

Des ressources pour la santé mentale des adolescent·e·s

Les jeunes « qui veulent apprendre à gérer les situations difficiles » trouveront de nombreuses informations dans la brochure *Prends soin de toi !* éditée par l'Université de Zurich, avec le soutien de l'OFSP.



C'est une véritable boîte à outils que le Département de psychologie appliquée de l'Université de Zurich a publié à l'intention des adolescent·e·s. Les 24 pages de *Prends soin de toi !* commencent par déconstruire treize idées reçues au sujet de la santé psychique, du suicide, des addictions, de la dépression ou de la psychothérapie. Diverses activités « anti-stress » sont ensuite proposées aux lectrices et aux lecteurs « qui veulent apprendre à gérer des situations difficiles ».

L'intérêt de cette brochure, financée par la Confédération et soutenue par Promotion Santé Suisse, réside dans le fait que les sujets développés s'avèrent profondément en phase avec l'âge du lectorat-cible. Ainsi des pages sur les chagrins d'amour, de la séparation des parents ou des cyberaddictions. Ces thématiques sont complétées par un chapitre sur la perte et la mort.

Pour chaque thème, les autrices et auteurs commencent par détailler le sujet, présentent les réactions psychologiques et/ou psychosomatiques possibles, donnent des recommandations pour vivre les événements et indiquent des ressources gratuites vers lesquelles les adolescent·e·s peuvent se tourner. Certains sujets sont également accompagnés d'un test, comme celui intitulé « Es-tu dans une relation malsaine », qui aide à prendre conscience de l'état de sa relation amoureuse.

A la suite des différentes thématiques, la section « Aider les autres » apporte des indications à celles et ceux dont les ami·e·s traversent une période difficile. Enfin, les faits sur la confidentialité dans le système de santé, ainsi que les droits et les devoirs des adolescent·e·s par rapport aux corps soignant et médical complètent de manière utile cette publication.

Un bémol : la traduction

Les informations contenues dans *Prends soin de toi !* sont concrètes et fournissent aux lecteurs et lectrices des outils utiles au quotidien. Un bémol est néanmoins à relever pour cette version en français : la traduction n'est pas toujours des plus heureuses et la compréhension de certains éléments peut s'en trouver compliquée. Espérons que ce ton parfois peu direct, semblant éloigné du langage utilisé par les adolescent·e·s, ne les empêche pas de se référer à cette boîte à outils.

(Céline RoCHAT)

[Télécharger la brochure](#) Prends soin de toi !