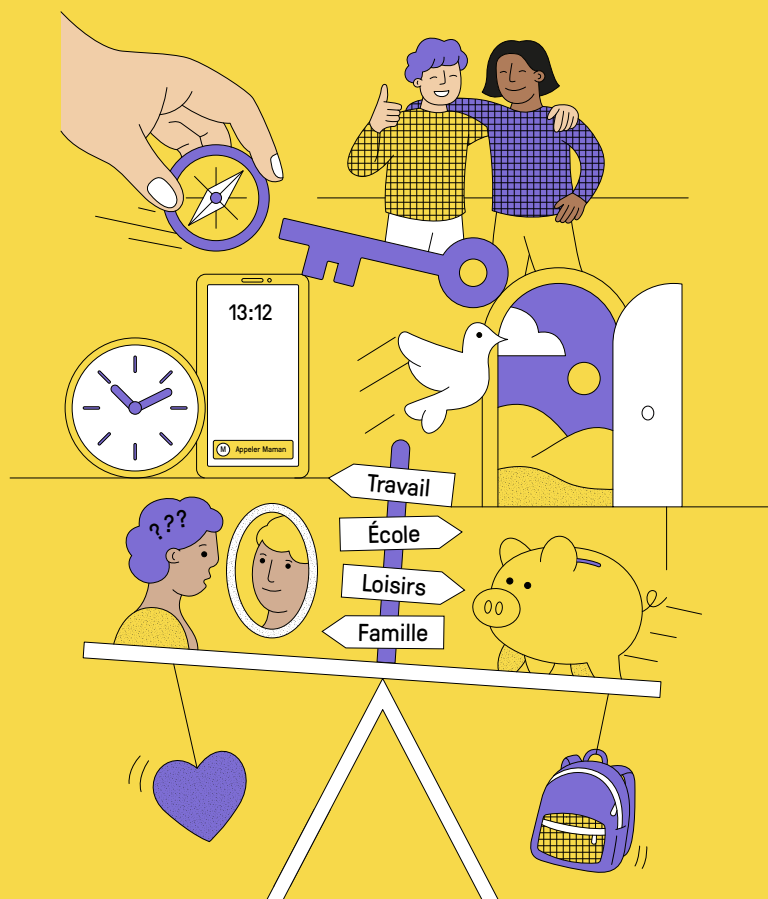


16-25 ans :

L'âge des possibles et des grands défis

Promouvoir la santé mentale des jeunes



Colloque intercantonal pour les professionnel·le·s
3 novembre 2026 – CHUV Lausanne

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné·e·s

16-25 ans: L'âge des possibles et des grands défis

Promouvoir la santé mentale des jeunes

Date	3 novembre 2026
Horaire	De 09h00 à 16h30 – Accueil dès 08h15
Lieu	Lausanne – Centre Hospitalier Universitaire Vaudois – CHUV Bâtiment hospitalier principal – BHO8 Auditoire César-Roux
Conditions	CHF 50.–
Public-cible	Cet événement est destiné aux professionnel·le·s Domaine social, éducatif, sanitaire ou en contact avec des jeunes de 16-25 ans.
Inscriptions	Les inscriptions se font en ligne et sont ouvertes jusqu'au 27 octobre 2026. Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée. → Inscrivez-vous ici www.santepsy.inscriptionpromotionsante.ch → Colloque Santépsy 2026 → S'inscrire
Aspects pratiques	Le repas de midi se fera sous forme de buffet Pour les personnes allergiques ou intolérantes, nous vous laissons le soin de prendre avec vous ce qui vous convient. L'accueil du matin et le repas de midi se dérouleront devant l'auditoire César-Roux.
Accès	Parking limité et payant Il est vivement recommandé de privilégier les transports en commun. En transports en commun - Depuis la gare de Lausanne ou le parking relais d'Ouchy, prendre le métro M2 en direction de Croisettes ou Sallaz et descendre à la station CHUV. - Depuis le parking relais de Vennes, prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV. - Depuis les parkings relais de Valmont et Feuillère, prendre le bus 41, descendre à la station Sallaz, puis prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV. En voiture - Depuis l'autoroute, prendre la sortie Lausanne-Vennes/Hôpitaux et descendre la route de Berne. Le parcours jusqu'au CHUV est indiqué. Attention : le parking du CHUV est payant. Nombre limité de places de parc ; il est possible de laisser votre voiture dans un parking relais et d'emprunter les transports publics.

Préambule

16-25 ans : l'âge des possibles et des grands défis

Ce colloque – destiné aux professionnel-le-s – est organisé par **santépsy.ch**, la campagne de promotion de la santé mentale des cantons romands et du Tessin. Au travers de ses activités, **santépsy.ch** œuvre pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins en proposant à l'ensemble de la population une palette d'informations, d'outils, de ressources et de conseils pratiques. Acteur de référence, Santépsy.ch est mené par les cantons, en partenariat avec la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) et avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

Le passage vers l'âge adulte est riche en découvertes, mais il constitue également une période de profondes transformations et de nombreux bouleversements. Durant cette phase d'entre-deux – ni adolescente, ni adulte – les jeunes vivent des développements et transitions majeurs qui touchent à l'ensemble des sphères personnelle, sociale, amoureuse, professionnelle et citoyenne. Ce cheminement progressif vers la maturité, l'autonomie et l'indépendance exige des capacités d'adaptation importantes et peut avoir un impact sur l'équilibre psychique des jeunes, en générant du stress et des tensions psychologiques.

Cette période de transition est d'autant plus sensible qu'elle s'inscrit aujourd'hui dans un contexte d'individualisation croissante, offrant moins de repères et contribuant à brouiller les règles et les attentes quant aux objectifs à atteindre pour devenir adulte.

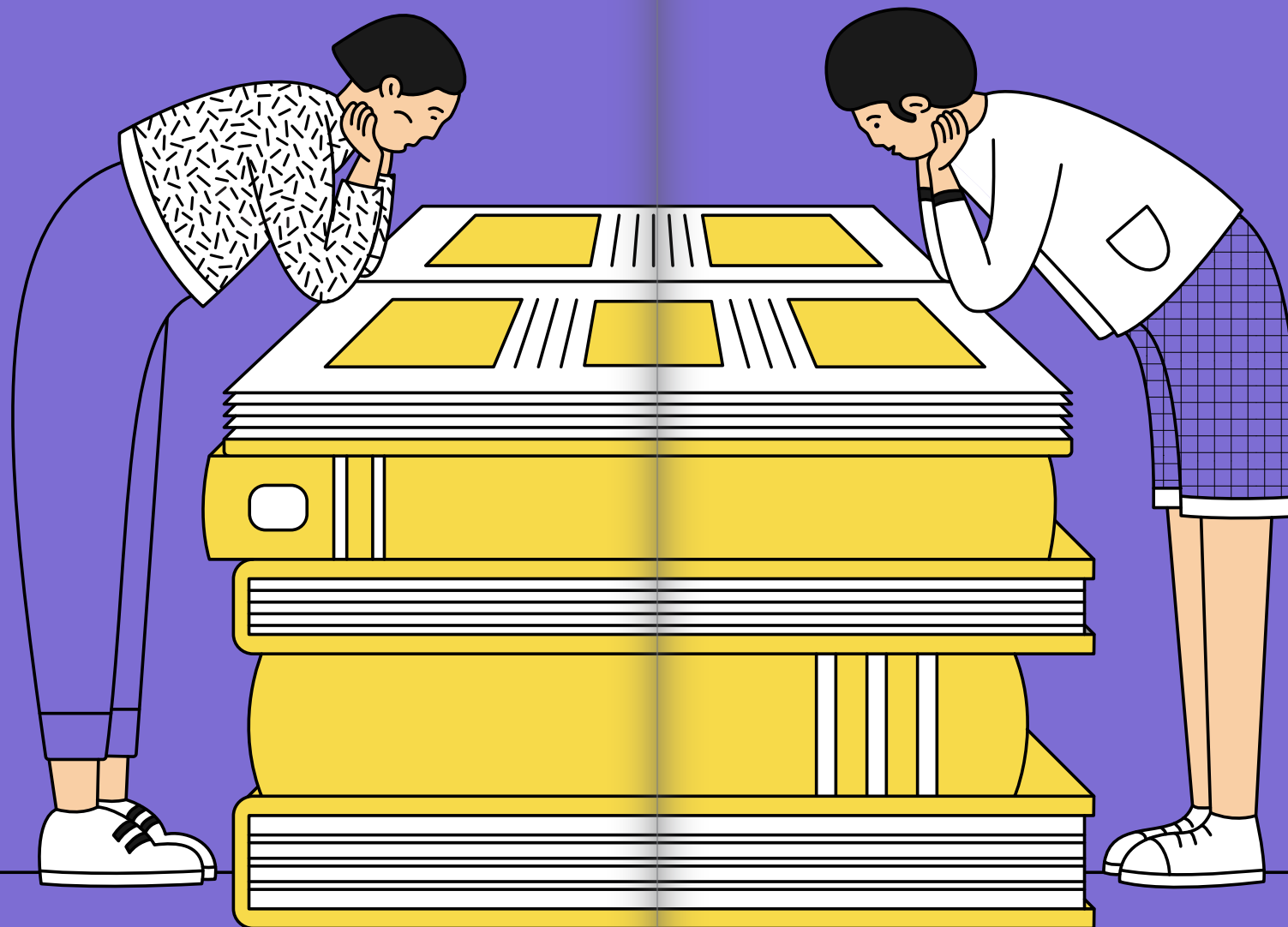
Dans cette phase de transformations et de prise d'autonomie et d'indépendance vis-à-vis des parents, les jeunes ont besoin de pouvoir côtoyer hors de la famille des adultes à qui parler, sur qui pouvoir compter et qu'elles-ils puissent percevoir comme des ressources et des repères positifs et inspirants. En adoptant une posture soutenance – entendue comme au-

thentique, cohérente et suffisamment sécurisante pour accueillir les jeunes dans leurs nombreux besoins parfois ambivalents et contradictoires – les adultes repères jouent un rôle majeur dans la promotion de leur santé psychique.

Il est essentiel d'accompagner et de soutenir les jeunes afin de les aider à augmenter et renforcer l'ensemble de leurs ressources personnelles leur permettant de tendre vers un développement optimal, de faire face aux défis rencontrés et de profiter pleinement de la vie.

Cette journée se veut un temps de compréhension et de réflexion sur les possibilités de soutenir et renforcer la capacité d'être, et de bien-être, des jeunes de 16 à 25 ans tout en proposant des pistes d'action pour accompagner cette période de transition dans une optique de promotion de santé.

Programme



Matin

08:15	Accueil – Café
09:00	Mot de bienvenue
09:10	Conférence 1 Panorama et réalités des 16-25 ans en Suisse Liliane Galley
09:50	Conférence 2 Ce qui protège, ce qui soutient : penser la santé mentale des 16-25 ans autrement Dre Anne-Emmanuelle Ambresin
10:50	Pause
11:15	Conférence 3 La posture de l'adulte : un repère essentiel pour les jeunes Bruno Humbeeck
12:15	Conclusion
12:30	Pause de midi

Après-midi

14:00	Rendez-vous devant l'auditoire César-Roux pour partir dans les différentes sous-plénières
14:15 – 15:15	Premier cycle de sous-plénières
15:15 – 15:30	Changement de salle
15:30 – 16:30	Deuxième cycle de sous-plénières

Conférences



 09:10 – Conférence 1

Panorama et réalités des 16-25 ans en Suisse

 L'âge de 16 à 25 ans constitue une phase charnière, marquant le passage de l'adolescence vers l'âge adulte. Cette période se caractérise par une succession rapide de transformations dans les domaines de la formation, des relations, de la santé, de la sexualité, de la gestion financière et de l'autonomisation. Si ces évolutions représentent souvent des sources de motivation, elles s'accompagnent également de fragilités et de doutes spécifiques.

Cette intervention vise à décoder la Génération Z en Suisse en identifiant ses préoccupations, ses aspirations et les défis structurels qu'elle rencontre. Loin de former un bloc homogène, cette tranche d'âge nécessite une double approche : une écoute attentive de leurs témoignages individuels et une analyse statistique rigoureuse pour saisir les tendances de fond.

En alternant données chiffrées et témoignages, cette présentation adoptera une démarche inductive, partant du global pour aller vers le particulier. L'objectif est d'illustrer les données statistiques par des expériences concrètes, offrant ainsi une vision nuancée et humaine de la situation des jeunes suisses.

 Liliane Galley

Directrice de l'Observatoire latin de l'enfance et de la jeunesse (OLEJ) et membre de la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ)

 09:50 – Conférence 2

Ce qui protège, ce qui soutient : penser la santé mentale des 16-25 ans autrement

 Entre 16 et 25 ans, la vie bascule : premières indépendances, choix d'orientation, quête identitaire, nouvelles responsabilités. Ces transitions multiples, si elles sont formatrices, peuvent aussi fragiliser l'équilibre psychique.

Plutôt que de se focaliser uniquement sur les risques, cette conférence propose un changement de regard : et si l'on parlait de ce qui protège et de ce qui soutient ? L'analyse portera sur les déterminants sociaux de la santé mentale, les facteurs de résilience propres à cette période de vie, ainsi que sur le rôle central du relationnel et de l'environnement dans la construction d'un équilibre durable.

Au-delà des constats, cette présentation se veut résolument concrète : quelles pistes d'action pour les professionnel·le·s qui accompagnent au quotidien ces jeunes adultes ? Comment renforcer, dans nos pratiques, les ressources plutôt que de seulement pallier les difficultés ?

Une invitation à penser la promotion de la santé mentale des jeunes autrement, avec et pour elles et eux.

 Dre Anne-Emmanuelle Ambresin

Médecin cheffe de la Division interdisciplinaire de santé des adolescents au CHUV



11:15 – Conférence 3

La posture de l'adulte : un repère essentiel pour les jeunes



Entre 16 et 25 ans, les jeunes traversent une période de transition marquée par de nombreux changements, questionnements et parfois des besoins ambivalents, voire contradictoires. Dans ce contexte, la posture des adultes qui les entourent joue un rôle essentiel.

Être un adulte « repère et soutenant », c'est avant tout offrir une présence authentique, cohérente et suffisamment sécurisante pour permettre au jeune de se sentir accueilli-e, entendu-e et reconnu-e dans ce qu'il ou elle traverse. Il s'agit de pouvoir être là, sans jugement, tout en maintenant un cadre clair et fiable.

Cette posture invite les adultes à ajuster leur manière d'être en relation : soutenir sans faire à la place, poser des limites sans rompre le lien, entendre les besoins exprimés comme ceux qui le sont moins, et accepter les mouvements parfois paradoxaux propres à cette étape de la vie. Une présence adulte suffisamment solide et souple peut ainsi devenir un véritable point d'appui pour les jeunes et contribue grandement à leur bien-être psychique.



Bruno Humbeeck

Psychopédagogue et directeur de recherche au sein du service des Sciences de la famille de l'Université de Mons

Sous-plénières



Intervention 1

Adolescence et développement des compétences émotionnelles : des neurosciences à l'implication clinique



L'adolescence est une période de bouleversement émotionnel intense, marquée par une intensité affective, une impulsivité et une vulnérabilité particulières. Cette fragilité, propre à cette phase de développement, représente aussi une période riche en opportunités : c'est le moment privilégié pour découvrir et développer des stratégies de régulation des émotions, qui pourront devenir des outils durables tout au long de la vie. Parallèlement, cette sensibilité émotionnelle accrue, conjuguée à l'influence de grandes tendances sociétales actuelles, contribue à une augmentation préoccupante des troubles psychiques chez les jeunes.

Mieux comprendre ce qui se joue sur le plan émotionnel à cet âge permet aux professionnel·le·s de l'éducation, du social et du soin d'ajuster leur posture et leurs interactions au quotidien avec les jeunes côtoyé·e·s. Cette conférence proposera des pistes concrètes pour mieux saisir et accompagner ce vécu émotionnel propre à l'adolescence.



Camille Nemitz Piguet

Professeur et médecin associé, consultation ambulatoire de santé des adolescents et jeunes adultes, HUG, Département de Psychiatrie, UNIGE et directrice Médical Grand Large - réseau de santé mentale

Intervention 2

Saisir la socialisation adolescente hybride, à l'école, dans le quartier et sur les réseaux sociaux



L'adolescence est marquée par un besoin d'entre-soi où se développent des codes relationnels, sociaux et culturels dans les amitiés qui ne sont pas toujours compris ou appréciés par les adultes. Or, aujourd'hui, cet entre-soi passe par les plateformes numériques, notamment Instagram et Snapchat, qui constituent des espaces de la socialisation juvénile complémentaires et continus à l'école et au quartier. Sur ces plateformes, les jeunes structurent et organisent leur vie relationnelle tout en travaillant leur mise en scène de soi, développent et partagent des références communes avec leurs ami·e·s, cohérente avec leur besoin d'appartenance sociale. Ces pratiques en ligne contribuent ainsi à l'autonomie relationnelle et à la construction identitaire des jeunes.

Comprendre ce qui se joue pour les adolescent·e·s à travers ces pratiques en ligne permet aux adultes de mieux comprendre la part d'intime que recouvrent certaines de ces pratiques en ligne.



Marianna Colella

Doctorante au Medialab de l'Université de Genève et collaboratrice scientifique à la Haute école de travail social de Genève

**Intervention 3**

Entrée dans l'âge adulte : accompagner les jeunes vers l'autonomie



Le passage à la majorité marque plusieurs étapes importantes en Suisse, avec davantage de libertés mais aussi de nouvelles responsabilités administratives et citoyennes ainsi qu'une entrée progressive dans le monde professionnel. Gestion financière, assurances, impôts, cotisations AVS, bourse pour la formation ou encore papiers d'identités, service militaire, ... Ces changements peuvent être source de stress et d'anxiété chez les jeunes et peser lourd sur le moral et la santé mentale : impression d'être seul-e, exclu-e du monde des adultes, pas à la hauteur...

Personne ne devient autonome du jour au lendemain ! C'est un processus progressif qui dépend à la fois de soi mais également de l'environnement dans lequel on évolue. L'autonomie s'acquière et se développe au travers des expériences, de la prise de certains risques afin d'apprendre et de découvrir ses propres capacités et compétences.

Cette conférence abordera les enjeux liés à l'entrée dans le monde adulte, à la gestion des démarches administratives, mais aussi à la découverte de soi. Elle proposera des pistes concrètes et des outils pratiques pour aider les jeunes à mieux se connaître, valoriser leurs ressources, prendre confiance et progressivement trouver leur place dans le monde adulte et professionnel.

**Catherine Martinet**

Travailleuse sociale chez Point jeunes – le service Transition vers la formation de l'Hospice général de Genève

**Intervention 4**

Santé sexuelle et santé mentale : des liens indispensables à comprendre et à prendre en compte pour mieux soutenir les jeunes



Entre 16 et 25 ans, les relations affectives, l'exploration de l'intimité, la sexualité et les questionnements liés à l'identité de genre ou à l'orientation affective et sexuelle jouent un rôle important pour le développement identitaire et le bien-être des jeunes. Or, les liens entre santé sexuelle et santé mentale ne sont pas toujours faits et les adultes se sentent parfois démunis au croisement de ces deux domaines encore bien souvent tabous.

Cette intervention a pour objectifs :

- D'identifier les liens entre santé mentale et santé sexuelle
- De réfléchir à des leviers d'action au croisement des deux domaines pour les pratiques professionnelles : travail sur les représentations et les postures, soutien aux compétences psychosociales, socialisation et éducation non genrée, inclusivité, droits humains, de l'enfant et sexuels, etc.
- De présenter une approche basée sur les droits qui intègre les leviers d'action précités et qui soutient à la fois la santé sexuelle et mentale des jeunes : le système des drapeaux de Santé Sexuelle Suisse

**Gilberte Voide Crettenand**

Formatrice santéspsy.ch et formatrice au système des drapeaux



Intervention 5

L'importance du jeu dans la promotion de la santé mentale auprès des jeunes



Aborder la santé mentale avec les jeunes de 16 à 25 ans nécessite de créer des espaces accessibles, bienveillants et propices à l'échange. Le jeu constitue un outil particulièrement intéressant pour ouvrir la discussion autour de sujets parfois difficiles à aborder directement : émotions, stress, estime de soi, relations, ressources ou encore demande d'aide.

Le jeu favorise la participation, suscite la curiosité et permet aux jeunes de partir de leurs propres expériences et représentations. Il ne s'agit pas uniquement de « transmettre de l'information », mais de créer un contexte où chacun·e peut réfléchir, partager, questionner et identifier ses propres ressources.

Plusieurs associations actives en promotion de la santé ont développé des outils ludiques et informatifs à l'attention des professionnel·le·s qui œuvrent auprès de jeunes. Lors de cette intervention, cinq d'entre-elles présenteront le jeu qu'elles ont élaboré.



Outils présentés

#info-cervo de REPER, « Et pis toi ? » de l'AFAJ, jeu de cartes de Ciao.ch, « En route vers tes forces » d'Unisanté et de la HETSL ainsi le jeu vidéo « Un pas après l'autre » de STOP SUICIDE

Contact

Santépsy.ch
Av. de la Gare 52
1003 Lausanne
+41 21 311 02 96
info@santepsy.ch
www.santepsy.ch

À découvrir tout au long de la journée, l'exposition « Ça va toi ? ».

À travers différents panneaux, cette exposition vise à informer sur la santé mentale et sur les facteurs qui l'influencent, en particulier chez les jeunes, dans l'idée d'ouvrir le dialogue et de lever certains tabous. Ce projet est proposé par Julie Robyr, diplômée d'un bachelor en psychologie et d'un master en droits de l'enfant, en collaboration avec la bibliothèque de Crans-Montana et le Service Jeunesse de l'Association des communes de Crans-Montana.