolescence : manifestations typiques de construction de l'identité ?* Enfance, 2, 239-261.
https://psycnet.apa.org/record/2017-35467-005

Des critères qui évoluent

Durant les dernières décennies le passage vers l'âge adulte a beaucoup changé et ne se réalise plus comme autrefois selon une séquence définie, linéaire et souvent irréversible. La jeunesse se prolonge, se diversifie, explore toute une série de possibilités. Les parcours se « désynchronisent ». On y observe des pas en avant et des pas en arrière, des départs et des retours, des périodes d'expérimentation suivies ou non d'engagements, faisant de cette période de vie un temps de transition « yoyo » avec de nombreux défis qui s'étalent dans le temps. Il est donc bien difficile aujourd'hui de donner une définition claire du devenir adulte car :

- **l'âge, notamment celui de la majorité, n'est plus un critère** pour définir le fait d'être adulte ;
- **les marqueurs de seuils habituellement utilisés par la sociologie sont en pleine évolution et sont aujourd'hui insuffisants comme critères de définition de l'âge adulte** (fin de formation, déménagement de chez les parents, 1er emploi permettant l'autonomie financière, entrée en relation stable/mariage, 1er enfant). Ils ont été constamment repoussés par les jeunes générations depuis les années 1960, se chevauchent de plus en plus et correspondent aujourd'hui bien plus à la réalité des trentenaires que des 16-25 ans ;
- **les parcours de vie évoluent sans cesse** en fonction des contextes sociaux, économiques et culturels entraînant dans leur sillage des trajectoires de vie et de formations diverses et peu linéaires.

PAROLES DE JEUNES

Devenir adulte c'est... :

- prendre des responsabilités ;
- l'impression d'avoir un système de valeur dans lequel je m'engage ;
- Pouvoir trouver des solutions pour moi-même sans avoir besoin de quelqu'un d'externe pour me soutenir ;
- être indépendant·e financièrement ;
- être libre de faire ce que je veux sans demander la permission à mes parents ;
- savoir poser mes limites dans les relations ;
- être là pour ma famille quand ça va pas bien ;
- assumer mes actions ;
- avoir le permis.

En Suisse :

- A 22 ans la moitié des jeunes n'habitent plus chez leurs parents en 2018, contre 75,5% à 25 ans. 69,4% des hommes et 44% des femmes entre 18 et 24 ans n'ont pas de partenaire. 16,6% des femmes et 8,1% des hommes qui ont un·e partenaire partagent le même ménage. 7,7% des 18-24 ans sont marié·e·s. Ce chiffre passe à 54% pour les 25-35 ans. https://www.bfs.admin.ch/asset/fr/10467789
- En 2022, l'âge moyen au premier mariage est de 32,5 ans pour les hommes et 30,4 ans pour les femmes. https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/mariages-partenaires-divorces.html
  L'âge moyen au premier enfant est de 31,2 ans pour les femmes et de 35,2 ans pour les hommes. https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/naissances-deces/fecondite.assetdetail.27225531.html
- En 2022 les 15-24 ans représentent 11,6% de la population active, 36,2 % sont des apprenti·e·s. Dans cette tranche d'âge les contrats à durée déterminée (CDD) sont en augmentation et concernent plus de 25 % des cas ; en 2022 le taux de chômage des 15-23 ans atteint 7,7%. Il est de 4,4% pour les 25-35 ans (3,7% pour les 40-54 ans). La part des 15 à 24 ans dans la population active a reculé de 17,4% en 1991 à 11,6% en 2022 https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/travail-remuneration/activite-professionnelle-temps-travail/age-generations-retraite-sante/jeunes-marche-travail.html
- En 2019 les 18 à 25 ans à l'aide sociale représentent 10% de l'ensemble des bénéficiaires (CSIAS, 2019). https://skos.ch/fileadmin/user_upload/skos_main/public/pdf/grundlagen_und_positionen/grundlagen_und_studien/210218_Junge_Erwachsene_in_der_Sozialhilfe_f.pdf

Dans ce contexte de changements structurels, l'entrée dans l'âge adulte n'est plus marquée par un « seuil de passage » unique, mais par différents « seuils » qui se chevauchent et font référence à des maturités croisées dans les différentes sphères de la vie. Le passage vers l'âge adulte se fait donc sous la forme d'**un processus progressif qui s'inscrit dans le développement de l'identité, le parcours de vie et les trajectoires scolaires, professionnelles, résidentielles et familiales.**

Les notions de parcours de vie et de trajectoire de vie ont émergé dans les années 70 des travaux du sociologue américain John Elder. Elles se sont développées au croisement de plusieurs courants théoriques des sciences sociales, comme la psychologie du développement, l'analyse sociologique des rapports intergénérationnels, l'analyse anthropologique des temporalités et des âges de la vie ou encore le modèle écologique du développement humain. Le parcours de vie se définit comme étant l'ensemble des trajectoires conjugales, familiales, professionnelles et éducationnelles d'un individu. Ces trajectoires sont caractérisées par une série d'événements et de transitions de courte durée qui renvoient à un changement d'état, de statut ou de rôle chez cet individu. La complexité des trajectoires individuelles est généralement abordée selon cinq principes : temps historique et lieu ; temporalité des événements de la vie ; vies liées ; développement tout au long de la vie ; intentionnalité (agentivité ou capacité à agir).

Les marqueurs habituels sociologiques et d'âge ne permettant plus une compréhension claire de ce qui constitue l'âge adulte, il faut s'intéresser à la manière dont les jeunes elles·eux-mêmes le définissent. Les travaux qui se sont penchés sur cette question (Arnett, 2015 et 2020 ; Marcotte et Richard, 2023) mettent en évidence que **ce sont aujourd'hui bien plus les engagements identitaires que des marqueurs sociologiques ou d'âges particuliers qui déterminent si une personne fonctionne ou non en adulte.**

Trois principales notions se retrouvent au cœur de la définition de l'âge adulte par les jeunes : **responsabilité, autonomie et indépendance.** Ces dernier·ère·s se considèrent comme adultes lorsqu'elles·ils :

- acceptent la responsabilité d'elles·eux-mêmes ;
- prennent leurs propres décisions ;
- deviennent financièrement indépendant·e·s.

Une grande transition composée de transitions multiples et exigeantes

La grande transition entre l'enfance et l'âge adulte n'est pas monolithique. Elle est elle-même composée de plusieurs autres importantes transitions qui se traduisent par de nombreux changements qui se condensent sur un temps relativement court dans les différentes sphères de vie : relationnelle, familiale et de formation. Elles sont intimement liées au développement de l'identité et impliquent des prises de décisions qui vont influencer tant la qualité de vie immédiate que le futur.

Cette transition vers l'âge adulte se compose d'importants passages :

- de l'école obligatoire au secondaire II (formation générale ou professionnelle), puis du secondaire II à la formation supérieure et/ou au monde du travail, chaque étape impliquant de nouvelles compétences en matière de stratégies d'apprentissage et d'adaptation ainsi que des choix engageants pour le futur ;
- de la dépendance aux parents à l'autonomie psychologique (émotionnelle et affective) et à l'indépendance financière et matérielle, impliquant le fait de devoir se débrouiller seul·e, de prendre ses propres décisions et donc la nécessité de se sentir capable et compétent·e ;
- d'un contrôle parental externe à l'auto-contrôle (locus interne), impliquant une bonne connaissance de soi, la capacité à réguler stress et émotions, la capacité à faire des choix pour soi, notamment en matière de santé, de relations et de citoyenneté, et la conscience de ses nouvelles responsabilités ;
- de relations de groupe à des relations personnelles de plus en plus intimes, amicales, amoureuses et sexuelles, ouvrant sur l'exploration de son identité sociale et de genre et de son orientation sexuelle et affective et nécessitant de bonnes compétences psychosociales, notamment en matière de régulation émotionnelle, de communication, de négociation (savoir exprimer ses besoins et les faire respecter, exiger un préservatif, etc.) ainsi qu'une bonne connaissance de soi et de ses besoins pour pouvoir poser ses limites et écouter celles de l'autre (consentement) ;
- du statut de « mineur·e » protégé·e par de nombreuses lois à celui de « majeur·e » qui implique responsabilité de soi, de ses choix et de ses actes en tant que personne et citoyen·ne ainsi que de nouvelles compétences, notamment en matière de gestion administrative et financière ;

- de systèmes d'éducation, de soutien social et de soins adaptés aux besoins des mineur·e·s (prise en compte des enjeux de leur développement psychosocial) à des systèmes pour adultes moins adaptés aux besoins inhérents et à la réalité psychosociale des jeunes. Ce passage marque souvent la fin de soutiens ou de mesures (droits qui changent, soutien éducatif ou aide sociale qui s'arrêtent, etc.). Ce point est particulièrement important pour les jeunes mineur·e·s non accompagné·e·s (MNA) ou avec un parcours en foyer ou famille d'accueil (care leavers), les jeunes atteint·e·s de maladies chroniques, en situation de handicap (physique, sensoriel ou psychique) ou en rupture de formation. Il est aussi à risque pour les jeunes LGBTIQ et toutes celles et ceux qui se retrouvent en situation de vulnérabilité ou de précarisation en raison d'un soutien parental défaillant.

Les différents passages qui composent la transition vers l'âge adulte ne sont pas linéaires et se réalisent dans un processus de va et vient entre exploration et intégration. Ils influencent et sont influencés par les trajectoires de vie : personnelle et identitaire, de formation et de travail ainsi que citoyenne. Les jeunes les traversent plus ou moins facilement en fonction de leur situation personnelle et de leurs compétences propres, mais aussi et **surtout en fonction du contexte de vie et de formation et de la qualité du soutien social** dont elles·ils bénéficient. Ces étapes font partie intégrante du processus de développement identitaire et psychosocial, sont liées aux grandes tâches de développement, mettent en jeu de nombreux défis psychosociaux dans toutes les sphères de leur vie et se déroulent dans un important contexte de restructuration cérébrale.

Une transition importante pour la santé psychique

La notion de devenir adulte porte en elle à la fois l'idée de continuité et de changement. Elle laisse entrevoir un processus d'évolution vers un nouvel état tout en continuant à être ce qu'on était. Devenir c'est donc être engagé·e dans un processus évolutif qui va permettre le passage d'un état à un autre en changeant de forme tout en conservant son essence. **Comme dans tout passage, il y a une phase d'entre deux, où on se retrouve dans une certaine instabilité, avec un pied de chaque côté.** C'est ce que vivent les jeunes en route vers l'âge adulte avec une partie de leurs besoins dans l'exploration des transformations de l'adolescence et de l'identité et une autre dans le développement de l'autonomie, la responsabilité des choix de la vie adulte et les exigences de la société.

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[13] :

- 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.

Le quotidien des 16-25 ans étant beaucoup moins structuré par l'école que celui des plus jeunes, ces processus de transition se déroulent dans des contextes multiples. Ils restent cependant fortement influencés par des repères institutionnels et sociaux comme les lois, les politiques sociales, sanitaires, de formation ou encore les normes symboliques. Ces repères posent un cadre sociétal dans lequel les jeunes doivent apprendre à se mouvoir et qui est aujourd'hui bien souvent en décalage avec la temporalité du parcours de vie et la réalité vécue par les 16-25 ans. Ce décalage contribue considérablement aux difficultés que rencontrent certain·e·s dans le passage à la vie adulte.

13 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

Une transition dans une société elle-même en transition

Les jeunes actuel·le·s vivent d'importantes transformations dans un contexte sociétal lui-même en évolution rapide, proposant sans cesse de nouveaux modèles et une infinité de possibles qui les poussent à développer de nouvelles stratégies de création de soi et de liens sociaux. Parallèlement, les repères traditionnels sur lesquels sont encore basées nombre d'institutions sociales sont en perte de vitesse et subissent de profondes transformations. Cette rubrique met brièvement en évidence, et de manière non exhaustive, certaines de ces évolutions sociétales qui doivent être prises en compte par les adultes pour réfléchir aux stratégies éducatives et aux soutiens proposés.

Une société de la vitesse

L'hyper connectivité et la globalisation du monde, mêlées à l'individualisation de la société modifient profondément la notion d'appartenance ainsi que le rapport à l'autorité, au savoir et au temps. La multiplicité des possibles présentés comme facilement accessibles tend aussi à augmenter la frustration liée aux choix quasi permanents qu'il faut faire. Ce sont autant de paramètres qui ont un impact sur la manière dont les jeunes tentent de résoudre leurs défis psychosociaux. Ils influencent aussi le regard que les adultes portent sur les jeunes ainsi que la manière dont elles·ils doivent se positionner en tant que parents ou professionnel·le·s. Les connaissances et compétences qui doivent être assurées aux jeunes pour leur permettre de devenir des adultes aptes à vivre dans le contexte actuel évoluent sans cesse, exigeant en continu de chacun·e de nous une flexibilité mentale et comportementale.

Une remise en question du capitalisme et du patriarcat

Un peu partout dans le monde des jeunes remettent en question les structures et les anciens modes de fonctionnement basés sur le capitalisme et le patriarcat. Elles·ils sont de plus en plus nombreux·ses à se mettre en mouvement pour le climat, pour la paix, pour les droits humains et à affirmer ne plus vouloir d'une société basée sur le profit et la compétition et qui discrimine en raison de la couleur de peau, du genre, du sexe ou du mode de vie. Des transformations sont en cours dans toutes les sphères de la vie et remettent en question des normes sociales devenues obsolètes. Cela ne se fait pas sans difficulté. La transition vers cette société plus juste et humaine souhaitée par de nombreux·ses jeunes se fait par étape et l'entre-deux actuel leur pose de nombreux défis : relation entre les genres, nouveaux modèles de vie de couple, de parentalité, équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, conflit de loyauté entre leur propre système de valeurs et celui de leur employeur ou de leur famille, etc.

Des crises multiples qui favorisent l'anxiété

Les tâches de développement et la transition vers l'âge adulte sont indissociables du contexte dans lequel elles sont vécues. Or, nous connaissons aujourd'hui une situation de crise multimodale qui affecte la santé des jeunes, mais aussi celle de l'ensemble des adultes : crise écologique, catastrophes naturelles, risques accrus de pandémies, guerre en Ukraine et ailleurs dans le monde. Tout se précipite, s'accélère, s'entremêle, pouvant créer insécurité, climat d'angoisse, augmentation des inégalités et difficulté à se projeter. Cette période tend aussi à renforcer la polarisation de notre société entraînant dans son sillage une augmentation des tensions et des manifestations de mécontentement. Dans ce contexte, beaucoup de jeunes développent une vision plutôt négative du futur, éprouvent de l'anxiété vis-à-vis de l'écologie et ne font plus confiance aux structures en place, aux décideurs et aux politiques.

Entre 16 et 25 ans les jeunes vivent de nombreuses transitions dans toutes les sphères de leur vie. Cette période de vie est porteuse de grands potentiels. C'est un âge de possibles, d'expérimentations, d'exploration de soi et du monde, qui permet de découvrir qui l'on est et de faire des choix pour sa vie.

C'est une période particulièrement sensible pour la santé psychique en raison des nombreux défis personnels et sociaux rencontrés par les jeunes mais aussi parce qu'elle est un «entre-deux» qui peut engendrer un sentiment d'instabilité ou d'insécurité ainsi que certaines difficultés à se projeter et à trouver du sens. Certain·e·s peuvent ressentir de l'appréhension face à l'inconnu et/ou une tension entre autonomie et indépendance réelle.

Les défis de cette période exigent la mobilisation de nombreuses ressources personnelles et sociales ainsi que d'importantes compétences d'adaptation, de résolution de problèmes et de régulation des émotions et du stress. Certain·e·s jeunes peuvent avoir peur de ne pas être à la hauteur.

Aujourd'hui ces transitions se vivent dans un contexte sociétal mouvant et peu sécurisant, au sein de structures sociales ou de formation parfois peu adaptées aux besoins des jeunes et à leur réalité. Certain·e·s doivent faire face à des inégalités de traitement et des discriminations qui entravent leur progression vers l'autonomie et l'indépendance.

Les tâches de développement identitaires et les défis psychosociaux des 16-25 ans sont nombreux. Promouvoir leur santé psychique durant cette étape de vie va donc exiger :

- d'agir pour soutenir le développement de leurs compétences psychosociales et de leur résilience ;
- de les aider à (re) trouver de la confiance et du sens ;
- de contribuer à faire évoluer les structures sociales ainsi que les environnements de vie et de formation pour que l'égalité des chances et la sécurité soient garanties à chacun·e.

POUR ALLER PLUS LOIN

Boutinet J.P. 2020. *Psychologie de l'âge adulte.* PUF

Centre de recherche en psychologie socio-culturelle de l'UNINE et ses travaux sur les transitions et les parcours de vie www.unine.ch/ipe/home/recherche

Centre suisse d'expertise sur les parcours de vie. *Comprendre la vulnérabilité et la résilience au cours de la vie* www.centre-lives.ch/fr/projet/mesurer-la-vulnerabilite

Charruault A. *Le paradigme du parcours de vie. Point de repère.* Dans Informations sociales 2020/1 (n° 201), pages 10 à 13, Éditions Caisse nationale d'allocations familiales.

Curchod P. A. Doudin & L. Lafortune (Eds.). 2012. *Les transitions à l'école.* Presses de l'Université du Québec www.puq.ca/catalogue/livres/les-transitions-ecole-1903.html

Étude suisse TREE sur la transition de l'école à l'emploi : www.tree.unibe.ch/rsultats/index_fra.html

Marcotte J., Richard M.-C. 2023. *Construction de soi et appartenance dans la transition à la vie adulte.* Presses de l'Université du Québec

Sapin, M. Spini D. Widmer E. 2007. *Les parcours de vie. De l'adolescence au grand âge.* Presses Internationales Polytechniques Savoir Suisse. Lausanne https://archive-ouverte.unige.ch/unige:23373

Van de Velde C. 2015. *Sociologie des âges de la vie.* Paris, Armand Colin



PARTIE 2

Promouvoir la santé psychique

Promouvoir la santé psychique

2a. Qu'est-ce que la santé psychique ?

Le concept de santé psychique est en lien avec les systèmes de pensée et l'évolution des sociétés. Il n'y a donc pas de définition unique de la santé psychique et encore moins de la santé psychique des jeunes. Dans cette partie, nous essayons de mettre en évidence des éléments qui permettent de mieux comprendre ce qu'elle recouvre en nous appuyant principalement sur la définition de la santé psychique de l'OMS et le modèle des deux continuums de Keyes (2005) qui sont les références de base actuellement utilisées en Suisse pour la promotion de la santé psychique. Ces éléments sont complétés par des données tirées des dernières études en Suisse ainsi que par les apports des expert·e·s et des jeunes qui ont contribué à ce cahier.

PAROLES DE JEUNES

Déjà on se lève souriant, de bonne humeur, souvent pas trop tard. On est créatif, on a envie de donner sa joie aux autres. On est heureux en fait de vivre un jour.

Ouais c'est ça, sortir de cette bulle de négativité, à penser tout le temps à des trucs négatifs. Moi c'est beaucoup la motivation.

La santé psychique : une composante essentielle de la santé

L'OMS définit la santé comme « *(…) un état de complet bien-être physique, mental et social. Elle ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». Cette définition a pour important corollaire que la santé mentale est davantage qu'une seule absence de troubles ou de handicaps mentaux. Elle est « *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.* »

La santé psychique est indispensable pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence. Elle dépend de facteurs personnels (biologiques et psychologiques) et aussi de facteurs structurels et sociaux (conditions de vie, de formation, de travail, relations avec l'environnement, etc.). Elle est influencée par les valeurs collectives dominantes et les valeurs propres à chaque personne. La santé psychique est donc à la fois une composante essentielle de la santé, le fondement du bien-être individuel et une base au bon fonctionnement d'une communauté.

OMS. 2014. La santé mentale : *renforcer notre action*. Aide-mémoire No 220

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

La santé psychique est liée au bien-être

L'OMS (1946) met en évidence l'aspect multidimensionnel du bien-être qui comprend :

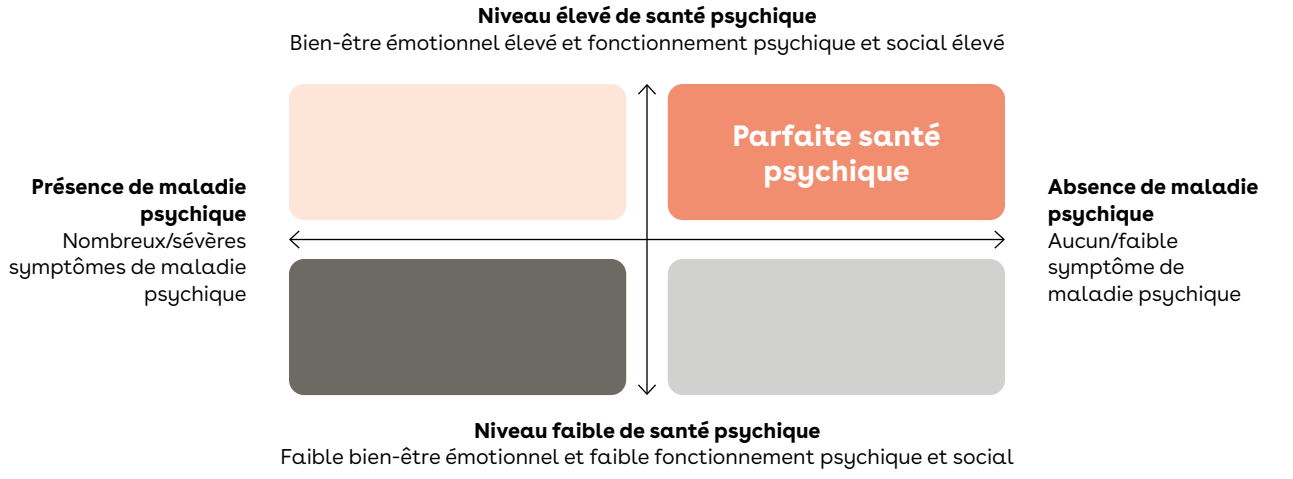
- le bien-être physique : sensation d'être à l'aise dans son corps, capacité de pourvoir aux besoins physiques : alimentation, sommeil, mouvement, etc. ;
- le bien-être émotionnel et psychologique : sentiment de contentement général face à la vie, optimisme, joie de vivre, sentiment de compétence dans 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

La définition de la santé psychique de l'OMS s'inscrit dans une logique de salutogenèse, telle que l'a conceptualisée Aaron Antonovsky. La santé psychique n'est pas un état fixe mais un état dynamique qui peut évoluer tout au long de la vie sur un continuum entre bien-être et maladie mentale. Elle se construit en permanence dans **la recherche d'équilibre** entre les dimensions physiques, cognitives, psychologiques, émotionnelles, spirituelles et sociales. Pour comprendre la santé psychique, il est donc indispensable de faire la distinction entre santé psychique et troubles psychiques. Pour les jeunes, le modèle des deux continuums de Keyes est particulièrement pertinent. Il met en évidence que :

- la santé psychique est corrélée au bien-être émotionnel ainsi qu'au fonctionnement psychique et social. Ces derniers sont fortement soutenus par les compétences psychosociales et la présence d'environnements soutenants ;
- sur le chemin vers l'âge adulte, les jeunes peuvent connaître un faible niveau de bien-être émotionnel, psychique ou social, indépendamment de la présence de troubles psychiques. Inversement, celles et ceux qui souffrent de troubles psychiques peuvent ressentir un niveau élevé de bien-être.

Tableau 4. Le modèle des deux continuums de Keyes



- 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

La santé psychique est liée à la satisfaction des besoins

Les besoins fondamentaux de l'être humain sont ceux qui doivent être satisfaits pour ne pas entraver le processus de vie et permettre le développement de l'individu. La satisfaction de ces besoins va jouer un rôle important dans le sentiment de bien-être et influencer la santé psychique.

Les besoins fondamentaux ont été décrits par Abraham Maslow (1916-1972), précurseur des approches humanistes, qui les regroupe en cinq types : les besoins vitaux ou physiologiques, de sécurité et de protection, d'amour et d'appartenance, d'estime de soi et 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 chaque être humain : **le besoin d'autonomie, de compétence et de relation à autrui** (affiliation).

LES BESOINS FONDAMENTAUX DES 16-25 ANS

La manière dont les jeunes vont faire face aux défis psychosociaux rencontrés entre 16 et 25 ans est influencée dans une grande mesure par la qualité des réponses à leurs besoins fondamentaux qui dépendra pour une part de leurs compétences et ressources personnelles mais surtout de la possibilité d'évoluer dans des environnements qui les prennent en compte :

- les besoins physiques qui évoluent en raison des multiples transformations initiées par la puberté et exigées par leur développement : alimentation, sommeil, mouvement, éveil de la sexualité ;
- les besoins cognitifs qui vont soutenir leur soif de découverte et d'innovation : explorer, apprendre, comprendre, donner du sens ;
- les besoins neuronaux qui vont soutenir le développement du cerveau et sa maturation : anticiper, se concentrer, avoir conscience de soi, pouvoir se maîtriser, développer la flexibilité mentale ;
- les besoins psychosociaux qui sont des besoins d'ordre psychologique qui ne peuvent être comblés que par l'entremise de relations. Michel Fize, sociologue français spécialiste de l'adolescence, de la jeunesse et de la famille les présente sous la forme de « *sept besoins capitaux* » : confiance, sécurité, autonomie, responsabilité, espoir, dialogue, affection et « *quatre besoins complémentaires* » : reconnaissance, appartenance, intimité, présence d'adultes.

POUR ALLER PLUS LOIN

Fize M. 2009. *Antimanuel d'adolescence* Les Éditions de l'Homme

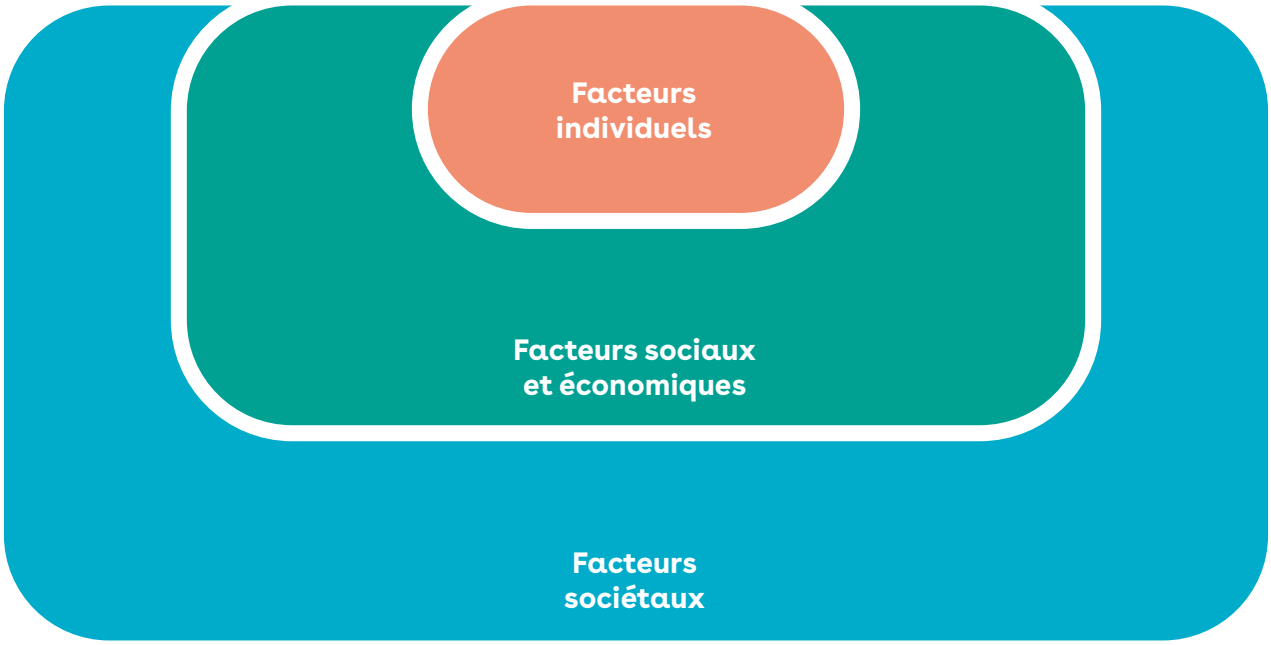
Newsletters de #MOICMOI : Newsletter #4 – Des besoins nouveaux au cœur du sentiment de bien-être et Newsletter #5 – Le développement neuronal

Santépsy.ch. #MOICMOI. Mindmatters. 2020. « *Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s* ». p.26 https://moicmoi.ch/portail/cahier-de-reference-pour-les-professionnel%C2%B7le%C2%B7s-promouvoir-la-sante-psychique-des-adolescent%C2%B7e%C2%B7s-a-lecole-et-dans-lespace-social/

La santé psychique a de nombreux déterminants

La santé psychique est influencée par de nombreux facteurs individuels, économiques, sociaux et sociétaux. L'approche écosystémique des déterminants de la santé montre que l'environnement dans lequel nous nous développons et évoluons affecte tous les plans de notre vie et permet de prendre en compte les influences du milieu social sur la santé psychique. Elle permet aussi de considérer l'influence qui existe entre les différents systèmes et les différents facteurs de protection.

Tableau 5. Les déterminants de la santé mentale dans une optique écosystémique



FACTEURS BIOLOGIQUES ET INDIVIDUELS

- Santé psychique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Orientation sexuelle
- Origine ethnique

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE

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

PROCHES ET CERCLE SOCIAL

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE

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

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 à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

CULTURE

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

Adapté de : www.minds-ge.ch/ressources/les-determinants-de-la-sante-mentale

Si au niveau individuel les compétences psychosociales sont d'importants facteurs de protection sur lesquels on peut et doit agir, **les déterminants de la santé psychique ne sont pas qu'individuels.** Les plus récentes connaissances en matière de promotion de la santé psychique mettent en évidence que **les facteurs contextuels et structurels ont un impact majeur** sur l'amélioration de la santé mentale. Ce sont précisément ceux sur lesquels nous avons le plus de possibilités d'agir : qualité de vie dans les quartiers, infrastructures, services sociaux et aides sociales, politiques publiques de formation, de l'emploi, du logement, soutien social et politique environnementale. **La santé en général et la santé psychique en particulier sont aujourd'hui indissociables de la santé environnementale.** Cette dernière n'apparaît pas explicitement dans les déterminants habituels de santé. Cependant l'apparition de notions comme l'éco-anxiété ou la solastalgie rend indispensable l'intégration de cette dimension car la question de la durabilité de notre écosystème influence grandement notre santé psychique et celle des générations futures.

Bon à savoir

La solastalgie

La solastalgie est un terme développé par le philosophe australien Glenn Albrecht. Il décrit le sentiment de détresse induit chez les humains par la modification de l'environnement. L'opposant à la nostalgie - mélancolie ou mal du pays que ressentent les individus lorsqu'ils sont séparés de leur foyer -, Albrecht définit la solastalgie comme le sentiment de détresse qu'éprouvent celles et ceux qui souffrent face aux changements dans leur environnement d'origine. C'est « le deuil d'un monde que l'on a connu » et qui est en train de disparaître.

Bon à savoir

L'éco-anxiété

L'éco-anxiété se définit comme un sentiment d'angoisse ressenti face à la menace globale du changement climatique, exacerbé par un sentiment d'impuissance et de manque de contrôle sur la situation. Plus récemment, ce concept s'est d'une certaine manière étendu, considérant que ce sentiment n'est pas réservé exclusivement aux personnes dont l'environnement direct est modifié ou détruit : c'est toute une partie de la population mondiale et particulièrement les jeunes qui, dans le cadre de la prise de conscience de l'impact du changement climatique et de leur fréquent sentiment d'impuissance, éprouvent ce sentiment et remettent en question un modèle de vie ainsi que les projets qu'ils pouvaient avoir, y compris l'idée même de faire des enfants.

La différence entre la solastalgie et l'éco-anxiété est donc le rapport au temps.

POUR ALLER PLUS LOIN

Promotion Santé Suisse. 2022. « *Promotion de la santé pour et avec les adolescent·e·s et les jeunes. Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique* ». https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/themes-et-publications

Promotion Santé Suisse. 2016. « *La santé psychique au cours de la vie* ». https://promotionsante.ch/sites/default/files/2023-03/Rapport_006_PSCH_2016-04_-_La_sante_psychique_au_cours_de_la_vie.pdf

Roberge M.-C. et Déplanche F., sous la coordination de Sonia Côté. « *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes* ». https://www.inspq.qc.ca/publications/2283

Revue Médicale Suisse. Médecine et hygiène. 2022. « *Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale* ». Sous la direction de Nicolas Senn N. Gaille M. del Río Carral M. Gonzalez Holguera J. Dont l'article de Sarah Koller « *Éco-anxiété et société* ». Ch.13. https://www.revmed.ch/livres/sante-et-environnement#tab=tab-shop

Keyes, C. L. M. 2005. „*Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health*". J Consult Clin Psychol, 73(3), 539–548. https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539

2b. Que savons-nous de la santé psychique des 16-25 ans ?

État de santé psychique des 16-25 ans

Si l'enquête suisse sur la santé 2022 (**www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/actualites/quoi-de-neuf.assetdetail.28625353.html**) met en évidence que 85% des personnes de 15 ans et plus vivant en Suisse s'estiment en bonne santé et que 83% se déclarent heureuses, elle montre aussi que la détresse psychologique a augmenté depuis 2017 et que c'est la tranche d'âge des 15 à 24 ans qui est la plus touchée. D'autres études récentes mettent en évidence que la santé psychique des 16-25 a été particulièrement touchée durant la pandémie de Covid-19 et continue à montrer des signes de vulnérabilité. On constate une péjoration du bien-être psychique, surtout chez les jeunes femmes de 18 à 30 ans, qui sont 55% à décrire leur état psychique comme étant perturbé, voire pire. (**www.css.ch/fr/a-propos-de-css/portrait/medias-publications/medias/communiques-de-presse/css-etude-sante-2022.html**). Selon les derniers chiffres publiés par l'OFS à fin 2022 (**www.bfs.admin.ch/asset/fr/23772012**), les troubles psychiques constituent pour la première fois la première cause des hospitalisations des 10 à 24 ans (19 532 cas), devant les blessures (19 243 cas) ; les consultations psychiatriques ambulatoires et les hospitalisations pour troubles anxieux de l'humeur ou du comportement sont en augmentation, particulièrement chez les jeunes femmes de 10 à 24 ans, tout comme les hospitalisations pour cause de lésions auto-infligées ou tentative de suicide (+26%). Le nombre d'appels de jeunes avec des pensées suicidaires au 147 a plus que doublé entre 2019 et 2022, passant de 57 à 161. (**www.projuventute.ch/fr/fondation/actualite/consultations-suicide**).

Bon à savoir

Si les études récentes mettent en évidence que l'augmentation des consultations et des hospitalisations concerne principalement les jeunes femmes, cela ne signifie pas pour autant que les jeunes hommes ne souffrent pas. En Suisse, le taux de suicide des hommes est presque trois fois supérieur à celui des femmes. Les travaux de l'Observatoire de Minds (https://minds-ge.ch/2022/05/19/les-hommes-aussi-ont-une-sante-mentale) mettent en évidence que la souffrance psychique des hommes reste souvent invisible et semble sous-évaluée en raison d'une incapacité à la déceler et d'un manque d'interventions efficaces pour la traiter. De manière générale, les hommes demandent moins souvent de l'aide et attendent plus longtemps avant de le faire que les femmes. Ils prennent aussi moins bien soin d'eux-mêmes et apportent moins de soutien social à autrui que les femmes. La santé mentale des hommes est encore trop peu étudiée, notamment l'influence des normes masculines et des comportements attendus d'une masculinité dite «traditionnelle» sur leur bien-être : un garçon ne pleure pas, ne peut pas montrer ses émotions, etc. (https://acsmmontreal.qc.ca/la-masculinite-toxique-un-obstacle-a-la-sante-mentale-des-hommes/).

Ces chiffres nous rappellent combien la période de transition à la vie adulte est un moment critique sur le plan de la santé mentale mais ne nous disent rien de ce qui cause le mal-être ni des facteurs qui influencent la santé psychique des jeunes. Des études récentes qui se sont intéressées aux facteurs de risque et de protection de la santé psychique ainsi que les éléments issus des échanges avec les jeunes qui ont contribué à ce cahier nous permettent de mettre en évidence trois grands facteurs d'influence sur l'état de bien-être actuel des jeunes : **le stress, le vécu de violence ou de discrimination dans leur parcours de vie et la peur du futur.**

L'effet délétère du stress

L'étude sur le stress des jeunes menée par Pro Juventute (**www.projuventute.ch/fr/etude-sur-le-stress**) met en évidence que les jeunes connaissent un niveau de stress important. En Suisse, environ 1/3 des enfants et des jeunes sont soumis à un stress élevé. Les filles sont plus stressées que les garçons et cette différence augmente significativement avec l'âge. L'étude montre que la présence d'un niveau élevé de stress est à la fois influencée par l'absence ou le manque d'importants facteurs de protection et source de la diminution de ces derniers :

- estime de soi et relations sociales : le haut niveau de stress est corrélé avec un plus fort niveau d'anxiété et d'insécurité, un sentiment de bien-être diminué, une moins bonne image de soi, un sentiment d'efficacité personnelle plus faible et des relations sociales significativement moins bonnes ;
- participation et reconnaissance : les jeunes soumis à un stress élevé trouvent qu'elles·ils ne peuvent pas suffisamment participer aux décisions à la maison, décrivent leur relation avec leurs parents comme mauvaise et disent que leurs parents ne s'intéressent que peu à elles·eux ;
- regard positif de l'adulte : le regard porté par les adultes sur les jeunes a un impact sur la perception du stress. L'étude de Projuventute montre que dans le cadre scolaire, outre la culture de l'école, l'image que les enseignant·e·s ont de la classe a un lien clair avec le stress des élèves. Plus l'enseignant·e a une image négative de la classe (cela inclut des déclarations telles que *« Les élèves ne font pas assez d'efforts »* ou *« Les élèves sont paresseux et pleurnichards »*), plus les élèves de cette classe sont stressé·e·s. L'importance de la qualité du regard posé sur les jeunes a aussi été évoquée par les médiateur·trice·s culturel·le·s qui ont participé à ce cahier. Elles·ils ont mentionné que les jeunes de leurs communautés étaient encore trop souvent considéré·e·s par les enseignant·e·s uniquement sous l'angle stéréotypé lié à leurs origines et à leur parcours migratoire.

Comme principales causes de leur stress, les 16-25 ans rencontré·e·s mentionnent :

- la pression de performance de l'école (notes et enjeux de réussite) et d'adaptation au moment de l'entrée dans le monde du travail ;
- la difficulté à se projeter et la pression des choix dans les différentes sphères de leur vie ;
- le faible sentiment de compétence face aux démarches administratives liées au passage à l'âge adulte ;
- le sentiment de perte de contrôle sur les événements climatiques et mondiaux.

Les étudiant·e·s du secondaire II (maturité) et des écoles supérieures entretenu·e·s pour ce cahier ont décrit un important mal-être et une grande démotivation dans leurs études. Elles·ils ont mentionné ne pas vraiment savoir ce qui leur arrivait, car elles·ils se sentaient jusque-là plutôt intéressé·e·s et bon·ne·s élèves. Ça *m'est tombé dessus, je suis tellement fatigué, j'ai plus envie d'étudier, ça ne m'intéresse plus, je me demande ce que je fais là.* Ces quelques phrases prononcées font ressortir les caractéristiques du burn-out scolaire qui touche de plus en plus les jeunes et même les enfants. Si l'école semble jouer un rôle important dans l'apparition du burn-out des enfants et des jeunes, de multiples facteurs l'influencent, comme par exemple la sur-occupation du temps « libre » par des activités perçues par les parents comme utiles pour l'avenir et le succès, au détriment de vrais temps de ressourcement, de rêverie, d'imagination ou de création spontanée, tellement importants pour la régénération du corps et de l'esprit. Dans sa campagne 2017 Pro Juventute a mis en évidence que près de 90% des jeunes qui se disent sous pression se plaignent également de n'avoir pas assez de temps libre. Elles·ils semblent avoir tendance à intégrer les attentes placées sur elles·eux et à se mettre elles·eux-mêmes la pression (www.swissinfo.ch/fre/toute-l-actu-en-bref/campagne-de-pro-juventute-contre-la-pression-mise-sur-les-enfants/43594194).

PAROLES DE JEUNES

On ne nous laisse aucun espace, ni temps pour trouver le sens. Du coup on est obligé de faire un burn-out et d'avoir un certificat médical pour qu'on puisse s'arrêter et être entendu.

Cette thématique doit être prise au sérieux tant par les parents que par les établissements de formation. Elle engage une réflexion de fond et à long terme sur les modèles éducatifs et les systèmes scolaires et de formation. Un premier pas consiste à la reconnaître et à lui laisser des espaces d'expression. L'Université de Fribourg vient par exemple dans ce sens de mettre sur pied (2023) des groupes de parole pour les étudiant·e·s sur le thème de l'épuisement scolaire et du burn-out (www.unifr.ch/alma-georges/articles/2023/gare-a-lepuisement-scolaire).



Bon à savoir

Le burn-out scolaire (stress scolaire chronique) chez les adolescent·e·s est tridimensionnel :

- un épuisement physique, psychologique et émotionnel qui tend à devenir chronique face aux exigences de leur formation ;
- une sorte de cynisme envers tout ce qui touche à l'école et qui se traduit par une attitude distante, désinvolte, parfois critique et provocatrice due à une perte d'intérêt et une démotivation générale pour le travail scolaire, et un manque de sens à leur présence et/ou leur travail en classe ;
- un sentiment d'inadéquation en tant qu'élève, une sensation d'inefficacité, de non-performance et de manque d'accomplissement à l'égard de l'école en général.

Meylan N., Doudin P.-A. Curchod-Ruedi D. Antonietti J.-P. et Stephan P. 2015. Stress scolaire, soutien social et burnout à l'adolescence: quelles relations? Éducation et francophonie, 43(2), 135-153. http://hdl.handle.net/20.500.12162/2194

POUR ALLER PLUS LOIN

Des informations actuelles sur le stress et le « test du mille pattes » pour évaluer son stress.
https://apprivoisersonstress.ca/outils/autoevaluation-de-son-niveau-de-stress

Le centre d'études sur le stress de Sonia Lupien. www.stresshumain.ca

Le vécu de violence ou de discrimination

PAROLES DE JEUNES

> Moi c'est de mes 10 ans à jusqu'à maintenant. C'est des traumatismes qui viennent qui partent, qui reviennent, qui repartent, donc moi c'est aussi des vagues, mais ça reste constant depuis que j'ai 10 ans.

L'étude *Santé mentale des jeunes. Étude sur la situation en Suisse et au Liechtenstein* menée en 2021 par Unisanté auprès de jeunes de 14 à 19 sur mandat de l'UNICEF (**www.unicef.ch/fr/notre-travail/suisse-liechtenstein/sante-mentale**) montre que 37% des jeunes interrogé·e·s signalent des problèmes de santé mentale avec un sentiment de bien-être émotionnel et une estime de soi faibles. 69% d'entre elles·eux ont déclaré avoir fait une mauvaise expérience dans l'enfance. Ce chiffre passe à 89% parmi les jeunes qui présentent des symptômes de trouble de l'anxiété et/ou de dépression. Parmi ces dernier·ère·s, 17% ont tenté de se suicider, dont 48% à plusieurs reprises. Les principales mauvaises expériences concernent :

- du harcèlement ou de l'intimidation à l'école (44%) ;
- le fait de se sentir sans défense, mal aimé·e·s ou non soutenu·e·s (28,4%) ;
- des humiliations verbales (25,2%) ;
- un vécu de discriminations (12,9% dont 48,7% en raison de leur orientation sexuelle, 38,9% de leur ethnie, 22,5% de leur lieu de naissance, 19,3% de leur religion et 9,6% d'un handicap).

Un résultat de cette étude est particulièrement interrogeant : **29,1% ont déclaré ne parler à personne de leurs problèmes** et seulement 3% ont recours à des professionnel·le·s de la santé ou de l'éducation.

Ces résultats mettent en évidence deux axes prioritaires pour la promotion de la santé psychique des jeunes :

- la nécessité de développer des cadres de vie et de formation protecteurs qui ne discriminent pas et qui assurent la reconnaissance et la sécurité de toutes et tous ;
- l'urgence de renforcer le soutien social par des actions, des professionnel·le·s et des offres de prestations qui soient perçues comme soutenantes et pertinentes par les jeunes et qui soient simples et facilement accessibles.

La peur du futur

L'éco-anxiété et la solastalgie (cf. p. 42) semblent particulièrement affecter les jeunes. Une étude menée dans 10 pays auprès des 16-25 ans et publiée en 2021 dans le journal scientifique The Lancet Planetary Health, met en évidence qu'elles·ils sont préoccupé·e·s (89%) par le changement climatique, dont 59% de manière très importante. Elles·ils sont plus de 50% à se sentir tristes, anxieux·euses, en colère, impuissant·e·s, désemparé·e·s et coupables et plus de 45% disent que les pensées et sentiments en lien avec le changement climatique affectent négativement leur vie quotidienne et leur fonctionnement. Elles·ils se sentent trahi·e·s et non réconforté·e·s par les réponses des gouvernements qu'elles·ils évaluent plutôt négativement. L'étude montre que l'anxiété et la détresse sont significativement corrélées à la perception des réponses inadéquates et aux sentiments de trahison qui y sont associé (www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext).

Ces facteurs de stress psychologique menacent la santé et le bien-être de plusieurs façons. Il est donc urgent de les prendre en compte dans la santé psychique des jeunes et de thématiser aussi la question écologique sous l'angle de la **tristesse** (liée à la perte) et de l'**anxiété** (liée aux projections négatives et à l'incertitude) **pour les aider à accueillir ces émotions et à trouver des stratégies pour faire face à leur impact négatif dans leur quotidien.**

PAROLES DE JEUNES

Ben oui, des séries comme «Alice in wonderland» ou «The last of us» ça reflète bien nos anxiétés. On est forcé d'être dans le moment présent, de chercher du sens dans le moment présent du fait qu'il n'y en a plus. Moi j'essaie d'être dans le moment présent en prenant soin des autres.

Bon à savoir

Les recherches en neurosciences ont mis en évidence l'importance du cortex cingulaire antérieur dans la recherche de sens et son lien avec l'amygdale neuronale dans les processus de stress. Situé dans le sillon médian du cerveau où se rejoignent les deux hémisphères, le cortex cingulaire fonctionne comme une sonnette d'alarme à chaque fois que quelque chose sort de l'habituel (ce à quoi on peut s'attendre) ou lorsque nous ne parvenons pas à interpréter les événements au moyen de notre vision du monde (impossibilité de donner du sens). Son activation déclenche en chaîne les réactions de l'amygdale et la sécrétion des hormones du stress: le cortisol et la noradrénaline. Dans le contexte sociétal actuel où les repères sont en constant mouvement et où les modèles traditionnels ne permettent plus de donner du sens aux événements, notre cortex cingulaire serait en état d'alerte quasi permanente, favorisant des situations d'anxiété, de mal-être, d'interrogation profonde sur le sens de notre vie avec le danger de démobilisation, perte de motivation, dépression et conflits internes. Pour calmer notre cortex cingulaire nous devons renouer avec des stratégies de régulation que nous avons moins mobilisées en contexte de «sécurité», par exemple: l'alignement entre ce que nous ressentons profondément au fond de nous et ce que nous faisons dans notre vie, l'engagement dans une vie collective qui permet de créer des liens avec des gens avec qui nous partageons des valeurs fondamentales, une vision de l'avenir cohérente qui fait sens devant les grandes questions existentielles et une place de choix à la spiritualité et à l'état d'émerveillement, notamment en lien avec la nature.

Sébastien Bohler. 2020. *Où est le sens ?* Robert Laffont.

Planète santé. 2020. *La spiritualité transforme le cerveau.*
www.planetesante.ch/Magazine/Psycho-et-cerveau/Mecanismes-du-cerveau/La-spiritualite-transforme-le-cerveau

Les comportements des jeunes, des indicateurs de leur santé psychique

La prise en compte d'informations issues d'études menées dans des domaines clés pour le développement des adolescent·e·s et des jeunes adultes s'avère aussi nécessaire pour avoir une vision plus complète de leur état de santé psychique. Les données concernant les domaines suivants sont particulièrement importantes à considérer : la *sexualité et la santé sexuelle* ; la *vie affective et relationnelle ; l'image de soi,* dont l'image corporelle ; l'*alimentation et le mouvement* ; les *comportements sur les médias sociaux* ; les *comportements à risque* (consommation de substances psychoactives, comportements sexuels à risque) ; les *comportements suicidaires et les actes autodestructeurs* ; les *vécus de discrimination, de harcèlement et de violence* (aussi sexuelle) et le *stress de performance.*

Ci-après quelques liens sur des études ou publications récentes qui donnent des éléments scientifiques sur la santé psychique et sur les différents domaines d'importance qui l'influencent dans la vie d'un·e jeune.

POUR ALLER PLUS LOIN

Promotion Santé Suisse. 2016. *La santé psychique au cours de la vie.* https://promotionsante.ch/node/1311

Promotion Santé Suisse. 2023. « *Promotion de la santé avec et pour les adolescent·e·s et les jeunes. Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique.* Données scientifiques sur les comportements de santé des adolescent·e·s et des jeunes ainsi que recommandations.
https://promotionsante.ch/node/8253

Rapport national sur la santé 2020. *La santé en Suisse–Enfants, adolescents et jeunes adultes.*
www.gesundheitsbericht.ch/fr

Santépsy.ch. #MOICMOI. Mindmatters. 2020. Annexe 4 « *Ce que nous disent les études* » dans *Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s.*
https://santepsy.ch/wp-content/uploads/2023/05/santepsy_cahier_12-16ans_web_def.-1.pdf

Série d'études Juvenir sur la jeunesse de la Fondation Jacobs. www.juvenir.ch

Unisanté. Groupe de recherche sur la santé des adolescent·e·s (GRSA). Répertoire des recherches.
www.lesados.ch

Ce que nous disent les jeunes sur la santé psychique

PAROLES DE JEUNES

Même si les autres sont dans des situations similaires et qu'on peut compter sur nos parents, on est quand même très seul·e avec nos préoccupations parce qu'on n'est plus des enfants et qu'on devrait se débrouiller.

Y a des trucs que t'apprends pas. Par exemple, moi j'en sais plus sur la vie de Louis XIV que je sais payer mes factures, c'est un truc de fou ! Non mais vraiment, j'en sais plus sur un mec qui a vécu il y a 400 ans que…

Les jeunes qui ont contribué à ce cahier sont conscient·e·s qu'une bonne santé mentale est nécessaire à leur équilibre. Si la plupart d'entre elles·eux disent avoir expérimenté des périodes de remise en question, voire de « dépression », elles·ils mentionnent aussi que lorsqu'elles·ils réussissent à traverser ces expériences elles·ils découvrent des forces qui leur sont utiles dans leur vie. Elles·ils citent par exemple : l'amour, l'acceptation, une certaine joie, le partage sans jugement, la liberté d'expression, la compréhension et la bienveillance.

Du côté des éléments qui ont un impact négatif sur leur sentiment de bien-être et leur santé psychique elles·ils mentionnent :

- le stress de performance et la pression scolaire qu'elles·ils ressentent comme **permanents.** Elles·ils sont nombreux·ses à dire que **l'école a eu un effet négatif sur leur estime d'elles·eux-mêmes** et à s'être **senti·e·s rejeté·e·s par l'école et la société** (le « système »), surtout lorsque elles·ils ne correspondaient pas aux attentes de réussite ;
- un sentiment d'inutilité et de dévalorisation de soi qu'elles·ils mettent souvent en lien avec l'importance accordée aux résultats scolaires par rapport à d'autres de leurs compétences qui ne sont pas valorisées (pas bon à l'école=tu ne vaux rien) ;
- un sentiment d'impuissance qu'elles·ils éprouvent dans beaucoup de domaines de leur vie : envers les adultes, l'école, les figures d'autorité (parents, enseignant·e·s, police, services sociaux, etc.), la situation écologique et la société en général ;
- l'impression de ne pas être écouté·e·s, entendu·e·s et compris·e·s par les adultes. Elles·ils disent éprouver une certaine « méfiance » envers eux et perçoivent souvent le soutien proposé par les adultes comme imposé sans tenir compte de leur consentement et sans un réel intérêt pour leur situation et leurs besoins, notamment dans le cadre des aides liées à l'école (psychologues scolaires) ;
- les paroles et les attitudes dévalorisantes des adultes qui souvent ne cherchent pas à les comprendre et les jugent sans connaitre leur situation ;
- les difficultés et les préoccupations qu'elles·ils rencontrent en lien avec les questions de genre dans leurs relations, dans l'espace public dans la société en général (oppressant, réducteur, non-reconnaissance des femmes, inégalités, effets négatifs de l'éducation genrée et difficulté à trouver des repères pour les comportements et pour être qui on est, tant pour les filles que pour les garçons) ;
- l'important sentiment de solitude qu'elles·ils éprouvent dans cette période de vie.

Ce que nous a appris la crise sanitaire du Covid-19

La tentation d'expliquer les difficultés psychiques des jeunes par la pandémie peut être grande. Mais ne nous y trompons pas. La plupart des difficultés des jeunes ne sont pas apparues avec la crise sanitaire. Elles étaient déjà bien présentes auparavant et ont été renforcées par les mesures sanitaires qui les ont privé·e·s d'importantes ressources qui leur permettaient de mieux y faire face : **la sécurité au niveau de leurs besoins fondamentaux, la présence de pairs avec qui partager et vivre des expériences, la possibilité de se ressourcer dans des activités de loisir, la possibilité de se former dans des contextes stables, la possibilité de pouvoir se projeter et de développer des projets en faisant confiance à l'avenir – le sien et celui de la planète –, la possibilité de trouver du sens à sa vie, de participer et d'être impliqué·e·s dans les décisions qui les concernent.** Si la pandémie a mis en évidence la fragilité de la santé psychique des 16-25 ans, elle a surtout montré à quel point elle est dépendante de facteurs externes indispensables à leur développement et sur lesquels nous pouvons agir. Elle a aussi rendu visible la résilience des jeunes et les insuffisances des offres adaptées à cette tranche d'âge en matière de promotion de la santé psychique, de prévention et de prestations de soutien et de prise en charge.

POUR ALLER PLUS LOIN

Barrense-Dias, Y. Urben, S. Chok, L. Schechter, D. Suris JC. 2021. *Exploration du vécu de la pandémie et du confinement dus à la COVID-19 des adolescent·e·s et des parents.* Lausanne, Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique. (Raisons de santé 320).

Chok, L., Suris, J. C., & Barrense-Dias, Y. 2023. *Adolescents' mental health and emotional problems: a qualitative study in Switzerland.* Qualitative Research Journal, 23(2), 181-190. https://lesados.ch/publications/articles

2c. Promouvoir la santé psychique des jeunes

PAROLES D'EXPERT·E·S

Être en bonne santé psychique pour les 16-25 ans c'est… :

- avoir le droit d'être qui l'on est (acceptation) ;
- se sentir bien dans son identité de genre et son orientation sexuelle et soutenu·e par des ami·e·s, la famille et les adultes présent·e·s dans les contextes de vie et de formation ;
- oser rechercher la nouveauté et prendre des risques pour découvrir le monde ;
- être capable de faire des projets et de les concrétiser dans les différentes sphères de sa vie ;
- ne pas être isolé·e, avoir au moins un·e ami·e ou une personne significative sur qui pouvoir compter ;
- pouvoir développer des relations affectives, d'amitié, sexuelles avec ses pairs ;
- sentir que l'on est important·e pour le groupe auquel on appartient et qu'il est important pour soi ;
- pouvoir développer son autonomie, son esprit critique et avoir la possibilité d'entraîner ses compétences psychosociales.

La santé psychique d'un·e jeune dépend à la fois de sa capacité à relever les défis de son environnement socioculturel de manière efficace (notamment la formation et les enjeux de la transition vers l'âge adulte dans sa société) ainsi que de sa capacité à reconnaître, développer et exprimer ses propres potentiels (connaissance de soi, agentivité, réalisation de soi).

Être en bonne santé psychique quand on a entre 16 et 25 ans c'est donc trouver un **équilibre biopsychosocial** : satisfaction de ses besoins fondamentaux ; connaissance et compréhension de ce qui se passe au niveau de son développement physique, psychologique et neuronal, sentiment d'être aimé·e et de pouvoir aimer, possibilité de se sentir accepté·e dans un groupe, développement d'une image de soi positive, possibilité d'entraîner ses compétences psychosociales, possibilité de se former, et de s'intégrer dans le monde du travail pour pouvoir être indépendant·e matériellement, capacité à répondre aux exigences administratives et économiques du monde adulte, possibilité de trouver du sens à ses projets et au monde dans lequel on vit, etc.

Cet équilibre est indissociable du **parcours de vie et des trajectoires** qui le composent :

- trajectoire personnelle vers l'autonomie : qualité des expériences d'attachement, expériences relationnelles, amicales, amoureuses, parentalité, affirmation de son identité de genre et qualité de l'accueil par l'entourage, présence ou absence de vécu de violence ou d'abus, etc. ;
- trajectoire de formation : présence de terrains d'expérimentation, réussite ou difficultés scolaires ou d'apprentissage, possibilité de choisir son orientation professionnelle, décrochage scolaire, insertion dans le monde professionnel, etc. ;
- trajectoire citoyenne : identité sociale, compréhension et choix des rôles sociaux, capacité à s'engager, à faire valoir ses droits et à respecter ceux des autres, etc.

Il est indissociable aussi de la qualité des **contextes de vie et de formation et des politiques publiques** en matière de jeunesse, d'éducation, de logement, de soutien social, de santé et d'environnement : possibilité de vivre, de se développer et de se former dans des environnements propices, sûrs et non-discriminants qui laissent le temps de faire des expériences, de trouver ses marques ; existence d'aide et de soutien facilement accessibles, politiques qui prennent en compte les difficultés liées à la transition, etc.

Pour les jeunes de 16 à 25 ans, la santé psychique est intimement liée à la possibilité de réussir la transition vers l'âge adulte et de développer et maintenir son identité. Une transition dépend à la fois des caractéristiques personnelles, des ressources adaptatives et de la qualité des contextes. Si pour toutes et tous il s'agit d'un défi qui demande beaucoup d'énergie, certain·e·s jeunes sont plus à risque de vivre des difficultés, soit parce qu'elles·ils ont moins accès aux ressources, notamment au soutien social, soit parce qu'elles·ils disposent de moins de compétences psychosociales, ce qui péjore leurs capacités d'adaptation.

Pour les 16-25 ans la promotion de la santé doit donc absolument mettre un accent sur l'égalité des chances et soutenir des mesures qui puissent faire sens et être accessibles pour l'ensemble des jeunes.

Quelques notions clés

En promotion de la santé mentale, deux questions sont centrales : **« qu'est-ce qui soutient le bien-être et comment le renforcer ? »** Répondre à ces questions pour les jeunes de 16 à 25 ans nécessite de les envisager dans le contexte élargi du développement identitaire et social et des enjeux psychosociaux qui jalonnent leur chemin vers l'autonomie et l'indépendance. Cela exige une action simultanée à trois niveaux :

- individuel : s'intéresser aux ressources et aux compétences psychosociales nécessaires aux jeunes pour vivre au mieux la transition vers l'âge adulte et à la manière de les soutenir. Augmenter leur résilience et leur sentiment d'auto-efficacité par le renforcement de leurs capacités et compétences personnelles, sociales, professionnelles, en santé et citoyennes ;
- contextuel : interroger la qualité des environnements de vie, de formation, de travail ainsi que l'accessibilité des prestations et leur adéquation aux besoins des jeunes. Créer des environnements de vie, de formation où elles·ils puissent exercer leurs compétences, participer, s'impliquer, s'engager activement et développer leur sentiment d'utilité et de sens ;
- structurel : réinterroger la pertinence des politiques publiques qui concernent les jeunes à la lumière de l'évolution de la société et de leurs besoins (cadres structurels, lois, normes, etc.) et s'engager pour leur adaptation. Renforcer le sentiment de cohérence de tous les partenaires et des jeunes elles·eux-mêmes par une compréhension, un langage et des objectifs communs.

LA RÉSILIENCE

La résilience est un terme qui vient de la physique et qui désigne la capacité de certains matériaux à reprendre leur forme initiale après un choc. En psychologie la notion de résilience est issue des travaux de John Bowlby sur l'attachement. Elle a été développée depuis les années 90 en France par Boris Cyrulnik qui la décrit comme *« l'art de naviguer entre les torrents »*. La résilience désigne donc la capacité d'une personne à surmonter les crises du cycle de vie et à rebondir face à l'adversité en tirant parti des ressources personnelles et sociales et en les utilisant comme une opportunité de développement. La résilience représente la mise en œuvre de la capacité à se construire avec les autres et l'environnement. Dans ce sens, la phase de transition entre l'école obligatoire et l'apprentissage ou la formation représente un moment clé pour la travailler.

www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2004/revue-medicale-suisse-2504/resilience-a-l-adolescence-un-concept-en-10-question-s

L'AUTO-EFFICACITÉ

L'auto-efficacité est une notion qui s'appuie sur la théorie sociale cognitive d'Albert Bandura. Elle désigne la conviction subjective de pouvoir exécuter efficacement les actions souhaitées grâce à ses propres compétences. Les personnes ayant acquis un certain niveau d'auto-efficacité voient les tâches complexes comme des défis pouvant être surmontés et non comme des menaces à éviter. (https://promotionsante.ch/node/1306).

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. Ce sont des compétences cognitives, émotionnelles et sociales qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir. L'OMS en définit 10 organisées en couple :

- savoir résoudre des problèmes - savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative – avoir une pensée critique ;
- savoir communiquer efficacement – être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi – avoir de l'empathie pour les autres ;
- savoir gérer son stress – savoir gérer ses émotions.

OMS. 1997. Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on mental health World Health Organization. Genève.

LE SENS DE LA COHÉRENCE

Le sens de la cohérence ou sentiment de cohérence est une notion centrale de la salutogenèse qui a été développée dans les années 1970 par Aaron Antonovsky. Il désigne une orientation générale dans l'attitude face à la vie et au monde, qui se manifeste par un sentiment permanent, mais dynamique, de confiance. Il se compose de trois éléments :

- la compréhension des événements de la vie : je sais ce qui se passe ;
- la capacité à pouvoir les gérer (sense of manageability) : je peux le faire ;
- le sentiment qu'ils ont un sens (sense of meaningfulness) : cela en vaut la peine.

www.quint-essenz.ch/fr/concepts/170

LES COMPÉTENCES EN SANTÉ

Les compétences en santé : par compétences en santé ou littératie en santé, on comprend la capacité de chaque individu à prendre au quotidien des décisions qui ont une influence positive sur sa santé. La littératie en santé est un ensemble de compétences en santé qui vont permettre d'en prendre soin au mieux. Elle englobe la motivation, les connaissances et la capacité d'un individu à trouver des informations en matière de santé, à les comprendre, à les évaluer et, sur cette base, à prendre des décisions qui influent positivement sur sa santé. Ces compétences doivent être favorisées par des conditions-cadres appropriées (OFSP).

www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/gesundheitskompetenz.html

Promouvoir, quels leviers ?

Lorsqu'elles·ils ont traversé des périodes difficiles, les jeunes interrogé·e·s se sont appuyé·e·s sur … :

- leur propre force intérieure et le travail intime et solitaire d'introspection pour réussir à s'accepter et à accepter leur parcours et leurs parts d'ombre ;
- les pairs qui ont vécu ou non les mêmes expériences ;
- des adultes qui ont fait preuve d'écoute, de bienveillance, et qui ont eu la volonté réelle de les aider ;
- de petits rites qu'elles·ils se sont créés pour se rassurer ;
- la spiritualité pour trouver du sens à leur vie, aux souffrances, relativiser et retrouver leur propre pouvoir.

SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT IDENTITAIRE ET PSYCHOSOCIAL POUR FACILITER LA TRANSITION VERS L'ÂGE ADULTE

Le développement de l'identité est une tâche centrale de l'adolescence et de la transition vers l'âge adulte qui a une influence importante sur la santé psychique (et vice versa). **La littérature actuelle met en évidence que le développement d'une identité cohérente et claire est un puissant facteur de protection en matière de santé psychique des jeunes.** Un développement identitaire abouti est corrélé positivement avec des relations sociales positives et une présence moindre de troubles internalisés (anxiété, dépression, p.ex.) et externalisés (alcool, drogue, p.ex.).

Soutenir le développement identitaire des 16–25 ans est donc un élément clé de la promotion de leur santé psychique. Pour ce faire, il est important de :

- les aider à acquérir une meilleure connaissance d'elles·eux-mêmes et de leurs projets personnels et professionnels, autrement dit les aider à passer d'une identité diffuse confuse à une identité moratoire où l'exploration s'enclenche puis à une identité achevée avec un engagement stabilisé ;
- faire en sorte que leurs explorations soient adaptatives et constructives plutôt qu'inadaptées et ruminatives, autrement dit les aider à entrer dans un processus de réalisation identitaire par des actions concrètes et des feedbacks réguliers dans des domaines importants de leur vie (relations, formation, travail, choix de vie, etc.) ;
- les aider à faire des liens entre les différents engagements de leur vie (études, ami·e·s, parents, relations intimes) et à les coordonner entre eux pour qu'ils deviennent consistants entre eux et se soutiennent mutuellement.

Un autre important levier consiste à prioriser les actions sur les éléments qui ont un effet sur le développement psychosocial des jeunes, ce qui signifie aujourd'hui :

- mettre un accent important sur la question du sens ;
- les outiller à vivre avec les émotions liées aux questions existentielles et à l'incertitude de l'avenir ;
- renforcer leur résilience par un travail conscient sur leurs compétences psychosociales ;
- agir à créer des environnements sûrs et non discriminants ;
- identifier les facteurs de stress dans les contextes de formation et de travail et agir pour les diminuer ;
- soutenir les compétences parentales des parents de jeunes entre 16 et 25 ans, notamment en les formant aux enjeux de la transition à l'âge adulte et à la manière dont elles·ils peuvent soutenir leur enfant.



PARTIE 3

Agir en accompagnant les transitions de vie et de formation

Agir en accompagnant les transitions de vie et de formation

3a. Cinq axes pour l'action

Ce que les jeunes interrogé·e·s aimeraient pour se sentir en bonne santé psychique… :

- avoir le temps ! Le temps d'apprendre, de faire des expériences, de se connaître, de faire des choix, de se reposer ;
- rencontrer des adultes, à qui elles·ils puissent faire confiance : qui vont les considérer, les écouter sans les juger ni les dévaloriser et les accompagner sans toujours vouloir trouver des solutions rapides à tout ;
- être soutenu·e·s dans l'apprentissage des tâches administratives et de la gestion de l'argent : comment se débrouiller seul·e, payer une facture, trouver un logement, faire un état des lieux, etc. ;
- être accompagné·e·s dans les choix pour le futur avec des informations claires sur les chemins possibles pour se former et trouver du travail et pas seulement sur la voie académique ;
- apprendre à gérer les conflits, pas seulement entre elles·eux mais aussi ceux qu'elles·ils rencontrent dans leur vie quotidienne avec des figures d'autorité (comment parler à l'administration, aux formateur·trice·s, à la police etc. lorsqu'on n'est pas d'accord, quels sont nos droits ? etc.) ;
- pouvoir vivre dans des structures moins dominantes et oppressantes qui arrêtent de catégoriser les gens de manière binaire (bon·ne/mauvais·e élève, homme/femme, travailleur·se/flemmard·e, etc.) ;
- pouvoir vivre plus souvent des moments de partage où elles·ils sentent qu'on s'intéresse à ce qu'elles·ils vivent, à leurs émotions sans les juger.

Aujourd'hui la santé psychique des jeunes interroge l'ensemble des adultes. Comment être soutenant·e en tant que parent ou professionnel·le qui les accompagne ? Que faire ? Où mettre les priorités ? Que devons-nous changer ? Renforcer ? Abandonner ? Ces questions n'ont pas de réponse unique. Les leviers d'action peuvent différer en fonction des contextes dans lesquels nous sommes en contact avec les jeunes (famille, organisme de formation, entreprise, loisirs, individuel, groupal, etc.) mais une intention commune doit être au centre de toutes nos actions : **celle de les soutenir dans leur développement identitaire et de les accompagner dans les transitions qu'elles·ils vivent.**

Promouvoir la santé mentale des jeunes, c'est avant tout les accompagner à développer les connaissances et les compétences qui leur permettront de traverser au mieux les transitions - notamment les compétences psychosociales et celles en santé psychique - de stabiliser leur identité, de faire les choix les plus justes pour elles·eux-mêmes et de trouver leur place dans le monde, tant au niveau personnel que professionnel. C'est aussi leur proposer des contextes qui leur permettent d'entraîner leur autonomie, d'activer leurs potentiels et de consolider leurs compétences. Dans le contexte sociétal actuel, c'est aussi offrir un soutien émotionnel et social de qualité, qui tienne compte de leur réalité et de leurs besoins spécifiques, notamment en lien avec la situation d'incertitude globale qui sert de toile de fond à leur entrée dans le monde adulte.

Pour être soutenantes dans une optique de promotion de santé psychique, nos actions doivent :

- s'appuyer sur certains principes fondamentaux transversaux : **l'égalité des chances, la non-discrimination, la participation et le renforcement de l'auto-efficacité (sentiment de compétence) ;**
- **s'inscrire dans un modèle de développement positif des jeunes** qui pose un regard résolument confiant sur elles et eux, tient compte de leur réalité globale (contexte de vie élargi, sens qu'elles·ils donnent à leurs comportements, préoccupations, etc.) et ne se focalise pas sur les difficultés, les déficits et les risques, mais sur la reconnaissance et le renforcement de leurs potentiels et ressources ;
- **rendre les environnements de formation et de travail accueillants, sûrs, non discriminants et conscients** des besoins des jeunes, notamment en matière de continuité, nécessaires entre les apprentissages et les environnements de formation ;
- **proposer des interventions et du soutien social individuel adaptés** aux besoins réels des jeunes et basés non pas sur les procédures et les performances, mais sur la qualité relationnelle et le renforcement des compétences psychosociales ;
- **renforcer les connaissances et les compétences des adultes et des professionnel·le·s** qui gravitent autour des jeunes ;
- **agir au niveau structurel** pour faire évoluer les politiques publiques afin qu'elles prennent en compte la réalité psychologique, économique et sociale des jeunes d'aujourd'hui et soutiennent le décloisonnement des approches.

PAROLES D'EXPERT·E·S

Accompagner les transitions en promotion de la santé c'est :

- augmenter la capacité de contrôle des jeunes sur leur vie ;
- garantir l'accès aux ressources matérielles et sociales dans leurs milieux de vie ;
- donner la possibilité de participer à la vie sociale et économique ;
- protéger contre la discrimination et la violence ;
- prendre en compte les besoins des jeunes en situation particulière ;
- accueillir les jeunes comme elles·ils sont.

Cette partie propose cinq grands axes sur lesquels mettre l'accent pour accompagner les transitions des 16-25 ans dans une optique de promotion de santé psychique. Dans chacun d'entre eux, nous ouvrons sur des pistes d'action et des ressources plus concrètes pour activer notre pouvoir d'agir d'adulte au quotidien et sortir du sentiment d'impuissance qui peut parfois nous envahir. Les axes et les pistes pour l'action ont émergé des focus groups d'expert·e·s et des entrevues avec les jeunes. À chaque fois que possible, ils sont mis en perspective avec des éléments théoriques.


Axe 1
Agir auprès et avec les jeunes
Axe 2
Accompagner «l'entre-deux» et les choix
Axe 3
Soutenir les compé-tences psychosociales et les compétences en santé
Axe 4
Activer le pouvoir d'agir de tou·te·s les professionnel·le·s en contact avec des jeunes
Axe 5
Impliquer l'ensemble des acteurs et actrices et de la société

Axe 1 : Agir auprès et avec les jeunes

Les transitions sont plus que de simples changements. Elles touchent à toutes les dimensions et à toutes les sphères de vie et mettent en jeu des éléments fondamentaux pour la santé psychique : l'identité, l'apprentissage et le sens. Les travaux qui se sont intéressés aux transitions mettent en évidence l'importance d'agir à la fois sur **des leviers individuels et collectifs** et de s'appuyer sur les ressources de l'environnement qui font sens pour les jeunes et aident à trouver des repères. Certains éléments semblent particulièrement pertinents :

- s'appuyer sur les expériences personnelles des jeunes et se souvenir des nôtres au même âge ;
- mettre en place des dispositifs collectifs pour encadrer et accompagner les changements ;
- favoriser dans les différents contextes de vie (familial, sportif, associatif, de formation, etc.) des approches participatives et des espaces d'expression qui donnent une place importante à l'exploration des compétences, à la prise de responsabilité ainsi qu'aux ressources symboliques qui facilitent la construction de sens (improvisation, musique, culture, film, peinture, littérature, danse, toute forme d'expression artistique, etc.)

Pour prendre sens pour les jeunes, ces mesures et la manière dont elles vont se décliner doivent être pensées **non pour mais avec** elles·eux. Elles doivent s'appuyer sur leur réalité, prendre en compte leurs besoins et être en lien avec leur quotidien et les défis qu'elles·ils rencontrent dans leur développement psychosocial. **S'intéresser aux jeunes et favoriser leur participation et leur engagement est donc essentiel pour soutenir leur santé psychique par des actions et des mesures qui leur sont utiles et surtout dont elles·ils reconnaissent le sens.**

S'intéresser aux jeunes

PAROLES D'EXPERT·E·S

Pour toucher les jeunes il faut s'intéresser à leur réalité, les rejoindre dans leur mode de vie et favoriser leur participation.

La promotion de la santé est en lien direct avec le quotidien des jeunes. Elle vise à renforcer leurs ressources pour qu'elles·ils puissent trouver des stratégies positives devant les situations de leur vie qui leur posent question ou problème. Pour soutenir leurs compétences, il s'agit donc de sortir de nos représentations d'adultes et d'aller à leur rencontre pour faire connaissance avec leur réalité.

L'intérêt pour le mode de vie des jeunes est essentiel pour pouvoir identifier les thématiques émergentes d'importance pour elles et eux. Il est important de les écouter, d'apprendre de leurs mots, de leurs attitudes, de comprendre le sens qu'elles·ils donnent à leurs comportements et ce qu'elles·ils essaient de nous dire à travers eux. Une telle démarche soutient le développement de mesures ou **d'approches basées sur leurs besoins réels et non sur les seules perceptions qu'en ont les adultes.** Les perceptions inversées entre adultes et jeunes sont nombreuses. Nos offres de soutien sont souvent développées sur la base de ce qu'on croit leur être utile. Elles se matérialisent trop régulièrement par des approches axées sur la prévention des risques perçus par les adultes et ne laissent que peu de place pour aborder les thèmes importants qui préoccupent vraiment les jeunes : *comment faire pour entrer en relation, tenter une première relation sexuelle, pour composer avec les émotions ; comment faire un choix et savoir s'il est bon pour moi, comment traverser l'incertitude, l'angoisse, comment s'engager dans une formation alors que je n'ai pas d'espoir pour l'avenir, etc. ?* Ces questions traversent les 16–25 ans et doivent être prises en considération pour promouvoir leur santé psychique. Elles concernent leur pouvoir d'agir et les compétences transversales nécessaires pour répondre aux défis psychosociaux. Travailler avec les besoins des jeunes, c'est aussi leur donner la possibilité réelle de **participer aux décisions qui les concernent** et les **impliquer dans la co-création** des informations, ou prestations qui leur sont destinées. Cela nécessite d'instaurer un **vrai dialogue basé sur une égalité relationnelle** et de prendre en compte la perception qu'elles·ils ont de leur réalité.

La compréhension par les adultes du mode de vie des jeunes, de leurs préoccupations, de ce qui les motive et du sens qu'elles·ils donnent à leurs comportements est un facteur important de soutien à leur santé psychique. Elle améliore également le sentiment de compétence des parents et des professionnel·le·s et renforce leur pouvoir d'agir. Plus on peut faire de liens entre nos prestations et la réalité quotidienne des jeunes, plus on contribue à soutenir leur santé psychique.

Axe 2 : Accompagner « l'entre-deux » et les choix

La période de transition vers l'âge adulte est un « entre-deux » qui peut être inconfortable, car tout ou presque est conditionnel, alors que les potentiels et les idéaux sont énormes. Un potentiel, c'est à la fois une capacité, dont on dispose, mais qui n'est pas totalement activée ou réalisée, et un possible dans le futur, mais encore soumis à des conditions et dont on ne peut être certain·e. La phase de vie entre 16 et 25 ans est remplie de potentiels, dans tous les sens du terme : « entre deux » identitaire, émotionnel, relationnel, professionnel, social où le monde des possibles est encore vaste, mais de plus en plus soumis à des contraintes. Cet « entre-deux » questionne dans toutes les sphères de vie avec en son cœur la question du choix. **Accompagner la transition vers l'âge adulte, c'est donc accompagner les « potentiels » et les choix.**

Accompagner les potentiels

Accompagner les potentiels, c'est prendre en compte la réalité « flottante » dans laquelle se trouvent les 16-25 ans dans la période d'« entre-deux » et mettre un accent à renforcer les compétences dont elles·ils ont besoin pour franchir les étapes exploratoires entre les rives. **C'est leur apprendre à anticiper, les outiller à la régulation des émotions et du stress liés à l'incertitude, renforcer leur motivation à explorer les possibles, à prendre des décisions, les aider à porter un regard réflexif sur leurs expériences et à s'engager dans celles qui leur conviennent le mieux.** C'est aussi leur fournir du soutien pour toutes les « premières fois » qu'elles·ils rencontrent sur le chemin de l'autonomie, notamment sociale et citoyenne.

Dans les phases de transition on retrouve généralement quatre étapes : une phase de « fin de quelque chose de connu », une phase neutre d'entre-deux où la direction et les outils à activer ne sont pas clairs, une phase de renouveau et de découverte où on se lance dans une nouvelle expérimentation et une phase d'évaluation de l'expérience pour confirmer ou non l'engagement. Chacune d'entre elles peut générer du stress et devrait être accompagnée de manière adaptée par les adultes.

La phase de fin du connu (p. ex. fin de l'école obligatoire) nécessite d'accueillir les émotions qui sont liées à la séparation (des ami·e·s, des habitudes, d'une certaine sécurité de fonctionnement, d'une école, etc.) et d'accompagner une *éventuelle tristesse du « deuil »* de ce qui a été, ainsi que *la peur ou l'attrait de l'inconnu.* Lorsqu'il s'agit d'étapes planifiées, comme p. ex. les transitions entre les niveaux scolaires, cette phase devrait être préparée et anticipée pour faciliter le passage.



La phase neutre « entre deux » (p. ex. le choix d'une formation) nécessite à la fois de permettre un « pas de *recul* » pour observer la situation et ce qui s'y joue et de travailler l'anticipation pour diminuer le stress ou l'anxiété liés à l'incertitude. Il s'agit de les aider à faire des choix en soutenant leurs réflexions sur leurs goûts, leurs aspirations, en *les aidant à prendre conscience des compétences développées et des ressources activables, en les amenant à se faire une idée des options possibles, mais aussi des contraintes ou limites.* C'est une phase importante pour travailler les compétences qui vont soutenir l'adaptabilité. Dans cette phase, le soutien à la *flexibilité mentale* est particulièrement important pour permettre de porter un autre regard sur une situation ou d'éventuels facteurs de stress. La mentalisation qui soutient l'empathie cognitive par la compréhension que ce qui se passe en soi se passe aussi chez les autres, peut aussi les aider à comprendre leur vécu intérieur, à relativiser et à se décentrer (voir p.14).

La phase de découverte (p. ex. le début d'une nouvelle formation) est une phase de familiarisation avec les nouveaux fonctionnements, d'acclimatation progressive à l'environnement institutionnel et social, d'élargissement de l'autonomie, de gestion du stress lié aux premières évaluations. Durant cette phase, *l'accompagnement des stratégies d'adaptation* doit être particulièrement soigné par les nouveaux contextes (établissements scolaires, de formation ou entreprises) qui devraient par exemple :

- veiller au climat positif de l'établissement ;
- dégager du temps pour l'accueil et laisser un temps suffisant pour découvrir le nouvel environnement et s'entraîner progressivement aux nouvelles exigences ;
- se mettre à la place des nouveaux et nouvelles arrivant·e·s, se décentrer du fonctionnement habituel pour se demander de quoi elles·ils auraient besoin pour se sentir à l'aise (ressources, soutien, etc.) ;
- mettre en place un système de mentorat avec les élèves plus âgé·e·s ;
- favoriser les apprentissages par essais-erreurs ;
- veiller à trouver un juste équilibre entre les tâches à réaliser de manière indépendante (responsabilisation, créativité, motivation) et l'aide utile pour que les jeunes ne se sentent pas dépassé·e·s.

La phase d'évaluation (fin du 1er trimestre ou semestre p. ex.). C'est une étape de bilan de la phase de découverte qui permet de se positionner sur la qualité de l'adaptation au nouvel environnement, sur son envie d'y rester, sur d'éventuels ajustements et, le cas échéant, sur la nécessité d'une réorientation. Dans cette phase, il est important de soutenir les *capacités auto-réflexives* des jeunes sur leur motivation et objectifs, de *mettre en évidence les compétences* qu'elles·ils ont développées durant l'expérience et pas seulement ce qui n'a pas fonctionné, de leur fournir du *soutien* pour une nouvelle orientation (ressources, présentation de possibilités) et de les *impliquer* entièrement dans les nouveaux choix. Si l'adaptation est concluante et que la·le jeune décide de poursuivre son engagement, il faudra alors soutenir sur le long terme sa motivation et sa capacité à persévérer. Si ce n'est pas le cas, le processus recommence à la phase 1.

Les principes de ce processus de transition peuvent soutenir n'importe quelle transition (relation amoureuse, deuil, déménagement, changement de statut social ou légal, etc.). Ils se retrouvent aussi dans les grandes étapes du développement identitaire qui nécessite le deuil de l'enfance, la traversée des transformations et des incertitudes de l'adolescence, la plongée dans l'exploration des possibles des jeunes adultes émergents et l'engagement dans des choix de vie à l'âge adulte. **Repérer l'étape dans laquelle se trouvent les jeunes est donc important pour ajuster nos actions et soutiens.**

Accompagner les choix

La question du choix est au centre de la vie des 16-25 ans et transversale à toutes les sphères de vie : choisir une formation, un métier, un logement, un·e partenaire, un mode de vie, des comportements de santé, etc. Autant de situations où les jeunes vont devoir se positionner et tenter de privilégier ce qui fait sens pour elles·eux et favorise le mieux leur équilibre. La manière dont les jeunes s'envisagent dans le monde va passablement influencer leurs choix. Certains choix de comportements ou de mode de vie peuvent avoir d'importantes influences sur la qualité de vie immédiate, mais aussi future, car c'est à cet âge que s'installent de nombreuses habitudes. Les questions concernant le style de vie touchent des domaines comme l'alimentation, la pratique d'un sport, le temps de repos et de sommeil, les activités de loisirs, les comportements pouvant créer une dépendance (alcool, tabac, autres substances, jeux, etc.), l'utilisation des médias (téléphones portables, jeux en ligne, médias sociaux, etc.), la gestion de l'argent ou encore le mode de réaction et la posture générale face à la vie et aux événements. *À cet âge, les jeunes ont tendance à vivre encore dans l'immédiateté.* Elles·ils se sentent généralement en bonne santé et ne voient pas les conséquences potentielles à plus long terme de leurs choix, ni les liens entre santé physique et santé psychique, aujourd'hui clairement documentés. Les choix,

surtout de formation et relationnels, peuvent aussi devenir une source importante de préoccupations. L'engagement nécessité par le choix peut être perçu par les jeunes comme un renoncement à des possibles non explorés et tentants plutôt que comme une décision de privilégier une direction où mettre leur énergie. *La satisfaction retirée d'un choix est donc souvent amoindrie par le fait qu'il ne représente qu'une possibilité parmi une multitude d'autres.* Plus les choix à leur portée sont nombreux (ce qui est le cas dans bien des domaines dans notre société de consommation connectée), plus elles·ils peuvent aussi éprouver une tension psychique déplaisante en lien avec l'indétermination (incertitude) sur leur propres choix (que choisir, comment ? en choisissant x je renonce à y, j'aurais pu/dû choisir z, etc.).

L'accompagnement aux choix doit être une priorité pour les 16-25 ans. Choisir est une importante compétence psychosociale à soutenir pour cette tranche d'âge. Comme toute compétence psychosociale, elle n'est pas innée et demande à être entraînée et conscientisée tout au long des expériences. Pour soutenir leur santé psychique, nous devons encourager le développement de leur esprit critique pour qu'elles·ils puissent se positionner face aux influences de groupe, des médias et de la société de consommation en général et apprendre à évaluer les avantages et inconvénients de leurs choix. Une bonne manière de le faire est de s'appuyer sur la réalité de leur quotidien et d'engager un dialogue réflexif avec elles·eux à partir de leurs propres expériences. Nous pouvons le faire dans tous les contextes en les aidant à mieux se connaître, à lire une situation à la lumière de différents critères, à ressentir l'effet des différentes options non seulement dans leur tête (mental) mais aussi dans leur cœur et leur corps (est-ce que ça serre, ça ouvre, ça détend, ça contracte ?), en mettant en évidence les compétences qu'elles·ils ont développées dans les divers apprentissages, en les aidant à se réjouir de leur choix, à relativiser le caractère définitif d'un choix et à s'engager dans l'exploration de la réalité qui s'ouvre à elles·eux avec le choix posé.

Axe 3 : Soutenir les compétences psychosociales et les compétences en santé

Les compétences psychosociales

Les compétences psychosociales (CPS) sont des compétences de vie qui nous permettent d'être auteurs·trices et acteurs·trices de notre vie. Elles se déclinent sous la forme des habiletés et des capacités individuelles, cognitives, émotionnelles et sociales que nous activons pour répondre le plus efficacement possible aux situations du quotidien et pour nous adapter à notre environnement. Elles sont d'importants facteurs de protection pour la santé globale et tout particulièrement pour la santé psychique, car elles contribuent à développer *le pouvoir d'agir, le sentiment de compétence (auto-efficacité), la confiance en soi et l'estime de soi et soutiennent le développement de stratégies d'adaptation.* Elles occupent donc une place de choix en promotion de la santé et particulièrement de la santé psychique.

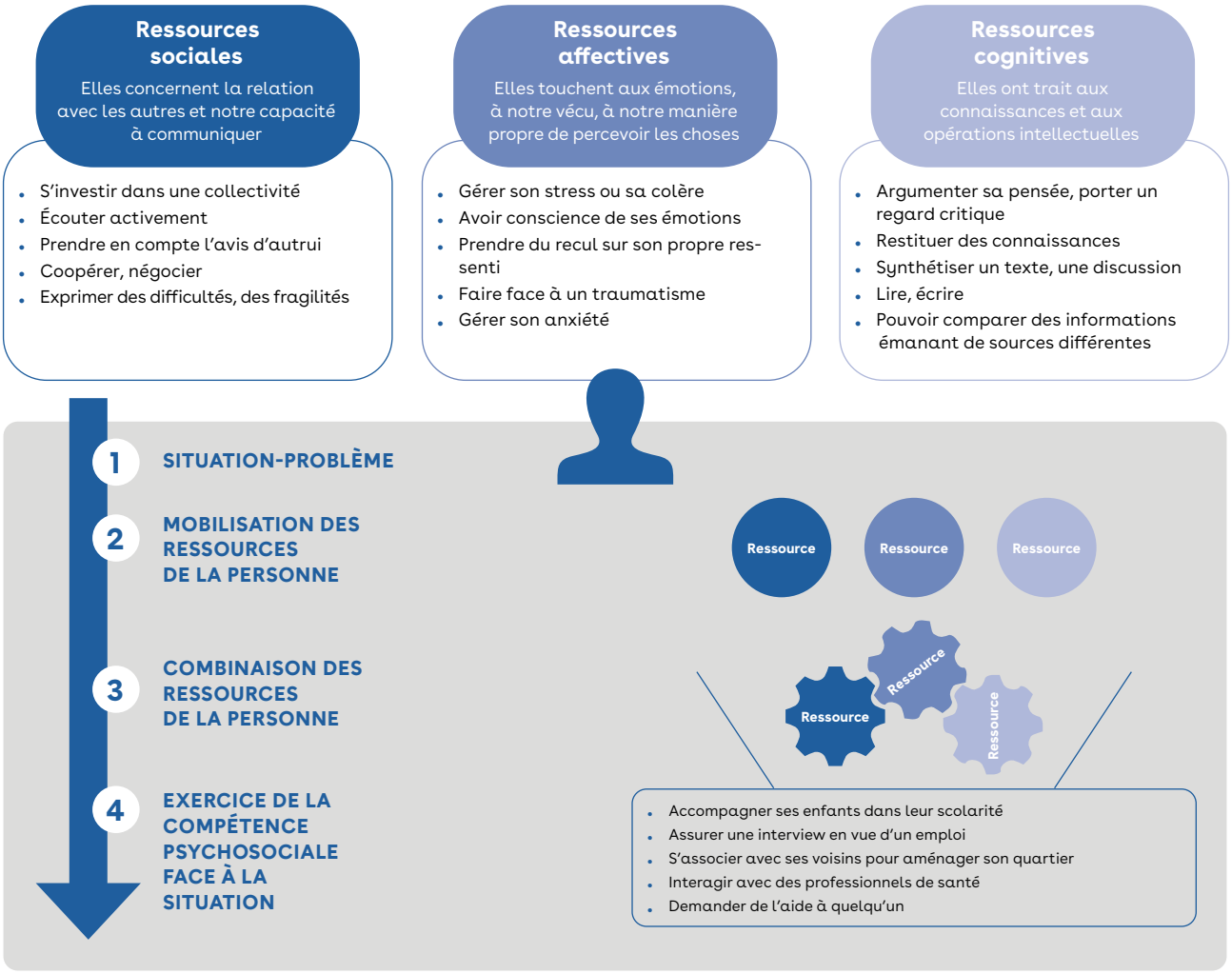
Apparues dans la littérature dans la Charte d'Ottawa en 1986, elles ont été précisées dans les années 1990 par l'OMS qui les présente en 5 couples (p. 50 partie 2). Si la définition de l'OMS reste une référence en promotion de la santé, elle a évolué parallèlement à la définition de la santé et aux apports d'autres disciplines qui s'y sont intéressées. Santé publique France l'a actualisée en 2023 et définit les CPS comme « *un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives* » (www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif).

L'importance des CPS et leur nécessité sont aujourd'hui reconnues bien au-delà du champ de la promotion de la santé. On les voit réapparaître sous des appellations diverses dans de nombreux domaines : compétences socio-émotionnelles dans le champ de la psychologie positive, compétences transversales dans celui de l'éducation (p. ex. dans le Plan d'Études romand), compétences sociales dans le champ de l'économie. L'UNESCO les présente comme base à l'éducation d'aujourd'hui dans ses quatre piliers de l'éducation - **L'éducation en vue des objectifs de développement durable Objectifs d'apprentissage** et **Repenser l'éducation vers un bien commun mondial ?** -, l'OCDE comme des compétences qui stimulent le bien-être et le progrès social et qui sont incontournables pour fonctionner dans le monde moderne (OCDE, 2016. *Les compétences au service du progrès social : le pouvoir des compétences socio-affectives.* www.oecd.org/fr/education/les-competences-au-service-du-progres-social-9789264256491-fr.htm et *L'importance des compétences. Nouveaux résultats de l'évaluation des compétences des adultes.* www.oecd.org/fr/publications/perspectives-de-l-ocde-sur-les-competences-2025_455ad4a8-fr.html).

> Une compétence est un savoir-agir complexe qui prend appui sur la mobilisation et la combinaison efficaces d'une variété de ressources internes et externes à l'intérieur d'une famille de situations.
>
> **J. TARDIF**

Il existe une infinité de compétences. Pour qu'une compétence soit qualifiée de « psychosociale », il faut qu'elle **soit mise en action** et que les ressources mobilisées soient de trois ordres différents : **social, affectif et cognitif.** Les compétences psychosociales sont donc la mise en action des ressources et des potentiels combinés de la personne dans des situations concrètes.

Tableau 5. Formalisation des CPS. Tiré de Cultures et santé, 2016. Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé.



Les CPS sont de prime importance pour les jeunes, car leur présence va considérablement soutenir les apprentissages durant le passage à l'âge adulte, notamment ceux liés à leur développement psychosocial : communiquer ses besoins dans les relations, négocier un comportement, faire face aux influences, prendre des décisions pour son avenir, s'adapter à de nouveaux environnements, composer avec les émotions et le stress, etc. **Elles favorisent leur bien-être physique, mental, relationnel et social et les aident à rester en équilibre dans le monde complexe actuel.** Il est indispensable d'y accorder une attention forte dans les approches et les prestations que nous leur proposons, car elles sont d'importants facteurs de protection. Elles soutiennent particulièrement :

- le développement des connexions neuronales ;
- la prise de conscience de soi, de ses attitudes et comportements ;
- la capacité à entrer en relation avec de nouvelles personnes ;
- la capacité à prendre en compte et à comprendre l'autre (empathie) ;
- les stratégies d'adaptation et d'ajustement aux situations nouvelles et aux nouveaux contextes de vie et de formation ;
- le développement de l'esprit critique et la compréhension de l'influence du vécu personnel mais aussi de l'éducation, des relations sociales et du contexte de vie ;
- la motivation pour développer ou modifier un comportement ;
- la capacité à se projeter dans un avenir en le bâtissant et non en le subissant.

TRAVAILLER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Le renforcement des CPS peut se faire par différents entraînements : **au quotidien** à partir des situations qui se présentent, dans des **activités spécifiques intégrées** de manière régulière dans les cursus de formation (relaxation, moments de retours sur soi, entraînement de la gratitude, travail d'intégration en fin de cours ou de journée, etc.) ou dans le **cadre de programmes** qui visent plus particulièrement à en renforcer certaines (régulation émotionnelle, gestion du stress, ré-

solution de conflit, etc.). Pour soutenir leur développement, trois points sont fondamentaux :

soutenir l'expérimentation : c'est-à-dire offrir aux jeunes des occasions de s'essayer dans leurs actions, d'explorer leurs ressources, de tester des idées inhabituelles et de s'engager. *Les approches collectives, participatives et créatives soutiennent particulièrement le développement des CPS des jeunes :* coopération, jeux de rôle, pour expérimenter d'autres points de vue, mises en situation à partir d'un problème complexe, ateliers de théâtre, d'expression corporelle, improvisation, etc. L'engagement dans des clubs de sport ou des associations diverses contribue aussi au développement de nombreuses CPS comme le sens des responsabilités ou la capacité à travailler en équipe. Les espaces formels et informels de rencontre et de partage sur des thèmes qui font sens dans leur réalité ou sur les grandes questions de société qui les préoccupent (écologie, développement durable, égalité, etc.) sont aussi de puissants leviers pour travailler les compétences psychosociales. De tels espaces permettent aux jeunes de se rendre compte qu'elles·ils ne sont pas seul·e·s dans leurs questionnements et de se sentir reconnu·e·s par les adultes. Ils favorisent le développement de leur sens éthique, contribuent à soutenir leur envie de s'impliquer dans des actions concrètes et permettent encore aux adultes de confronter leurs perceptions à ce que vivent et ressentent les jeunes afin de mieux orienter les mesures, par exemple éducatives ou préventives, pour qu'elles atteignent leurs objectifs ;

soutenir la réflexivité : c'est-à-dire les inciter à *porter un regard réflexif sur les situations qu'elles·ils vivent* (observation, description de ce qui se passe, accent sur le « comment » plutôt que sur le « pourquoi »), *soutenir une démarche introspective sur elles·eux-mêmes* (identification de leurs modes de fonctionnement, de leurs réactions, de leurs schémas mentaux, des biais cognitifs, des processus qui les influencent et de la manière dont elles·ils peuvent les renforcer, adapter ou réorienter, etc.) et *les amener à prendre en compte la perspective d'autrui (empathie).* Autrement dit, c'est favoriser la mentalisation ;

soutenir le transfert : les jeunes activent et exercent leurs compétences, mais n'en sont pas toujours conscient·e·s. *Soutenir le transfert, c'est prendre du temps avec elles·eux pour réfléchir aux apprentissages réalisés dans les expériences, questionner les stratégies utilisées, favoriser la reconnaissance des capacités mises en œuvre* (important pour l'estime de soi) *et surtout faire des liens avec leur quotidien* (sens et anticipation).

Les recherches ont montré que les approches les plus pertinentes sont celles qui impliquent l'ensemble des partenaires (globales et intégrées) et qui mettent un accent fort non seulement sur le renforcement des compétences des jeunes, mais aussi sur celles des adultes qui les accompagnent et de l'ensemble de l'environnement (compétences sociales de l'institution comme par exemple la capacité à collaborer avec le réseau extérieur, à mettre en place des processus de gestion de crises, à prendre en compte le stress du personnel et des jeunes, etc.).

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET DÉVELOPPEMENT NEURONAL

Les récents développements en neurosciences tendent à montrer qu'il existe d'étroits liens entre le développement neuronal et les compétences psychosociales. Dans l'article *Amicitia : les trois liens qui tissent les réseaux socio-émotionnels dans le cerveau* (https://skjp.psychologie.ch/storage/images/1149/O3hwLHfOMSIdfa6X.pdf), la Dre en neurosciences Chérine Fahim met en évidence que pour exister le cerveau a besoin de tisser des liens « d'amitié » entre les neurones de ses différents réseaux :

le réseau neuronal de saillance : c'est le « *détecteur de pertinence* » qui implique les régions cingulaires antérieures et insula-temporal du cerveau. C'est un réseau essentiel à l'équilibre interne du cerveau qui est lié au système de motivation et de récompense. Il permet d'identifier les stimuli les plus homéostatiques pour guider le comportement ;

le réseau neuronal de mode par défaut : c'est le « détecteur de soi » qui implique les régions cingulaires postérieures et frontales du cerveau. Sa fonction principale est en lien avec les processus mentaux autoréférentiels tels que l'imagination et la mémoire autobiographique. Il concerne les fonctions au repos et s'active et se développe par exemple lorsqu'on s'ennuie, se laisse aller, joue seul·e ou rêve ;

le réseau neuronal exécutif : c'est le « *détecteur d'action* » qui implique les régions préfrontales et pariétales du cerveau. Ce réseau est lié aux fonctions exécutives qui sont un ensemble de processus cognitifs qui permettent à l'individu de réguler intentionnellement sa pensée et ses actions en vue d'atteindre un but précis. Ces habiletés de haut niveau sont nécessaires à la réalisation d'un comportement dirigé vers un but. Elles facilitent l'adaptation aux situations nouvelles et interviennent dans la régulation du comportement et de la prise de décision. Ce réseau joue un rôle clé dans la mémoire de travail et le contrôle cognitif supérieur qui permet de réguler les changements d'attention et d'accès aux ressources cognitives générales et spécifiques au domaine en question. *Les fonctions de ce réseau connaissent un important développement graduel entre la puberté et environ 25 ans. Elles sont soutenues par le travail de mentalisation et d'anticipation.*



Pour bien fonctionner, ces trois réseaux ont besoin de se lier et de s'appuyer mutuellement les uns sur les autres. Le développement des capacités d'auto-régulation cognitives qui accompagne la phase de transition à l'âge adulte doit pouvoir s'appuyer sur de bonnes **fondations socio-émotionnelles.** La maturation du cerveau est donc fortement liée à la qualité des environnements et des interactions : **la présence de liens d'attachements sûrs, l'existence de terrains d'expérimentation, la possibilité de développer des amitiés avec les pairs et la présence d'adultes significatifs sont indispensables pour découvrir et valider qui l'on est.**

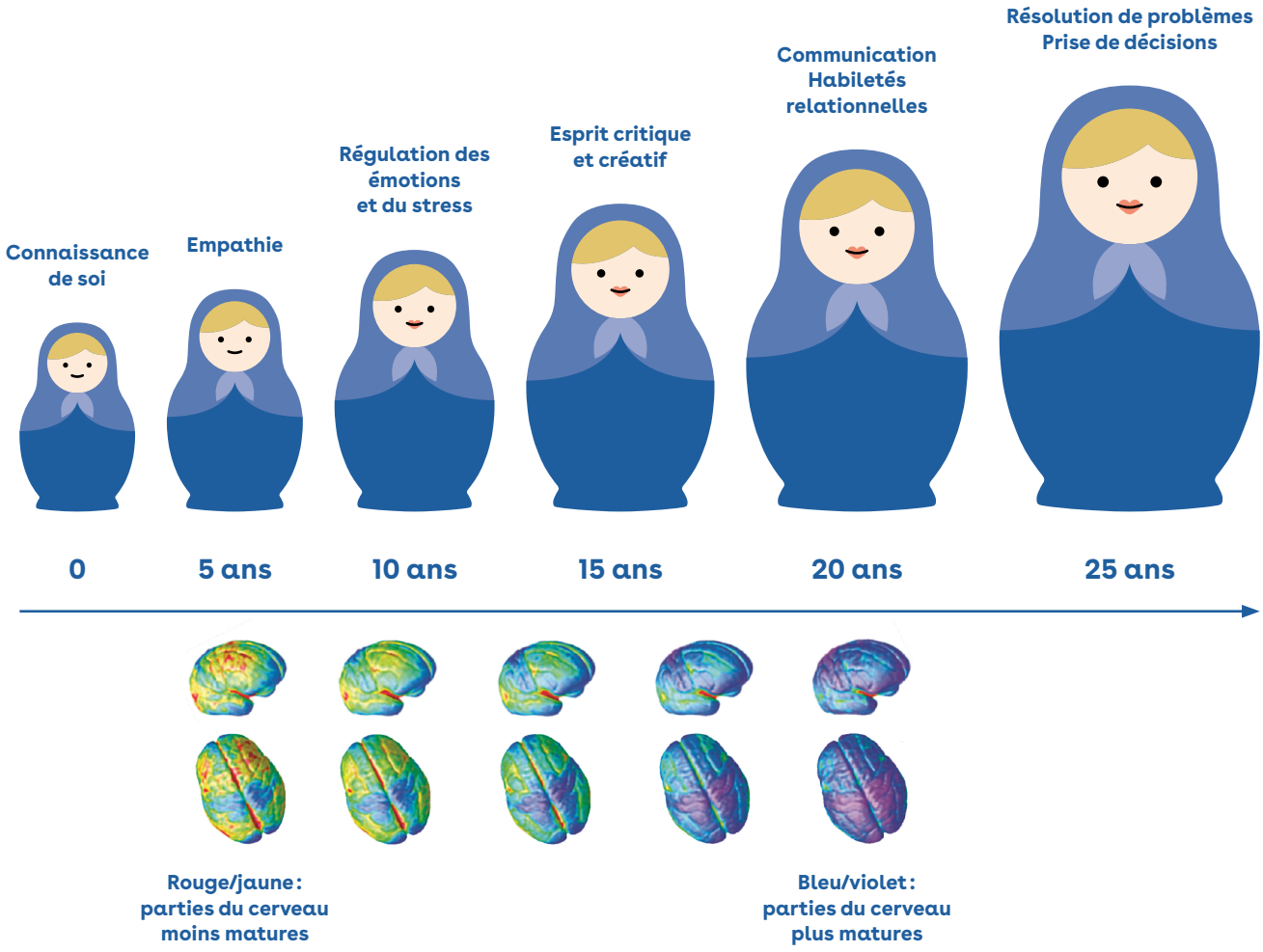
La Dre C. Fahim met en évidence que les jeunes qui ont pu développer un bon tissage de liens entre ces différents réseaux du cerveau manifestent sept capacités. Elles·ils :

- communiquent de différentes façons, à des fins variées et dans divers contextes ;
- font preuve d'autonomie, d'autorégulation émotionnelle et de responsabilité ;
- manifestent des habiletés de résolution de problèmes dans une variété de contextes ;
- communiquent leur pensée, sentiments, théories et idées au moyen de diverses formes artistiques ;
- manifestent une conscience de leur identité personnelle et une image de soi positive ;
- manifestent la confiance en soi nécessaire pour faire face aux préjugés et à la discrimination envers soi et envers les autres ;
- manifestent une conscience de leurs capacités artistiques en participant à l'art dramatique, à la danse, à la musique et aux arts visuels avec les autres.

CPS et capacités neuronales se développent et se renforcent donc mutuellement au fur et à mesure des expériences.

Le schéma ci-après tente de représenter visuellement la transversalité des CPS et celles qui doivent être privilégiées aux différentes étapes du développement pour une synergie optimale avec le développement neuronal.

Tableau 6. lien entre CPS et maturation cérébrale



Adapté de : J. Giedd, National Institute of mental health

Tou·te·s les jeunes n'évoluent pas dans des environnements qui leur permettent de développer les CPS et ne disposent pas des mêmes possibilités de les entraîner. Il est donc important que les établissements de formation et l'ensemble des adultes y accordent une attention toute particulière dans leurs objectifs d'apprentissage et développent les méthodes, notamment collectives, qui favorisent leur expérimentation et leur intégration. Une attention toute particulière doit aussi être mise à ne pas privilégier les CPS cognitives au détriment des autres, ce qui constitue un réel défi pour notre système de formation actuel.

Pour soutenir le passage à l'âge adulte, les CPS sur lesquelles mettre un accent prioritaire selon les expert·e·s :

avec les jeunes de 16 à 18 ans
communication et habiletés relationnelles ; gestion du stress ; développement de la pensée critique ;

avec les jeunes de 18 à 25 ans
prise de décision et résolution de problèmes ; développement de la pensée critique ; gestion du stress.

RESSOURCES

« *10 compétences psychosociales dans une capsule* ». www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdlAM

Annexe 2 du Cahier de référence 12-16 ans. « *Comment l'éducation peut soutenir le développement du cerveau des adolescent·e·s* » https://mcusercontent.com/60fd6bf0d21fb03b709c035a8/files/bbd145df-21e3-cfb9-4f60-f08b9a1adfed/ANNEXE_2.pdf

Les approches de neuroéducation pour favoriser l'apparition de comportements prosociaux et soutenir les apprentissages.www.revue-cortica.net/search/search?query=neuro%C3%A9ducation&authors=&dateFromYear=&dateFromMonth=&dateFromDay=&dateToYear=&dateToMonth=&dateToDay=

J. Tardif in *L'évaluation des compétences : documenter le parcours de développement.* Montréal : Chenelière Education, 2006.

La description actualisée des différentes CPS et des propositions d'activités tirées de différents programmes pour les travailler avec les jeunes en promotion de la santé. Pages 26 à 43 du « *Rapport de synthèse sur les compétences psychosociales de Santé Publique France* ». www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques

« *Les CPS expliquées aux jeunes* » avec des exemples concrets de leur déclinaison dans leur quotidien.
www.ciao.ch/recherche/?q=comp%C3%A9tences+psychosociales&type=
www.ontecoute.ch/articles/competences-psychosociales-definition

« *Mes incroyables compétences* ». 5 capsules vidéos de Promotion santé Valais et Santépsy.ch réalisées à partir de situations récoltées auprès de jeunes de 12 à 16 ans
www.promotionsantevalais.ch/fr/incroyables-competences-2855.html

POUR ALLER PLUS LOIN

« *Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé* ». *2016*. Focus santé n°4
www.cultures-sante.be/nos-outils/les-focus-sante/item/410-focus-sante-n-4-competences-psychosociales-des-adultes-et-promotion-de-la-sante.html

« *La revue Cortica* » de l'Université de Fribourg en accès libre pour rapprocher le milieu de la recherche en neurosciences et celui des pratiques en vue d'améliorer la qualité des interventions
www.revue-cortica.net/about

« *Les compétences psychosociales, un levier pour la promotion de la santé* ». Education et santé, 2023
https://educationsante.be/les-competences-psychosociales-un-levier-pour-la-promotion-de-la-sante/

L'éducation psychosociale. Dossier thématique 2016. « École. Changer de cap »
https://catalogue.education21.ch/fr/leducation-psychosociale

La littératie en santé mentale

La littératie en santé mentale est la capacité de reconnaître et de comprendre les caractéristiques des troubles mentaux (symptômes, risques et causes), et quand et comment obtenir de l'aide et accéder à des services de soins. Elle englobe aussi la compréhension de comment obtenir et maintenir un bon état psychique, ainsi que la réduction de la stigmatisation liée aux troubles mentaux.
Ilaria Montagni, 2019[14]

La période entre 16 et 25 ans est particulièrement sensible pour la santé psychique. Cette période est de plus particulièrement à risque pour l'émergence de troubles psychiques. En Suisse, environ 18% de la population est en souffrance psychique. Dans près de 80% des cas, les troubles sont apparus avant 25 ans (www.gesundheitsbericht.ch/fr/05-sante-psychique/52-prevalence-de-la-sante-et-des-maladies-psychiques). Il est donc important de soutenir la littératie en santé mentale des jeunes pour qu'elles·ils sachent comment maintenir un bon niveau de santé psychique et puissent reconnaître les premiers signaux de stress, d'anxiété ou d'autres difficultés psychiques.

INFORMER, ÉDUQUER ET PERMETTRE D'EXPÉRIMENTER

Pour cela :

- intégrer le thème de la santé mentale dans leurs environnements de vie ou de formation et en parler pour faire tomber le tabou qui l'entoure ;
- les informer sur ce que signifie la santé mentale et sur les facteurs qui l'influencent ;
- renforcer leur capacité à en prendre soin (auto-soin) et à demander de l'aide en cas de besoin ;
- leur donner des repères et des informations qui leur permettent de trier les bonnes informations des fausses sur le net en matière de santé psychique ;
- soutenir le développement de comportements promoteurs de santé.

Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale comprennent toutes les actions, décisions ou activités qu'une personne peut adopter ou réaliser à titre individuel pour agir en faveur de sa propre santé mentale ou de celle des autres. La revue de littérature effectuée en 2023 par l'association Minds, à Genève, à ce sujet met en évidence trois types de comportements à favoriser (www.minds-ge.ch/ressources/les-comportements-promoteurs-dune-bonne-sante-mentale):

le self-care : processus d'engagement intentionnel dans des pratiques qui promeuvent la santé et le bien-être holistique du soi. Ces pratiques peuvent être physiques, émotionnelles, relationnelles ou spirituelles.

Comment faire ? Proposer aux jeunes des possibilités d'en découvrir et d'en expérimenter, par exemple des outils pour réguler les émotions ou le stress, des techniques de respiration, la relaxation, la cohérence cardiaque, le yoga, etc. ;

la recherche d'aide : processus par lequel une personne recherche activement un soutien auprès de ressources externes dans le but de résoudre un problème en lien avec ses émotions ou comportements.

Comment faire ? Relayer encore et encore les adresses ressources, donner aux jeunes le temps nécessaire pour les découvrir et les aider à comprendre comment fonctionne l'aide, entraîner les compétences de communication, etc. ;

le soutien social à autrui : c'est le fait de procurer à une autre personne le sentiment d'être aimée, valorisée et de faire partie d'un réseau social. Le soutien social à autrui peut avoir un impact positif sur la santé mentale non seulement de la personne qui le reçoit, mais aussi sur celle de celle qui l'offre.

Comment faire ? Favoriser les approches collectives, de coopération, les approches par les pairs, l'engagement pour la communauté et les espaces d'écoute et de parole basés sur l'échange mutuel de ressources, etc.

Si chaque adulte ou professionnel·le en contact avec des jeunes a la responsabilité de thématiser la santé psychique, d'aider les jeunes à comprendre ce qu'elle signifie et de leur donner des outils pour pouvoir en prendre soin, les écoles et les établissements de formation qui touchent les jeunes de manière collective ont un rôle primordial à jouer en matière d'égalité des chances. Ils peuvent favoriser les compétences en santé mentale des jeunes en :

- développant une approche de promotion de santé globale et intégrée (voir axe 5) ;
- introduisant dans leurs cursus des informations et des enseignements sur la santé mentale ;
- mettant un accent fort sur l'éducation socio-émotionnelle et le renforcement des compétences psychosociales, au quotidien et dans les enseignements ;
- proposant à leurs élèves, étudiant·e·s ou apprenti·e·s la possibilité **d'expérimenter** des outils de régulation émotionnelle et de gestion du stress ainsi que de vivre des expériences de soutien social.

Les *établissements du secondaire* sont particulièrement concernés, car ils peuvent considérablement contribuer à l'augmentation de ces compétences avant que les jeunes ne se retrouvent devant les défis de la transition (étudiant·e·s qui quittent le foyer familial, jeunes qui entrent en apprentissage, etc.). Les *établissements de formation supérieure et les entreprises* doivent aussi s'engager à soutenir les compétences en santé de leurs étudiant·e·s ou jeunes employé·e·s. En ce sens, en plus d'une stratégie institutionnelle globale, le partage de bonnes pratiques et les collaborations avec d'autres institutions similaires, les systèmes de mentorat ou de soutien par les pairs, les mesures de sensibilisation et un système d'accès rapide et efficace aux aides et aux soins sont des mesures très pertinentes.

[14] *La littératie en santé mentale : un levier fondamental en faveur du bien-être des jeunes adultes* - Entretien avec Ilaria Montagni – Juillet 2019. PromoSanté Ile de France. Juillet 2019. www.promosante-idf.fr/file/64656/download?token=QcHEws28

La santé mentale des jeunes est aussi intimement liée à celle des adultes qui les entourent. Les établissements de formation ainsi que les entreprises peuvent contribuer à augmenter la littératie en santé mentale de l'ensemble de leurs acteur·trice·s par l'organisation d'événements ou de formations sur la santé mentale. Les semaines de la santé mentale organisées par l'EPFL peuvent être une source d'inspiration. (www.epfl.ch/campus/security-safety/sante/semaine_sante-mentale/)

FAIRE CONNAÎTRE LES RESSOURCES EN PROMOTION DE SANTÉ PSYCHIQUE ET LES PRESTATIONS DE SOUTIEN

PAROLES D'EXPERT·E·S

Nous devons sortir de nos « bureaux » et aller à la rencontre des jeunes directement dans les endroits qu'elles·ils fréquentent : écoles et organismes de formation (qui restent prioritaires pour les 16-20 ans), espace public, environnements festifs, associatifs, sportifs, de loisir, centres commerciaux, fitness, communautés spécifiques et univers numérique. Il nous faut mieux utiliser les canaux de communication numériques : collaborer avec des influenceur·euse·s, utiliser les multimédias et la gamification, développer des applications de santé.

Les jeunes doivent avoir accès facilement à de l'information en matière de santé psychique sur leurs lieux de loisirs, de formation et de travail et sous une forme qui leur parle. Nous devons **communiquer clairement sur les ressources existantes et mettre à disposition du temps** pour que les jeunes puissent les découvrir (démarches, prix, confidentialité, conséquences si une démarche est faite, partage d'une expérience, etc.) car la seule information verbale sur l'existence de ressources est insuffisante. Les sites www.ciao.ch et www.ontecoute.ch pourraient par exemple être installés sur les pages d'accueil de tous les ordinateurs d'un établissement de formation, des exercices pourraient être proposés directement dans les disciplines à partir des contenus de ces sites ou d'autres matériels d'information. Nous devons aussi **adapter nos pratiques de communication** pour utiliser un langage accessible aux jeunes ainsi que les canaux qu'elles·ils privilégient.

RESSOURCE

Infographie de Promotion Santé Suisse : *Comment atteindre les jeunes avec des messages de promotion de santé* https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-12/Comment%20atteindre%20les%20jeunes%20avec%20des%20messages%20de%20promotion%20de%20la%20sant%C3%A9.pdf

Bon à savoir

Nombre de 16-25 ans perçoivent le téléphone (appel) ou les e-mails comme un frein à la communication. Des documents papier ou numériques avec adresses mails ou numéros pour appel téléphonique comme seuls moyens de contact sont donc peu pertinents pour cette tranche d'âge qui préfère communiquer par WhatsApp, Instagram ou par le biais d'applications en ligne. L'univers numérique présente donc de bons supports pour atteindre les jeunes, mais à deux conditions : les contenus doivent être fiables (garantis par des institutions reconnues) et la forme attractive (garantie par une analyse des profils et des besoins des utilisateur·trice·s).

FAIRE DES LIENS ENTRE LA SANTÉ MENTALE ET LES AUTRES QUESTIONS DE SANTÉ

La santé mentale des jeunes est multifactorielle. Elle est fortement influencée par des questions qui touchent de manière plus large à leur santé psychosociale comme le développement de relations positives, la sexualité et la santé sexuelle, les prises de risque et la consommation de substances, la diversité et les discriminations ou encore la gestion de l'argent par exemple en lien avec les risques d'endettement liés aux jeux de hasard. Augmenter leur littératie en santé mentale consiste donc aussi à les aider à comprendre les liens entre leur santé psychique et ces différentes thématiques. *De manière générale, toutes les actions qui vont aider les jeunes à se situer par rapport à leur avenir, à s'engager comme citoyen·ne à prendre en charge leur bien-être dans des champs de santé particulièrement importants pour elles·eux et à développer des relations intimes positives sont soutenantes pour leur santé psychique.* De telles actions doivent être favorisées dans les établissements de formation avec un renforcement de la compréhension de leurs liens avec la santé psychique et un accent sur les compétences psychosociales. Des approches croisées de promotion de la santé psychique via des thèmes d'importance pour les jeunes sont aussi extrêmement pertinentes, comme la promotion de la santé psychique via des actions de promotion de la santé sexuelle ou d'une image corporelle positive.

RESSOURCES POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ PSYCHIQUE DES JEUNES

www.minds-ge.ch notamment les dossiers thématiques https://minds-ge.ch/les-dossiers

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

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 www.ciao.ch/themes/sante-mentale, le dossier « Des ressources pour prendre soin de ta santé psychique www.ciao.ch/pages/santepsy et le guide pour les moments difficiles 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 www.ontecoute.ch/transitions/sante-mentale-et-physique et le kit d'urgence pour gérer le stress www.ontecoute.ch/articles/stress-kit-durgence

www.143.ch/fr la ligne d'appel d'urgence de la Main Tendue

www.147.ch/fr la ligne d'appel d'urgence de Projuventute

ZHAW et OFSP. 2021. Prends soin de toi ! Boîte à outils pour les adolescents qui veulent apprendre à gérer des situations difficiles.
https://www.zhaw.ch/fr/gesundheit/forschung/gesundheitswissenschaften/projekte/take-care

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

Capsule vidéo avec témoignages de jeunes qui participent à des espaces de parole : https://youtu.be/YPQuy2WdhHk

Des outils pour prendre en main sa santé mentale : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/ma-sante-mentale-je-la-prends-en-main

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

Pour les établissements de formation et/ou institutions

Des courtes vidéos pour aider les jeunes à apprivoiser leur stress :
www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress

Fiches pédagogiques pour la prévention du jeu excessif chez les adolescent·e·s et les jeunes adultes
https://catalogue.education21.ch/fr/fiches-pedagogiques-pour-la-prevention-du-jeu-excessif-chez-les-adolescentes-et-les-jeunes-adultes

Gambling Escape
www.fr.ch/dsas/actualites/gambling-escape-prevenir-de-maniere-ludique-le-jeu-excessif-chez-les-jeunes

Gouvernail, programme romand de promotion de la santé et prévention des conduites à risque pour adolescents. Pour les institutions www.gouvernail.ch

Guide-école, des informations, conseils et recommandations sur les thèmes de l'alimentation, l'activité physique et l'image corporelle positive. Avec des exemples de projets réalisés par des établissements/classes
www.guide-ecole.ch

La plateforme de l'éducation sexuelle holistique à l'école www.educationsexuelle-ecole.ch

Mindmatters, un programme pour renforcer la santé psychique des jeunes dans les établissements de formation en s'appuyant sur les compétences psychosociales (démarche d'établissement et ressources pédagogiques pour l'enseignement en lien avec le PER) www.mindmatters.ch/fr

#MOICMOI, une approche globale de promotion de la santé psychique des adolescent·e·s basée sur les compétences psychosociales pour les établissements scolaires du cycle 3 www.moicmoi.ch

Ready4life, une application de coaching (appli) destinée à promouvoir l'acquisition de tes compétences de vie comme la gestion du stress et d'Internet, la consolidation des compétences sociales ainsi que la capacité à résister à la consommation de substances addictives ou d'alcool www.r4l.swiss/fr

SchoolMatters, des ressources pour permettre aux établissements scolaires de se développer dans le domaine de la santé psychique, du bien-être et la promotion d'un climat scolaire bienveillant
www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/schoolmatters

Sortir ensemble & se respecter. Programme national de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/sortir-ensemble-et-se-respecter

Stop Suicide. des informations, interventions et ateliers pour parler du suicide www.stopsuicide.ch

Stress ? on fait face ! Un projet pilote pour encourager les élèves des gymnases à se soutenir pour gérer ensemble le stress www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/stress-on-fait-face

Pour les entreprises

Le programme LIFT, de prévention des risques de non insertion professionnelle en fin de scolarité obligatoire pour les écoles secondaires de toute la Suisse : https://jugendprojekt-lift.ch/fra-propos

Le projet « Apprentice » et le label « Friendly Work Space ». Promotion Santé Suisse : https://friendlyworkspace.ch/fr/bgm-services/apprentice

Le projet Prev@work de prévention des addictions pour les jeunes en formation professionnelle. Addiction suisse : https://shop.addictionsuisse.ch/fr/entreprise-formation/41-depliant-prevatwork.html

Pour les parents

www.addictionsuisse.ch/le-secteur-prevention/prevention-adolescence/guides-pour-les-parents-dados, guides pour les parents d'ados.

www.educationsexuelle-parents.ch, pour soutenir les parents dans l'éducation sexuelle de leurs enfants

www.formation-des-parents.ch/fr, formation des parents et soutien à la parentalité

www.jeunesparents.ch, l'association « Jeunes parents » pour les parents jeunes adultes et adolescents en Suisse romande

www.monado.ch, un site ressource pour soutenir les parents dans l'accompagnement de leur·s adolescent·e·s

www.projuventute.ch/fr/parents/formation/entree-vie-professionnelle, pour soutenir les jeunes à l'entrée dans la vie professionnelle

Gourion D. &Muzo. 2019. Docteur Feel Good. Odile Jacob

Des ressources thématiques

www.addictionsuisse.ch des informations, du matériel et des projets de prévention des addictions

www.agnodice.ch informations, conseils et soutien aux personnes trans, non-binaires ou en questionnement de genre et à leur entourage

www.healthybodyimage.ch/fr/home-fr la plateforme nationale sur l'image corporelle positive et les liens sur les projets qui la promeuvent

www.sante-sexuelle.ch un shop avec un riche matériel d'information pour les jeunes et la liste des centres de santé sexuelle en Suisse

https://stressnostress.ch/index.php/home-2 le site de la Fédération Suisse des psychologues avec des outils pour mieux faire face au stress au niveau personnel et en entreprise, ainsi qu'un stress-check personnel

www.violencequefaire.ch plateforme d'informations, d'aide et d'orientation pour toute personne concernée par la violence au sein du couple avec des pages dédiées aux jeunes

Des brochures pour les jeunes utiles à toutes et tous

Bioscope de l'Université de Genève. Diverses brochures. « Bon stress » ; « Manger, bouger, une question d'énergie », « 1,2,3 Sommeil » ; « Sexesss » https://scienscope.unige.ch/bioscope/brochures
Mon sexe et moi (en collaboration avec RTS et santé sexuelle suisse)
www.unige.ch/ssi/ressources/ressources-pedagogiques-ssi/brochures/sexoado

Fondation Agnodice : La sexualité plur-IELS.Guide de santé à l'attention des jeunes trans et non binaires
www.agnodice.ch

Réseau Jeunes de Santé sexuelle Suisse. 2023.The Sexplorers : une bande dessinée qui aborde des thèmes du consentement, de la relation à son corps et à ses émotions, la masturbation, l'orientation sexuelle et l'identité de genre et qui montre la diversité des sexualités et des manières de les découvrir.
www.sante-sexuelle.ch/nos-activites/actualites/the-sexplorers-la-bande-dessinee-sur-la-diversite-de-la-sexualite

Santé sexuelle Suisse : Ta sexualité, tes droits https://shop.sante-sexuelle.ch/img/A~1064~2/1/1064-02-ta-sexualite?xet=1664198188000 ; Hey You https://shop.sexuelle-gesundheit.ch/fr/A~1825~1/1~10~SGS/Mat%C3%A9riel-d%27information/Hey-You/allemand

Axe 4 : Activer le pouvoir d'agir de tou·te·s les professionnel·le·s en contact avec les jeunes

La promotion de la santé psychique est l'affaire de toutes et tous. Chacun·e, là où elle·il se trouve, a un pouvoir d'agir. Il faut donc l'**identifier et l'activer.**

PAROLES D'EXPERT·E·S

Soutenir la santé psychique des jeunes en tant qu'adulte ou professionnel·le en contact avec elles·eux, c'est… :

- veiller à la qualité de l'accueil ;
- donner du temps en suffisance pour s'adapter ;
- reconnaître leurs compétences et leurs ressources ;
- valoriser leurs expériences et leurs progrès, pas seulement les résultats ;
- soutenir leur développement global et pas seulement cognitif ;
- accueillir la dimension émotionnelle et lui donner une vraie place dans les approches ;
- se soucier de la qualité relationnelle ;
- veiller à la cohérence entre les acteur·trice·s ;
- soutenir les compétences psychosociales et les valoriser.

Des adultes soutenant·e·s

Les adultes font partie des contextes de vie, de formation et de travail des jeunes. Dans la phase de prise d'autonomie et d'indépendance vis-à-vis des parents, elles·ils ont besoin de pouvoir côtoyer hors de la famille **des adultes à qui parler, sur qui pouvoir compter et qu'elles·ils puissent percevoir comme des ressources et des repères positifs et inspirants.** Cela est d'autant plus important pour les jeunes qui ne peuvent pas s'appuyer sur le soutien de leurs parents.

Les enseignant·e·s, professeur·e·s, référent·e·s d'apprentissage, de travail (collègues, direction, etc.), de loisirs (encadrant·e·s, bénévoles, etc.) ou les professionnel·le·s de services qui offrent des prestations diverses (social, santé, etc.) peuvent toutes et tous contribuer de manière significative à la santé psychique des jeunes, sans en être des spécialistes. Elles·ils peuvent les soutenir dans leurs besoins psychosociaux par de l'information et du conseil, du soutien aux apprentissages et au développement des compétences psychosociales, de l'aide directe ou de l'orientation sur des ressources, mais surtout par la manière dont elles·ils vont les accueillir, les écouter et les prendre en considération. Autrement dit, **la qualité de leur présence et de leur posture sera prépondérante pour pouvoir créer un lien de confiance et être perçu·e·s comme des adultes crédibles, sécurisant·e·s et dignes de confiance.**

PAROLES DE JEUNES

Un·e adulte soutenant c'est un·e adulte qui… :

- crée de l'espace et nous donne de l'espace ;
- pose des questions malgré mon absence de réponses, j'ai envie qu'on creuse, qu'on me prouve qu'on s'intéresse à moi ;
- est solide sur ses deux pieds et peut recevoir mes problèmes sans sombrer ;
- écoute, est attentif·ve ;
- me parle de son expérience et dont j'absorbe les paroles ;
- est cohérent·e avec un système de valeurs clair (visible, lisible et fiable) ;
- se comporte comme elle·il dit, sans ambiguïté et de manière authentique.

Une posture professionnelle promotrice de santé psychique

La posture adoptée par les adultes face aux jeunes est un des facteurs clés pour promouvoir leur santé psychique. Elle joue un rôle fondamental dans la manière dont elles·ils vont se sentir dans leur environnement de formation ou de travail ou pour oser demander du soutien. Elle va influencer non seulement les conditions d'apprentissage, mais aussi la qualité des relations et du vivre ensemble. Elle est aussi un levier central des approches basées sur les compétences psychosociales qui sont au cœur des facteurs de protection de la santé psychique des jeunes.

PAROLES D'EXPERT·E·S

Développer une posture d'adulte soutenante c'est être authentique, cohérent·e et suffisamment sécurisant·e pour accueillir les jeunes dans leurs nombreux besoins parfois ambivalents et contradictoires.

Une posture professionnelle soutenante est basée sur une relation authentique qui **crée de la sécurité, priorise l'autorité de compétence sur l'autorité liée à l'âge et vise la cohérence.** Elle permet de développer la sécurité psychologique par :

- une vision positive et globale du développement des jeunes ;
- la connaissance de leur réalité et de leurs besoins et la capacité à comprendre leurs ambivalences ;
- la reconnaissance qu'elles·ils sont des interlocuteur·trice·s et des partenaires valables ;
- un accueil soigné et une écoute active ;
- un lien de qualité et des accompagnements basés sur la relation plus que sur les procédures ;
- une flexibilité des approches qui permettent de prendre en compte leurs besoins : adaptation des horaires d'ouverture des services à leur mode de vie, espaces qui favorisent les échanges et la créativité ; possibilités d'expérimenter en situation par essais-erreurs, etc. ;
- la prise en compte de leur temporalité qui diffère bien souvent de celle des adultes, de la famille ou des organismes de formation, par exemple pouvoir aller au rythme des jeunes, avoir le temps de mettre en lumière le sens dans ce qu'elles·ils vivent ainsi que leurs valeurs, prendre en compte la possibilité d'interruption et d'aller-retours (drop out) dans les accompagnements, etc.

Bon à savoir

Amy Edmondson, professeure à la Harvard Business School met en évidence sept conditions qui favorisent la sécurité psychologique dans les contextes professionnels :

- la possibilité de faire des erreurs sans que cela se retourne contre soi ;
- la responsabilité partagée ;
- la possibilité de prendre des risques ;
- la possibilité de demander facilement de l'aide aux autres ;
- la confiance que ses collègues (ou supérieur·e·s) ne mettront pas volontairement en dangers ses efforts ;
- la possibilité d'utiliser ses talents et compétences et leur valorisation ;
- la capacité à soulever des questions ou problèmes difficiles avec ses collègues.

www.crossknowledge.com/fr/experts/amy-edmondson

Une posture professionnelle soutenante concerne tous les niveaux des pratiques professionnelles :

la capacité à garantir la sécurité et la cohérence des contextes et des interactions : ne tolérer aucune discrimination ou injure ; réagir à ces dernières et ne pas faire semblant de n'avoir rien vu ni entendu ; poser des règles de fonctionnement claires idéalement en collaboration avec les jeunes elles·eux-mêmes, les expliciter par des exemples concrets qui en montrent le sens, s'assurer qu'elles soient comprises et que les conséquences de leur non-respect soient connues ; s'assurer que les jeunes savent ce qu'on attend d'elles·eux (les objectifs sont clairs, le résultat attendu clairement expliqué) ; qu'elles·ils ont les ressources pour y répondre (elles·ils savent comment faire, où chercher des informations, de l'aide, etc.) et qu'elles·ils comprennent le sens de ce qu'on leur demande (pourquoi, à quoi ça sert, à quoi ça contribue, etc.) ;

la manière dont nous mettons en vie nos compétences en situation avec les jeunes : s'envisager comme facilitateur·trice d'apprentissage plutôt que comme transmetteur·euse de savoirs ; proposer des situations d'apprentissage et des terrains d'expérimentation stimulants qui favorisent leur participation ; faire « avec », montrer car les apprentissages se font beaucoup par observation et mimétisme ; valoriser l'erreur comme une opportunité d'apprendre ; donner des feedbacks qui mettent en évidence leurs compétences et leurs progrès plutôt que leurs manques ou leurs erreurs ; donner des repères dans les savoirs disponibles pour favoriser l'esprit critique ; faire des liens avec leurs quotidien pour ancrer les apprentissages ;

la conscience de nos attitudes, c'est à dire de notre manière d'être et de notre état d'esprit dans l'échange : être conscient·e de nos représentations et prédispositions mentales à leur égard – quelles sont les croyances que j'ai sur elles·eux ? Qu'en ai-je entendu qui m'influence ? Ai-je du plaisir à les côtoyer ? Comment est-ce que je vois mon rôle ? , etc. ; être capable d'identifier et d'accueillir les émotions ressenties face aux jeunes et de voir comment elles nous influencent, savoir les réguler pour ne pas les laisser influencer de manière inadaptée nos choix, actions ou réactions, etc. ;

les comportements adoptés en contexte envers les jeunes : porter attention à ce que notre langage verbal et non verbal soient respectueux et congruents ; utiliser un langage inclusif qui permet à chacun·e de se sentir pris·e en considération et reconnu·e dans son identité et ses spécificités ; être juste dans nos décisions, être fiable. Faire ce que l'on dit ; faire exister chaque jeune positivement dans notre regard en accordant de l'attention régulière à chacun·e, un sourire, un petit mot, etc. ;

une posture soutenante, c'est aussi un·e adulte qui va bien : la possibilité de développer une posture accueillante, non jugeante, basée sur une vision positive des compétences des jeunes est intimement liée au bien-être des adultes elles·eux-mêmes et à leur santé psychique. Il est donc indispensable d'en prendre soin.

POUR ALLER PLUS LOIN

Alliance PSE. www.radix.ch/pse et argumentaire « la santé renforce l'éducation »

Campagne santépsy.ch https://santepsy.ch/la-sante-mentale/en-prendre-soin

Réseau d'École 21 www.education21.ch/fr/reseau-ecoles21/developpement-de-lecole

Des qualités à entretenir pour être perçu·e comme soutenant·e par 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 reconnaitre 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

Du soutien social adapté

Le soutien social est une ressource cruciale durant la transition à la vie adulte et le soutien à la santé psychique. Il englobe toutes les relations interpersonnelles, où les individus échangent des ressources pour s'aider mutuellement. Ces ressources peuvent être matérielles (argent, logement, mobilier) mais aussi pratiques (aider à déménager), informationnelles (donner une ressource, un conseil) et émotionnelles (réconfort, amour).

Même si elles·ils sont plus autonomes et qu'elles·ils peuvent nous paraître « grand·e·s » et capables de se débrouiller, les jeunes ont encore besoin de soutien, notamment au niveau émotionnel et en lien avec le développement de leur indépendance sociale et citoyenne qui va nécessiter de nombreux apprentissages. La prise d'autonomie et le chemin vers l'âge adulte des 16-25 ans sont fortement liés à la possibilité de pouvoir s'appuyer sur des ressources solides dans l'environnement, tant au niveau émotionnel que matériel et pratique. Se sentir **aimé·e·s, entouré·e·s estimé·e·s, valorisé·e·s et savoir qu'elles·ils peuvent compter dans leur entourage sur des personnes prêtes à les soutenir lorsqu'elles·ils en ont besoin est un grand facteur de protection pour leur santé psychique.** Ce sentiment soutient l'état de santé globale, permet de développer un meilleur sentiment d'efficacité et de mieux faire face au stress et aux événements difficiles de la vie. Le soutien social favorise aussi la persévérance scolaire et professionnelle.

PAROLES D'EXPERT·E·S

Promouvoir la santé psychique des 16-25 ans, c'est les aider à sortir de leur solitude et se nourrir mutuellement.

Si l'existence de soutien de l'environnement social est un facteur majeur de protection dans les transitions des 16-25 ans, *la perception du soutien est toute aussi importante que le soutien lui-même.* **Il est donc important de signaler aux jeunes notre disponibilité à les soutenir en cas de besoin**, même si elles·ils n'ont rien demandé. Le soutien social va dans les deux sens. Celui de recevoir et aussi de donner. Dans ce sens, les groupes d'entraide et les engagements bénévoles des jeunes peuvent aussi contribuer à leur bien-être en leur permettant de se sentir utiles et de trouver du sens à leur vie.

Tableau 7. Infographie Minds «Les multiples bienfaits du soutien social» www.minds-ge.ch/ressources/les-multiples-bienfaits-du-soutien-social



Le soutien social est important pour tou·te·s les jeunes mais tout particulièrement pour celles et ceux qui se retrouvent en situation de vulnérabilité particulière[15]. **Les jeunes mineur·e·s non accompagné·e·s (MNA), celles et ceux en situation socio-économique précaire, en rupture de formation, les jeunes non exclusivement hétérosexuel·le·s ou cisgenres, les jeunes-aidants, les care leavers ou tout autre jeune ayant des besoins spécifiques peuvent moins souvent compter sur un réseau primaire soutenant.** Ce dernier peut être lacunaire, voire inexistant. Cela les confronte à un manque de stabilité sur le plan des relations positives et de confiance, mais parfois aussi au niveau matériel. Pour elles·eux, les professionnel·le·s de l'éducation, du social, de la santé, les référent·e·s d'apprentissage ou les encadrant·e·s d'activités de loisirs jouent un rôle encore plus important que pour les autres. Elles·ils peuvent devenir de vraies figures significatives (tuteur·trice·s de résilience), sans même le savoir. **Il est important que ces adultes soient conscient·e·s de l'importance de leur rôle auprès de ces jeunes dans la phase de transition à la vie adulte.** Une présence attentive, consciente, de qualité ainsi que le partage de ressources significatives contribue à les rassurer devant les nouveaux défis, les aide à oser prendre le risque de se lancer dans l'exploration de nouvelles compétences et démarches, et leur permet d'élargir leur réseau de soutien.

15 Osgood, D. W., Foster, E. M. et Courtney, M. E. (2010). *Vulnerable populations and the transition to adulthood. The Future of Children,* 20 (1), 209-229).

Se poser les bonnes questions pour soutenir l'identité, l'apprentissage et le sens dans les phases de transitions

- qu'est-ce qui a été vécu comme rupture ? Dans quelle(s) sphère(s) d'expérience ? Que se passe-t-il sur le plan identitaire, des apprentissages, des constructions de sens ?
- lesquels de ces processus semblent bloqués et pourquoi ? Au contraire, sur laquelle de ces dimensions peut-on s'appuyer pour aider la·le jeune à changer dans une autre dimension ?
- en quoi des expériences provenant des autres sphères d'expérience sont-elles utiles ? Quelles sont les expériences que la·le jeune a déjà faites et qui pourraient servir de ressources maintenant ?
- à quels éléments culturels et à quels réseaux sociaux la·le jeune a-t-elle·il accès ? En quoi ces réseaux pourraient-ils lui servir en tant que ressources dans le cas présent ?

Source : 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

Bon à savoir

Les jeunes aidant·e·s sont des enfants, des adolescent·e·s et de jeunes adultes de moins de 25 ans. Elles·ils s'occupent d'une personne qui ne va pas bien. Il peut s'agir de quelqu'un de la famille, par exemple la mère, le père, la grand-mère, le grand-père, le frère ou la sœur. Il peut également s'agir d'une personne de l'entourage proche, par exemple d'un·e voisin·e ou d'un ami·e. Elles·ils doivent gérer en parallèle leur cursus scolaire ou leur formation. Elles·ils ont tendance à souffrir plus fréquemment de problèmes physiques et psychosociaux. Elles·ils sont particulièrement sollicité·e·s à l'école et en formation et entravé·e·s dans leur vie sociale et leurs loisirs. En Suisse leur nombre est évalué à 50 000. Leur problématique exige donc une attention particulière www.caring4youngcarers.org.

De nombreux jeunes semblent jouer aujourd'hui un important rôle de « pairs-aidant·e·s » pour leurs ami·e·s en difficulté psychique. Elles·ils sont le premier réseau de soutien et tissent entre elles·eux une sorte de filet de veille et parfois d'alarme. Plusieurs jeunes entretenu·e·s ont mentionné le souci qu'elles·ils ont pour des ami·e·s et avoir déjà été les donneur·euse·s d'alerte aux proches pour des tentatives de suicide. Ceci met en évidence l'importance de soutenir les compétences de l'ensemble des jeunes, aussi de celles et ceux qui sont des ressources pour leurs pairs.

APPORTER DU SOUTIEN SOCIAL SIGNIFICATIF POUR LES 16 À 25 ANS

Soutien affectif et émotionnel : il est **fondamental** pour accompagner les défis de la transition à l'âge adulte et encore plus aujourd'hui pour aider les jeunes à traverser les incertitudes liées au contexte sociétal. Pour ce faire :

- s'intéresser à leur vie, les accueillir et les reconnaître dans leurs forces, joies et réussites ;
- leur faire sentir qu'on leur fait confiance en leur accordant une bonne latitude dans les choix scolaires ou professionnels ;
- soutenir le développement d'une image de soi positive par des retours (rétroactions), une appréciation, des commentaires sur les aptitudes et dispositions observées ;
- encourager et reconnaître leurs efforts ;
- écouter et accompagner des passages difficiles ou douloureux. Accueillir leurs émotions sans les minimiser ni les juger, notamment leur incertitude, tristesse, colère ou frustration derrière l'éco-anxiété ou la solastalgie ; prendre au sérieux leurs préoccupations et leur stress de performance ;
- privilégier de petites attentions quotidiennes ;
- « pousser dans le dos » pour encourager, donner l'élan nécessaire à l'action ;
- offrir de la disponibilité et des espaces de partage et de parole pour accueillir leur vécu et ressentis, qu'elles·ils puissent déposer, partager et ne pas rester seul·e·s ;
- conseiller sur la base de l'expérience ou de l'expertise, pas de valeurs.

Soutien matériel et financier : il est une base au sentiment de sécurité. **Si les besoins de base ne sont pas garantis, les jeunes auront de la difficulté à se sentir bien dans d'autres domaines de leur vie.** Le soutien matériel et financier est principalement du ressort des parents. Lorsque ces derniers ou l'entourage proche sont en difficulté ou absents pour l'assurer, les adultes en contact avec les jeunes doivent s'en soucier. Pour ce faire :

- s'inquiéter de leur situation financière et matérielle et évaluer leur besoin d'aide ;
- les informer sur les aides officielles existantes : bourses, subventions caisse maladie, aide au logement, aide sociale, possibilité de recevoir directement les allocations familiales ou de formation, etc. Le cas échéant, les accompagner dans les démarches nécessaires ;
- faire connaître le réseau social de soutien en réalisant par exemple une carte visuelle de celui dédié à la jeunesse dans sa région. La présenter et la mettre à disposition des jeunes à l'école, dans les centres de formation, les entreprises, etc. ;

- les aiguiller vers des services ou ressources d'aide et de soutien dédiés aux jeunes ou des sites ressources par exemple : www.coupdepoucemajeur.ch/content/aides-et-allocations-durant-la-formation ;
- leur fournir des adresses ressources pour :
  - trouver des petits jobs, p. ex. : www.adosjob.ch ; www.petitboulot.ch/?page=1& ;
  - des réseaux de deuxième main pour les vêtements, de magasins sociaux, de soutien alimentaire, etc. P. ex. les boutiques et épiceries de Caritas dans les cantons ;
  - des activités de loisirs, de vacances accessibles ou de bénévolat : p. ex. : www.caritas-jeunesse.ch/nos-activites ; www.redcross.ch/fr/aidez-nous/benevolat/possibilites-d-engagement-benevole/benevolat-pour-les-jeunes ; www.proju-arc.ch/aide-jeunesse ;
  - la gestion de budget ou le désendettement : www.jugendbudget.ch/fr/risque-dendettement-eviter-lendettement-des-adolescents et Till Next Bill, un jeu vidéo de prévention du surendettement proposé par le canton de Vaud pour les 15-25 ans. www.reiso.org/actualites/fil-de-l-actu/11150-till-next-bill-un-jeu-video-de-prevention-du-surendettement.

Soutien instrumental : il s'agit d'un soutien pratique pour réaliser certaines tâches comme un déménagement, un déplacement en voiture, la recherche d'un travail, une demande de renseignement ou tout autre « coup de main » particulier. **Pour les 16-25 ans, les tâches administratives constituent un vaste domaine où elles·ils disent avoir besoin de soutien pratique. (**voir p. 13**).** Par exemple :

- aider à remplir des formulaires, à suivre la correspondance, à vérifier des messages, du courrier, un budget, à rédiger un Curriculum Vitae, à prendre un bail à loyer, à faire un état des lieux, à déposer une demande d'aide, à faire une offre d'emploi, etc. ;
- accompagner physiquement pour certaines démarches (rendez-vous dans des services administratifs, étatiques, médicaux, police, etc.) ;
- veiller à la défense de leurs droits et intérêts et les leur faire connaitre. Par exemple au moyen du nouveau portail d'information du canton du Valais destiné aux 12-20 ans sur leurs droits et leurs devoirs www.reglo.ch. Cette question est particulièrement importante pour les jeunes mineur·e·s non accompagné·e·s au moment du passage à la majorité. Deux ressources du Service social international peuvent leur être utiles : la plateforme « Myself » du Service social international pour les jeunes MNA qui deviennent adultes www.ssi-suisse.org/fr/projets-actuels/368 et le projet participatif « My perspective » www.my-perspective.ch/fr/projet/my-perspective ;
- relayer des adresses et ressources utiles, par exemple : www.csp.ch/vaud/services/questions-de-jeunes ou www.autonomia-ge.ch/lassociation ; les articles de ontecoute.ch sur le thème de l'argent et de l'administratif www.ontecoute.ch/transitions/argent-et-admin ; le starter pack pour la vie d'adulte de ontecoute.ch www.ontecoute.ch/articles/ton-starter-pack-pour-la-vie-dadulte.

Soutien à la formulation d'intentions d'implémentation : il s'agit d'aider les jeunes à passer d'une intention abstraite ou générale à une mise en action concrète dans le quotidien. Par exemple, passer de « je veux faire plus de sport » à « chaque matin je fais 10 pompes et je me rends en vélo au travail ». L'intention d'implémentation permet de rendre concrète une intention générale et d'ouvrir des possibilités pour atteindre un objectif. Elle permet aussi de minimiser certaines tendances à la procrastination par la mise en perspective d'objectifs simples et accessibles (www.bst.bkd.be.ch/fr/start/themen/lern-arbeitstechniken/allgemeine-arbeitstechniken/aufschieben-vermeiden.html) C'est une étape importante dans l'identification de son pouvoir d'agir qui soutient le sentiment de compétence central pour la santé psychique[16].

Bon à savoir

La digitalisation des démarches administratives, les cartes bancaires et les modes de paiement par internet rendent les tâches administratives de plus en plus abstraites. Fini les tables familiales jonchées de documents chaque mois. Tout devient invisible et peu tangible. Sans un accent conscient à une éducation administrative, les jeunes peuvent grandir et devenir majeur·e·s sans s'être rendu concrètement compte de tout ce qui est nécessaire dans ce domaine pour vivre dans notre société et se retrouver avec un fort sentiment d'impuissance au moment de leur majorité. Nous devons porter attention à cette question qui peut péjorer la santé psychique de différentes manières : par le stress qu'elle occasionne, mais aussi par les conséquences potentielles si ces démarches ne sont pas faites. L'éducation administrative et citoyenne doit donc être un souci des parents, mais aussi trouver une place dans les programmes de formation. Tout adulte en lien avec les jeunes devrait vérifier leur niveau de compétences en la matière et travailler à l'améliorer en « faisant avec » et non « à la place » de la·du jeune.

[16] Toli, A., Webb, T. L., & Hardy, G. E. (2016). *Does forming implementation intentions help people with mental health problems to achieve goals? A meta analysis of experimental studies with clinical and analogue samples.* British Journal of Clinical Psychology, 55(1), 69-90.) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25965276

POUR ALLER PLUS LOIN

Audet et al. (2019). Mieux comprendre le soutien social durant la transition à la vie adulte chez des jeunes présentant un profil de vulnérabilités : Aperçu des connaissances actuelles : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2019/04/Audet-et-al.-2019.pdf

Des approches diversifiées qui font sens pour les jeunes

LA PARTICIPATION

L'OMS considère la participation comme une condition préalable à une croissance saine et à une bonne qualité de vie. **Pour les 16–25 ans, elle est un important fondement de leur pouvoir d'agir et de leur sentiment d'auto-efficacité et de cohérence, indispensable au développement de l'autonomie.** Aujourd'hui, plus que jamais, il est crucial d'impliquer les jeunes dans les réflexions globales que nous devons mener pour l'avenir de notre planète et le vivre-ensemble ainsi que de favoriser leur engagement dans des actions collectives qui soutiennent la transition personnelle et sociétale et qui font sens pour elles·eux. Les activités associatives (sportives, culturelles, thématiques, etc.) ont un grand rôle à jouer dans ce domaine. Elles sont d'importants terrains d'expression et d'entrainement de compétences psychosociales pour de nombreux·ses jeunes et peuvent favoriser leur participation et leur engagement en leur donnant une place dans le développement de leurs activités et dans leurs processus décisionnels.

PAROLES D'EXPERT·E·S

Prendre en compte les besoins des jeunes, c'est adapter nos pratiques pour les toucher.

Les professionnel·le·s qui accompagnent des jeunes doivent mettre un accent sur la qualité de la participation qui leur est accordée dans les décisions qui les concernent dans toutes leurs sphères de vie (bénévolat, comités scolaires ou associatifs, participation aux processus décisionnels de l'école, de l'entreprise et de la société, engagement dans des projets locaux ou pour des causes, choix de vie, etc.). La participation des jeunes ne doit pas être un alibi. **Pour cela, les adultes doivent reconnaître les compétences des jeunes, prendre réellement en compte leurs avis et idées, leur proposer un maximum d'opportunités de l'entrainer et réhabiliter une culture positive de l'échec et de l'erreur.** Une récente étude sur le stress menée par Pro Juventute (2022) a mis en évidence une corrélation entre le niveau de stress perçu par les jeunes et le niveau de participation dans le cadre familial. Les plus stressé·e·s étant celles et ceux qui ont le moins de possibilités de participer aux décisions qui les concernent et qui ressentent donc une absence de contrôle sur leur vie. La participation des jeunes devrait entrer dans les habitudes naturelles des écoles, des organisations de formation, des entreprises et de toute structure qui s'occupe de jeunes. Il s'agit de penser et d'agir **avec et non pour** les jeunes et de les impliquer à toutes les étapes des processus qui sont mis en place.

POUR ALLER PLUS LOIN

Unicef, 2020 : *La participation des enfants et des jeunes en théorie et en pratique. Pour les communes et villes.* www.unicef.ch/fr/shop/publikationen/g160-f-la-participation-des-enfants-et-des-jeunes-en-theorie-et-en-pratique-pour

LES APPROCHES PAR LES PAIRS

Les pairs sont d'importantes ressources pour les jeunes. Lorsqu'elles·ils se retrouvent en difficulté, elles·ils ont tendance à essayer de résoudre leurs problèmes seul·e·s, puis se tournent vers leurs pairs. Les adultes ne sont pas toujours perçu·e·s comme des soutiens fiables (lien de confiance) et ne sont souvent sollicité·e·s que lorsque les deux premières stratégies n'ont pas donné de résultat probant. Or, l'étude menée par UNICEF en 2022 a montré que 29,1% des jeunes interrogé·e·s n'ont parlé à personne de leurs problèmes et seulement 3% disent avoir eu recours à des professionnel·le·s de la santé ou de l'éducation.

Ceci met en évidence l'importance de s'appuyer sur les pairs et de favoriser le partage de ressources et de compétences directement entre elles et eux. **Pouvoir s'appuyer sur l'expérience et la présence de jeunes qui vivent une réalité similaire à la sienne est un important facteur de protection de la santé psychique.** Les groupes de pairs jouent donc un rôle majeur non seulement dans des processus de rétablissement (pairs praticien·ne·s en santé mentale, p. ex.) mais aussi en promotion de la santé psychique (éducation par les pairs ou projets collectifs participatifs entre pairs, p. ex.). **Les approches par les pairs soutiennent la santé psychique tant des jeunes facilitateurs·trice·s que des bénéficiaires des activités. Elles facilitent l'ouverture de la parole sur des préoccupations partagées, permettent d'entraîner les compétences psychosociales et la responsabilité personnelle ainsi que de partager des ressources qui font sens pour les jeunes, car directement en lien avec leur réalité.** Elles sont d'importantes pistes à explorer pour le soutien à la santé psychique des jeunes et devraient être conséquemment soutenues par les pouvoirs publics, car elles sont exigeantes en termes de mise en place et de suivi pour en assurer la qualité.

LES APPROCHES SYMBOLIQUES

Les approches symboliques qui s'appuient sur la créativité, l'écriture, le théâtre, la peinture, la danse, la photographie, ou toute forme d'expression, sont particulièrement pertinentes pour les jeunes, car elles leur permettent d'alimenter à la fois le dialogue interne et la connaissance de soi et d'exprimer des émotions ou ressentis autrement que par des mots parfois difficiles à trouver ou à prononcer. Elles permettent de « mettre de l'ordre » dans les différentes expériences, de prendre de la distance avec celles-ci et facilitent leur partage avec les autres. Elles sont donc importantes dans le contexte actuel, car **elles permettent de soutenir des processus de construction de sens** et peuvent être de réels outils de promotion de la santé psychique[17].

DES PROJETS PARTICIPATIFS INSPIRANTS

Idée sport et ses projets de mouvement ouverts et gratuits où les jeunes sont responsables de l'organisation et de l'encadrement des événements. www.ideesport.ch/fr/programmes

Parlement des jeunes, pour soutenir l'éducation citoyenne et la participation politique des jeunes. www.fspj.ch

Réseau jeunes de SANTÉ SEXUELLE Suisse pour discuter sans tabou de questions en lien avec la sexualité et la santé sexuelle et s'impliquer dans des projets participatifs de promotion de la santé sexuelle. www.sante-sexuelle.ch/nos-activites/reseau-jeunes

DES PROJETS DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE SANTÉ PAR LES PAIRS EN SUISSE ROMANDE

Association AdO, prévention par les pairs en milieu festif
www.association-ado.ch/fr

Be my Angel
www.bemyangel.ch/fr

Ever Fresh
www.ideesport.ch/fr/programmes/everfresh

Georgette in Love, Fondation Profa
www.cpnv.ch/gil

Le Boulevard, Empreinte Fribourg
www.tremplin.ch/fr/prestations/promotion-de-la-sante-sexuelle

Les forums interactifs entre pairs
www.ontecoute.ch/forum et www.ciao.ch/forum

Se former

Un·e adulte soutenant·e qui peut offrir un accompagnement de qualité, c'est aussi un adulte qui se sent à l'aise, confiant·e et compétent·e face aux jeunes. Les défis et les thématiques qui peuvent émerger pour les jeunes entre 16 et 25 ans sont nombreux et variés. Les adultes qui les côtoient doivent pouvoir disposer de connaissances et de compétences dans de nombreux domaines. C'est donc nécessaire qu'elles·ils se forment de manière régulière sur les thèmes qui font sens pour les jeunes, mais aussi à des approches particulièrement pertinentes pour accompagner cette tranche d'âge. Ci-après quelques idées de formations en Suisse romande.

17 Zittoun.T.2012 : *Usage de ressources symboliques à l'adolescence* www.revue-tranel.ch/article/view/2934
Et Psychologie des transitions : des ruptures aux ressources https://libra.unine.ch/entities/publication/548651fb-19dc-40c7-925d-9cd2b65728ac

SE FORMER AUX ENJEUX DE LA TRANSITION ET À LA SANTÉ PSYCHIQUE

Les modules de formation #MOICMOI sur les enjeux du développement psychosocial des adolescent·e·s et les CPS www.moicmoi.ch

Les symposiums sur l'adolescence de l'UNIL https://wp.unil.ch/sympados

Les ressources, formations, bibliothèque et agenda de santepsy.ch https://santepsy.ch

Les interventions et formations de la Coraasp www.coraasp.ch/cours/cours-par-centre-dinteret

Les formations de « Stop suicide » www.stopsuicide.ch ; https://stopsuicide.ch/nos-actions/formation-des-professionnelles

Les cours Ensa de Pro Mente Sana, premiers secours en santé psychique orientés « adolescent·e·s » www.ensa.swiss/fr

Les formations continues de Santé sexuelle Suisse pour les professionnel·le·s, sur la sexualité et la santé sexuelle (système des drapeaux, Dosavi, santé sexuelle et droits sexuels) www.sante-sexuelle.ch/nos-activites/formations-conferences

Le CAS et formations continues en neurosciences de l'éducation de l'UNIFR www.unifr.ch/formcont/fr/catalogue/3619

Les risques psychosociaux. Les comprendre et les prévenir. Offre de formation Unisanté pour les entreprises www.unisante.ch/fr/mandats-services/formations-entreprise/risques-psychosociaux-comprendre-pour-prevenir

SE FORMER DANS DES APPROCHES SOUTENANTES

Les approches d'intervention systémiques, issues de « l'École de Palo Alto » qui permettent de reconnaître la complexité des situations et de considérer la personne dans sa globalité en tenant compte de l'influence des systèmes et des interactions entre les diverses sphères de la vie https://www.cerfasy.ch/clinique-approche.html ; https://visions.hesge.ch/approche-systemique-asy

Les approches DPA-PC de développement du pouvoir d'agir (empowerment) pour développer des postures d'accompagnement qui soutiennent les capacités concrètes des personnes (individuellement ou collectivement) d'exercer un plus grand contrôle sur ce qui est important pour elles, leurs proches ou la collectivité à laquelle elles s'identifient https://dpapcsuisse.ch/initiation-niveau-1

L'approche transformative unitaire de l'être humain dans les soins de santé de Martha Rogers (utilisée par l'unité PSPS du canton de Vaud) qui considère l'être humain dans sa totalité et vise à accompagner les jeunes dans la prise de conscience de leur capacité à faire des choix pour amener des changements dans leur vie et optimiser leur bien-être et leur potentiel Rogers ME. Nursing science and the space age. Nurs Sci Q. 1992 Spring ; 5(1) : 27-34. doi : 10.1177/089431849200500108. PMID : 1538852. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538852

Les approches basées sur le parcours de vie qui cherchent à comprendre les logiques qui structurent des trajectoires diverses (personnelles, scolaires, professionnelles, de santé, etc.) des individus et permettent d'appréhender les interactions qui les lient les unes aux autres en les ancrant dans des contextes sociaux particuliers : UNINE www.unine.ch/ipe/transitions-trajectoires-vie ; UNIL et UNIGE www.centre-lives.ch.

Axe 5 : Impliquer l'ensemble des acteurs et actrices et la société

> Notre société a une propension à vouloir adapter les gens au système… et moins à repenser de manière éthique le fonctionnement de celui-ci pour qu'il soit adapté aux réalités sociales et humaines des personnes qui le composent. L'idée de la compétence doit être examinée et relativisée afin de la resituer dans le contexte social et culturel qui est le nôtre – un contexte où les inégalités sociales de santé se font particulièrement sentir.
>
> **CULTURE ET SANTÉ ASBL. 2016.**[18]

Développer des environnements qui soutiennent la santé psychique des jeunes

Le travail sur le développement et le renforcement des compétences de vie et en santé des jeunes est important, mais seul, il n'est pas suffisant. Pour être cohérent, il doit être accompagné d'un accent parallèle sur les environnements de vie et d'apprentissage. **Les contextes de formation et de loisirs doivent s'engager à développer des milieux favorables au développement des jeunes et à leur santé psychique.**

DES CONTEXTES DE FORMATION ET DE TRAVAIL NON-DISCRIMINANTS ET SÉCURISANTS

> Le sentiment de sécurité psychologique se définit comme un climat de confiance, de respect, de transparence et d'ouverture où les individus peuvent s'exprimer sans craindre d'être punis, humiliés ou marginalisés.
>
> **AMY C. EDMONDSON.**



[18] Compétences psychosociales et promotion de la santé. Focus santé n°4.

Le sentiment de bien-être et de sécurité des jeunes de 16 à 25 ans est fortement influencé par les principes éthiques sur lesquels se basent le fonctionnement des structures. Les cadres internationaux en matière de santé (OMS) et d'éducation (UNESCO) mettent en évidence que le **respect des droits humains, l'égalité des chances et de traitement, l'inclusion, la non-discrimination et la participation** doivent être les socles sur lesquels doivent se développer nos actions. Pour soutenir la santé psychique des jeunes, ces principes doivent se décliner dans les pratiques, dans les structures, dans les offres et les méthodes et dans les postures professionnelles.

Le sentiment de sécurité est primordial pour la santé psychique, particulièrement pour celle des jeunes en raison de « l'entre-deux » qu'elles·ils vivent à la fois dans leur développement et socialisation, mais aussi au niveau de la société actuelle. La mouvance des repères intérieurs créée par les importantes transformations physiques et psychosociales est renforcée aujourd'hui par l'instabilité du monde extérieur et la difficulté à trouver du sens et de la cohérence. *Il n'y a plus de chemin tracé. Les repères extérieurs à la fois se multiplient et perdent en force de direction.* Plus que jamais, les jeunes ont besoin de pouvoir trouver une certaine stabilité et de la sécurité dans leurs contextes de vie, de formation et de travail. **Nous devons veiller à agir consciemment, là où nous sommes, pour les aider à développer leur boussole intérieure et leur assurer l'existence de « bases d'envol et d'atterrissage » sur leur parcours vers l'âge adulte. En plus du soutien social de la famille, des pairs et des professionnel·le·s, la qualité des environnements de formation et de travail constitue un puissant levier à activer.**

Les établissements de formation du secondaire (I et II), les Hautes Écoles et les entreprises sont d'importants lieux de socialisation et d'apprentissage. Les 16-25 ans y expérimentent leur autonomie et leurs compétences personnelles, sociales et professionnelles. Ce sont aussi des lieux où se tissent de nouvelles relations, notamment avec d'autres adultes que les proches, ainsi que de grands contextes d'expérimentation des rôles sociaux et de prise de responsabilités. Les recherches ont montré que la santé et l'éducation sont reliées. *Les jeunes ne peuvent développer leurs compétences et atteindre leur plein potentiel que si leurs besoins en matière de santé physique, mentale, intellectuelle et affective sont satisfaits.* Leurs environnements de vie, de formation et de travail ont donc une importante responsabilité pour créer des milieux qui soient de bons endroits pour apprendre, travailler et aussi se ressourcer.

Le passage de la scolarité obligatoire à la formation générale ou professionnelle puis à la formation supérieure ou au monde du travail nécessite l'activation de nombreuses compétences d'adaptation à de nouvelles exigences et normes. C'est un processus qui demande beaucoup d'énergie et qui peut nécessiter du temps avant que les jeunes ne se sentent en confiance, à l'aise et compétent·e·s dans le nouvel environnement, tant au niveau des exigences qu'au niveau relationnel. **Le climat général de l'établissement de formation ou de l'entreprise ainsi que la manière dont les jeunes vont se sentir reconnu·e·s, pris·e·s en considération et soutenu·e·s vont fortement influencer leur sentiment de bien-être.** Or, ce dernier joue un rôle prépondérant dans leur santé psychique, mais aussi dans leur motivation au travail.

LES APPROCHES GLOBALES ET INTÉGRÉES

Les approches globales et intégrées qui agissent simultanément sur les individus, les structures, les groupes et la communauté sont reconnues comme particulièrement efficaces pour soutenir la santé psychique des jeunes. Elles sont aussi indispensables dans le travail en compétences psychosociales. De telles approches doivent s'inscrire dans une **démarche planifiée** (avec des objectifs déclarés et des stratégies claires), **intégrée** (s'inscrire dans la vie de la structure et impliquer tout le monde) et **holistique** (qui prend en compte la complexité et agit sur ses différentes composantes). Elles doivent aussi :

- tenir compte des aspects multidimensionnels des jeunes : la santé psychique des 16-25 ans est intimement liée à leur quête d'identité, à leur recherche d'autonomie et à leurs choix. Ces trois dimensions se jouent dans tous les domaines de leur vie et s'entremêlent dans leur quotidien, mettant en jeu des défis au niveau de toutes les dimensions de leur être. Soutenir leur santé psychique, c'est donc développer des actions pour soutenir les connaissances et compétences dans toutes les dimensions : physique (corps), cognitive (tête), émotionnelle (cœur), sociale (lien) et spirituelle (sens). C'est aussi favoriser les liens entre ces dimensions ;
- prendre soin du climat qui règne dans les établissements de formation, les entreprises et les milieux de vie et de loisirs : les jeunes sont particulièrement *sensibles à la manière dont elles·ils sont accueilli·e·s et considéré·e·s* par les adultes qui les entourent ainsi qu'aux valeurs qui soutiennent le vivre-ensemble. Elles·ils sont aussi particulièrement *sensibles à la justice et à la non-discrimination* qui leur garantissent de pouvoir être elles·eux-mêmes sans risque, ainsi qu'à la *manière dont sont pris en compte leurs besoins.* Pour apprendre et oser s'engager, elles·ils ont besoin d'environnements qui soignent l'atmosphère qui règne dans les rapports sociaux et qui veille à leur sécurité psychologique et à leur bien-être. Un climat scolaire ou d'entreprise positif soutient les apprentissages et le développement de relations de confiance. Il assure la stabilité, favorise la coopération à l'interne et à l'externe et privilégie le soutien social. Pour les établissements scolaires et de formation, Janosz met en évidence cinq composantes du climat scolaire qui font aussi sens dans les entreprises : *le climat relationnel, le climat éducatif, le climat de sécurité, le climat de justice et le climat d'appartenance.* Janosz, M. & al. (1998). L'environnement socioéducatif à l'école secondaire. *In : Revue Canadienne de Psycho-éducation, Vol 27,* No 2, 1998, 285-306. www.climatscolaire.ch/wp-content/uploads/Janosz-article-1998.pdf

Les approches globales et intégrées sont aussi une réponse intéressante pour les entreprises face au changement de rapport au travail des jeunes. Aujourd'hui leurs aspirations s'orientent majoritairement vers un besoin d'épanouissement et un souci constant de bien-être qui influence aussi la relation au travail. Ce dernier est de moins en moins considéré par les nouvelles générations comme une finalité et bien plus comme un moyen de réaliser leurs aspirations. Pour nombre de jeunes, le travail est un paramètre parmi d'autres dans leur quête de satisfaction et de bonheur. Elles·ils privilégient souvent le temps partiel pour pouvoir concilier vie professionnelle et vie privée, ont besoin de se sentir dans un environnement « familial et amical » pour développer leur créativité et n'hésitent pas à renoncer à travailler au sein d'entreprises trop traditionnelles qui ne correspondent pas à leurs valeurs. La motivation des jeunes au travail semble donc aujourd'hui beaucoup moins liée au salaire, à la récompense extérieure ou au statut social (motivation extrinsèque) qu'à la gratification de soi, au plaisir à la tâche et au bien-être (motivation intrinsèque). Il n'en reste pas moins qu'elles·ils ont besoin d'un revenu suffisant pour pouvoir s'émanciper des parents et vivre de manière indépendante. Les entreprises se retrouvent donc devant de nouvelles exigences : celle d'être attractives au niveau de la rémunération et de garantir des environnements propices au bien-être et à la motivation, ce à quoi les approches globales et intégrées de promotion de la santé psychique contribuent grandement.

L'implication de l'ensemble de l'établissement ou de l'entreprise dans une telle démarche de promotion de santé est donc essentielle. **Sans accompagnement par des mesures structurelles et collectives, les actions de promotion de la santé psychique dédiées aux jeunes comportent le risque de faire reposer la résolution des problèmes uniquement sur l'individu** (psychologisation), ce qui est par exemple particulièrement problématique dans les situations de violences, d'intimidation ou de harcèlement, mais aussi concernant l'éco-anxiété que beaucoup ressentent. Ce sont des domaines où le travail sur les contextes est bien souvent le principal levier à activer. Lorsque ces derniers sont peu soutenants, les professionnel·le·s doivent rester conscient·e·s qu'elles·ils ont toujours un pouvoir d'agir dans la relation directe avec les jeunes et la manière de travailler avec elles·eux. Chacun·e, là où elle·il est, peut contribuer à la santé psychique des jeunes et doit passer à l'action.

RESSOURCES

www.climatscolaire.ch, un site romand qui présente des réflexions et des exemples d'activités pratiques qui ont pour but de développer le mieux vivre ensemble et la prévention des violences en milieu scolaire

www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/lecole-en-action/ - démarche d'établissement pour la prévention du stress au travail dans les écoles (de tous niveaux) soutenue par Promotion Santé Suisse

www.friendlyworkspace.ch/fr, la plateforme de Promotion Santé Suisse sur la gestion de la santé en entreprise

www.reseau-ecoles21.ch/, le Réseau d'école en santé et durable

Pour approfondir des pistes d'action spécifiquement dédiées au contexte scolaire, voir la partie 3 du Cahier de référence dédié aux 12-16 ans qui a mis le focus sur le pouvoir d'agir des écoles et des enseignant·e·s. Les éléments qui y sont développés conviennent aussi pour le secondaire II https://santepsy.ch/actualite/sante-mentale-des-adolescent%C2%B7e%C2%B7s-un-cahier-de-reference-pour-les-professionnel%C2%B7le%C2%B7s/

Les principes de l'approche globale et intégrée en promotion de santé sont aussi pertinents pour **repenser au niveau sociétal les cadres politiques et structurels qui influencent les parcours des 16-25 ans ainsi que l'organisation des prestations qui leur sont destinées.** Les déterminants de la santé psychique des 16-25 ans touchent pour une grande part à des dimensions sociales et sociétales qui ont un impact prépondérant sur leur santé psychique. Des politiques publiques (santé, éducation, social, culture, logement, jeunesse, etc.) et des cadres de fonctionnement institutionnels qui s'appuient sur une vision globale des besoins des jeunes et permettent de décloisonner les prestations, notamment par des financements croisés facilités, sont donc particulièrement judicieux. **Ils permettent de penser les interventions sous forme de dispositifs et de mieux ajuster les prestations aux besoins du développement et du bien-être global des jeunes.** (Voir le document de travail de Promotion Santé Suisse sur l'approche multisectorielle pour la Suisse romande et le Tessin https://promotionsante.ch/node/718).

Quelques exemples de mesures structurelles sociétales proposées par les expert·e·s

- rallongement de la formation obligatoire jusqu'à 18 ans pour éviter les difficultés des 16-18 ans en rupture de formation ;
- prolongement des aides éducatives ou sociales au moment du passage à la majorité ;
- mise à disposition de ressources pour des programmes de transition basés sur les compétences psychosociales et les approches symboliques et pas seulement sur du renforcement scolaire ;
- reconnaissance de la participation politique et sociale des jeunes comme mesure de promotion de la santé psychique et soutien à son implantation ;
- mise en place de mesures pour contrer la précarité des étudiant·e·s et des jeunes en formation (stages décemment rémunérés, initiatives « remplir le frigo », etc.) ;
- offres de prestations communautaires faciles d'accès (gratuité, horaires, information, langage accessible – falc - , plusieurs langues) ;
- création de centres de prestations pour jeunes regroupant sous un même toit (ou sous forme d'unités mobiles) des prestations dans des domaines d'importance pour les jeunes : informations juridiques et sociales, santé sexuelle, aides sociales, bourses, soutien administratif, etc. ;
- politique de logement et de soutien financier qui tient compte des budgets réduits des jeunes : par exemple gratuité de la contraception pour les jeunes, mise à disposition de serviettes hygiéniques, de préservatifs dans les écoles et les lieux fréquentés par les jeunes, etc. ;
- renforcement du soutien à la parentalité : soutien social et matériel aux familles, formation aux enjeux de la transition à l'âge adulte, groupes d'échanges, etc.

Bon à savoir

L'engagement des professionnel·le·s qui sont au contact des jeunes dans le travail de plaidoyer est un levier important pour faire évoluer les politiques publiques et les cadres sociétaux. Elles·ils peuvent faire entendre les besoins des jeunes et les réalités rencontrées sur les terrains. Elles·ils ont aussi un rôle important à jouer dans le travail de sensibilisation auprès des jeunes pour mettre en évidence l'impact de certaines questions politiques sur leur quotidien et les encourager à voter, lorsqu'elles·ils le peuvent, sur les objets politiques qui les concernent.

Implémenter la promotion de la santé psychique des 16-25 ans

La réussite des approches de promotion de la santé psychique est intimement liée à la qualité des contextes, aux postures des adultes et à la cohérence entre les différents acteurs et actrices autour des jeunes. Elle est aussi fortement dépendante de la manière dont les jeunes peuvent s'impliquer dans la famille, l'établissement de formation ou l'entreprise et trouver de réels terrains d'expérimentation de leurs compétences psychosociales. Ceci demande un engagement de toutes et tous et l'acceptation d'une temporalité un peu différente de celle effrénée de nos institutions.

PAROLES D'EXPERT·E·S

Pour accompagner la santé psychique des jeunes nous devons sortir de la logique de territoire et « d'ego » institutionnel pour mettre les jeunes au centre. La capacité des professionnel·le·s et des structures à « concentrer les univers et à sortir des boîtes » est indispensable. Anticipation et participation : ce sont les deux maîtres mots à mettre en vie avec les jeunes.

Les connaissances actuelles en matière de santé psychique des 16–25 ans laissent entrevoir des pistes pour agir en promotion de santé mentale. Elles mettent surtout en évidence qu'il ne s'agit pas vraiment de développer de nouvelles prestations, mais plutôt **de décloisonner les settings, de casser les silos, de travailler en synergie et en réseau** pour accompagner au mieux les transitions vers l'âge adulte. Cela signifie :

- réfléchir de manière globale, travailler plus consciemment à faire des liens entre les domaines, intégrer partout où nous le pouvons la thématique de la santé mentale et le renforcement des compétences psychosociales et de santé et accorder un soin tout particulier à accompagner les nombreuses transitions psychosociales qui jalonnent le parcours des jeunes vers l'âge adulte en nous appuyant sur les regards et compétences croisés de différents secteurs ;
- proposer aux jeunes des prestations transversales simples, facilement accessibles et compatibles avec leur mode de vie ;
- développer et renforcer les liens entre promotion de la santé, contextes de formation et monde professionnel : parler un langage commun, identifier les terrains de renforcement des objectifs mutuels, voir les liens entre santé mentale et exigences professionnelles, améliorer la cohérence entre les contextes de formation et les contextes de travail, créer des plateformes d'échange de besoins et de ressources ;
- accorder une attention soutenue aux jeunes en situations particulières qui ont besoin d'approches collectives et d'un soutien à la fois intersectoriel et personnalisé ;
- sortir de la logique de profit pour réintégrer l'humain et ses besoins fondamentaux de nature, de culture et de spiritualité qui sont au cœur des approches symboliques.

Les réseaux de promotion de la santé des cantons latins

Fribourg	www.fr.ch/ssp/sante/prevention-et-promotion/promotion-de-la-sante-et-prevention
Genève	www.ge.ch/dossier/prendre-soin-sa-sante-geneve/strategie-du-canton
Jura	www.fondation02.ch
Neuchâtel	www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/prevention/Pages/accueil.aspx
Tessin	www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/progetti
Valais	www.promotionsantevalais.ch
Vaud	www.unisante.ch/fr/promotion-prevention et www.vd.ch/unite-psps

Toute la société est concernée par la santé psychique des jeunes et possède des leviers d'action :

Jeunes : conscience de leur importance, de leurs compétences et du pouvoir d'agir qu'elles·ils ont pour prendre soin de leur santé psychique. Conscience aussi que le fait de ne pas aller bien dans la société n'est pas nécessairement un signe de dysfonctionnement personnel ;

Levier : garder l'espoir et trouver du sens dans les petites choses de la vie quotidienne et dans les engagements sociaux.

Parents : conscience de l'importance de leur rôle et de leur soutien même si leur enfant prend de l'autonomie et peut sembler se débrouiller seul·e ;

Levier : garder un lien vivant avec son enfant.

Organismes de promotion de la santé et de prévention : conscience que la santé psychique des jeunes, c'est avant tout la capacité à activer des compétences psychosociales et de santé pour traverser les défis liés au développement identitaire et social de leur âge et non seulement pour faire face aux risques ;

Levier : passer d'approches de prévention basées sur les risques à des approches de promotion de santé basées sur le renforcement des compétences et des ressources transversales utiles à toutes et tous et dans tous les domaines d'action (tabac, alcool, drogue, sexualité, écrans, etc.).

Professionnel·le·s de l'éducation, de la santé ou du social : conscience que là où elles·ils sont, elles·ils ont un pouvoir d'agir sur la santé psychique des jeunes en les accueillant sans jugement dans leur réalité, en s'intéressant à ce qu'elles·ils vivent, en renforçant leurs compétences psychosociales et en prenant le temps de leur fournir du soutien émotionnel ;

Levier : passer des approches de procédures à des approches relationnelles.

Écoles et établissements de formation : conscience des importants leviers que constituent le développement d'environnements sûrs et non discriminants et le soutien à la santé psychique de l'ensemble de ses acteurs et actrices. Conscience aussi de l'importance d'introduire dans leurs cursus de formation un accent explicite sur le développement des compétences psychosociales non cognitives (émotionnelles et sociales) qui sont aujourd'hui d'incontournables compétences pour s'insérer professionnellement, mais aussi et surtout pour se débrouiller dans le monde actuel ;

Levier : considérer les élèves et les étudiant·e·s comme des partenaires compétent·e·s et co-créer avec elles·eux la vie de l'établissement.

Entreprises : conscience des besoins des jeunes apprenti·e·s ou travailleur·euse·s en matière de bien-être, d'adaptation et d'accompagnement, mais aussi de leur nouveau rapport au monde du travail qui redéfinit la manière dont elles·ils se positionnent dans l'entreprise. Conscience de l'importance de renforcer les liens avec les organismes de promotion de la santé ;

Levier : faire évoluer les structures et les modes de fonctionnement de l'entreprise pour qu'elles soient perçues par les jeunes comme soutenantes de leur bien-être et valant la peine de s'y engager.

Politiques publiques et institutions sociales : conscience que la santé psychique est au croisement de nombreuses politiques publiques et que la soutenir c'est travailler à avoir une vision globale des mesures nécessaires (formation, logement, famille, soutien parental, aide sociale, etc.), développer des prestations transdisciplinaires et décloisonner les financements. La nouvelle entité interinstitutionnelle créée en juin 2023 par le canton de Neuchâtel en faveur de l'insertion professionnelle des 15-25 ans est un exemple de dispositif qui réunit les compétences de plusieurs services ;

Levier : sortir de la logique des structures pour passer à celles des dispositifs.

C'est à partir de la conscience de notre pouvoir d'agir que nous pourrons l'activer. Aujourd'hui, pour soutenir la santé psychique des jeunes, il ne suffit pas d'en avoir la volonté. Il faut urgemment AGIR !

Remerciements

Nous adressons nos plus vifs remerciements à toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce document. Tout spécialement :

Pour leur participation aux focus groups et le partage de leur réalité d'adolescent·e·s :

- les jeunes de Scène Active à Genève ;
- les jeunes des Espaces d'écoute et de parole du Valais central de l'Association TCI-Valais ;
- les jeunes du marché de Noël de Monthey qui se sont arrêté·e·s sur le stand de Soluna, le Centre de loisir de Monthey ;
- et tou·te·s les jeunes étudiant·e·s ou apprenti·e·s qui ont accepté de répondre à nos questions dans le cadre d'échanges individuels ou de groupe.

Pour le partage de leur expertise dans des domaines importants pour les jeunes :

- Antoine Bays, chargé de prévention, Association REPER ;
- Sophie Chezeau, directrice de Cap Formations, OFPC Office pour l'Orientation, la Formation Professionnelle et Continue du canton de Genève ;
- Sarah Depallens, médecin associée, responsable du CAN Team, le Child Abuse and Neglect Team, au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) ;
- Cherine Fahim, Dre en neurosciences, Faculté de médecine-psychiatrie Université de Montréal, CHU Sainte Justine, Axe Cerveau et Développement, Canada ; fondatrice et directrice de Endoxa Neuroscience Neuchâtel, Suisse - Neurosciences et éducation ;
- Sébastien Gendre, responsable d'unité action sociale, Hospice Général, Genève ;
- Claire Girardet, Cheffe de projet santé mentale à l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire du canton de Vaud ;
- Clémence Guex, psychomotricienne, Service de l'enfance et de l'adolescence, Ville de Lausanne ;
- Caroline Jacot-Descombes, directrice adjointe, SANTÉ SEXUELLE Suisse ;
- Lea Perenon, infirmière scolaire, Gymnase de Crissier ;
- Marjory Winkler, directrice de l'Association CIAO ;
- Angélique Wüthrich, responsable du PAC cantonal valaisan « santé psychique des enfants et des adolescent·e·s ». Promotion Santé Valais.

Pour l'accompagnement du processus :

- Alexia Fournier Fall, coordinatrice de la Commission de prévention et promotion de la santé du GRSP, co-responsable Campagne Santépsy ;
- Stéphanie Romanens-Pythoud, directrice de la Coraasp, coordination romande des Associations d'Actions pour la Santé Psychique et co-responsable Campagne Santépsy.

Pour leur relecture experte du document :

- Valéry Bezançon, professeur de marketing, membre du Conseil scientifique de la campagne Santépsy.ch ;
- Florence Chenaux, cheffe de projet (programme MindMatters et projet pilote Stress - on fait face !) Fondation RADIX ;
- Jessica De Bernardini, responsable de projet, Promotion santé Suisse ;
- Fabienne Furger, collaboratrice campagne Santépsy.ch ;
- Corina Gogalniceanu, responsable sites ciao.ch et ontecoute.ch ;
- Stéphanie Mertenat, directrice Fondation O2, Jura ;
- Catherine Moulin Roh, responsable du domaine promotion de la santé, Promotion santé Valais ;
- Gaël-Anne Pannatier, responsable du bureau romand de la Fondation RADIX, Radix Suisse romande ;
- Stéphane Saillant, médecin-chef du département de psychiatrie de l'adulte et du Centre d'Urgences Psychiatriques (CUP) et psychiatrie de liaison, CNP, Neuchâtel ;
- Madeleine Taddeï, chargée de missions Santé des enfants et des jeunes, Direction Générale de la Santé, VD.

Le cahier de référence est disponible en version électronique sur le site www.santepsy.ch. Il peut aussi être commandé en version papier à info@santepsy.ch.

Les membres du groupe de travail intercantonal porteur de la Campagne Santépsy.ch :

- Laure Chiquet, collaboratrice scientifique, Service de la santé publique du Jura ;
- Tania Larequi, médecin responsable dossiers promotion et prévention, Direction Générale de la Santé, VD ;
- Myriam Nnadi, conseillère scientifique, Département de la santé et des mobilités (DSM), Direction générale de la santé, GE ;
- Laurence Peer, chargée de mission Santé mentale, Direction santé communautaire, État de Vaud ;
- Joanne Schweizer Rodrigues, chargée du programme de santé mentale, Service de la santé publique, NE ;
- Jean-Blaise Seppey, collaborateur scientifique, Service de la santé publique, VS ;
- Manuela Vanolli, collaboratrice scientifique, Servizio di promozione e valutazione sanitaria, TI
- Christel Zufferey, collaboratrice scientifique, Service de la santé publique, FR.

Pour leur contribution aux focus groups, à l'analyse de littérature et à la relecture finale du document

- Romane Crettenand, étudiante en master en sciences sociales options psychoéducation et anthropologie (UNINE)
- Debra Lanfranconi, chargée de projet, Santépsy

IMPRESSUM

Éditeur : Santépsy.ch
Autrice : Gilberte Voide Crettenand, g2L snc
Conception graphique : Céline Gogniat, nacara design graphique
Illustrations : Amélie Dupré
Copyright 2e édition, 2026

Éditeur SANTÉPSY .CH Toutes et tous concerné·e·s

Avec le soutien de CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné·e·s