

# Campagne pour la santé psychique des adolescent·e·s

La campagne de promotion de la santé psychique menée par les cantons latins et la Coraasp, sur mandat de Promotion santé suisse, cible cette année les jeunes de 13 à 18 ans.

Par Stéphanie Romanens-Pythoud, Coraasp



A travers des histoires illustrées et des vidéos de témoignages diffusées sur les réseaux sociaux, cette campagne encourage les jeunes à parler et à demander de l'aide dès qu'ils ou elles en ressentent le besoin. Elle vise aussi à leur montrer qu'ils ou elles ne sont pas seul·e·s à vivre cette transition et que des ressources sont disponibles pour les soutenir.

Parler de ce qui nous anime n'est pas toujours facile, surtout lorsqu'on est un·e jeune en plein développement identitaire, traversé·e par des questions qu'on pense être seul·e à se poser, par des difficultés qu'on croit être seul·e à devoir surmonter, par des émotions qu'on estime être seul·e à ressentir.

Oser parler de ce qui nous traverse est pourtant une des clés principales pour entretenir sa santé mentale. Les cantons latins et la Coraasp ont dès lors choisi ce message phare pour la phase plus spécifiquement adressée aux jeunes de 13 à 18 ans de la campagne de promotion de la santé psychique qu'ils mènent sur mandat de Promotion Santé Suisse.

Pour rappel, ce projet a été lancé le 10 octobre 2018 dans l'optique de mieux outiller la population pour faire face aux difficultés que toute personne peut rencontrer au cours de sa vie. L'objectif est de faire prendre conscience aux gens que la santé mentale nous concerne toutes et tous et que chacun·e peut en prendre soin au même titre que de sa santé physique. La campagne se déroule sur quatre ans et suit les grandes étapes de la vie. Après une première phase qui s'est adressée à l'ensemble de la population avec des messages clés jalonnant toute la campagne et portés par un visuel ludique, elle cible depuis mai dernier plus spécifiquement les jeunes. Puis elle ciblera les adultes en âge de vie active en 2020 avant de s'adresser aux seniors en 2021.

## Une thématique par mois

Pour cette étape destinée aux 13-18 ans, il a été choisi de communiquer essentiellement sur les réseaux sociaux. Chaque mois depuis mai, un thème différent est décliné à travers des petites histoires illustrées par la jeune dessinatrice Nidonite et une vidéo de témoignage. Les thématiques traitées sont vastes et vont des difficultés d'apprentissage aux relations amicales et familiales, en passant par les questions d'identité sexuelle et de genre, d'estime de soi, la gestion du stress et de la pression que les jeunes peuvent subir. Les sujets ont été identifiés en fonction des résultats d'un questionnaire envoyé à environ 70 jeunes leur demandant quelles étaient leurs préoccupations principales, mais aussi sur la base de l'analyse des questions récurrentes posées sur le site et le forum de Ciao.ch et de l'avis du groupe d'expert·e·s qui accompagne tout le projet.

Pour donner corps à ces thèmes, au début de chaque mois, une histoire en 9 dessins est publiée sur les réseaux sociaux. Elle développe le sujet du mois et propose des conseils et des ressources pour aider les jeunes à mieux gérer les éventuelles difficultés qu'ils-elles peuvent rencontrer en lien avec la thématique. Les deux semaines suivantes, ce sont deux histoires très courtes (un à quatre dessins) et à caractère humoristique qui sont proposées, dans l'idée de dédramatiser la problématique et de montrer aux jeunes qu'ils et elles ne sont pas seul·e·s à vivre ou

ressentir ce qu'ils ou elles traversent. Le mois se termine par une capsule vidéo d'une minute proposant le témoignage d'un-e jeune concerné-e par le sujet et expliquant comment il ou elle a géré ses difficultés et quelles ressources il ou elle a activé pour le faire.

### Partenariat avec ciao.ch

Le tout est développé dans les trois langues et diffusé sur Instagram, Snapchat, Youtube et Facebook avec un appel à se rendre sur le site de Ciao.ch, partenaire de Santépsy.ch pour cette phase du projet. Les jeunes peuvent y retrouver les éléments de la campagne à côté de ressources complémentaires. Ils ou elles peuvent aussi avoir des échanges sur le forum de ce site, poser des questions sur la thématique abordée ou sur tout autre sujet. Ce partenariat avec Ciao.ch est un élément essentiel de la campagne, car il permet de soutenir et mettre en lumière des ressources existantes. Il permet aussi de s'appuyer sur une plateforme déjà largement utilisée par les jeunes, avec une équipe de répondant-e-s aguerri-e-s et, ainsi, de renforcer et pérenniser la campagne à travers les prestations de Ciao.ch.

Ces communications sur les réseaux sociaux sont complétées par des actions cantonales visant à aller à la rencontre des jeunes. Au Tessin par exemple, un jeu de cartes des émotions reprenant les visuels de la campagne a été développé et est utilisé dans diverses manifestations et lors de formations jeunesse et sport. En Suisse romande, une présence est organisée dans plusieurs **salons des métiers** ainsi qu'au **Salon Planète Santé de Martigny, du 14 au 17 novembre**. L'idée est d'avoir un échange direct avec les jeunes et/ou leurs parents en vue de renforcer les actions de sensibilisation et d'information de la campagne sur les réseaux sociaux.

### Sensibiliser les parents et les professionnel-le-s

En parallèle, la campagne s'adresse également aux adultes et personnes de confiance vers lesquelles les jeunes sont susceptibles de se tourner, afin de les sensibiliser à l'importance de les écouter, de recevoir leurs préoccupations et leurs questions, d'être attentifs aux changements de comportements chez les jeunes. A cet effet, une **conférence itinérante** a été mise sur pied ([en savoir plus](#)) et abordera le bien-être à l'école, comment celui-ci influence la scolarité et le rôle que peuvent jouer parents et enseignant-e-s sur ces questions. Donnée par Catherine Blaya (professeure en Sciences de l'éducation HEP Vaud et Directrice du Laboratoire Accrochage Scolaire et Alliances Educatives), elle tourne dans les différents cantons romands durant cette fin d'année et aborde les facteurs de protection et de risque dans et hors du cadre scolaire, le rôle des parents, les ressources et les pistes de solution existantes, etc. Un colloque intercantonal destiné aux professionnel-le-s, dont le programme est en cours d'élaboration, est par ailleurs organisé le 17 mars 2020 au CHUV.

A travers ce dispositif global, la campagne encourage les jeunes à oser parler de ce qui va bien et de ce qui leur fait plaisir, mais aussi des sujets plus tabous, de leurs émotions, des difficultés rencontrées et des questions qu'ils ou elles se posent. Elle fait parler des jeunes à des jeunes, dans l'idée que l'expérience ou le conseil partagé par un-e pair touche plus et que la mutualisation des expériences permet de normaliser ce que vivent les jeunes sans le minimiser. L'objectif est de montrer les bénéfices que cela apporte de partager avec d'autres ce que l'on vit et qu'il est important de demander de l'aide si on en ressent le besoin, car de nombreuses ressources existent et sont disponibles. Et en sensibilisant les parents et professionnel-le-s à l'importance d'écouter les jeunes et de les prendre au sérieux, la campagne vise aussi à leur assurer une oreille ouverte, attentive et bienveillante s'ils ou elles franchissent le pas de demander de l'aide à un-e adulte.

En savoir plus:

[SantePsy.ch](#)  
[Ciao.ch](#)