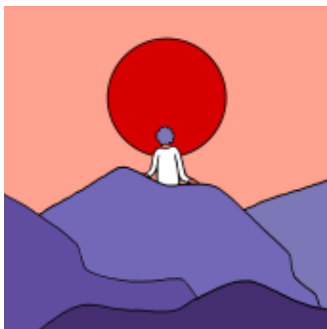


# Un podcast aborde les enjeux de l'entrée dans la vie adulte

La série de podcasts Ça nous arrive met en lumière différents enjeux du passage à la vie adulte. À travers des témoignages, elle illustre certaines difficultés rencontrées et propose des ressources pour y remédier.



© Fanny Modena / CIAO

Devenir adulte, payer ses premières factures ou s'engager dans différentes causes, autant de sujets vécus par les 18-25 ans et évoqués dans la première saison de Ça nous arrive, une série de podcasts produite par ontécoute.ch. À travers ce projet, l'Association romande CIAO partage des témoignages de jeunes adultes concernant leurs débuts dans la vie adulte, les éventuelles difficultés rencontrées ainsi que des ressources clé.

Les cinq premiers épisodes, réalisés par Maé Biedermann, abordent tour à tour la complexité du système administratif, l'engagement pour des causes, le passage à la vie d'adulte, les violences psychologiques au sein de la famille ainsi que la cohérence cardiaque, un outil facile à mettre en oeuvre lors de situations stressantes du quotidien. Chaque épisode comprend également des ressources auxquelles les jeunes peuvent faire appel s'ils ou elles se retrouvent dans les circonstances évoquées.

Comme le souligne Elsa Baader, co-responsable du projet, « certaines étapes sont marquantes et clairement identifiables (le passage à la majorité, notamment), d'autres paraissent plus anodines, mais elles restent tout aussi importantes dans la manière de se percevoir en tant qu'adulte. L'objectif du podcast est de les mettre en lumière. » Sa collègue Laura Krenzi abonde, « les 18-25 ans peuvent vivre ce passage à l'âge adulte comme un chamboulement. Il s'agit de révéler les ressources dont elle et ils disposent sans parfois en être conscient·es tout en rappelant la possibilité de demander du soutien. Les témoignages montrent également qu'ils et elles ne sont pas seul·es, d'où le titre de la série ».

Disponible sur toutes les plateformes d'écoute, ce projet a été développé avec l'objectif d'offrir un nouveau format au public du site ontécoute.ch.

## L'association romande CIAO

Active depuis une trentaine d'années dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention, l'association romande CIAO met à disposition les compétences de professionnel·les sur ses sites [ciao.ch](http://ciao.ch) et [ontecoute.ch](http://ontecoute.ch), pour répondre aux besoins d'information et d'orientation des jeunes romand·es de 11 à 25 ans sur les thèmes de la santé au sens large.

(Source : communiqué de presse CIAO)

Ecouter [le podcast](#)

Appel à témoignage — Afin de préparer la prochaine saison de Ça nous arrive, ontécoute.ch est à la recherche de jeunes adultes souhaitant participer au podcast en témoignant d'un sujet qui leur tient à cœur en lien avec la vie adulte. Les personnes intéressées peuvent prendre contact [par e-mail](#).