

# La santé psychique des jeunes, fragilisée lors du passage à l'âge adulte

**BIEN-ÊTRE** La transition entre l'école obligatoire et l'apprentissage est une période d'importantes vulnérabilités. Une situation qui peut susciter du stress, la prise de risques et bouleverser la santé mentale.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

La notion de santé psychique est délicate, car elle est souvent comprise par le biais des troubles et problèmes d'ordre psychologique. Mais elle est bien plus large que cela. Elle fait référence au bien-être émotionnel et social ainsi qu'à la capacité de développer des ressources pour prendre soin de soi. La santé psychique est en lien avec la satisfaction de nos besoins fondamentaux et la santé de manière plus globale. Les jeunes y sont particulièrement sensibles lors de périodes transitionnelles, dont le passage de l'école obligatoire à la formation (secondaire II ou apprentissage). Prenons le cas des apprentis: ils quittent un contexte scolaire, où le mode de fonctionnement et les normes leur sont familiers, pour faire leurs premiers pas dans le cadre formatif et pratique d'une entreprise. «Ils ont l'impression de jouer leur vie au moment d'effectuer leur choix professionnel. Un véritable stress de performance, d'autant plus intense que l'enjeu de leur orientation dépend en grande partie des résultats scolaires», explique Gilberte Voide, autrice du Cahier de référence pour les professionnels «Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l'âge adulte». Ce passage vers la vie adulte intervient alors que ces jeunes, en quête d'identité, expérimentent leurs «premières fois» en termes relationnel, sexuel, etc. Cette période de transition, dans ce contexte qui requiert d'incessantes compétences d'adaptation, se vit souvent dans un sentiment de solitude et de stress. «D'autre part, quand ils se dirigent vers la majorité, les jeunes sont amenés à en-

## QUE FAIRE POUR SOUTENIR LA SANTÉ PSYCHIQUE DES JEUNES?

**FACTEURS DE STRESS**

- Pression de performance
- Administration
- Eco-anxiété, peur du futur
- Adaptation à de nouveaux contextes
- Discrimination et violence: genre, orientation sexuelle, couleur de peau, image corporelle

### Ressources d'accompagnement

<b>A consulter:</b> <b>santépsy.ch:</b> cahier de référence pour promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans	<b>Brochure ZHAW</b> pour les adolescents	<b>Projet Apprentice</b> de Promotion santé Suisse	<b>Sur appel au numéro:</b> <b>147</b> de Pro Juventute	<b>Ontecoute.ch</b> et <b>ciao.ch:</b> sites d'aide et d'échanges pour les 18-25 ans et les 11-20 ans	<b>Projet pilote FormAvenir:</b> mesure d'accompagnement pour les jeunes en difficulté durant leur parcours de formation professionnelle initiale	<b>CAP'Ado</b> de l'hôpital de Sion: offre de psychiatrie ambulatoire à destination des jeunes
--	--	---	---	--	--	---

«LES JEUNES ONT BESOIN D'UNE ÉCOUTE ET D'UNE COMPRÉHENSION DE CE QU'ILS VIVENT DANS LEUR RÉALITÉ À EUX.»

GILBERTE VOIDE

treprendre des démarches, alors qu'ils ne maîtrisent pas encore le langage institutionnel ni les codes relatifs à la gestion de l'argent. Le stress administratif n'est pas à prendre à la légère.»

#### Leurs besoins sont multiples

Ce n'est pas parce qu'ils sont grands et de plus en plus autonomes qu'ils possèdent les outils

de leur indépendance. «Ils ont besoin de se sentir en sécurité dans un contexte environnemental et structurel capable de les soutenir pour les aider à trouver, par eux-mêmes, les solutions à leurs préoccupations; d'accueillir leurs questionnements émotionnels et de leur offrir une écoute sans jugement ni dévalorisation. Ils ont besoin de repères, d'être accueillis dans leur diversité et accompagnés au besoin vers du soutien externe. Les apprentis expriment la nécessité de disposer de temps pour expérimenter et apprendre de leurs erreurs sans la pression d'une auto-efficacité immédiate.» Enfin, leur sensibilité à l'éco-anxiété ambiante est réelle et il est important pour eux que leurs idées et leur engagement soient pris au sérieux.

En réponse à leur mal-être, les jeunes vont trouver des stratégies d'adaptation, dont parfois la consommation de cannabis ou

d'alcool. «Si la prise de risques reflète un comportement exploratoire normal à cet âge et fait partie intégrante de leur développement, le recours systématique à la consommation de substances ou à des comportements néfastes pour leur santé peut devenir problématique», nuance Gilberte Voide.

#### Alors que faire?

Dans cette perspective, il faut les aider à réfléchir. «La conscientisation de leur comportement va leur permettre d'agir. Et l'apprentissage de compétences psychosociales, leur permettre d'y parvenir.» Dans cet accompagnement, il faut encore tenir compte de leur contexte neuronal. Leurs capacités d'anticiper, de réguler, d'analyser, d'évaluer les conséquences potentielles d'un comportement sont encore en plein développement. «Nous avons des leviers et une marge de progression pour les aider. Cela dit, la majorité d'entre eux font preuve de résilience. Ils traversent ce passage, développent des compétences, trouvent des ressources et inventent des solutions. C'est important de le souligner aussi!» ●

## L'AVIS DE L'EXPERT

### Ateliers interactifs dans le cadre scolaire

Plusieurs prestations en lien avec le renforcement des compétences psychosociales et la santé psychique sont proposées aux élèves du postobligatoire (secondaire II). L'application de coaching interactive «Ready4forlife» - directement promue au sein des classes de 1re année d'apprentissage - a pour objectif de soutenir les jeunes dans diverses compétences de la vie courante. Les apprentis sont invités à remplir un questionnaire sur l'application et à choisir deux des six sujets qui les intéressent le plus parmi l'alcool, le tabac, le stress, les compétences sociales, le cannabis et internet. Le résultat anonymisé de la classe permettra de cibler

l'atelier interactif qui s'ensuivra. La démarche se veut aussi ludique: plus les participants seront actifs via l'application, plus ils augmenteront leur chance de gagner un des 100 prix distribués à la fin du programme. D'autres ateliers s'adressent aux élèves du secondaire II général (dès 15 ans). L'accent est mis sur l'identification et la conscientisation des compétences psychosociales (gestion du stress, des émotions, etc.). Le second volet de l'atelier se décline selon trois propositions de travail: «La petite voix saboteuse» (discours intérieur et pensées automatiques parasites), «Les mécanismes du stress» et, en version pilote, «Image et

réseaux sociaux» ou l'impact de la beauté dans les réseaux sociaux sur la santé mentale. In fine, une troisième prestation (en cours de création avec des enseignants du secondaire II) sera prochainement accessible aux adolescents de 16 et 17 ans, sur les «conduites à risque» de manière générale, avec une focale sur la consommation et l'ivresse. Plus d'infos sur [www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch) ●



**EMILY SARRASIN**  
Chargée de prévention,  
Pôle école, Promotion  
santé Valais

#### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

#### POUR EN SAVOIR PLUS...

