

# Bienvenue

Conférence publique



Organisée par



**JURA** **CH**  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

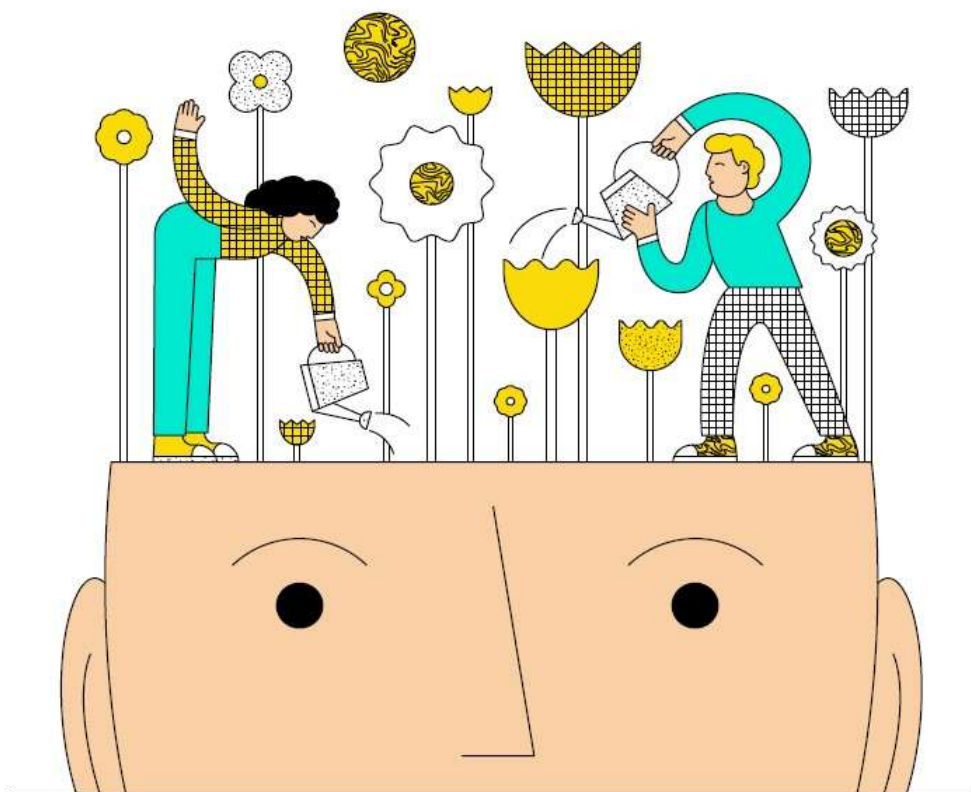
Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**SANTÉ**  
**PSY** **.CH**

# COMPRENDRE ET SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DE NOS ENFANTS



**BIENVENUE !**

[gilberte.voide@santepsy.ch](mailto:gilberte.voide@santepsy.ch)

# Objectifs de notre rencontre

- Comprendre ce qu'est la santé mentale et plus spécifiquement celle des enfants, adolescent.es et jeunes adultes
- Comprendre et savoir comment on peut en prendre soin et la soutenir en tant que parent au quotidien
- Connaître quelques ressources utiles

# Santépsy: une action coordonnée des cantons latins depuis 2014

- Besoin de renforcer l'information et la sensibilisation sur la santé psychique en Suisse (rapport «Santé psychique en Suisse 2015)
  - Besoin de démocratiser la santé mentale, lever les tabous, déstigmatiser les personnes en souffrance psychique
  - Travail en commun des cantons latins sur l'information / sensibilisation de la population
- 
- 2016-2017: lancement de la plate-forme d'information **[www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)**, **[www.psygesundheit.ch](http://www.psygesundheit.ch)**, **[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)**.
  - 2018 – 2028 : Campagne Santépsy
  - 2024: site en 12 langues en langage simplifié **[www.psyhealth.ch](http://www.psyhealth.ch)**

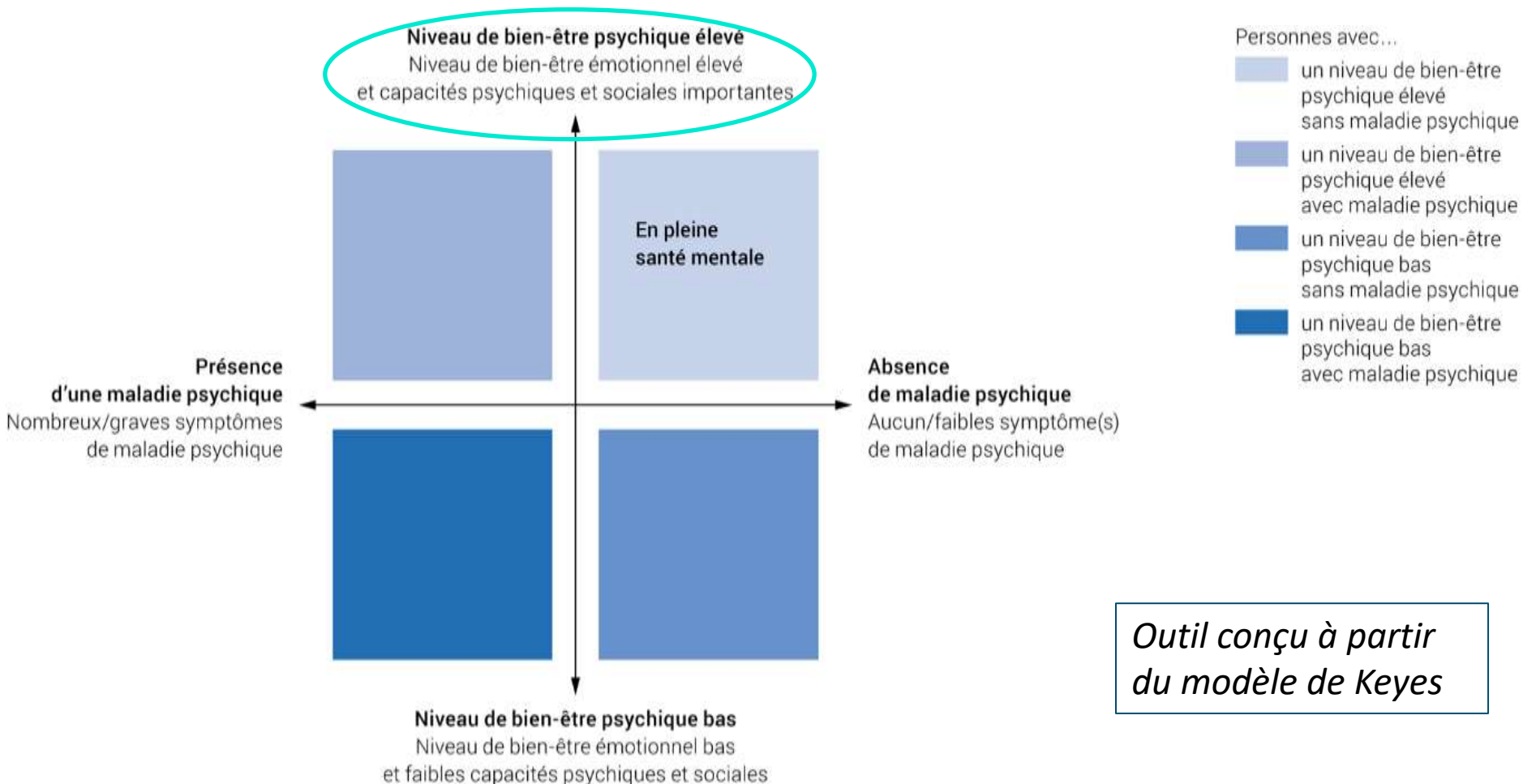


# Santé mentale vos 1ers mots ?

# **L'OMS définit la santé mentale comme un état de bien-être qui nous permet :**

- d'affronter les sources de stress normales de la vie**
- de réaliser notre potentiel**
- de bien apprendre et de bien travailler**
- de contribuer à la vie de la communauté.**

## Le continuum de la santé mentale



*Outil conçu à partir  
du modèle de Keyes*

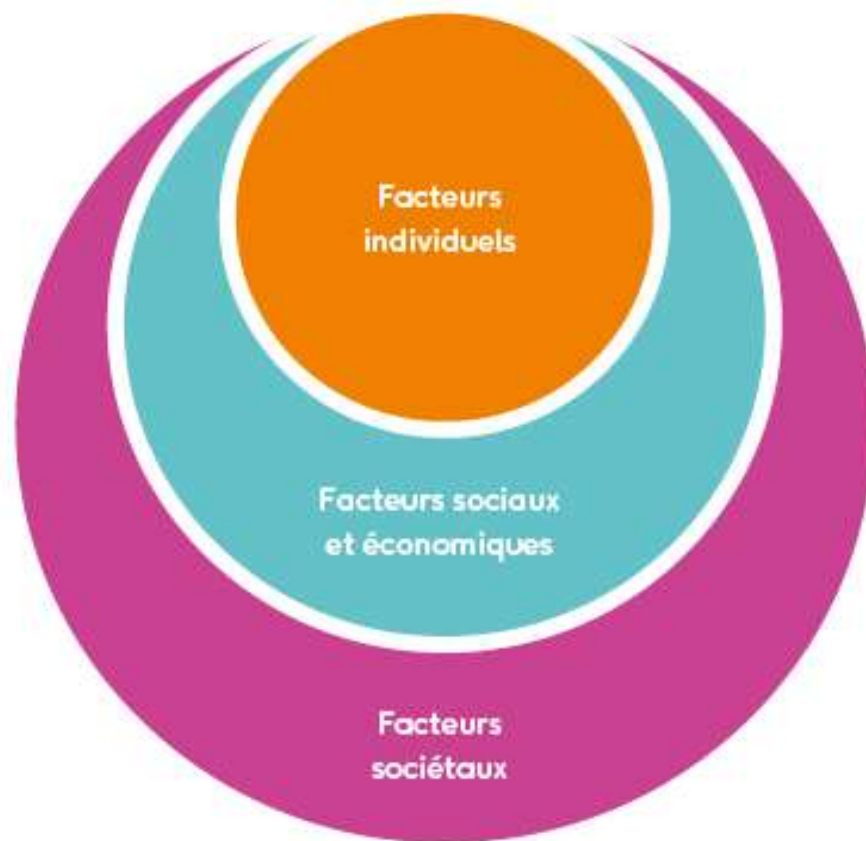
# La santé mentale, c'est aussi

Une dimension de la santé en général  
et un droit de l'enfant





# La santé mentale ne dépend pas que de nous



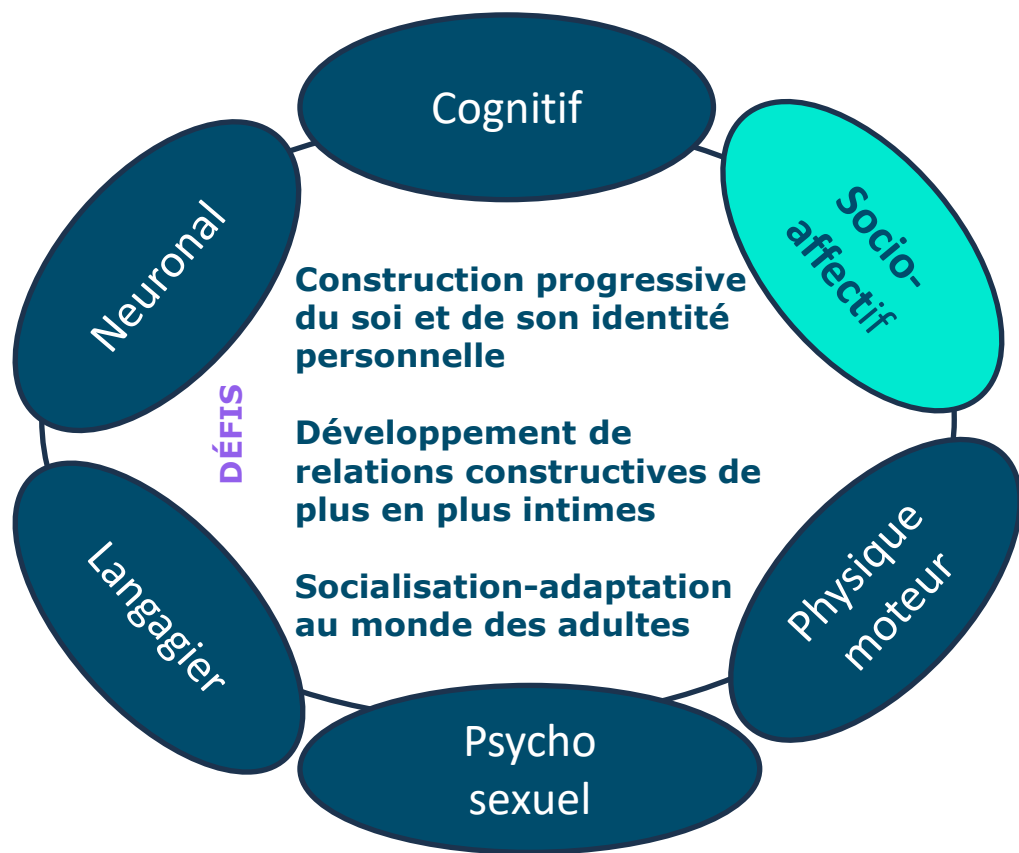
# Qu'est-ce que ça signifie pour nos enfants?



# La santé mentale des enfants et jeunes est...

- indissociable des défis de leur développement physique, émotionnel, social et neuronal
- Très influencée par
  - les cadres de vie et les adultes qui les entourent
  - la qualité de leurs compétences psychosociales- celles des enfants/jeunes et des adultes

# Grandir: un développement progressif et des défis psychosociaux dans toutes les dimensions



## Enjeux pour la santé mentale

Sentiment d'auto-efficacité

Sentiment d'appartenance

Image de soi et estime de soi

# Des défis sources de préoccupations et de stress

Développer un style de  
vie approprié  
«Est-ce que j'ose?»

Apprivoiser et accepter son corps  
«Suis-je normal.e?»

Créer des liens sociaux significatifs  
« Suis-je aimable, apprécié.e. ? »

Se former et se qualifier  
«Suis-je capable, compétent.e?»



Développer son système de valeur et s'engager  
Choisir  
«Ma vie a-t-elle du sens?»

# Une recherche constante d'équilibre surtout dans les périodes de changements

**Chaque nouvelle situation de vie peut déstabiliser** notre santé mentale: un deuil, une séparation, une maladie, un déménagement, etc.

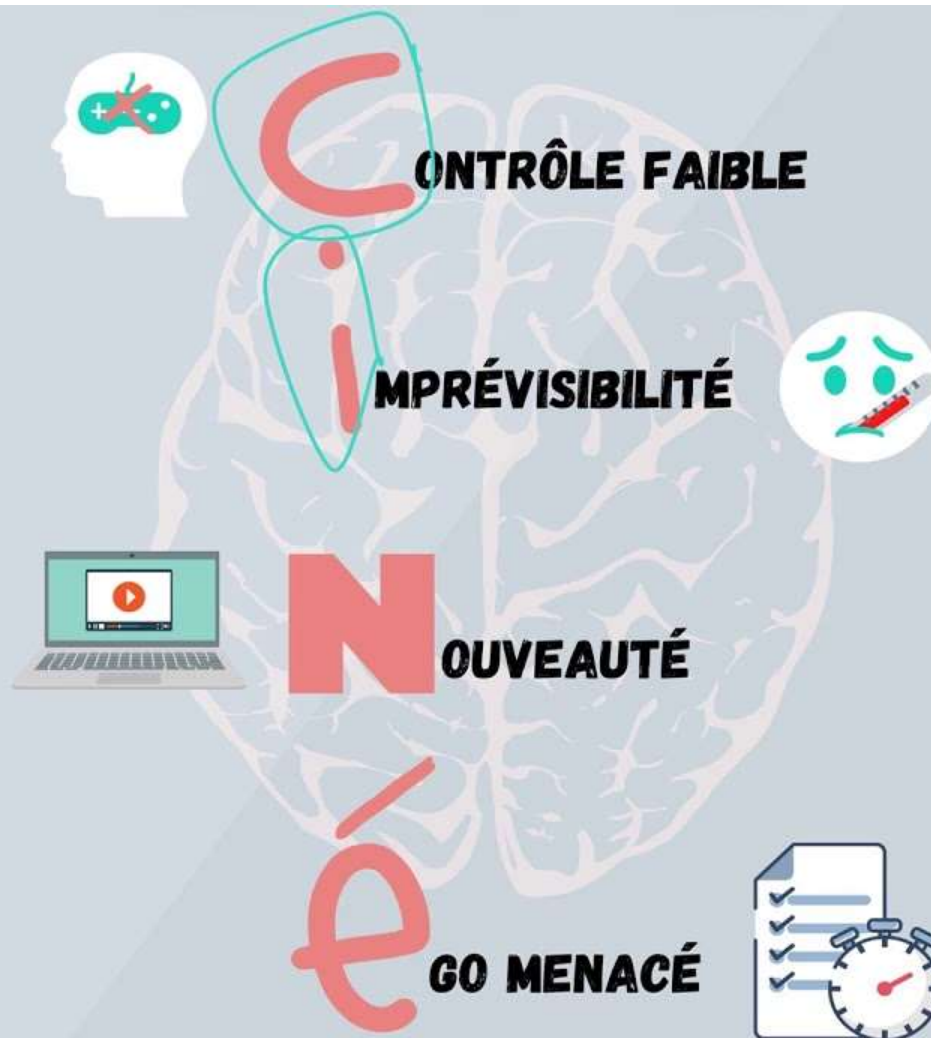
Les **grandes étapes du développement** de l'enfant et des jeunes sont sensibles pour l'équilibre psychique:

- L'entrée à l'école et les changements de niveau scolaire
- La puberté
- Les nouvelles relations amicales, amoureuses et sexuelles
- La fin de la scolarité obligatoire et le choix de formation
- Le passage à la majorité et les nouvelles responsabilités citoyennes et administratives, etc.
- L'entrée dans le monde du travail,
- etc.

## LA RECETTE DU STRESS

... Les 4 ingrédients n'ont pas à être présents en même temps pour que la situation m'apporte du stress.

Mais... plus il y a d'ingrédients présents, plus la situation est stressante !



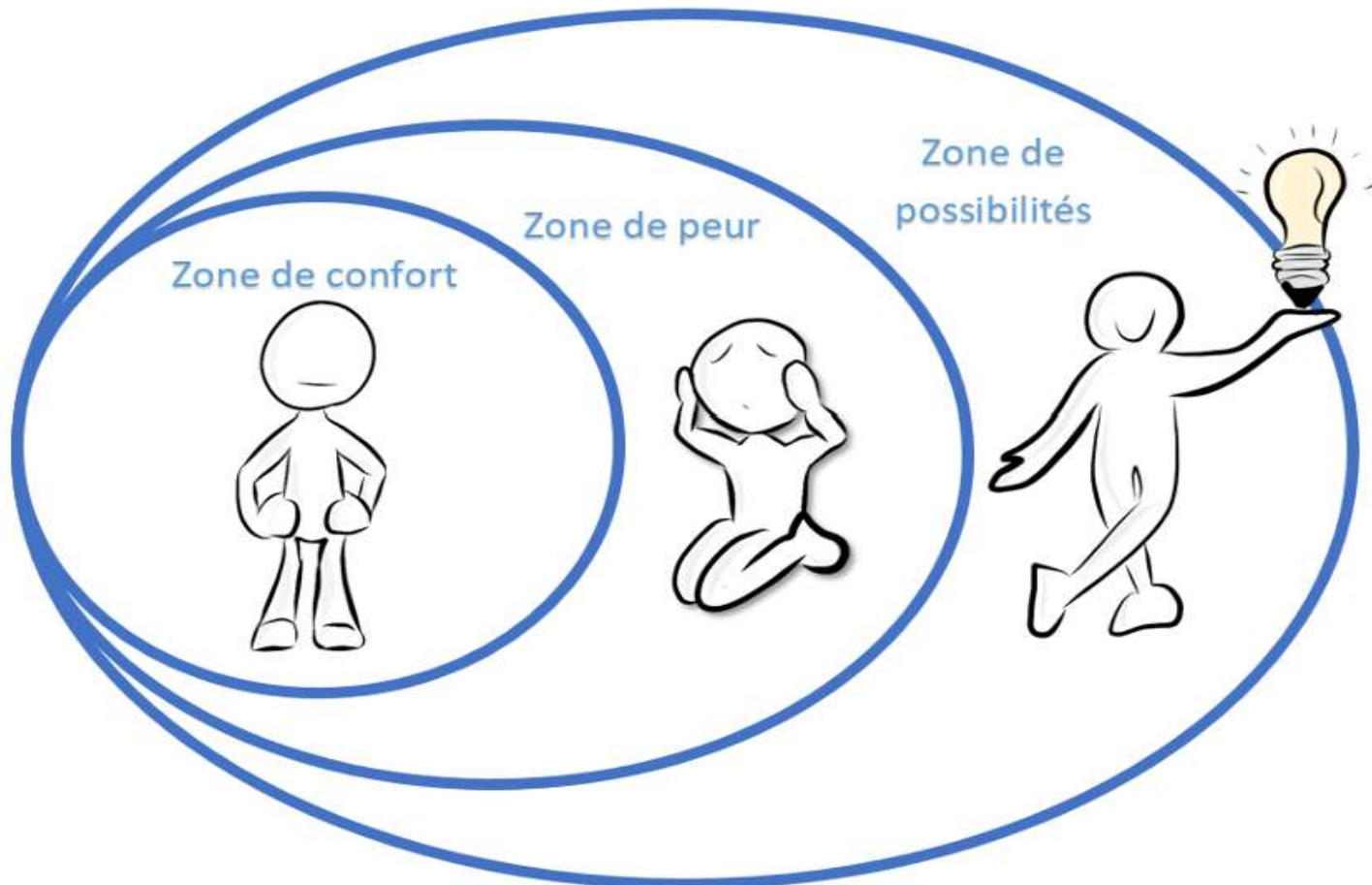


## Echange avec mes voisin·es

- Quels sont les signes de stress chez mon enfant?
- Dans quel type de situations apparaissent-ils ?



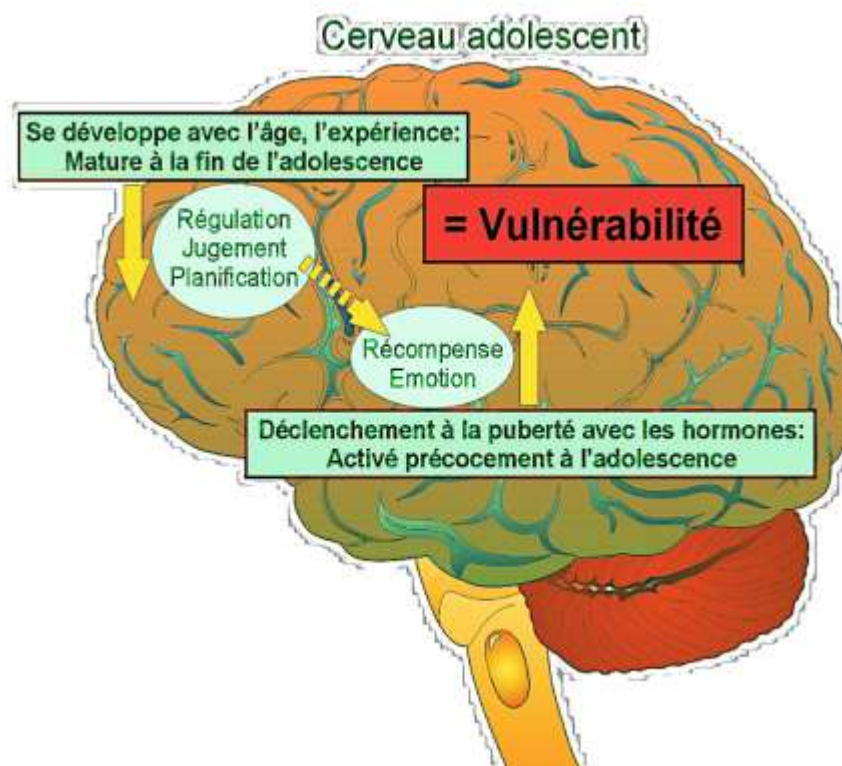
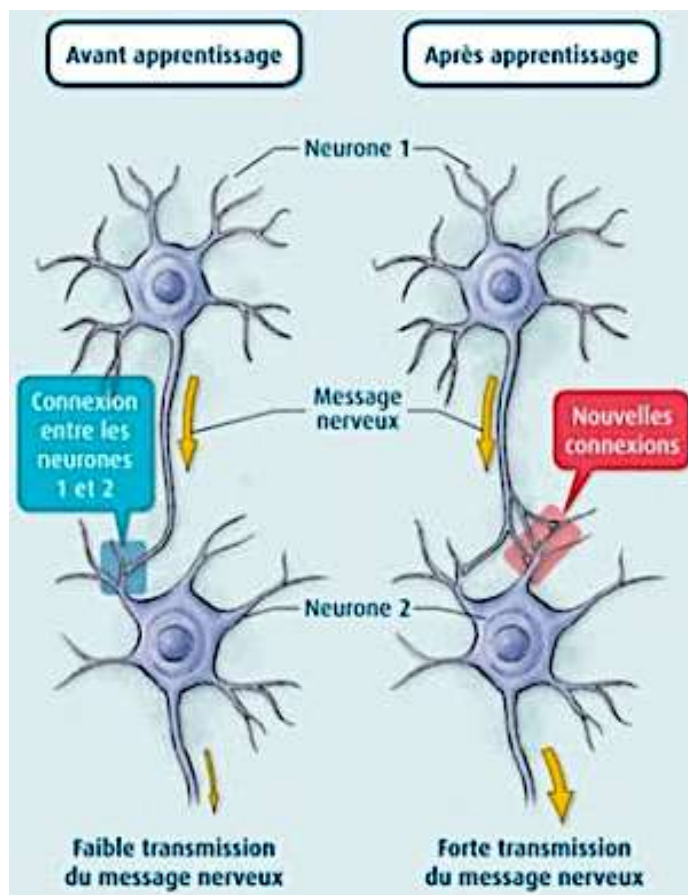
## Les zones à franchir pour développer confiance, autonomie et sentiment d'auto-efficacité



# Un cerveau en développement

Plasticité neuronale

Connexions en construction



# Un contexte social et sociétal plutôt instable et peu soutenant

- De la pression de performance dans toutes les sphères de vie
- Un monde de plus en plus individualiste
- Des modèles irréalistes sur les RS et la non-règlementation des RS
- Un contexte sociétal et mondial instable (Covid, guerres, climat, etc.)
- Une diminution des repères collectifs
- Des adultes aussi insécurisé·es et qui ne vont pas très bien



## Qu'est-ce qui nous préoccupe en lien avec la santé mentale de nos enfants?

# Ce que nous apprennent les enfants sur leur stress et leurs préoccupations

## Ce qui me stresse c'est...

- quand je dois faire des changements : changer d'école, de maison.
- quand je comprends pas tout de suite et quand on me comprend pas.
- de prendre le bus.
- quand je ne réussis pas tout de suite un exercice, ça me stresse.
- quand je suis seule
- quand mes parents s'engueulent.
- quand mes copines se fâchent avec moi.
- quand la maîtresse m'engueule alors que j'ai rien fait.
- quand mon chat et mes tortues font du bruit.
- quand ma sœur me tape
- Ce qui m'embête c'est qu'on me dise que je suis grosse.
- Je n'aime pas qu'on me juge. Ça me rend triste. Parce qu'en fait, après s'ils nous disent t'es moche t'es grosse ou autre après on va le croire alors qu'on l'est pas. On va se mettre du maquillage ou faire autre chose.

## Ce que nous apprennent les jeunes sur leur stress et leurs préoccupations

- L'image de soi et la comparaison sociale
- Les relations en général
- Les résultats scolaires et de formation: le stress de performance
- Les choix : professionnels et personnels
- L'intégration dans le monde du travail
- La tension entre autonomie et dépendance aux parents
- Les exigences administratives
- La difficulté à trouver du sens -> éco-anxiété et solastalgie
- La pression des modèles binaires qui enferment

# Que pouvons-nous faire en tant que parents?



## Des questions fil-rouge pour soutenir la santé mentale de nos enfants au quotidien

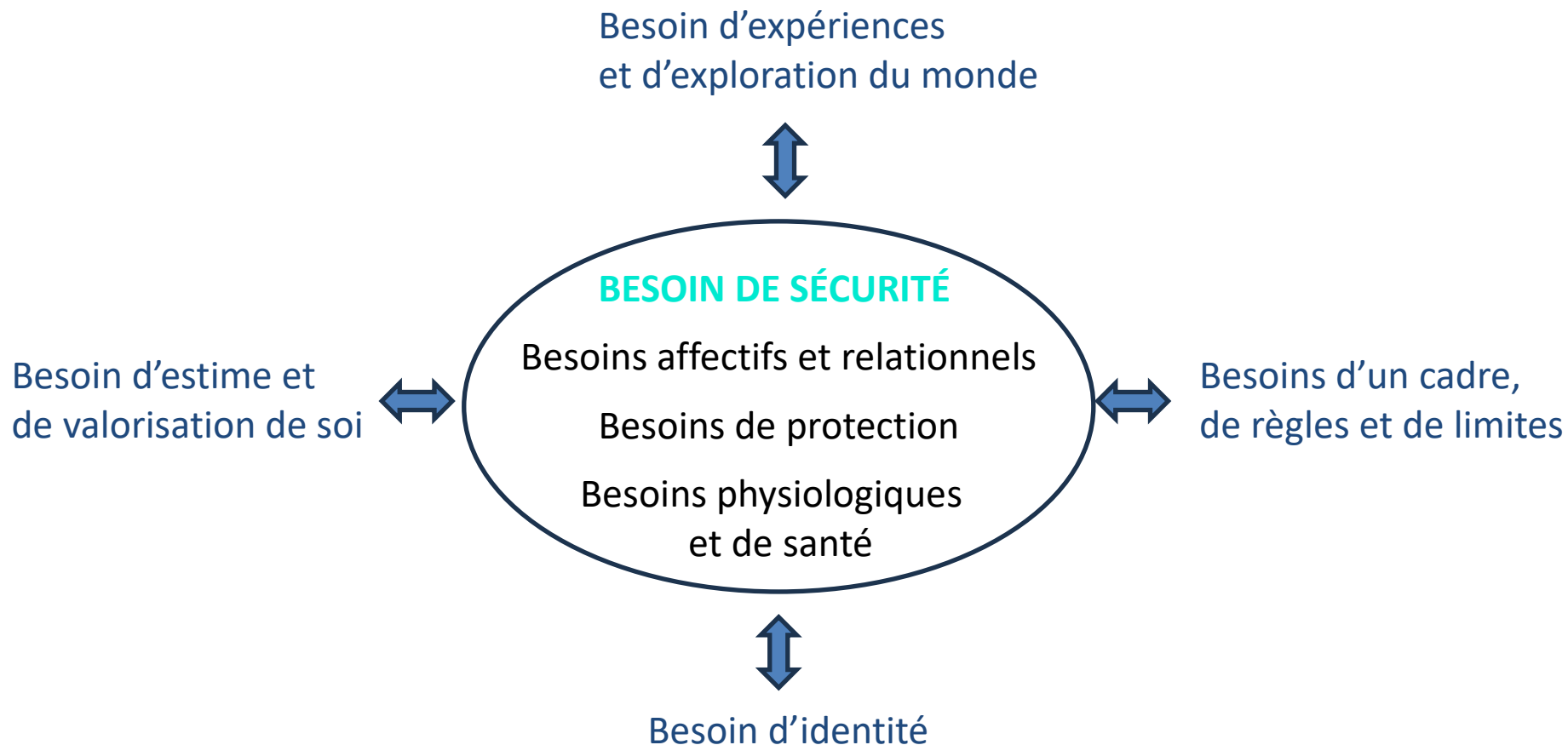
- Qu'est-ce qui permet à mon enfant de **se sentir en sécurité dans le cadre familial ?**
- Que vit mon enfant dans sa phase de développement. Qu'est-il en train d'apprendre? **Quels défis doit-elle-il relever au niveau intellectuel, émotionnel, social ?**
- Quels sont **les besoins de mon enfant et comment se traduisent-ils concrètement** dans cette phase de développement ?
- Quelle qualité de présence suis-je en mesure d'assurer? **Comment puis-je prendre soin de moi aussi?**





**Si j'avais l'âge de mon enfant  
aujourd'hui, de quoi aurais-je  
besoin pour me sentir bien?**

# Les besoins fondamentaux d'un·e enfant





## En tant que parents, proche ou pro,

- Comment faites-vous ou pouvez-vous faire concrètement pour soutenir ces besoins?
- Qu'est-ce qui peut parfois rendre votre tâche difficile?

# Créer un sentiment de sécurité

- Accueillir et valoriser leurs émotions sans jugement. Leur donner des outils pour les réguler
- Développer du lien et une présence de qualité : passer du temps ensemble
- Garantir du soutien social adapté à l'enfant: affectif, instrumental, matériel, pour fixer leurs objectifs, faire des choix et réaliser leurs projets
- Proposer un cadre de fonctionnement familial évolutif basé sur des règles 5C: claires-connues, concrètes, constantes, cohérentes
- Répondre à toutes leurs questions: donner des informations sur ce qui se passe dans leur quotidien et dans leur développement

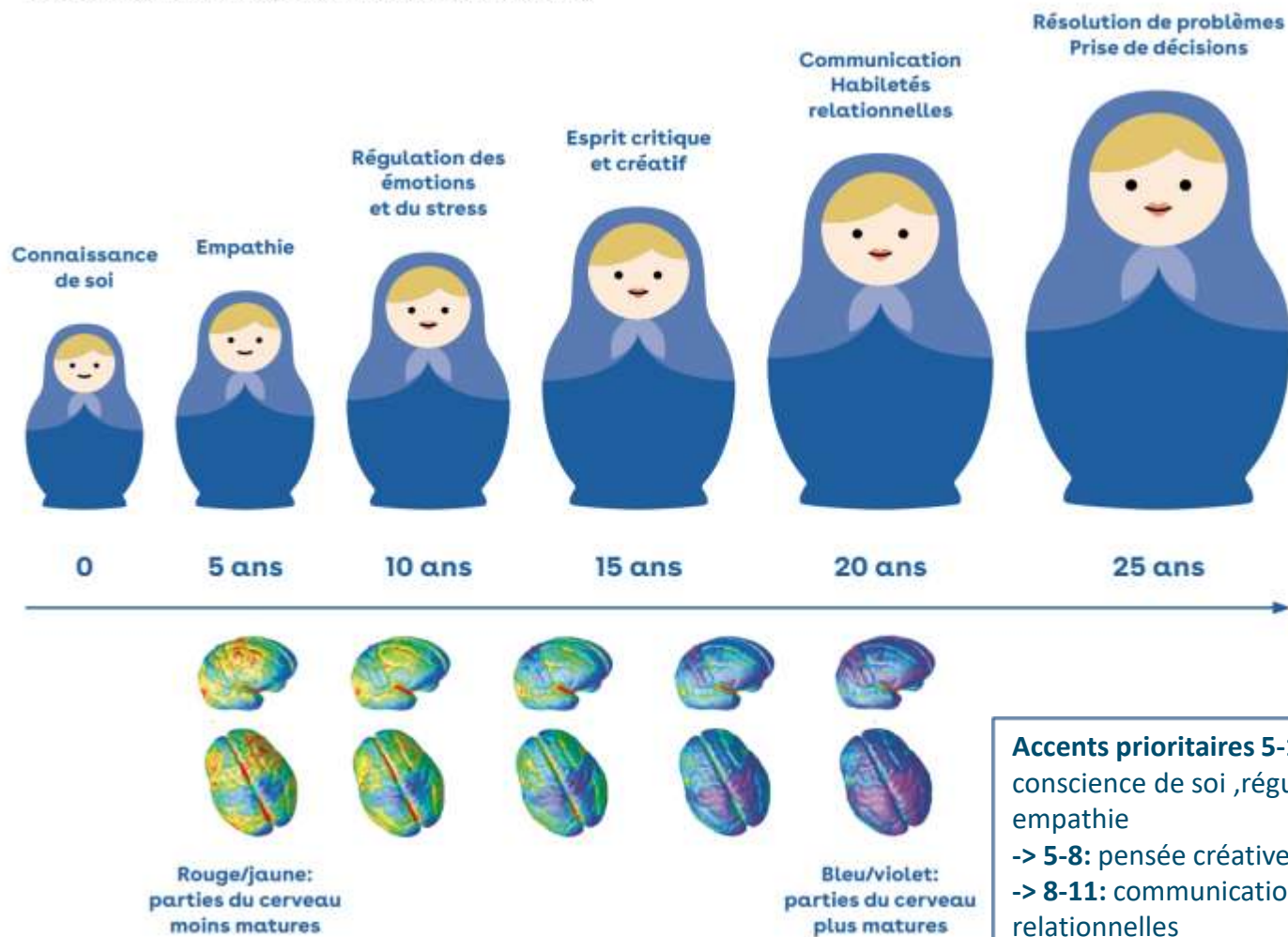
# Soutenir les apprentissages et les compétences nécessaires

- **Renforcer le sentiment d'auto-efficacité**
  - Donner des occasions de tester, de se tromper, de recommencer, sans risque. Donner une place à l'erreur
  - Valoriser les progrès plutôt que les résultats
  - Distinguer les comportements de la personne
- **Soutenir et valoriser les compétences de vie** (psychosociales) et pas seulement les compétences cognitives
  - Thématiser les compétences activées dans les situations quotidiennes. Leur donner de l'importance
  - Faire réfléchir les enfants/jeunes aux compétences nécessaires pour réaliser les tâches demandées

# Les CPS promues par l'OMS



Tableau 6. lien entre CPS et maturation cérébrale



**Accents prioritaires 5-11 ans:**  
conscience de soi ,régulation des émotions, empathie  
-> 5-8: pensée créative  
-> 8-11: communication et habiletés relationnelles

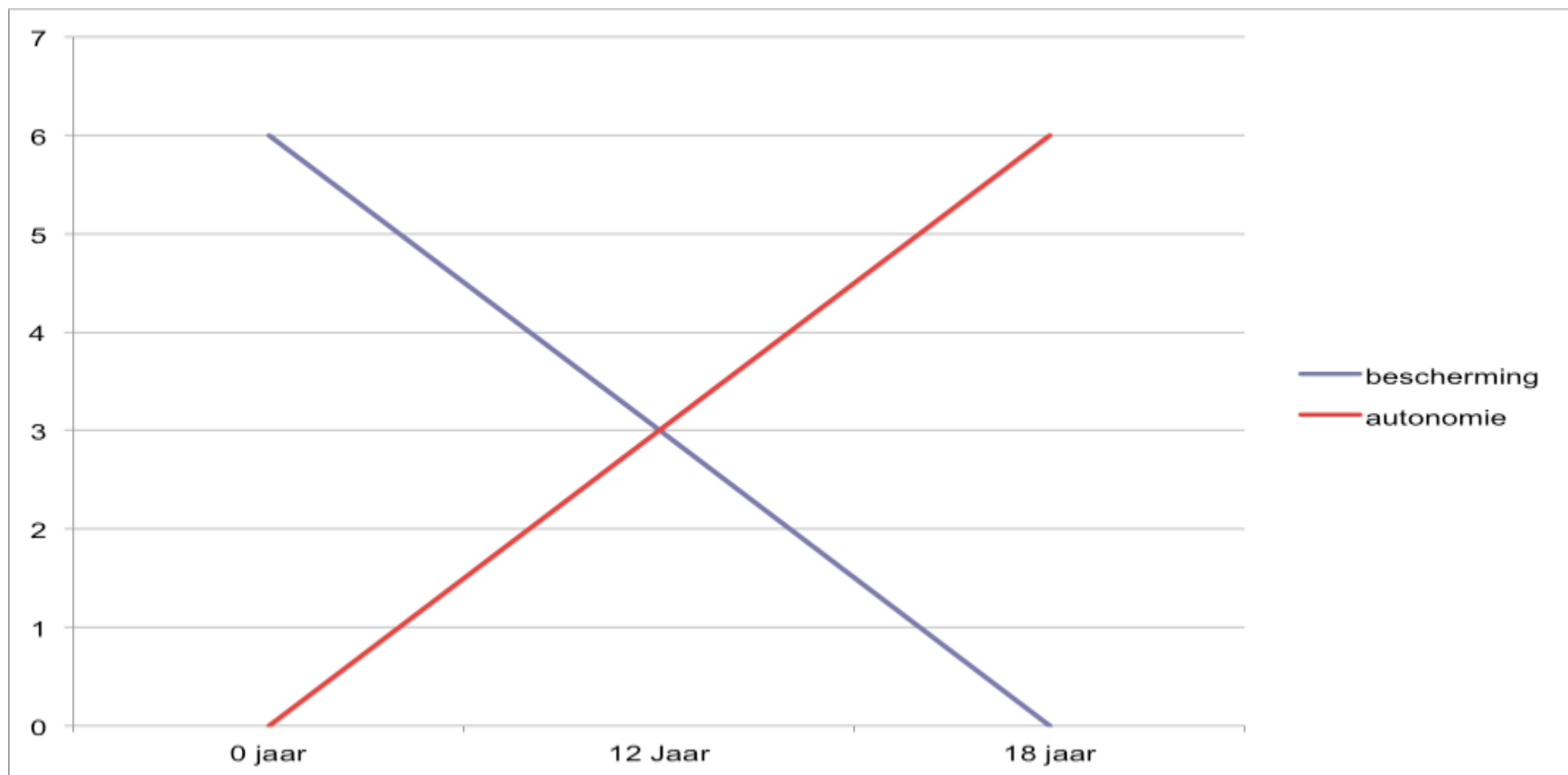
Adapté de: J. Giedd, National Institute of mental health

# Prendre en compte les besoins évolutifs de mon enfant

- S'intéresser à lui, à ce qu'elle·il vit: tu existes dans mon regard
- Respecter son rythme d'apprentissage et de développement
- Adapter notre posture éducative et nos habitudes familiales
  - au besoin croissant d'intimité
  - au besoin croissant de liens sociaux hors de la famille
  - au besoin croissant d'autonomie
- Trouver un équilibre entre «protection» et «liberté d'expérimenter»



# Autonomie et Protection



# Soigner mes attitudes et comportements

- Accueillir mon enfant sans jugement dans ce qu'elle.il est
- Etre un·e repère positif·ve
- Activer mes propres compétences psychosociales
- Partager mes émotions, mes besoins, difficultés et surtout mes stratégies pour garder l'équilibre
- Etre dans l'égalité relationnelle avec mon enfant : sa parole, ses idées ont autant de valeur que les miennes
- Soigner la qualité de ma présence (conscience de soi)

# Ce qui leur fait du bien

## Affection

- Ce qui me fait du bien c'est de parler à maman ou à mes amis ou de parler tout court.
- Quand on me fait des câlins ça m'aide à aller bien.
- Quand je caresse mon chat ça me réconforte.
- Moi pour aller mieux je fais un câlin à ma maman.
- Moi j'ai besoin de mes doudous pour la nuit. J'en ai une vingtaine et je fais comme si c'étaient des vrais.

## Action

- Pour aller mieux, moi je dessine, j'écris ou je prie.
- Moi j'écoute de la musique ou je tape mon punchingball
- Moi j'écris dans un journal intime ou je vais dans une patinoire.
- J'écris dans mon journal intime ou dans mon natel, avec un code que ma maman elle peut pas voir.

# Ce que les adolescent.es et jeunes adultes aimeraient pour se sentir en bonne santé mentale

- avoir le temps !
- rencontrer des adultes, à qui iels puissent faire confiance
- être mieux accompagné·es dans les choix pour le futur
- être soutenu·es dans l'apprentissage des tâches administratives et de la gestion de l'argent
- apprendre à gérer les conflits, entre elleux et avec les figures d'autorité
- pouvoir vivre dans des structures moins dominantes et oppressantes qui arrêtent de catégoriser les gens de manière binaire
- pouvoir vivre plus souvent des moments de partage entre elleux et avec des adultes qui les écoutent sans les juger.



## Et moi? Comment ça va aujourd'hui?

- Quels sont mes indicateurs personnels qui me montrent que je vais bien ou au contraire que ça ne va pas ?
- Partagez avec vos voisin·es une ressource qui est fondamentale pour vous.

# Prendre soin de ma propre santé mentale

- Reconnaître mes forces et respecter mes limites
- Prendre soin de moi et de mon corps
- Cultiver ma créativité et mes compétences
- Tisser et cultiver des liens autour de moi

# 5 axes d'action prioritaires

- Créer un sentiment de sécurité
- Soutenir les apprentissages cognitifs ET socio-émotionnels nécessaires (auto-efficacité et compétences psychosociales)
- Adapter le cadre et la réponse aux besoins à l'évolution de l'enfant
- Soigner nos attitudes et nos comportements
- Prendre soin de nous-mêmes et rechercher de l'aide en cas de besoin

# Quelques ressources





# Ressources globales



[Plateforme d'informations](#) pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins



Plateforme d'informations pour la promotion de la santé mentale à Genève, notamment avec [des dossiers thématiques](#)



Site d'informations, d'aide et d'échanges pour les 11-18 ans:

- [le forum](#)
- [les pages santé mentale](#)
- [le dossier « Des ressources pour prendre soin de ta santé psychique »](#)
- [le guide pour les moments difficiles](#)

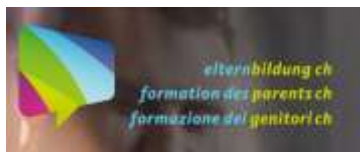


Site d'informations, d'aide et d'échanges pour les 18-25 ans

# Ressources parents



[Projuventute. Conseil aux parents.](#) Ligne téléphonique et conseils en ligne



[Formation des Parents CH: Home](#) – Centre de compétence pour la formation des parents en Suisse



[Entretiens bref sur les questions relatives aux hommes et aux pères](#)

# Ressources parents



Zahw et OFSP, Prends soin de toi ! [Boîte à outils pour](#) renforcer la santé psychique des enfants et des adolescent.es



[Trousses outils](#) pour les jeunes, les familles et les écoles de la Fondation « Jeunes en tête »



[Action innocence.](#) contenus destinés aux enfants et adolescents ainsi qu'aux parents qui souhaitent les accompagner dans leurs pratiques numériques.

## Ressources parents



[147 | Nous sommes là pour toi](#) Ligne téléphonique d'aide pour les enfants et les jeunes 24/24 – 7/7



[Accueil | 143.ch La Main Tendue](#) Ligne téléphonique d'aide 24/24 - 7/7



[Stop Suicide.](#) Des informations et des adresses ressources sur plusieurs thèmes



Répertoire des centres de santé sexuelle et autres services  
[Centres de conseil | Santé Sexuelle Suisse](#)

N'hésitez pas à nous  
contacter:  
[formations@santepsy.ch](mailto:formations@santepsy.ch)