

# Comprendre la santé mentale dans le travail d'information jeunesse



**RÉDACTEURS EN CHEF :** Eva Reina (ERYICA) & Eric Kota (IASIS)

**MISE EN PAGE :** Nina Karalazarou (IASIS)

**AUTEURS :** Elizaveta Cheremisina (Harno), Victoria de la Hoz (Dirección General de Juventud. Comunidad de Madrid), Audrey Frith (Eurodesk), Kadri Koort (Harno), Karolina Kosowska (Eurodesk), Eric Kota (IASIS), Sebastian Kovats (Österreichische Jugendinfos), Senne Mispion (De Ambrassade), Sara de Potter (De Ambrassade), Eva Reina (ERYICA), Charlotte Simon (ERYICA), Kandice Wood (YoungScot) & Adamantia Zisimopoulou (Cyprus Youth Council)

**TRADUCTION FRANÇAISE :** Dominique Montagnese

**RELECTURE DE LA VERSION ORIGINALE (anglais) :** Reid Aiton (YoungScot)

**DATE:** Janvier 2024

**Cette publication est le résultat du projet « YIMinds », financé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne.**

**La traduction de ce guide a été rendue possible grâce au soutien de l'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes (ANIJ) dans le cadre du projet "Santé mentale et bien-être: du concret pour l'Info des Jeunes!" financé par l'Oeuvre de Secours Grande-Duchesse Charlotte.**

Consortium du projet et partenaires associés :



**European Youth Information  
and Counselling Agency  
(Europe)**



**Dirección General de Juventud.  
Comunidad de Madrid  
(Spain)**

iasis

**IASIS  
(Greece)**



REPUBLIC OF ESTONIA  
EDUCATION AND YOUTH BOARD

**Haridus ja Noorteamet  
(Estonia)**



DE AMBRASSADE  
bureau voor jonge zaken

**De Ambrassade  
(Belgium)**



**Cyprus Youth Council  
(Cyprus)**

JUGEND  
INFOS  
österreichische

**Österreichische Jugendinfos  
(Austria)**



**Young Scot  
(Scotland, United Kingdom)**

eurodesk

**Eurodesk  
(Europe)**

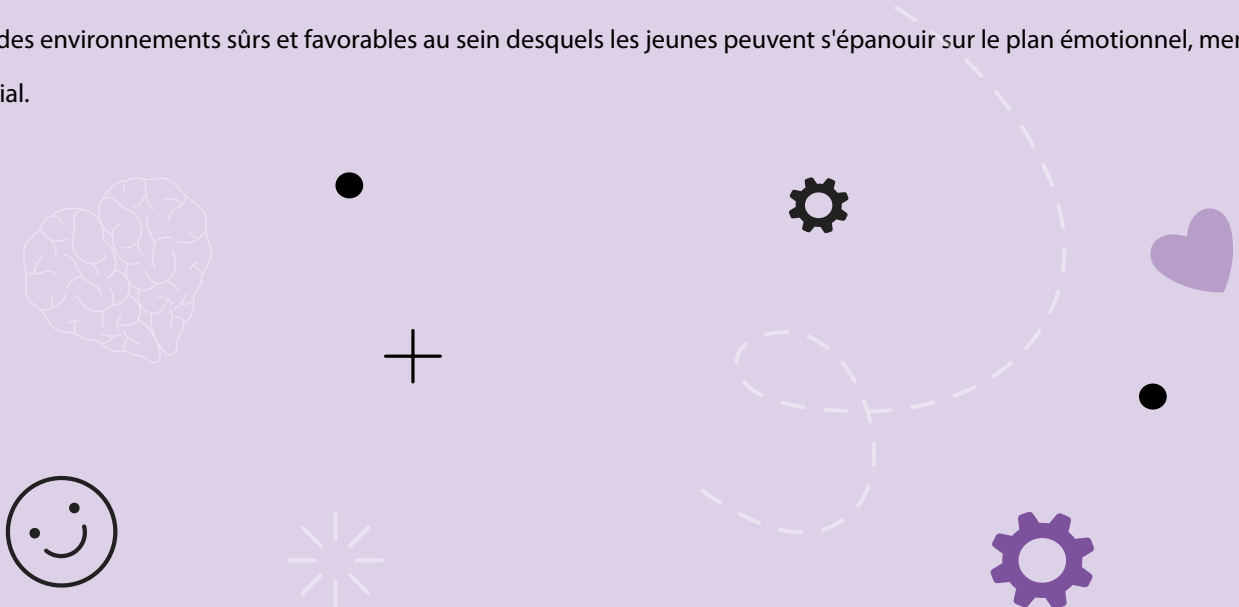
Le soutien de la Commission Européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.



Ce guide est un outil indispensable pour les travailleurs de jeunesse, les professionnels d'information et toute personne intéressée par le bien-être des jeunes dans le domaine d'information jeunesse. Il comprend six chapitres qui couvrent tous les aspects, de la compréhension de la santé mentale à donner la parole aux jeunes, et se concentre sur l'intersection cruciale entre les services d'information jeunesse et la santé mentale.

Le guide YIMinds souligne le rôle essentiel que jouent les travailleurs de jeunesse. Il aide à leur compréhension et leur vient en aide, en mettant l'accent particulièrement sur les partenariats transformateurs qu'ils peuvent établir avec les institutions, ainsi qu'avec d'autres professionnels. Sans vouloir se substituer aux manuels cliniques, il s'agit d'un compagnon utile qui offre des ressources, des stratégies et des perspectives. Avec une vision holistique de la santé mentale, il s'appuie sur un travail de recherche, des consultations d'experts et une vision nuancée des défis liés à l'information jeunesse. Des outils concrets sont proposés pour améliorer l'efficacité du travail de jeunesse, tels qu'une communication efficace sur la santé mentale, la gestion de crise et la collaboration avec des professionnels de la santé mentale.

Ancré dans un engagement en faveur du bien-être des jeunes, le partenariat YIMinds a adopté une définition large du travail de jeunesse englobant des activités sociales, culturelles, éducatives et politiques diverses qui favorisent le développement personnel et la citoyenneté active. Ce guide, qui accompagne le parcours de soutien au bien-être mental des jeunes, a été conçu pour donner au lecteur les moyens d'agir, en lui offrant des conseils concis qui permettront de créer des environnements sûrs et favorables au sein desquels les jeunes peuvent s'épanouir sur le plan émotionnel, mental et social.



# TABLE OF CONTENTS

<b>Prologue</b>	<b>6</b>
<b>Chapitre 1 : Comprendre la santé mentale dans le travail (d'information) jeunesse</b>	<b>8</b>
1.1: Introduction	9
1.2: Comprendre la santé mentale	10
1.3: Rôle des travailleurs (d'information) jeunesse dans le soutien à la santé mentale	11
1.3.1: Le pouvoir du travail (d'information) jeunesse	11
1.3.2: Le champ d'action du bien-être mental	12
<b>Chapitre 2 : Identifier la santé mentale et le bien-être émotionnel chez les jeunes</b>	<b>18</b>
2.1: Signes de difficultés en matière de santé mentale	19
2.2: Comprendre les troubles de la santé mentale les plus courants	21
2.3: Tabous et stigmatisation en matière de santé mentale et leur impact	28
<b>Chapitre 3: Techniques d'assistance et de soutien</b>	<b>32</b>
3.1: Communiquer efficacement sur la santé mentale	33
3.2: Soutenir un jeune en difficulté	36
3.3: Gestion de crise et prévention du suicide	37
<b>Chapitre 4 : Quand et comment apporter de l'aide</b>	<b>40</b>
4.1: Comprendre quand il est nécessaire de faire appel à une aide spécialisée	42
4.2: Étapes à suivre pour réussir à apporter de l'aide	45
4.3: Coopération avec les professionnels de la santé mentale	48
4.3.1: Comment favoriser la coopération ?	49
<b>Chapitre 5 : Le point de vue des jeunes</b>	<b>50</b>
5.1: Intégrer les voix des jeunes	51
5.2: Renforcer les capacités des jeunes	
5.3: Faire progresser le plaidoyer	53
<b>Chapitre 6 : Motivation et bien-être : deux piliers du travail d'information jeunesse</b>	<b>59</b>
6.1: Rester engagé dans l'apprentissage continu	60
6.2: L'importance de prendre soin de soi-même pour les travailleurs d'information jeunesse	63
<b>Bibliographie</b>	<b>67</b>

# Prologue

Les travailleurs de jeunesse et les travailleurs d'information jeunesse sont quotidiennement en contact avec les jeunes. Ils peuvent fournir des informations précieuses, accompagner les jeunes dans les processus d'orientation et promouvoir des opportunités et des habitudes saines. Ils ont également la possibilité de développer des collaborations essentielles avec les professionnels et les institutions pertinents. Les partenaires de YIMinds estiment qu'il est urgent de soutenir les travailleurs de jeunesse et les travailleurs d'information jeunesse dans leur rôle, en reconnaissant leur importance sociale cruciale et le respect qu'ils méritent.

L'objectif principal de ce guide est de fournir aux travailleurs d'information jeunesse, aux travailleurs de jeunesse et aux autres professionnels de la jeunesse **des informations, des stratégies et des ressources pour mieux soutenir le bien-être et la santé mentale des jeunes**. Il propose des conseils, des exemples et des outils pour renforcer le rôle du travail de jeunesse et des services d'information jeunesse dans la promotion et le soutien de la santé mentale des jeunes. Ce guide ne se substitue pas aux services professionnels de santé mentale et ne constitue pas un manuel clinique. Il fournit plutôt des informations et des approches pratiques qui permettent de créer des environnements sûrs et favorables permettant aux jeunes de gérer leur bien-être mental.

Notre approche est ancrée dans une vision holistique de la santé mentale, qui inclut une absence de trouble mental, la recherche du bien-être et la résilience. Nous reconnaissons que la **santé mentale** est une **interaction dynamique** et que l'information jeunesse et le travail de jeunesse jouent un rôle essentiel dans la promotion d'un bien-être mental positif et dans la prévention des problèmes de santé mentale chez les jeunes.

Nous avons élaboré ce guide en analysant les résultats de différentes recherches menées auprès des professionnels d'information jeunesse et des jeunes, en consultant des experts et en analysant en profondeur les défis et les opportunités propres à l'information jeunesse et à la santé mentale des jeunes. Ce guide s'appuie sur des pratiques fondées sur des preuves, des exemples de bonnes pratiques et l'expérience inestimable des travailleurs de jeunesse et des professionnels d'information jeunesse.

Nous souhaitons que ce guide vous accompagne dans votre démarche de soutien au bien-être mental des jeunes, en vous offrant des **conseils pratiques, des étapes claires et de l'inspiration** pour apporter une plus-value dans leurs vies. Nous espérons que ce guide vous permettra de créer des environnements stimulants où les jeunes se sentent soutenus pour s'épanouir mentalement, émotionnellement et socialement.

### Que signifient le travail de jeunesse et le travail d'information jeunesse ?

Ce guide fait référence au **travail de jeunesse** pour décrire « les diverses pratiques d'éducation sociale et informelle

destinées aux enfants et aux jeunes afin de soutenir le développement personnel, l'intégration sociale et la citoyenneté active des jeunes. Le travail de jeunesse est un terme générique qui recouvre toutes sortes d'activités de nature sociale, culturelle, éducative ou politique, avec, pour et par les jeunes. Il appartient au domaine de l'éducation « extrascolaire », le plus souvent appelée apprentissage non formel ou informel. L'objectif principal du travail de jeunesse est de créer des opportunités pour les jeunes afin qu'ils puissent façonner leur propre avenir. Le travail de jeunesse a souvent un objectif ou une dimension éducative forte, et l'éducation non formelle est au cœur de cette dimension éducative. Les pratiques du travail de jeunesse en Europe sont très diverses, tout comme le statut des travailleurs de jeunesse. Le travail de jeunesse peut être organisé par une variété d'institutions et d'organisations, individuellement ou en équipe. Chaque pays d'Europe a sa propre histoire et ses propres traditions en matière de travail de jeunesse, allant de dispositions professionnelles établies de longue date en matière de travail de jeunesse à des structures de travail de jeunesse bénévoles et des organisations de jeunesse. »\*

Ce guide fait référence au **travail d'information jeunesse** pour décrire l'information gratuite et de qualité qui permet aux jeunes d'exercer leurs droits, de prendre des décisions responsables et de participer à la société. Les services d'information jeunesse visent à soutenir les jeunes et à leur donner les moyens d'agir en leur fournissant des informations complètes et fiables sur leurs droits et les possibilités qui s'offrent à eux pour répondre à leurs besoins, à leurs intérêts et à leur bien-être. Comme le décrit la [classification ESCO](#) des professions et des emplois, les travailleurs d'information jeunesse fournissent des informations fiables, précises et compréhensibles aux jeunes. Ils veillent à ce que les services d'information soient accessibles, dotés de ressources pertinentes, accueillants, qu'ils répondent aux besoins des jeunes et qu'ils les aident à agir de manière autonome et à faire preuve d'esprit critique. Ces services ont une fonction préventive remarquable qui profite grandement à la société.

Les activités d'information jeunesse en Europe englobent divers services et activités, tels que l'information, le conseil, le soutien, l'accompagnement, la formation, le pair-à-pair, la mise en réseau ou l'orientation vers des services spécialisés. Selon le lieu, l'information jeunesse est fournie dans des centres d'information jeunesse ou intégrée dans un éventail plus large de services liés à la jeunesse. D'une manière ou d'une autre, le travail d'information jeunesse n'est pas une unité autonome isolée, mais une partie intrinsèque du travail de jeunesse. Par conséquent, les compétences d'un travailleur d'information jeunesse doivent également être considérées et comprises dans le contexte plus large du travail de jeunesse.\*\*

\*Cette description est adaptée du [Portfolio du travail de jeunesse du Conseil de l'Europe](#) (p. 4). Conseil de l'Europe (2018).

\*\*Cette description est adaptée du [Compendium des structures nationales d'information et de conseil pour la jeunesse](#) (p.42). ERYICA et le Conseil de l'Europe (2014)

# Chapitre 1:

# **Comprendre la santé mentale dans le travail de (l'information) jeunesse**



### 1.1 Introduction

Ce chapitre explique l'objectif du guide, définit le concept de santé mentale et explique les rôles des travailleurs de jeunesse à travers le cadre conceptuel du « champ d'action du bien-être mental ».

Ces dernières années, la question du bien-être mental est devenue l'une des priorités du travail et d'information jeunesse. Il est clair que le bien-être mental des jeunes est sous pression et que les problèmes de santé mentale sont plus visibles dans les lieux où les jeunes se rencontrent - tels que les centres de jeunesse et les points d'information jeunesse. En effet, 75% des travailleurs de jeunesse interrogés dans le cadre de [YIMinds](#) ont constaté une **augmentation des demandes liées à la santé mentale** depuis la pandémie de COVID-19.

Que peut donc faire le travail de jeunesse ? Comment aborder la question ? Est-ce le rôle des travailleurs (d'information) de jeunesse ? Et comment aborder la santé mentale et le bien-être dans le contexte d'information jeunesse et du conseil aux jeunes ?

Le travail de (l'information) jeunesse a un rôle important à jouer dans ce domaine. Le travail de jeunesse se déroule dans différents cadres et sous différentes formes, qui varient d'un pays à l'autre. Quel que soit le lieu, le travail d'information jeunesse n'est pas une entité isolée, mais une composante à part entière du travail de jeunesse. En tant que tel, les compétences d'un travailleur d'information jeunesse doivent être considérées et comprises dans le contexte plus large du travail de jeunesse.

Où qu'ils soient, les travailleurs de jeunesse sont des figures sûres dans une société qui confronte surtout les gens à des obligations, qui laisse peu de place à l'improvisation et qui autorise rarement l'échec. C'est pourquoi les jeunes confient aux travailleurs de jeunesse et aux travailleurs d'information jeunesse de nombreuses questions liées à d'autres domaines que les simples loisirs. Il peut s'agir notamment de problèmes à la maison, à l'école, avec eux-mêmes et avec la société. Le travail de jeunesse, qui se déroule pendant le temps libre des jeunes, est avantageux car rien n'est obligatoire et tout est possible. Le travail de jeunesse et les services d'information jeunesse peuvent offrir un environnement sûr où les jeunes peuvent parler de leurs problèmes, mais également un endroit faisant une promotion positive la santé mentale et du bien-être.

Le travail de jeunesse s'efforce déjà de renforcer le bien-être mental des jeunes. Dans le contexte d'information et du conseil aux jeunes, la santé des jeunes a toujours occupé une place prépondérante dans les centres

d'information et dans les informations proposées. Toutefois, les travailleurs de jeunesse peuvent souvent se montrer prudents lorsqu'ils abordent la question de la santé mentale. Certains services et centres de jeunesse disposent déjà de protocoles clairs, d'équipes pluridisciplinaires et de partenariats bien établis. Pour d'autres, ils disposent même d'un personnel formé à fournir un soutien direct en matière de santé mentale. Cependant, la grande majorité des travailleurs de jeunesse interrogés dans le cadre de YIMinds estiment que leurs connaissances en matière de santé mentale sont limitées et que les ressources de formation et d'apprentissage à disposition dans ce domaine sont rares. Cette étude montre qu'il existe un besoin de ressources servant à renforcer les connaissances en matière de santé mentale qui sont adaptées à leur rôle et à leurs besoins professionnels – eux qui sont actuellement principalement dans une dynamique d'auto-formation et d'apprentissage informel.

Et si nous exploitions réellement le pouvoir du travail de jeunesse et d'information jeunesse et agissions en vue d'un avenir où le bien-être mental positif est une évidence pour chaque jeune ? Nous avons conçu ce guide pour vous aider à y parvenir !



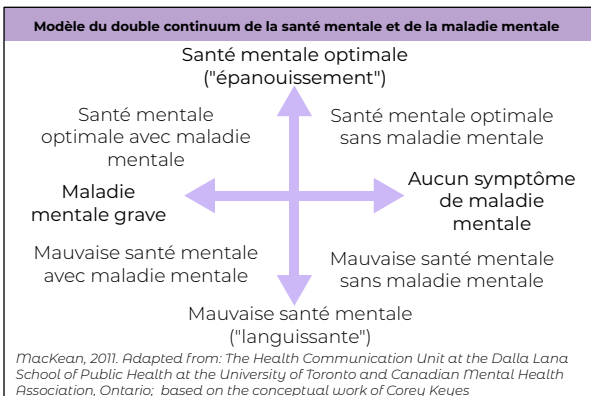
## 1.2 Comprendre la santé mentale

Santé mentale ou psychologique, bien-être mental ou aptitude mentale, problèmes ou questions de santé mentale, problèmes psychologiques...

Ces différents termes sont tous utilisés de manière interchangeable. Ils sont tous liés, mais il est important de savoir que la santé mentale ne se résume pas qu'à l'**absence de maladie ou de troubles**, ou à la **dépression, à l'anxiété ou au TDAH**. Il s'agit d'avoir une santé mentale positive ou la sensation d'un « bien-être ». Il s'agit également de se sentir bien dans sa peau, émotionnellement ou vis-à-vis des autres, ainsi que du niveau d'énergie que l'on ressent.

**Le modèle à double continuum** de [Corey Keyes](#) illustre l'interaction entre la santé mentale positive et les maladies mentales. Le premier continuum (l'axe horizontal) représente la maladie mentale, allant de la présence maximale à la présence minimale de symptômes et de plaintes psychologiques. Le second continuum (l'axe vertical) représente la santé mentale positive, allant d'un bien-être mental médiocre à un bien-être mental optimal, c'est-à-dire le fait de se sentir bien dans sa peau.

Les deux axes ne se superposent pas complètement mais peuvent s'influencer mutuellement. Cette interaction signifie que le travail sur un axe peut entraîner des changements sur l'autre.

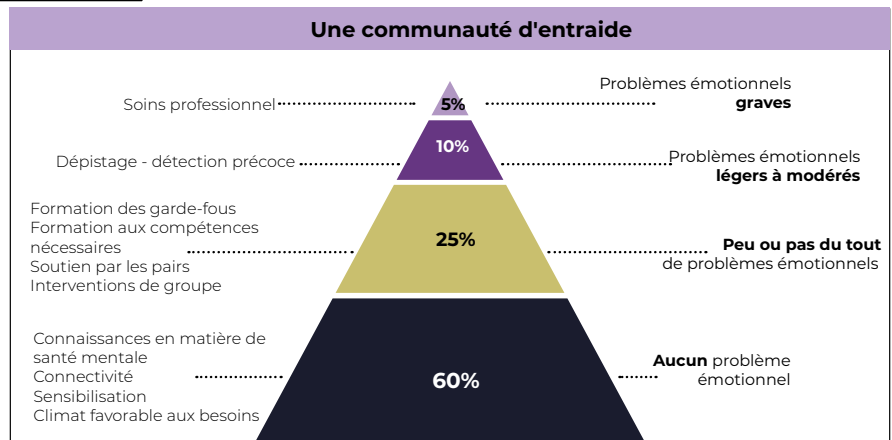


Cela signifie également **qu'en cas de psychopathologie (niveau élevé de trouble mental), il peut être bénéfique pour une personne de renforcer son bien-être mental**.

Ainsi, le modèle du double continuum a des implications importantes pour les soins de santé mentale. Alors que l'accent a été mis sur le traitement des troubles, les [experts](#) soulignent l'importance d'**investir dans le bien-être, ce qui peut contribuer à prévenir les troubles mentaux**. À cet égard, le pouvoir du travail de (l'information) jeunesse consiste à **investir dans le bien-être des jeunes**. Toutefois, lorsqu'on interagit avec des jeunes, il convient toujours d'avoir des notions de base en matière de santé mentale, ce qui peut permettre de reconnaître les signes avant-coureurs d'une détresse en matière de santé mentale et d'y répondre (voir le chapitre 2).

Dans ce contexte, il est important de parler de l'**approche communautaire**. Le professeur Ronny Bruffaerts parle d'une **communauté d'entraide** qui s'occupe des autres le plus tôt possible, et pas seulement lorsque des problèmes de santé mentale apparaissent. Supposons que nous voulions créer une telle communauté. Dans ce cas, nous devons lancer des interventions spécifiques à chaque niveau de la pyramide ci-dessous. Vous trouverez également l'explication complète dans cette [vidéo sur Moodspace](#).

Nous avons besoin d'un **changement de système social** dans lequel nous **renforçons le bien-être mental pour prévenir et/ou traiter les problèmes de santé mentale**. Du point de vue de la santé publique, il est possible de faire beaucoup en amont, avant que les jeunes ne commencent à se sentir mal, mais également dès que les premiers signes avant-coureurs apparaissent. Plus nous nous concentrerons sur cet aspect et nous aborderons les problèmes à un stade précoce, plus nous pourrons réduire la charge qui pèse sur les services spécialisés et faire en sorte que davantage de jeunes se sentent bien dans leur peau. **Utilisons le pouvoir du travail et d'information jeunesse pour y parvenir !**



## 1.3 Rôle des travailleurs de (l'information) jeunesse dans le soutien à la santé mentale

### 1.3.1 Le pouvoir du travail de (l'information) jeunesse

La recherche scientifique sur les principaux indicateurs clés du bien-être est porteuse d'espoir. Le principal indicateur du bonheur futur serait de tisser des liens étroits avec les autres. Par exemple, l'[étude flamande SIGMA](#) montre que le fait d'avoir des **interactions sociales quotidiennes de qualité est étroitement lié à la santé mentale des jeunes**. Ces résultats sont encourageants car ils montrent ce que nous pouvons faire pour promouvoir le bien-être chez les jeunes. En les aidant à prendre des décisions éclairées et à nouer des liens significatifs avec d'autres personnes, nous pourrons les aider à développer une plus grande résilience pour l'avenir.

Tous les jeunes ont droit à l'information et au travail de jeunesse. La [Convention européenne sur l'exercice des droits des enfants](#) considère l'information comme un droit fondamental. Elle souligne la nécessité de fournir des **informations précises, compréhensibles et opportunes qui répondent à leurs besoins et à leurs préoccupations**. Dans le contexte de la santé mentale et du bien-être, l'accès au travail de jeunesse, tout comme toute opportunité de mise en relation avec d'autres personnes et le fait de rester actif peuvent constituer une protection extrêmement puissante contre le développement d'une mauvaise santé mentale. Les recherches démontrent l'importance cruciale des liens sociaux. Le travail de jeunesse est expert en matière de connexions !

#### #YouthWorkWorks parce que les travailleurs de (l'information) jeunesse...

⚙️ **Placent systématiquement les jeunes au centre de leurs actions.** Les travailleurs d'information jeunesse partent toujours de la situation des jeunes. Ils offrent aux jeunes un espace social qui leur est propre, en leur donnant l'espace nécessaire leur permettant de mettre en pratique ce qu'ils sont capables et désireux de faire, en fonction de leurs intérêts et de leurs besoins.

⚙️ **Donnent aux jeunes la possibilité de s'approprier les activités.** Les activités, la constitution de groupes, les opérations quotidiennes, les processus, les expériences - les jeunes peuvent gérer tout cela par eux-mêmes. Ils se retrouvent sur un pied d'égalité avec leurs animateurs et avec les professionnels du travail de jeunesse.

⚙️ **Accordent la même importance au processus et au résultat final.** Avec les jeunes, les travailleurs d'information jeunesse visent un objectif ou un résultat. Mais le chemin à parcourir pour atteindre le résultat est tout aussi important. Les cycles de réflexion et d'action s'alternent. Par le dialogue, par l'expérience, en groupe ou individuellement, les jeunes apprennent, font des pas en avant, prennent des décisions et émettent des avis en connaissance de cause.

⚙️ **Utilisent le pouvoir du groupe de manière positive.** Le travail de jeunesse et les activités d'information jeunesse relient les jeunes par la coopération, le lien via des intérêts communs, la rencontre, la mise en réseau et la construction d'une communauté. De cette manière, le travail d'information jeunesse procure un sentiment d'appartenance et crée une ouverture à l'égard d'opinions ou d'habitudes différentes.

⚙️ **Contribuent à façonner la société.** Le travail de jeunesse et les activités d'information jeunesse aident les jeunes à devenir des citoyens actifs et engagés. Avec d'autres jeunes, ils réfléchissent à leur quartier ou aux politiques (locales) et mettent en place des initiatives qui rapprochent les gens.

⚙️ **Donnent aux jeunes les moyens d'agir grâce à des informations adaptées à leurs besoins.** Les travailleurs d'information jeunesse veillent à ce que les jeunes puissent accéder à des informations fiables, adaptées à leur âge et facilement compréhensibles sur leurs droits, leurs besoins et leurs possibilités. Ils créent des espaces sûrs, sans jugement, où les jeunes peuvent discuter ouvertement de leurs préoccupations et demander conseil. Le travail d'information jeunesse favorise la conscience de soi, la pensée critique et la prise de décision éclairée concernant le bien-être des jeunes.

⚙️ **Collaborent avec d'autres professionnels, organisations et services.** Les travailleurs d'information jeunesse fournissent des ressources et des conseils précis et actualisés. Ils jouent un rôle essentiel dans la mise en relation des jeunes avec les services et les réseaux de soutien, en veillant à ce qu'ils reçoivent l'aide dont ils ont besoin.



## 1.3.2 Le champ d'action du bien-être mental

De Ambrassade, une fédération et tête de réseau du travail de jeunesse et l'un des principaux fournisseurs d'information jeunesse dans la communauté flamande de Belgique, a développé le « [Champ d'action du bien-être mental dans le travail de jeunesse](#) » en collaboration avec des travailleurs de jeunesse et des experts. Il s'agit d'un cadre ayant plusieurs objectifs :

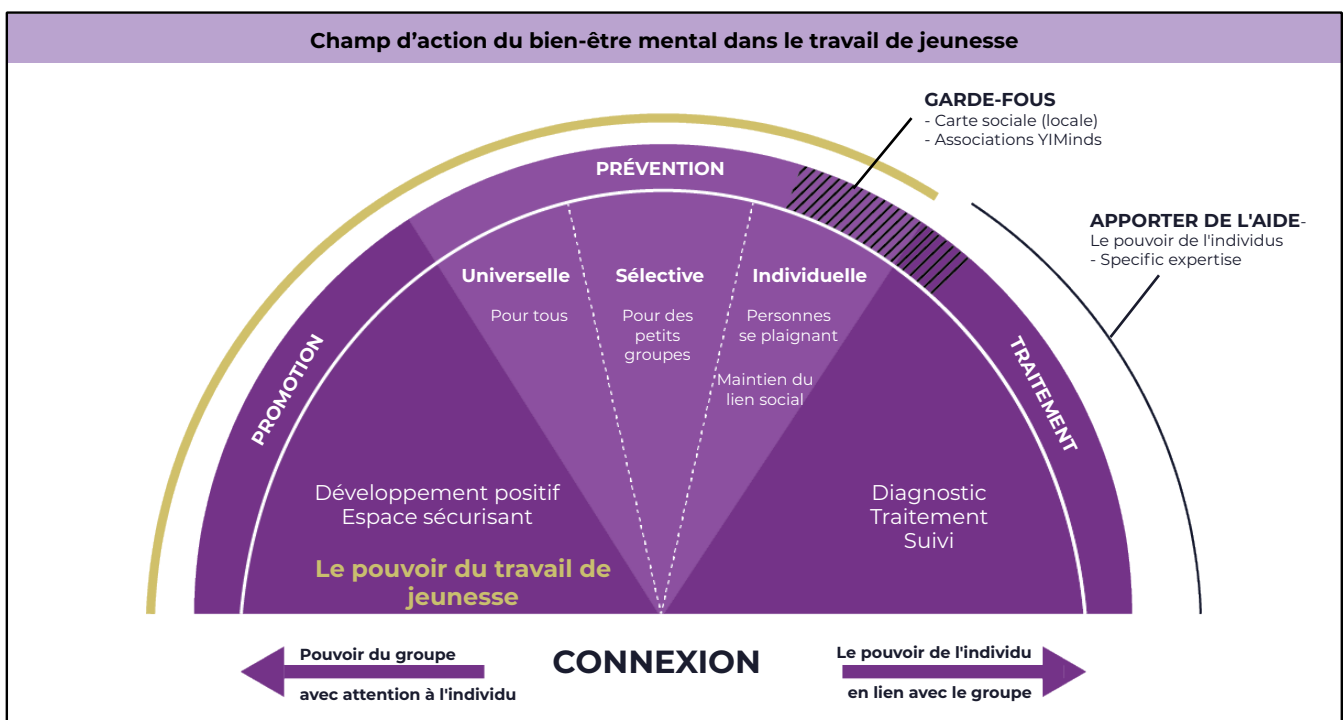
- donner au travail de jeunesse un point d'ancrage et un langage permettant aux organisations de formuler leur propre politique de bien-être mental qui soit adaptée à l'organisation.
- définir le rôle et la responsabilité du travail de jeunesse dans le bien-être mental des jeunes.
- établir des passerelles avec d'autres secteurs, services et professionnels (en particulier celui du bien-être).  
fournir des exemples, des outils concrets et un soutien.

Le travail de jeunesse et d'information jeunesse se situent principalement sur le côté gauche de ce graphique (**promotion et prévention**). Le travail de jeunesse et certaines activités d'information jeunesse utilisent leurs

propres forces et la force du groupe pour responsabiliser les jeunes et prévenir les problèmes de santé mentale. Les travailleurs d'information jeunesse prennent également part à des interactions et des conversations de fond avec les jeunes. S'appuyant sur des liens individuels solides, elles permettent de révéler des informations précieuses sur le bien-être d'un jeune. Dès que la ligne médiane est franchie et que l'on entre dans le **domaine du traitement**, on passe alors à un scénario plus individuel dans lequel les services de santé mentale entrent en jeu.

C'est à ce moment-là qu'il est question d'apporter une **aide professionnelle spécialisée** ou de mettre en place des systèmes d'orientation (voir chapitre 4). Bien entendu, nous pouvons également utiliser les méthodes de travail et d'information jeunesse dans ce processus. Il est important de continuer à travailler sur la promotion et la prévention et de ne pas perdre le contact avec les jeunes à ce stade. Toutefois, le rôle des travailleurs de jeunesse devient limité et nous devons faire preuve de prudence dans nos interventions.

Dans la section suivante, nous examinerons les différents domaines du « champ d'action » et la manière dont vous pouvez l'utiliser. Comme vous pouvez le constater, il existe un **large éventail de possibilités entre la promotion et le traitement**, à savoir la prévention. En d'autres termes, il n'est pas nécessaire de se précipiter chez un psychologue à chaque signe de détresse mentale. Vous pouvez déjà réaliser beaucoup de choses sans avoir besoin d'être un professionnel de la santé mentale.



### 1. Promotion

La promotion consiste à **travailler de manière proactive sur le bien-être mental des jeunes** - à la fois en groupe et sur une base individuelle, avant et indépendamment du développement de problèmes de santé mentale. Dans le cadre du travail de jeunesse, les services d'information jeunesse englobent une variété d'options, comprenant des interactions en face-à-face et en ligne, menées dans des contextes individuels et de groupe. Bien que moins personnalisés, les services en ligne constituent une plateforme précieuse pour atteindre un plus grand nombre de jeunes avec des ressources et des opportunités d'information adaptées aux jeunes et susceptibles de favoriser activement leur bien-être mental.

#### Travail individuel

En tant que travailleur d'information jeunesse, vous interagissez avec les jeunes pour répondre à leurs questions, à leurs besoins et à leurs préoccupations. Les services d'information jeunesse offrent un **environnement confidentiel et favorable** où les jeunes peuvent discuter ouvertement de leurs émotions et de leurs difficultés sans craindre d'être jugés ou induits en erreur. Ce **travail d'information jeunesse individualisé** constitue le contexte idéal pour présenter aux jeunes diverses opportunités et activités susceptibles de contribuer à leur bien-être mental. L'accent est mis sur l'**adaptation des informations aux intérêts et aux besoins de chaque jeune**. Par exemple, si un jeune exprime un intérêt fort pour les relations sociales, vous pouvez lui fournir des informations sur les activités du travail de jeunesse, le bénévolat ou les organisations de jeunesse. De même, si un jeune s'intéresse aux sports ou à la nature, vous pouvez l'informer sur les clubs sportifs, les événements ou les activités de plein air. Les activités impliquant des interactions sociales, des exercices physiques et mentaux, le développement de la créativité ou le contact avec la nature améliorent notre bien-être et contribuent à notre santé mentale et physique.

#### Travail en groupe

**Il est important que les jeunes se sentent à l'aise de travailler en groupe** en leur offrant un **espace sûr** où ils peuvent être eux-mêmes et où la **gestion des émotions est considérée comme normale**. La création d'un espace sûr réduit le risque de problèmes de santé mentale. Celui-ci peut être obtenu par des actions intentionnelles ou non, telles que des jeux d'introduction ou des activités de construction de groupe. Ces facteurs de protection ont un double rôle. Ils aident les jeunes à avoir davantage confiance en eux tout en les protégeant contre les choses qui pourraient mal tourner.

Les recherches menées par [Pimento](#), le centre d'expertise du réseau Chiro Jeugd Vlaanderen, montrent que le travail de jeunesse utilise très bien **le facteur de protection qu'est la connexion**. L'étape suivante est

donc naturellement de commencer à nommer et à rendre visibles ces efforts existants. Par exemple : « Nous organisons des "energisers" (activité dynamisante) : nous faisons des "energisers" au début d'une activité pour créer une atmosphère positive où tout le monde se sent bienvenu. Cela aide ainsi les travailleurs de jeunesse et les jeunes à mettre des mots sur le bien-être mental. Il n'est pas nécessaire de le préciser à chaque fois que vous planifiez un "energiser", mais il est important de nommer ces choses lorsque vous travaillez sur votre politique d'intégrité ».

Il est également important de créer un **espace sûr pour les travailleurs de jeunesse eux-mêmes**. Les jeunes adultes qui travaillent avec des jeunes n'ont pas toujours suffisamment de distance émotionnelle ou de recul, et certaines choses peuvent également susciter et provoquer une réaction émotionnelle. Il est donc essentiel de se sentir en sécurité pour en parler et de créer un environnement propice en tant que groupe, sans attendre de chaque travailleur de jeunesse qu'il participe activement.

**C'est là que réside la force du travail de jeunesse. Nous plaçons les jeunes au centre, nous utilisons le pouvoir du groupe et des liens individuels solides, nous valorisons à la fois le processus et le résultat final et nous façonnons activement la société en leur donnant les informations et en les responsabilisant en fonction de leurs besoins et de leurs aspirations.** Ces aspects favorisent un bien-être mental positif, mais nous ne les valorisons pas assez et ne les nommons pas assez. Nous pouvons avoir un impact réel pour les jeunes en leur garantissant l'accès à des informations de qualité qui changent leur vie et en leur offrant un lieu où ils peuvent être eux-mêmes, où le plaisir et l'amusement passent avant tout, et où ils peuvent apprendre à tâton. **Et nous devons être fiers de cela !**

#### Quelques questions à se poser lorsque l'on se concentre sur la promotion :

- Que pouvez-vous faire dans le cadre d'une activité, au début et à la fin de celle-ci, pour promouvoir le bien-être mental ?
- Comment activer les participants silencieux dans une situation de conflit ou de harcèlement ?
- Comment promouvoir les compétences relationnelles ?
- Comment créer un environnement contenant peu de règles tout en garantissant le respect mutuel ?
- Y a-t-il un espace propice à la discussion et à l'écoute ?
- Comment rendre les paliers atteignables (abordables, physiquement et mentalement atteignables, accessibles, qui tient compte des différences culturelles) ?
- Quels types de ressources d'information, d'activités et d'opportunités favorisant le bien-être pouvez-vous recommander aux jeunes ?



## 2. La prévention

Prévenir les problèmes de santé mentale signifie se concentrer sur les facteurs qui peuvent causer ou déclencher des problèmes de santé mentale. Vous pouvez sensibiliser à ces facteurs ou essayer de réduire leur impact. Nous distinguons **trois types de prévention** que vous pouvez utiliser ou auxquels vous pouvez faire face en fonction du risque dans votre groupe cible. Notez que les limites entre ces trois types de prévention ne sont pas toujours claires. Ce n'est pas une mauvaise chose, à condition de réfléchir aux différentes formes de prévention au sein de votre organisation.

Les méthodes utilisées pour la prévention dans le travail de jeunesse et l'information jeunesse peuvent également refléter les **différents niveaux d'interprétation du processus de détérioration du bien-être mental**. Les mesures préventives doivent tenir compte des besoins et des désirs, des craintes et des défis des individus et des groupes spécifiques, ainsi que du système de valeurs et des conditions de vie des jeunes. Les activités ou interventions axées sur la construction de l'identité, le renforcement de l'estime de soi ou la promotion de la tolérance et de l'acceptation entre différents groupes en sont de bons exemples.

### Universelle

Il s'agit d'actions préventives que vous mettez en **place pour tout le monde**. Par exemple, un jeu sur les dangers de l'alcool et de la drogue, un outil pour lutter contre le harcèlement ou des conseils sur l'utilisation raisonnable de l'écran sur votre site web d'information jeunesse. Par définition, le travail de jeunesse et le travail d'information jeunesse sous toutes leurs formes sont universels parmi les jeunes, car ils s'adressent à tous les jeunes sans exception et placent le bien-être des jeunes au centre de leur activité.

En ce qui concerne le travail d'information jeunesse, il est important de faire la distinction entre « l'information par soi-même » et « l'information par l'intermédiaire d'une personne ». L'information par soi-même est disponible sous une forme qui permet aux jeunes de résoudre les problèmes par eux-mêmes. Bien que ce type d'information corresponde le mieux au besoin d'indépendance des jeunes, il ne s'agit pas toujours d'information la plus appropriée pour tous les jeunes, notamment en ce qui concerne les questions complexes ou sensibles. Dans de nombreux cas, il est plus efficace d'apporter un soutien adéquat par le biais d'un contact personnel via des lignes de communication directe telles que des messageries, des réseaux sociaux ou une conversation en face-à-face.

### Sélective

Il s'agit d'actions préventives que vous mettez en place

pour les (groupes de) **jeunes présentant un risque accru de développer des problèmes de santé mentale**. L'intersectionnalité est un concept clé ici. L'inégalité sociale et l'exclusion se produisent le long de différents axes qui se croisent. Le risque accru de problèmes de santé mentale est également lié à des facteurs contextuels tels que l'environnement familial, le statut socio-économique, l'identité sexuelle, l'origine ethnique et culturelle, le handicap et le fait d'avoir un membre de la famille souffrant de problèmes de santé mentale.

À ce niveau, l'information et le conseil individuels et personnalisés aux jeunes sont également essentiels. Pensez à la valeur ajoutée des échanges personnels et des **dialogues individuels pour renforcer l'estime de soi et la confiance en soi**. Ici, les offres de travail de jeunesse, de participation, d'activité physique ou de soutien à la construction de l'identité deviennent des mesures préventives importantes et responsabilisantes.

Le travail de jeunesse fait déjà beaucoup de prévention sélective, par exemple par le biais d'espaces sécurisés, de politiques d'inclusion, d'activités de proximité menées par les services d'information jeunesse dans les quartiers défavorisés, de consultations individuelles ou d'informations spécifiques destinées à la communauté LGBTQ+.

### Indiquée ou individuelle

Il s'agit d'**actions préventives que vous mettez en place pour les jeunes dont les problèmes évoluent**. Par exemple, vous remarquez qu'un jeune a des difficultés et vous le prenez à part pour en discuter. Au cours d'une session d'information individuelle, vous pouvez constater que le jeune est confronté à d'autres problèmes. Dans le cadre d'une activité de jeunes, vous devez toujours faire le lien entre les discussions personnelles et la situation de groupe (ce qu'est le travail de jeunesse, par définition). Comment faire en sorte que le groupe reste un environnement chaleureux pour la personne sans entacher la sécurité du groupe ? En tant que travailleur de jeunesse, vous assumez certaines tâches liées au bien-être et à la santé mentale sans dispenser des soins de santé mentale professionnels. Voici quelques exemples :

- offrir une oreille attentive
- mettre votre temps à disposition
- confier une tâche spécifique à un jeune en décrochage afin de s'assurer qu'il peut encore apporter au groupe

Le renforcement de l'individu en tant que membre actif d'un groupe, le développement d'une image positive de soi et le renforcement de la résilience sont des éléments importants du bien-être mental.

En tant que travailleur d'information jeunesse, vous pouvez être en mesure d'identifier les premiers signes

de problèmes de santé mentale grâce à la confiance que vous établissez avec les jeunes. L'identification de ces **signes précoces est essentielle pour garantir une orientation personnalisée et une assistance professionnelle**. L'information et le conseil personnalisés sous forme de médiation personnelle vont au-delà de la simple fourniture de conseils généraux. Ils permettent de concevoir une feuille de route pour chaque jeune et d'aligner ses besoins, ses passions et ses centres d'intérêt sur des possibilités d'amélioration du bien-être afin de renforcer son estime de soi et sa confiance. Les professionnels d'information jeunesse servent de guides. Ils aident les jeunes à découvrir les voies du bien-être qui leur correspondent.

En raison des niveaux de confiance impliqués, le travail de jeunesse peut fournir une plate-forme pour un travail de prévention plus intensif avec les jeunes. La relation de confiance et de résistance entre un jeune et un animateur est l'élément le plus important pour ce type de prévention. Cependant, le travail de jeunesse n'est pas toujours la meilleure voie pour aborder les problèmes existants, car certaines interventions au niveau personnel peuvent mettre en péril le principe de la participation volontaire. En outre, la prévention indiquée est souvent liée au traitement. Ces deux approches peuvent être en contradiction avec les principes du travail de jeunesse, où la confiance et les relations sont la base de notre travail. Il est donc essentiel, mais pas toujours facile, de **connaître ses limites et de savoir quand il faut faire appel à de l'aide professionnelle !**

### 3. Faire appel à de l'aide professionnelle

Lorsque la promotion et la prévention sont insuffisantes et que le travailleur de jeunesse a fait tout ce qu'il pouvait, il doit faire appel à une aide extérieure. Même dans ce cas, il est préférable que le travailleur de jeunesse ne perde pas le contact avec le jeune.

Parfois, il ne suffit pas de travailler sur le bien-être mental d'un jeune par le biais du groupe et d'information jeunesse. Le jeune se débat avec des idées noires pendant un certain temps, ne semble pas être lui-même, demande de l'aide ou ne fonctionne pas bien dans le groupe, dans les moments en face-à-face ou dans les activités de la vie quotidienne en général. À ce stade, il est important de **faire appel à une aide extérieure** (voir chapitre 4).

Alors que l'on parlait auparavant « d'orienter », on parle aujourd'hui davantage de « faire venir » un professionnel qui entamera un processus de diagnostic et/ou de traitement. Cette tâche incombe aux services de soins de santé mentale (individuels), mais certains services spécialisés d'aide à la jeunesse, d'information jeunesse ou d'aide sociale peuvent également jouer un rôle.

**Outre le traitement, il est essentiel de rester engagé dans la promotion et la prévention.** En d'autres termes, le travailleur de (l'information) jeunesse et l'aidant professionnel peuvent travailler ensemble pour s'assurer que le jeune puisse continuer à participer à la vie du groupe et à accéder à des opportunités qui peuvent soutenir son traitement. Comment rester proche du jeune ? C'est la différence entre apporter de l'aide et orienter.

**L'apport d'une aide externe nécessite une consultation et une coopération** entre les services de travail de jeunesse ou d'information jeunesse, les services de santé mentale et les autorités locales. Il s'agit d'une nouvelle approche dans laquelle chaque organisation ou secteur a un rôle à jouer. Les services de travail de jeunesse et d'information jeunesse peuvent jouer leur rôle en se mettant en relation et/ou en collaborant avec les intermédiaires ou les agences suivants :

### Le garde-fou

Il n'est pas facile pour tous les travailleurs de jeunesse ou les travailleurs d'information jeunesse, dont certains sont de jeunes bénévoles, de mettre en place une passerelle vers les soins de santé mentale. Ils doivent procéder à une évaluation et, trop souvent, ils hésitent à agir en raison d'un manque de connaissances, de ressources et de compétences. Il est également important de **connaître la carte sociale (locale) et le contexte local** dans lequel vous et les jeunes opérez pour comprendre certaines questions.

Certains travailleurs de (l'information) jeunesse, qu'ils soient bénévoles ou salariés, ont tendance à devenir rapidement les **confidents des jeunes** en raison de leur présence, de leur talent ou de la nature de leur rôle. Ils sont inconditionnellement présents et voient la valeur du jeune. C'est un très beau rôle, mais c'est aussi un piège pour la personne concernée. C'est pourquoi nous croyons au rôle de garde-fou, que l'organisation de travail de jeunesse, les services d'information jeunesse et les fédérations doivent soutenir de manière adéquate (voir chapitre 7). Le rôle du garde-fou est de **combler le fossé entre la prévention et les soins de santé mentale**.

Dans le travail de jeunesse, **les garde-fous sont des travailleurs de jeunesse (bénévoles) et des personnes accessibles et dignes de confiance au sein du groupe ou de la communauté (locale)**. Ils se voient confier un rôle supplémentaire en raison de leur intérêt et de leur talent pour veiller au bien-être mental et, si nécessaire, pour garder un œil sur les jeunes qui risquent de décrocher. Ils sont des défenseurs du bien-être mental et de la manière de le soutenir à différents niveaux (promotion, prévention, apport d'aide). Leur rôle n'est pas d'agir en tant que professionnels de la santé mentale, mais plutôt de soutenir les autres travailleurs de jeunesse en cas de besoin et/ou d'offrir une oreille attentive pour les jeunes.

Cette personne aidera à impliquer les organisations de soutien professionnel ou une personne de contact pour l'intégrité (PCI) si nécessaire.

En général, chaque groupe (local) dispose déjà d'une personne qui joue le rôle de garde-fou et qui assume automatiquement ce rôle sans avoir été nommée. Une organisation peut explicitement confier un rôle supplémentaire à un (ou plusieurs) travailleur(s) de jeunesse du groupe, par exemple un bénévole qui étudie les sciences sociales et s'y intéresse, ou un animateur principal expérimenté.

D'autre part, la nature d'information jeunesse et des conseils dispensés aux jeunes implique un examen de la situation individuelle de chaque jeune qui s'adresse au service pour obtenir un soutien personnalisé. Comme nous l'avons dit, du fait de leur position et de leur approche, les travailleurs d'information jeunesse peuvent saisir les préoccupations et les inquiétudes particulières d'un jeune et détecter certains problèmes inhérents. Ils doivent donc développer et entretenir un solide réseau de contacts avec d'autres organismes d'assistance, professionnels et organisations pour remplir leur mission, y compris avec les professionnels et les services de santé mentale. **Les travailleurs d'information jeunesse sont déjà des garde-fous !** Ils fournissent des informations pertinentes et un soutien pour promouvoir des modes de vie sains ou prévenir les problèmes, ainsi qu'un réseau de contacts qui peut aider en cas de besoin.

Qu'ils aient un rôle formel ou non, **il est essentiel de soutenir les garde-fous** en valorisant leur travail, en renforçant leurs connaissances et leurs compétences et en les aidant à faire un pas supplémentaire pour s'impliquer dans les services de santé mentale. De cette manière, nous garantissons la résilience et la compétence des garde-fous et évitons de leur faire porter toute la responsabilité (voir chapitre 6).

## La carte sociale (locale)

Nous avons constaté que les bénévoles locaux et les travailleurs de jeunesse se tournent souvent de manière informelle vers les professionnels de la santé mentale qu'ils connaissent pour obtenir leur avis sur une situation. Pour éviter un processus arbitraire, l'organisation doit **avoir des accords avec un ou plusieurs services et professionnels de santé mentale locaux ou un protocole spécifique**. Il est également important de savoir quels services locaux de première ligne contacter pour des **questions particulières**. Les services locaux d'information jeunesse, les fédérations et les organismes de coordination d'information jeunesse peuvent faciliter cette tâche pour leurs groupes locaux et leurs travailleurs d'information jeunesse. Le « Champ d'action pour le bien-être mental » peut aider à créer des passerelles avec les

services de santé mentale et à clarifier le rôle de chacun (voir chapitre 4).

### **Exemples de stratégies pour soutenir la santé mentale des jeunes**

*Portugal: Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ)*

**Cuida-te** et ses services s'adressent aux jeunes de 12 à 25 ans. Il vise à promouvoir le bien-être des jeunes et des modes de vie sains. Il aborde en particulier la santé mentale, la nutrition et les activités physiques et sportives, les conduites addictives et la santé sexuelle et reproductive. Les interventions sont principalement axées sur la promotion du bien-être des jeunes dans une perspective préventive, et non comme un programme de traitement médical.

#### *Mesure 1:*

Assistance personnalisée visant à répondre aux besoins de conseil et de sensibilisation des jeunes, qui comprend les services suivants :

- **Unité mobiles:** service de proximité basé sur la mobilité de camionnettes convenablement équipées, incluant une équipe technique spécialisée dans le bien-être des jeunes, qui se déplacent pour promouvoir la connaissance et l'information auprès des jeunes là où ils se trouvent.
- **Bureaux de santé pour les jeunes :** les services nationaux de l'IPDJ offrent des services de conseil gratuits, anonymes et confidentiels. Le personnel des bureaux est composé de professionnels de la santé ayant reçu une formation spécifique dans le domaine de la jeunesse, à savoir des psychologues.
- **« Sexualidade em Linha » (sexualité en ligne) :** service d'assistance téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel sur la santé sexuelle et reproductive. Il a pour but d'écouter, d'informer, de clarifier les doutes et d'aider à faire lumière sur des problèmes spécifiques en discutant des solutions et des pistes d'action possibles et en faisant appel à des services appropriés lorsque nécessaire. Ce service est disponible en semaine de 11 heures à 19 heures et le samedi de 10 heures à 17 heures.

**Mesure 2: promotion universelle de la culture sanitaire en fournissant proactivement des informations** sur le bien-être et la santé des jeunes par le biais de trois services :

**La santé des jeunes sur le portail :** une section du portail d'information jeunesse de l'IPDJ couvrant tous les domaines abordés par le programme et ses initiatives, y compris des



informations sur les principales activités et interventions

**Éducation à la santé** : promotion d'initiatives de bien-être utilisant le théâtre, les arts plastiques, la musique, le sport ou la danse dans le cadre des zones d'intervention afin de cibler des stratégies et d'expérimenter des manières d'aborder la santé des jeunes.

**Renforcement des capacités** : ressources de formation visant à maintenir et à améliorer l'efficacité des interventions préventives dans le domaine du bien-être et de la santé des jeunes. L'objectif est d'accroître les compétences et les connaissances en matière de santé du groupe cible tout en améliorant la qualité des réponses et des services disponibles.

Dans le cadre de ce programme, des professionnels de la santé spécialisés dans le travail avec les jeunes et soutenus par des psychologues qualifiés peuvent accompagner les jeunes de manière autonome et gratuite. Il est disponible dans toutes les capitales de district du Portugal. Tout jeune qui prend rendez-vous doit indiquer son âge, sa zone géographique et sa préférence pour une consultation par vidéo ou en face à face.

### **Autriche: JugendService**

JugendService compte de nombreux **employés ayant une formation dans le domaine psychologique** : un formateur en psychologie et en résilience et six membres du personnel qui ont étudié la psychologie. Toute l'équipe de JugendService a participé à la formation « **Erste Hilfe für die Seele** », une formation sur la manière d'apporter un soutien direct aux personnes en difficulté mentale.

JugendService a une longue expérience en matière de conseil en santé mentale. Le **programme de consultation en santé mentale** a été lancé en **1985** et s'est depuis adapté aux technologies modernes (consultation en ligne par exemple depuis 2010, en commençant d'abord par e-mail, puis via Zoom) et aux études les plus récentes. JugendService a découvert très tôt l'importance de la santé mentale et s'est donné pour mission de contribuer au mieux au bien-être mental des jeunes Autrichiens.

Les consultations sont orientées vers la recherche de solutions et se déroulent dans un **cadre individuel, avec des rendez-vous individuels, gratuits, confidentiels** et portant sur un large éventail de sujets psychologiques. En ligne, il est même possible d'obtenir de l'aide de manière anonyme. L'objectif est de soutenir les jeunes dans leurs situations respectives.

En outre, JugendService fournit des **informations sur la santé mentale sur son site web et dans ses brochures**. L'**atelier** sur la santé mentale dans les écoles « Ich schau auf mich » est fréquemment réservé par les écoles et a généralement lieu une fois par semaine.

### Pour aller plus loin



- [Poster sur les compétences pour lutter contre le stress - Mieli](#)
- [Ferris Wheel of Emotions Poster - Mieli](#)
- [La main de la santé mentale - Mieli](#)
- [Mental Health Power Book - Mieli](#)
- [Les montagnes russes des émotions - Mieli](#)
- [Affiche sur le réseau de sécurité - Mieli](#)
- [Strength Cards - Mieli](#)
- [What is Mental Wellbeing - Mieli](#)



Chapitre 2:  
**Identifier la  
santé mentale  
et le bien-être  
émotionnel chez  
les jeunes**

Presque tous les jeunes traversent une phase mentalement éprouvante lors du passage à l'âge adulte. Bien que tout le monde n'ait pas besoin d'une aide professionnelle pour surmonter ces difficultés, certains se débattent à un point tel qu'il devient essentiel de chercher un soutien.

Malheureusement, la **stigmatisation de la santé mentale conduit souvent de nombreux jeunes à retarder le moment auquel ils demandent de l'aide**. Le fait d'opter pour une thérapie est souvent interprété comme un aveu de vulnérabilité, et il faut généralement du temps pour que les jeunes réalisent que la thérapie, et dans certains cas les médicaments, peuvent être bénéfiques. Dans ce chapitre, nous examinons le rôle essentiel de la reconnaissance et de la compréhension des symptômes associés aux problèmes de santé mentale.

En nous basant sur le [champ d'action du bien-être mental dans le travail de jeunesse](#) décrit au chapitre 1, nous explorons l'importance d'avoir des conversations ouvertes sur la santé mentale et de démanteler les barrières de la stigmatisation. L'objectif est de vous aider à identifier les signes avant-coureurs potentiels de détresse, à mieux vous préparer à entamer des conversations et à guider les jeunes vers le soutien dont ils peuvent avoir besoin (transition potentielle de la prévention au traitement). Nous discutons également de la distinction entre **symptômes, syndromes et troubles** - en clarifiant le rôle du travailleur de (l'information) jeunesse dans l'identification des symptômes sans tenter de formuler un quelconque diagnostic.

Nous avons dressé une liste des **signes précoces** les plus courants **de la détresse mentale et de divers troubles de la santé mentale**. Nous nous concentrons principalement sur les signes précoces, les symptômes et les caractéristiques de ces troubles. Les travailleurs d'information jeunesse ne sont pas des experts en santé mentale - nous avons seulement l'intention de vous donner des fondamentaux en matière de santé mentale. En tant que garde-fou, ces connaissances vous aideront à identifier les difficultés d'une personne, ce qui constitue la première étape cruciale pour lui apporter une aide appropriée (chapitre 4).

La stigmatisation continue d'assombrir les discussions sur la santé mentale et la recherche d'aide. Ce chapitre examine également les **différentes formes de stigmatisation**. L'objectif est de mettre en lumière les effets négatifs de la stigmatisation sur les individus, les relations interpersonnelles et la société. En outre, nous proposons des stratégies pour lutter contre la stigmatisation, favoriser l'empathie et cultiver des environnements plus inclusifs pour les jeunes souffrant de problèmes de santé mentale.

## 2.1 Signes de détresse en matière de santé mentale

Proposer des discussions ouvertes sur la santé mentale et mettre l'accent sur les avantages potentiels de la recherche d'une aide professionnelle peut contribuer à atténuer la stigmatisation qui y est souvent associée. Fournir aux jeunes des coordonnées d'experts en santé mentale peut également jouer un rôle de catalyseur, en les motivant à chercher activement de l'aide. En tant que travailleur d'information jeunesse, il est essentiel que vous identifiiez lorsque les jeunes luttent contre des obstacles à leur santé mentale et que vous engagiez une conversation sur le sujet de manière proactive. Pour soutenir efficacement les jeunes qui luttent contre des problèmes de santé mentale, il est essentiel de commencer par reconnaître et interpréter les symptômes. Nous vous proposons ici une vue d'ensemble des symptômes les plus courants et de la manière d'apporter une aide directe.

### Reconnaître les symptômes et apporter un soutien initial

Tout d'abord, il est important de comprendre ce que sont les symptômes, notamment par rapport aux syndromes et aux troubles. Les symptômes sont des indicateurs observables dont la cause peut être un problème ou une maladie plus profonde. Dans le contexte de la santé mentale, un symptôme est une manifestation unique de détresse, telle que la mise en retrait de la vie sociale, l'anxiété ou les sautes d'humeur. Toutefois, bien qu'ils correspondent à de bons exemples, ces indices n'indiquent pas automatiquement la présence d'un trouble mental. Par exemple, la tristesse est une émotion humaine tout à fait normale. Les **symptômes ne font qu'offrir des indications précieuses qui doivent inciter à une exploration et à un soutien plus approfondis**.

D'autre part, un syndrome implique un ensemble de symptômes interconnectés qui se produisent fréquemment ensemble. Il s'agit d'un modèle de détresse plus complexe. En revanche, un trouble représente un état plus large, cliniquement reconnu, allant au-delà des symptômes ou des syndromes individuels - caractérisé par un ensemble cohérent de symptômes qui provoquent une détresse significative ou une altération du fonctionnement quotidien.

En fin de compte, vous pouvez être en mesure d'observer les symptômes et les syndromes et de jouer le rôle de garde-fou (voir chapitre 1). Le **diagnostic d'un trouble requiert l'expertise de professionnels de la santé mentale**, tels que des psychologues ou des psychiatres

(voir chapitre 4). Ils évaluent les symptômes et les syndromes dans un cadre général afin de déterminer la présence d'un trouble mental cliniquement reconnu et d'élaborer des plans de traitement appropriés. Votre rôle est d'identifier les signes avant-coureur dès qu'ils apparaissent, d'entamer des conversations pour clarifier les raisons sous-jacentes et, éventuellement, d'aider le jeune à obtenir l'aide d'un professionnel ou d'un service de santé mentale.

*“En tant que travailleur de jeunesse, je ne suis qu'un intermédiaire entre les jeunes et les professionnels. Tout ce que je peux faire (en règle générale), c'est écouter, soutenir, fournir des informations et développer de nouvelles compétences pour les jeunes.”*

*Kyriacos, travailleur de jeunesse - Chypre*

Nous examinerons ensuite **certains symptômes courants** qui peuvent indiquer des problèmes de santé mentale. N'oubliez pas que ces symptômes ne sont pas exclusivement associés à des troubles mentaux et qu'ils peuvent également indiquer d'autres problèmes ou conditions. En outre, il existe bien d'autres symptômes que ceux énumérés dans cette liste. Voici quelques-uns des [plus courants](#) :

- Augmentation de l'anxiété
- Colères fréquentes
- Sentiment de désespoir
- Attitude léthargique et démotivée
- Manifestation d'une tristesse accrue
- Perte d'intérêt pour des activités autrefois appréciées
- Retrait, isolement, et recherche de solitude
- Faire preuve d'une introversion inhabituelle
- Irritabilité et impulsivité
- Comportement agressif
- Exprimer des pensées difficiles à comprendre
- Transmettre des émotions inconnues
- Avoir des pensées suicidaires ou parler de suicide

## Prendre des mesures proactives

**Une observation attentive et une communication ouverte** avec les jeunes peuvent aider à identifier les écarts par rapport à leur comportement habituel, les changements d'humeur et les modifications de leur apparence. Il est essentiel de reconnaître ces changements pour identifier correctement les symptômes d'alerte potentiels..

Si un jeune présente des signes de troubles mentaux, il est conseillé de demander d'abord l'avis d'un collègue. Avant d'entamer un dialogue avec le jeune pour clarifier les observations, il est important de créer un environnement sûr et de le rassurer sur le fait que les conversations resteront confidentielles. Au début de la conversation, vous pouvez aborder ce que vous avez observé et exprimer vos préoccupations. Pour plus d'informations sur la manière de mener efficacement la conversation, voir le chapitre 3.1.

Proposer **un dialogue ouvert et offrir aux jeunes une plateforme leur permettant de se sentir entendus** et compris peut améliorer de manière significative leur situation et leur humeur. En outre, ces conversations vous donnent des indications précieuses pour évaluer la gravité de la situation - si le jeune traverse une phase difficile, s'il souffre de troubles temporaires de l'humeur ou s'il est en proie à une détresse mentale persistante qui suggère une maladie mentale sous-jacente. Parmi les signes indiquant que la situation est particulièrement grave, on peut citer la mention, au cours de la conversation, de problèmes tels que la toxicomanie, la violence, les difficultés financières ou les pensées suicidaires. Le chapitre 4 fournit des conseils pour évaluer la conversation et déterminer les prochaines étapes. Cependant, n'oubliez pas que **tous les symptômes n'indiquent pas nécessairement une maladie mentale** ! Certains symptômes sont des réactions naturelles aux situations et défis inhabituels de la vie. Il n'est donc pas toujours nécessaire d'orienter la personne vers un spécialiste. Comme indiqué au chapitre 1, il existe un large éventail de possibilités entre la promotion et le traitement, en particulier dans le domaine de la prévention.

Votre rôle en tant que travailleur d'information jeunesse va au-delà du mentorat - il implique de reconnaître et de traiter les obstacles à la santé mentale que les jeunes peuvent rencontrer. Tout d'abord, placez le bien-être et la prévention au cœur de votre travail avec les jeunes (voir chapitre 1). Ensuite, en tant que garde-fou, soyez attentif à l'identification des signes avant-coureur, créez une atmosphère de soutien, guidez et apportez de l'aide en cas de besoin. La compréhension de **votre champ d'action et de ses limites** améliorera considérablement le bien-être et le développement personnel des jeunes. N'oubliez pas que votre rôle est crucial pour faciliter l'accès au soutien nécessaire et promouvoir leur bien-être en proposant les services de votre centre d'information jeunesse.



## 2.2 Comprendre les troubles de la santé mentale les plus courants

L'OMS définit un état ou un trouble de santé mentale comme une **perturbation** cliniquement significative de **la cognition, de la régulation émotionnelle ou du comportement d'un individu**. Ces perturbations sont souvent associées à une détresse ou à une déficience dans des domaines cruciaux de la vie quotidienne. En d'autres termes, si un jeune souffre d'un problème de santé mentale qui interfère avec sa vie quotidienne, un professionnel peut diagnostiquer chez lui un trouble de santé mentale spécifique.

**N'oubliez pas qu'avec un traitement et des soins, certains troubles mentaux peuvent être guéris et il est également possible de développer des mécanismes d'adaptation sains pour vivre avec eux.**

Cette section vous permettra d'acquérir les éléments de base en matière de santé mentale afin d'identifier plusieurs troubles mentaux courants.

Dans votre rôle, vous pouvez vous trouver dans une situation où vous soupçonnez ou bien vous identifiez les signes d'un problème de santé mentale chez un jeune. **N'oubliez pas que vous ne réalisez pas un diagnostic et que vous ne fournissez pas de traitement de santé mentale.** Cependant, vous êtes en première ligne, alors suivez les réglementations nationales et les protocoles internes, établissez des partenariats solides et faites appel à une aide professionnelle si nécessaire (voir chapitre 4). Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez incertain ou si vous avez peur de réagir de manière excessive, car il est préférable de prendre des mesures préventives pour soutenir le jeune - et l'écoute active est une compétence clé des travailleurs d'information jeunesse.

Voici quelques exemples d'affections et de troubles mentaux courants. Cette liste n'est pas exhaustive et les questions de santé mentale sont aussi complexes que la nature humaine.

### Troubles anxieux

Tout le monde connaît l'anxiété, car il s'agit d'une réaction naturelle qui nous aide à éviter les situations dangereuses et nous motive à résoudre les problèmes quotidiens. L'anxiété peut aller d'un léger malaise à des crises de panique terrifiantes et peut durer de quelques instants à plusieurs années. Un trouble anxieux diffère de l'anxiété normale parce qu'il est plus grave, plus durable et qu'il perturbe l'activité quotidienne ou les relations d'une personne (par exemple, une anxiété incontrôlable qui empêche un jeune de participer aux activités du groupe ou de passer un examen). Bien entendu, il existe de nombreux types de troubles anxieux et de symptômes différents.

### Quels sont les symptômes généraux de l'anxiété ?

#### Réactions physiques :

- palpitations
- douleur thoracique
- rythme cardiaque rapide
- hyperventilation
- essoufflement
- vertiges
- maux de tête
- transpiration
- picotements et engourdissements
- étouffement
- bouche sèche
- nausées
- vomissements
- diarrhée
- douleurs musculaires
- agitation
- tremblements

### Effets psychologiques :

- craintes et inquiétudes irréalistes et/ou excessives (à propos d'événements passés ou futurs)
- esprit qui s'emballe ou se vide complètement
- diminution de la concentration et de la mémoire
- difficulté à prendre des décisions
- irritabilité
- impatience
- colère
- confusion
- agitation ou sentiment d'être à bout de nerfs
- troubles du sommeil
- nervosité
- fatigue
- rêves vifs
- pensées répétitives indésirables et désagréables

### Changements comportementaux :

- évitement de certaines situations
- comportement répétitif et compulsif (vérification excessive, recherche constante de réconfort)
- détresse dans les situations sociales
- besoin de fuir les situations qui provoquent un malaise (comportement phobique).

## Quels sont les types de troubles anxieux ?

**Trouble anxieux généralisé (TAG) :** une personne se sent anxieuse depuis longtemps et est souvent craintive, mais elle n'est pas anxieuse à propos d'un sujet en particulier. Cela signifie qu'elle a des inquiétudes régulières ou incontrôlables à propos de nombreuses choses différentes de la vie quotidienne. L'intensité des symptômes peut varier. Comme il existe de nombreux [symptômes](#) possibles [d'anxiété](#), le diagnostic peut être assez large, ce qui signifie que les problèmes liés au TAG peuvent être très différents d'une personne à l'autre.

**Le trouble panique :** les [attaques de panique](#) peuvent parfois se produire sans raison apparente, et la personne peut ne pas comprendre pourquoi. Les personnes atteintes de trouble panique peuvent avoir l'impression que leur esprit est devenu totalement incontrôlable. Lorsqu'elles subissent des attaques de panique qui semblent totalement imprévisibles et qu'elles ne peuvent pas identifier ce qui les a déclenchées, elles peuvent souffrir d'un trouble panique. Comme l'apparition de la panique semble surprenante, la personne peut vivre dans la crainte d'une nouvelle crise de panique. Cette peur peut devenir si intense qu'elle peut déclencher une nouvelle crise de panique.

**Les phobies :** La [phobie](#) est une peur irrationnelle. Les personnes atteintes d'une [phobie](#) voient leur anxiété

déclenchée par des situations ou des objets très spécifiques, tels que les araignées, les hauteurs, l'avion ou les endroits bondés, même s'il n'y a pas de danger pour elles. Il existe différents [types de phobies](#), classés en phobies spécifiques et phobies complexes.

**Trouble de stress aigu (TSA)** et trouble de stress post-traumatique (TSPT) : si une personne a vécu ou a été témoin d'un événement très stressant ou menaçant (comme une guerre, un accident grave, une mort violente ou un viol), elle peut développer à terme un trouble de stress post-traumatique. Elle est susceptible d'avoir des flashbacks et de faire des rêves à propos de l'événement, et ceux-ci sont susceptibles de déclencher une forte anxiété et des sentiments éprouvés lors de l'événement lui-même.

La différence la plus importante entre les TSA et le TSPT est l'apparition et la durée des symptômes. Les effets des [TSA](#) se manifestent immédiatement et durent jusqu'à un mois, tandis que les symptômes du [TSPT](#) se manifestent plus lentement et durent plus longtemps, jusqu'à plusieurs années s'ils ne sont pas traités. Le TSPT peut également déclencher un [TSPT complexe](#).

**Troubles obsessionnels compulsifs (TOC) :** ce trouble se caractérise par des pensées obsessionnelles et un comportement compulsif. Les personnes atteintes de [TOC](#) peuvent avoir des pensées obsessionnelles concernant la contamination par des germes ou craindre d'avoir oublié de fermer la porte à clé ou d'éteindre le four, ce qui affecte leur comportement. Les [pensées des TOC](#) peuvent prendre toutes sortes de formes et de tailles et impliquer de nombreux types d'habitudes et de rituels. Elles tournent souvent autour de sujets tels que le danger, la saleté, la contamination ou les inquiétudes liées à la sexualité ou à la religion. En savoir [plus](#) sur la façon dont l'anxiété peut affecter les jeunes

### Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

L'[American Psychology Association](#) décrit l'éco-anxiété ou l'anxiété climatique comme la peur chronique liée au changement climatique et l'inquiétude qui en découle pour l'avenir. Bien qu'il ne s'agisse pas encore d'une maladie pouvant être diagnostiquée, l'éco-anxiété et ses effets psychologiques complexes sont de plus en plus reconnus, tout comme son impact significatif sur les jeunes. Selon les [experts](#), la meilleure façon d'accroître l'optimisme et l'espoir des jeunes éco-anxieux est de veiller à ce qu'ils aient accès aux informations les plus fiables sur l'atténuation du changement climatique et l'adaptation à ses effets. Il est particulièrement important de leur indiquer comment ils peuvent se rapprocher de la nature, contribuer à des choix plus écologiques et unir leurs forces avec des communautés et des groupes partageant les mêmes idées. Pour plus de conseils et d'idées, voir [Greening Youth Information Services](#).



### Dépression

Le mot « [dépression](#) » est utilisé de différentes manières. Tout le monde peut se sentir triste lorsque des choses tristes se produisent. Cependant, la tristesse quotidienne n'est pas une dépression. Une personne peut avoir une humeur dépressive de courte durée, mais elle peut y faire face et se rétablir rapidement sans traitement. La dépression clinique dure au moins deux semaines et affecte le comportement d'une personne. Elle a des effets physiques, émotionnels et cognitifs et interfère également avec la vie quotidienne, les activités et les relations personnelles satisfaisantes.

- i) [I had a black dog, his name was depression \(j'avais un chien noir, il s'appelait dépression\)](#)
- ii) [Living with a black dog \(vivre avec un chien noir\)](#)

La dépression est une maladie courante mais grave. Les personnes peuvent se remettre d'un épisode de dépression, mais elles risquent d'en développer un autre plus tard.

### Quels sont les symptômes généraux de la dépression ?

#### Sentiments et réactions émotionnelles :

- sentiment d'abattement
- contrariété ou larmoiement
- agitation ou irritabilité
- culpabilité, dévalorisation et mépris de soi
- absence de réaction émotionnelle
- sentiment de vide et engourdissement
- isolation et incapables d'établir des relations avec d'autres personnes
- ne pas être capable de trouver de plaisir à la vie ou aux choses que l'on appréciait auparavant
- sentiment d'irréel
- absence de confiance en soi ou d'estime de soi
- désespoir
- impuissance
- envies suicidaires

#### Changements comportementaux :

- éviter les événements et les activités sociales (qui étaient auparavant agréables)
- comportement autodestructeur ou suicidaire
- difficulté à parler ou à penser clairement
- difficulté à se souvenir ou à se concentrer
- consommer plus de tabac, d'alcool ou d'autres drogues que d'habitude

- difficulté à dormir ou sommeil excessif
- se sentir fatigué en permanence
- manque d'appétit et perte de poids, ou excès de nourriture et prise de poids

Toutes les personnes souffrant de dépression ne présentent pas l'ensemble de ces [symptômes](#) et certains d'entre eux peuvent être contradictoires. Les personnes souffrant de dépression sévère présentent plus de symptômes que celles souffrant de dépression légère. La dépression affecte également les personnes de différentes manières et se manifeste par différents [types](#).

### Quels sont les types de troubles dépressifs les plus courants ?

**Trouble affectif saisonnier (TAS)** : également appelé [dépression saisonnière](#), ce trouble survient généralement à certaines saisons ou périodes de l'année.

**Dysthymie** : dépression légère et continue qui dure deux ans ou plus. Elle est également appelée trouble dépressif persistant ([TDP](#)) ou dépression chronique.

**Dépression périnatale** : si une personne souffre de dépression pendant sa grossesse et/ou après l'accouchement, il s'agit d'une [dépression périnatale](#).

- Dépression anténatale ou prénatale - pendant la grossesse

- Dépression postnatale (DPN) - au cours de l'année qui suit l'accouchement. La dépression postnatale touche généralement les femmes, mais aussi les hommes.

Si la plupart des gens connaissent la dépression postnatale, la dépression prénatale est également assez courante, et certaines personnes peuvent même souffrir des deux.

**Trouble dysphorique prémenstruel (TDPM)** : il s'agit d'un trouble lié aux hormones qui affecte non seulement le corps, mais aussi les sentiments de la personne. Le [trouble dysphorique prémenstruel](#) peut entraîner une dépression et donc souffrir de ses conséquences dans la vie quotidienne.

**Dépression psychotique** : un épisode dépressif majeur accompagné de [caractéristiques psychotiques](#) telles que des [hallucinations et des délires](#) - bien que les symptômes psychotiques aient généralement un thème dépressif tel que la culpabilité, l'inutilité et la mort.

En savoir [plus](#) sur la façon dont la dépression peut affecter les jeunes.

## Trouble bipolaire

Les personnes atteintes de [troubles bipolaires](#) connaissent des sautes d'humeur et des niveaux d'activité extrêmes. Ces variations sont différentes des hauts et des bas habituels que tout le monde ressent, car elles entraînent de graves perturbations dans le fonctionnement de la vie quotidienne. En général, une personne connaît à la fois des « épisodes maniaques », avec une bonne humeur et des niveaux d'énergie et d'activité accrus, et des « épisodes dépressifs », au cours desquels son humeur est basse et ses niveaux d'énergie et d'activité chutent. Certaines personnes atteintes de troubles bipolaires ne connaissent que des épisodes maniaques, sans dépression.

### Quels sont les symptômes généraux du trouble bipolaire ?

Au cours d'un [épisode dépressif](#), la personne éprouve une humeur dépressive (tristesse, irritabilité, vide) ou une perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités pendant la majeure partie de la journée, presque tous les jours. Les [symptômes d'un épisode maniaque](#) peuvent inclure l'euphorie ou l'irritabilité, une activité ou une énergie accrue, ainsi que d'autres symptômes tels qu'une plus grande bavardise, des pensées qui s'emballent, une meilleure estime de soi, une diminution du besoin en sommeil, une distractibilité et un comportement impulsif et irréfléchi.

Il existe également l'[hypomanie](#), une forme plus légère de manie. Et la [cyclothymie](#) - une condition liée au trouble bipolaire avec des symptômes plus légers. Le trouble bipolaire est généralement classé en deux catégories : le trouble bipolaire 1 et le trouble bipolaire 2, qui se caractérisent par un équilibre différent des états d'humeur. Toutefois, les professionnels de la santé ne sont pas tous d'accord sur la manière de classer ou de diagnostiquer le trouble bipolaire. Quoi qu'il en soit, il est important de reconnaître que l'expérience de la bipolarité peut varier d'une personne à l'autre, certaines alternant les humeurs sur de longs intervalles tandis que d'autres peuvent connaître des sautes d'humeur en succession rapide, également connues sous le nom de [cycles rapides](#).

Le passage à l'âge adulte est difficile et comporte de nombreux changements. Pour les jeunes qui vivent avec un trouble de l'humeur, cette période de la vie peut être particulièrement difficile. Les personnes souffrant de troubles bipolaires présentent un risque accru de comportement suicidaire. Pourtant, il existe des traitements efficaces. Un [environnement favorable et compréhensif](#) est également essentiel pour les personnes atteintes de troubles bipolaires.

En savoir plus sur la façon dont le trouble bipolaire peut affecter les jeunes.

## Schizophrénie

La schizophrénie est un trouble mental complexe et grave dans lequel les personnes interprètent la réalité de manière anormale. Elle provoque une psychose, est associée à un handicap considérable et peut affecter tous les domaines de la vie, y compris le fonctionnement personnel, familial, social, éducatif et professionnel. Il existe de nombreuses fausses idées à ce sujet. Même les professionnels de la santé mentale ne sont pas tous d'accord sur certains aspects. Malheureusement, il est fréquent que les personnes atteintes de schizophrénie soient stigmatisées, fassent l'objet de discriminations et voient leurs droits bafoués.

Il existe une gamme de soins et de traitements efficaces pour les personnes atteintes de schizophrénie, et de nombreuses personnes qui reçoivent un diagnostic de schizophrénie peuvent mener une vie heureuse et épanouissante, même si elles continuent à présenter des symptômes. Au moins une personne sur trois pourra se rétablir complètement.

### Quels sont les symptômes généraux de la schizophrénie ?

[La schizophrénie](#) se caractérise par des troubles importants de la perception de la réalité :

- croyance fixe que quelque chose est vrai, malgré les preuves du contraire (délire).
- entendre, sentir, voir, toucher ou ressentir des choses qui n'existent pas (hallucinations).
- croyance que les sentiments, les impulsions, les actions ou les pensées ne sont pas générés par soi-même, mais qu'ils sont placés dans l'esprit ou retirés de l'esprit par d'autres personnes, ou que les pensées sont diffusées à d'autres personnes.
- pensée désorganisée, souvent observée sous forme de discours confus ou non pertinents.
- comportement très désorganisé : la personne fait des choses qui semblent bizarres ou sans but, ou a des réactions émotionnelles imprévisibles ou inappropriées qui interfèrent avec sa capacité à gérer son comportement.
- des « symptômes négatifs » tels qu'un discours très limité, une expérience et une expression restreinte des émotions, une incapacité à éprouver de l'intérêt ou du plaisir, et un retrait social.
- agitation extrême ou ralentissement des mouvements, maintien de postures inhabituelles.

En savoir [plus](#) sur la façon dont la schizophrénie peut affecter les jeunes.

[Comprendre la schizophrénie](#)



### Troubles alimentaires

Un [problème alimentaire](#) est une relation avec la nourriture qu'une personne peut trouver difficile, ce qui diffère d'un trouble alimentaire. Les [troubles alimentaires](#) sont souvent, mais pas toujours, associés à une image corporelle négative et à une faible estime de soi. Le diagnostic des troubles alimentaires est basé sur les habitudes alimentaires et comprend des tests médicaux. Bien qu'à première vue, les troubles alimentaires semblent être liés à la nourriture et au poids, il s'agit souvent de tentatives pour résoudre des problèmes émotionnels et de stress sous-jacents. Les troubles alimentaires coexistent souvent avec d'autres problèmes de santé mentale, en particulier l'anxiété, la dépression, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles de la personnalité ou la toxicomanie. Les personnes souffrant de troubles alimentaires sont également plus susceptibles de s'automutiler et sont plus exposées au risque de suicide.

Bien qu'il existe de nombreux [types de troubles alimentaires](#), on peut en distinguer quatre, chacun ayant ses propres symptômes :

**L'anorexie** : également connue sous le nom d'anorexie mentale, l'anorexie est un trouble alimentaire grave, potentiellement mortel, qui se caractérise par une privation de nourriture auto-imposée et une perte de poids excessive. Certaines personnes pensent que l'anorexie est une question d'amaigrissement et de régime, mais elle est beaucoup plus complexe. Au fond, elle est liée à une faible estime de soi, à une image négative de soi et à des sentiments de détresse intense. L'estime de soi est excessivement axée sur l'image corporelle et, malgré une perte de poids continue, la personne se considère comme « grosse ». Les personnes anorexiques n'ont souvent pas conscience de la gravité de leur état et ne se considèrent pas comme malades. L'anorexie est parfois le symptôme d'un autre trouble.

#### Quels sont les symptômes généraux de l'anorexie ?

- la perte de poids, conduisant à un poids trop faible
- le fait d'éviter les aliments « gras », ce qui peut également impliquer des vomissements volontaires, des exercices de purge volontaire ou l'utilisation de coupe-faim et/ou de diurétiques
- la perception d'être trop « gros », la peur intense de prendre du poids et l'obsession du poids conduisent à un comportement persistant visant à prévenir la prise de poids ou à favoriser la perte de poids
- les fonctions hormonales normales sont affectées, avec des irrégularités menstruelles ou l'absence de règles chez les femmes et une perte d'appétit sexuel

En savoir plus sur la façon dont l'anorexie peut affecter les jeunes.

La boulimie : Également connue sous le nom de boulimie nerveuse, cette maladie se caractérise par des épisodes d'alimentation excessive (crises de boulimie) suivis d'un comportement visant à éviter une prise de poids ultérieure, appelé purge (vomissements, abus de laxatifs, exercice physique excessif ou jeûne). Pendant les crises de boulimie, la personne peut avoir l'impression de ne pas contrôler son alimentation et de manger bien au-delà du moment où elle se sent normalement rassasiée. La phase de purification est souvent initiée par des remords ou une prise de conscience de ses propres choix alimentaires. Dans le cas de la boulimie « conventionnelle », la personne peut avoir un poids corporel inférieur, alors que la boulimie « non-traditionnelle », dans laquelle la personne maintient un poids corporel sain ou élevé, est également reconnue.

Parfois, une personne souffrant de boulimie a d'abord souffert d'anorexie, ou l'inverse. Il n'est pas rare que les personnes passent de l'un à l'autre de ces deux types de troubles alimentaires, bien que ce ne soit pas le cas pour tout le monde.

#### Quels sont les symptômes généraux de la boulimie ?

- des épisodes répétés de consommation de très grandes quantités de nourriture sur de courtes périodes
- la personne est préoccupée par la nourriture et l'alimentation et éprouve de fortes envies et compulsions de manger
- elle se sent incapable de contrôler son alimentation (elle peut avoir l'impression de ne pas pouvoir s'arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler ce qu'elle mange et la quantité qu'elle mange)
- elle mange seule ou cache ses crises de boulimie car elle éprouve un sentiment de honte
- elle se perçoit comme trop grosse et a très peur de prendre du poids
- elle tente de compenser ses crises de boulimie par des vomissements ou des purges volontaires, des périodes d'inanition ou l'utilisation de médicaments tels que les coupe-faim ou les diurétiques

En savoir [plus](#) sur les effets de la boulimie sur les jeunes.

**Trouble de l'hyperphagie boulimique (BED)** : les personnes souffrant d'hyperphagie [boulimique](#) se sentent incapables d'arrêter de manger, même si elles le souhaitent, et ont souvent une perte de contrôle sur leur alimentation (incapacité à s'abstenir de manger ou

manque de contrôle sur ce qu'elles mangent ou sur la quantité qu'elles mangent). Le trouble de l'hyperphagie boulimique n'est pas la même chose que la simple suralimentation. Il partage de nombreux symptômes de la boulimie, mais sans les comportements associés qui compensent les niveaux élevés d'ingestion de nourriture (purge). Une personne souffrant de boulimie peut compter sur la nourriture pour se sentir mieux ou l'utiliser pour cacher des sentiments difficiles. Ce trouble est parfois décrit comme une « alimentation compulsive ». Ainsi, la personne mange souvent alors qu'elle n'a pas faim.

**Autres troubles spécifiques de l'alimentation et du comportement alimentaire (OSFED - Other Specified Feeding and Eating Disorders) :** les [OSFED](#) couvrent tout autre trouble de l'alimentation qui ne répond pas à tous les critères de l'anorexie, de la boulimie ou de l'hyperphagie boulimique, même si la personne peut éprouver des sentiments, des actions ou des changements corporels liés à ces troubles. Cela ne signifie pas que les OSFED sont moins graves. Obtenir un diagnostic d'OSFED peut aider à accéder à un traitement et à un soutien. Auparavant, l'OSFED était connu sous le nom de « trouble alimentaire non spécifié » (EDNOS - Eating Disorder Not Otherwise Specified).

## Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

Environ un jeune sur 20 dans l'UE souffre de TDAH ([environ 3,3 millions](#)). Le [TDAH](#) n'est pas une maladie mentale ni un trouble de l'apprentissage. Il s'agit d'un trouble du neurodéveloppement qui affecte considérablement le comportement. Les troubles du neurodéveloppement se caractérisent par des difficultés comportementales et cognitives qui apparaissent au cours du développement et qui englobent des difficultés d'apprentissage, de motricité, de langage et de fonctions sociales. Les troubles du neurodéveloppement comprennent également les troubles du développement intellectuel et les troubles du spectre autistique (TSA), entre autres.

Les symptômes du TDAH tendent à se manifester dès le plus jeune âge et peuvent devenir plus visibles lorsque la situation de l'adolescent change, par exemple lorsqu'il entre à l'école. La plupart des jeunes sont diagnostiqués avec un TDAH avant l'âge de 12 ans, mais il arrive que le diagnostic soit posé plus tard ou même à l'âge adulte.

Les personnes atteintes de TDAH peuvent sembler agitées, avoir des difficultés de concentration et agir de manière impulsive. Les symptômes du TDAH peuvent s'atténuer avec l'âge, mais de nombreux adultes chez qui le trouble a été diagnostiqué à un jeune âge continuent d'éprouver des difficultés au travail, à la maison ou dans leurs relations. Les personnes atteintes de TDAH peuvent également présenter d'autres problèmes, tels que des troubles du sommeil et de l'anxiété. Toutefois, un [traitement approprié](#) et l'apprentissage de techniques d'adaptation les aideront à réduire les difficultés de la vie quotidienne.

## Quels sont les symptômes généraux du TDAH ?

- Erreurs d'inattention
- Oubli et perte d'objets
- Difficulté à suivre des instructions
- Changement fréquent de tâches
- Difficultés organisationnelles
- Hyperactivité, y compris l'agitation et la bougeotte
- Impulsivité, y compris difficulté à attendre et à agir sans réfléchir.
- Interruption des conversations et imprudence
- Mauvaise compréhension du danger.

Ces symptômes peuvent être à l'origine de [problèmes importants](#), tels que des résultats insuffisants (à l'école ou au travail), des interactions sociales médiocres avec les autres et des problèmes de discipline. Chez les adultes, les symptômes du TDAH sont plus difficiles à définir en général. Cela s'explique par le manque de recherches sur les adultes atteints de TDAH. ◦



### Le trouble de la personnalité limite (TPL)

Le **trouble de la personnalité limite (TPL)** ou trouble de la personnalité émotionnellement instable (TPEI) est un trouble mental qui affecte profondément la capacité d'une personne à contrôler ses émotions et interfère avec sa vie quotidienne. La lutte pour l'autorégulation des émotions peut conduire à des actions impulsives, à une image négative de soi, à des relations orageuses et à des réactions émotionnelles intenses aux facteurs de stress. Elle peut se manifester par des comportements nuisibles tels que l'automutilation.

Les personnes souffrant de TPL ont une peur intense de l'abandon ou de l'instabilité et peuvent avoir du mal à supporter la solitude. Pourtant, une colère inappropriée, une impulsivité et des sautes d'humeur fréquentes peuvent repousser les autres malgré leur désir profond d'avoir des relations significatives et durables.

Les personnes atteintes de ce trouble ont un taux d'automutilation et de comportement suicidaire nettement plus élevé que la population générale. Heureusement, il existe des **traitements efficaces** pour aider les individus à gérer ces symptômes.

Le diagnostic des troubles de la personnalité fait l'objet de **débats permanents**. Certaines personnes considèrent le diagnostic de TPL comme utile ou validant. D'autres le trouvent inutile ou stigmatisant.

### Quels sont les symptômes généraux du trouble de la personnalité limite ?

- Des relations intenses et instables avec la famille, les amis et les proches qui peuvent passer rapidement de l'idéalisation à la dévalorisation (amour/haine).
- Des changements d'humeur intenses au fil des heures ou des jours et une tendance à voir les choses de manière extrême, comme tout bon ou tout mauvais. Les intérêts et les valeurs d'une personne peuvent changer rapidement, tout comme la perception des autres et des proches.
- Colère intense et inappropriée ou problèmes de contrôle de la colère, souvent suivis de honte et de culpabilité.
- Peur extrême/réactions pour éviter l'abandon réel ou perçu par les amis et la famille - comme plonger la tête la première dans des relations ou y mettre fin tout aussi rapidement.

- Comportements impulsifs, dangereux ou autodestructeurs, tels que la consommation ou l'abus de substances, l'hyperphagie, les rapports sexuels non protégés avec des partenaires multiples, la conduite dangereuse, etc.
- Pensées et/ou tentatives de suicide ou comportement d'automutilation, comme se couper, s'arracher les cheveux ou se brûler.
- Une image de soi déformée et instable ou un sentiment de négativité, qui affecte les humeurs, les valeurs, les opinions, les objectifs et les relations.
- Sentiments chroniques de vide et d'ennui.
- Périodes d'humeur dépressive intense, d'irritabilité ou d'anxiété qui durent de quelques heures à quelques jours.
- Des sensations dissociatives (de type « expérience hors du corps ») et des pensées paranoïaques liées au stress. Les cas graves de stress peuvent également entraîner de brefs épisodes psychotiques.

Toutes les personnes souffrant de TPL ne présentent pas l'ensemble de ces symptômes. Leur gravité, leur fréquence et leur durée dépendent de la personne et de sa maladie. En savoir **plus** sur la façon dont la DBP peut affecter les jeunes.



## 2.3 Tabous et stigmatisation en matière de santé mentale et leur impact

De nos jours, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale subissent des répercussions négatives sur leur santé mentale en raison de stigmatisations et de discriminations, ce qui peut aggraver ces problèmes. La **stigmatisation peut agir comme une barrière**, empêchant un jeune de se rétablir, de chercher de l'aide ou même de diagnostiquer des problèmes de santé mentale à un stade précoce. Elle peut même se manifester par une auto-stigmatisation.

Parfois, même lorsqu'un jeune a été diagnostiqué avec succès et qu'il parvient à faire face à des problèmes spécifiques, il peut ne pas se sentir capable de sortir de son rôle de stigmatisé en raison de l'image que les gens ont de son diagnostic « original ».

Quel que soit le degré de stigmatisation, de préjugé ou de discrimination subi par une personne souffrant de problèmes de santé mentale, il peut toujours conduire à un préjudice. Comprendre comment cela peut se produire et comment aborder et éradiquer la stigmatisation peut vous aider dans votre travail !

Cependant, n'oubliez pas que la stigmatisation n'est pas le seul obstacle empêchant les jeunes de rechercher de l'aide. Ne pas connaître les services disponibles, les obstacles à l'accès au soutien ou aux services, ou même les préoccupations liées à la confidentialité peuvent également avoir un impact sur le comportement d'un jeune en matière de recherche d'aide.

### Qu'est-ce que la stigmatisation des troubles de la santé mentale ?

Le mot stigmatisation est un synonyme de marque, de tache ou de défaut. Dans le domaine de la santé mentale, la stigmatisation peut marquer ou discréditer une personne d'une manière ou d'une autre, en la réduisant d'une personne à part entière à un simple stéréotype ou en l'étiquetant comme un ensemble de symptômes ou un diagnostic (par exemple, psychotique).

Si une personne est confrontée à une stigmatisation, les autres peuvent la considérer de manière négative, la traiter différemment ou lui faire ressentir de la honte ou un sentiment d'inutilité. La **stigmatisation peut également conduire à la discrimination et aggraver les problèmes de santé mentale**. Elle peut également entraver les efforts de prévention de ces maladies.

La stigmatisation peut entraîner un manque de soutien ou d'empathie à l'égard des personnes, les laissant dans l'embarras, l'incompréhension et la marginalisation. La stigmatisation va plus loin qu'une simple blessure et peut amener un jeune à ignorer ses symptômes, ce qui entraîne une mauvaise guérison et une baisse de la qualité de vie en raison de l'isolement social et physique.

D'autres personnes peuvent qualifier injustement ou inexactement les personnes atteintes d'une maladie mentale comme « effrayantes », « comiques », « peu fiables » ou « incompetentes ». Pour les personnes qui vivent avec une maladie, la stigmatisation est un stress supplémentaire dont elles n'ont pas besoin. Certaines personnes affirment que les effets de la stigmatisation et des préjugés peuvent être aussi pénibles que les symptômes de leur maladie elle-même.

### Quels sont les types de stigmatisation ?

Il existe quatre grands types de stigmatisation, chacun affectant les jeunes de manière différente et dans des contextes différents :

- **La stigmatisation publique** se traduit par des attitudes négatives ou discriminatoires à l'égard des maladies mentales, souvent fondées sur des idées fausses, la peur et les préjugés. La recherche a démontré l'impact significatif de la stigmatisation publique, comme la discrimination sur le lieu de travail ou la représentation dans les médias.

- **La stigmatisation professionnelle** se produit lorsque les professionnels de santé adoptent des attitudes stigmatisantes à l'égard de leurs patients. Cela peut être dû à la peur ou à l'incompréhension des causes et des symptômes de la maladie mentale, ou lorsque les professionnels eux-mêmes sont stigmatisés par le public ou par d'autres professionnels de santé en raison de leur travail et de leur lien avec les troubles stigmatisés. La stigmatisation professionnelle est particulièrement préoccupante car elle peut affecter les soins et le traitement que reçoit une personne souffrant de troubles mentaux, y compris le traitement des maladies physiques, ce qui a un impact sur son bien-être et sa guérison.

- **La stigmatisation institutionnelle** est plus systémique, impliquant des politiques du gouvernement et des organisations qui limitent intentionnellement ou non les opportunités pour les personnes souffrant de troubles mentaux. Il s'agit par exemple d'un financement moindre de la recherche sur les maladies mentales ou d'une réduction des services de santé mentale par rapport aux autres soins de santé.

- **L'auto-stigmatisation** fait référence aux attitudes négatives, y compris la honte intériorisée, que les personnes atteintes d'une maladie mentale ont à l'égard de leur état et est parfois appelée stigmatisation intériorisée. L'auto-stigmatisation est souvent liée à de mauvais résultats, tels que l'impossibilité d'accéder à un traitement, la déresponsabilisation, la réduction de l'auto-efficacité et la diminution de la qualité de vie



### Examinons de plus près l'auto-stigmatisation

Lorsqu'ils souffrent de troubles mentaux complexes, les jeunes peuvent avoir du mal à extérioriser leurs peurs. Celles-ci peuvent s'exprimer sous forme de honte, de gêne et d'évitement, autant de symptômes de l'auto-stigmatisation. L'auto-stigmatisation peut avoir de graves conséquences sur l'estime de soi du jeune et sur sa volonté de demander de l'aide en cas de besoin. Apprendre à lutter contre l'auto-stigmatisation et développer les compétences nécessaires pour s'aider soi-même est essentiel pour améliorer la qualité de vie et préserver le bien-être des jeunes.

### Comment l'auto-stigmatisation se développe-t-elle ?

L'une des affirmations suivantes vous semble-t-elle familière ?

- *Je ne veux pas être différent/les gens vont penser que je suis fou.*
- *Les autres ne comprendront pas, alors il vaut mieux que je ne leur dise rien.*
- *Je ne suis pas assez malade / Je suis trop malade pour bénéficier d'un traitement.*
- *Si je demande de l'aide, je suis faible.*

Il s'agit là d'exemples de déclarations susceptibles de refléter une certaine forme d'auto-stigmatisation.

**L'auto-stigmatisation reflète souvent des stéréotypes, des croyances et des émotions négatives, générés par la culture**, à propos d'une caractéristique spécifique partagée par un groupe. Il s'agit souvent de fausses croyances selon lesquelles les membres de ce groupe sont menaçants, moins compétents que les autres ou qu'ils sont à blâmer pour leur état. L'auto-stigmatisation survient lorsqu'une personne présentant un trait stigmatisé intériorise ces stéréotypes négatifs et/ou choisit de dissimuler son identité par crainte d'être stigmatisée par les autres.

Pour éviter l'auto-stigmatisation, une personne peut ne pas chercher à obtenir un soutien professionnel, prendre de la distance par rapport à l'étiquette ou se retirer socialement. Bien que ces comportements d'évitement puissent soulager la gêne à court terme, ils ne permettent pas à la personne de s'attaquer aux problèmes sous-jacents.

**La stigmatisation est un problème de société.** Les personnes qui en sont victimes n'en sont pas responsables. Nous pouvons nous éduquer et éduquer les autres pour mettre fin à la perpétuation de la stigmatisation. Personne ne devrait être confronté à la stigmatisation et à l'auto-

stigmatisation. Mais lorsque des jeunes souffrant de troubles mentaux complexes intériorisent ces stigmates, il est vital de défier ces croyances dans notre esprit. Ce n'est qu'en faisant ces premiers pas difficiles que nous pourrions mener la vie heureuse et saine que nous méritons.

L'auto-stigmatisation étant **souvent inconsciente**, il peut être difficile de savoir si elle est présente chez une personne. Il faut garder un œil ouvert sur les signes avant-coureur les plus courants, tels que le discours négatif sur soi et le retrait social. Commencer à remettre en question et à recadrer ces schémas de pensée pessimistes en douceur est un bon moyen de s'attaquer à l'auto-stigmatisation.

En ce qui concerne les déclarations mentionnées plus haut, voici quelques précisions sur chaque sujet qui peuvent contribuer à dissiper certains mythes répandus chez les jeunes :

• **Je ne veux pas être différent / Les gens vont penser que je suis fou** : de nombreux jeunes souffrant de problèmes de santé mentale se sentent isolés du fait de leur expérience. Toutefois, en réalité, une grande partie de la population a une expérience personnelle des troubles de la santé mentale. En 2021, plus de 150 millions de personnes dans la [Région européenne de l'OMS](#) vivaient avec un problème de santé mentale. Nombre de ces personnes ne reçoivent pas les soins dont elles ont besoin. En 2022, selon la [Commission européenne](#), près d'un jeune Européen sur deux (15-24 ans) a des besoins non satisfaits en matière de soins de santé mentale.

• **Les autres ne comprendront pas, il vaut mieux que je ne leur dise rien** : le retrait social peut être un problème grave pour ceux qui vivent avec des troubles mentaux complexes. Les jeunes craignent souvent que les autres ne comprennent pas leur expérience et les stigmatisent. Pour lutter contre la peur du rejet, de nombreux jeunes se retirent de la vie en société pour éviter de révéler leur état. Cette solution n'est ni productive ni durable. Des études montrent que le fait de tendre la main et de demander de l'aide réduit considérablement la solitude. Voici quelques conseils que vous pouvez donner :

- Soyez indulgent avec vous-même.
- Réfléchissez à la manière dont vous traiteriez un ami proche dans la même situation.
- Traitez-vous avec patience et gentillesse et permettez à ceux qui vous entourent de faire de même.
- En cas de doute, n'oubliez pas de demander de l'aide. Vous pouvez toujours nous contacter. Nous vous aiderons à accéder aux services disponibles.

- Explorez des moyens de socialisation qui vous aident à vous sentir à l'aise, en sécurité et soutenu.

- **Je ne suis pas assez malade / je suis trop malade pour bénéficier d'un traitement** : Il peut être décourageant de demander de l'aide, surtout si l'on craint de s'entendre dire que son expérience est trop légère ou trop grave pour justifier une aide. En réalité, il n'y a pas deux expériences identiques. Les niveaux de gravité n'exemptent pas une personne du droit d'obtenir de l'aide. Quelques conseils que vous pouvez donner :

- Vous êtes toujours digne.

- Essayez d'envisager la santé mentale dans les mêmes termes que la santé physique. Par exemple, si vous vous êtes cassé la jambe, vous n'hésitez pas à vous faire soigner par un professionnel.

- **Si je demande de l'aide, je suis faible** : demander de l'aide n'est jamais un signe de faiblesse. C'est au contraire un signe de courage. Tout le monde a parfois besoin d'aide, et il ne faut jamais avoir honte d'apprendre à la demander. C'est l'un des nombreux exemples importants de « comment prendre soin de soi », comme faire de l'exercice, manger sainement et dormir suffisamment. Si c'est quelque chose que vous recommanderiez à un jeune, pourquoi pas à vous-même ?

## Comment la stigmatisation affecte-t-elle les jeunes atteints de troubles mentaux ?

Il est important de souligner qu'un jeune peut vivre la stigmatisation différemment des autres, car cela affecte chaque personne différemment. La liste suivante n'est pas exhaustive, mais elle donne quelques exemples de l'impact de la stigmatisation sur les jeunes :

- **Traités différemment** et exclus de nombreuses choses que le reste de la société considère comme normal, ce qui les marginalise.
- **Étiquetés** par la maladie, ils deviennent vulnérables aux préjugés et à la discrimination.
- **Discriminés** et privés d'études, de travail ou de logement.
- **Harcelés**, exclus des groupes sociaux ou victimes de violences.
- **Sentiment de honte ou d'embarras**, qui peut les conduire à éviter le traitement, à se retirer de la société, à abuser de l'alcool ou des drogues, voire à se suicider.
- Dans certaines cultures, les troubles mentaux sont stigmatisés, ce qui peut rendre difficile la recherche et l'obtention d'une aide et susciter la honte ou la peur d'être discriminé au sein de la communauté.

- **Découragés de chercher de l'aide**, les jeunes craignant d'être étiquetés comme malades mentaux. De nombreux jeunes présentant les premiers symptômes d'une maladie mentale hésitent à demander de l'aide parce qu'ils ne comprennent pas ce que ces symptômes signifient ou parce qu'ils associent la maladie mentale à des stéréotypes négatifs et inexacts.

- **Rétablissement rendu plus difficile**. Le bien-être mental a beaucoup à voir avec le fait de rester actif et engagé, de contribuer et de se sentir accepté par les autres en tant que membre de la communauté. La stigmatisation peut éroder la confiance en soi des jeunes et les empêcher d'entrer en contact avec les autres, par crainte de l'incompréhension et du ridicule.

- **Encouragement de la discrimination**. Certaines personnes considèrent la psychose, la schizophrénie, les troubles bipolaires et la dépression comme des étiquettes à vie qui marquent la jeune personne comme différente du reste de la société. La peur et l'ignorance des troubles mentaux contribuent à la discrimination, ce qui rend plus difficile la recherche d'un emploi, d'un logement et l'acceptation en tant que membres à part entière de la communauté.

- **Conduire à un sentiment d'isolement**. La peur des attitudes négatives et de l'incompréhension de la part de la communauté peut amener les gens à se retirer de la société. En plus d'être pénibles, l'isolement social et la solitude font qu'il est plus difficile pour les jeunes de faire face aux symptômes des maladies mentales ou de chercher de l'aide pour les traiter.

- **Effets sur la société**. La stigmatisation des troubles mentaux est l'une des nombreuses raisons pour lesquelles les personnes peuvent se sentir exclues ou aliénées par la société. Comme le racisme et d'autres formes de préjugés, la stigmatisation suggère que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont des marginaux, des êtres inférieurs, incapables ou dangereux, et qu'elles ne sont pas des membres égaux de la communauté.



### Contribuer à mettre fin à la stigmatisation et à la discrimination en matière de santé mentale

Lorsqu'il s'agit d'auto-stigmatisation, il peut être difficile de changer la façon dont nous nous percevons et dont nous parlons à nous-même. Il faut de la persévérance. Ces changements prennent du temps et il est important de soutenir les jeunes lorsqu'ils remettent en question les discours négatifs qu'ils tiennent sur eux-mêmes.

Dans de nombreux cas, les jeunes peuvent faire confiance à un travailleur de jeunesse avec lequel ils ont développé une relation étroite. Les travailleurs de jeunesse **peuvent aider les jeunes à rechercher les soins et le soutien appropriés** auprès de professionnels de la santé qualifiés, lorsque nécessaire. Rappelez aux jeunes qu'ils doivent régulièrement prendre soin d'eux-mêmes et trouver du soutien auprès de leur entourage.

L'utilisation de méthodes simples, telles qu'initier **une conversation sur la santé mentale**, l'intégration de ce thème dans des discussions régulières et continues, et le partage d'informations utiles, actuelles et adaptées aux jeunes, peut avoir un impact positif sur la façon dont les jeunes perçoivent la santé mentale.

Le langage couramment utilisé au sujet de la santé mentale peut également constituer un obstacle à la compréhension et à l'aide des jeunes atteints de troubles mentaux. Le **langage utilisé** pour décrire la personne souffrant de difficultés et de troubles mentaux peut être dévalorisant et isolant. Bien que l'utilisation de mots tels que « fou », « cinglé » ou « psychopathe » puisse sembler banale et innocente, ils représentent des éléments constituant la stigmatisation.

La lutte contre la stigmatisation nécessite que nous nous exprimions tous pour créer une société dans laquelle les jeunes atteints de troubles mentaux sont traités avec dignité, respect et égalité. Les jeunes qui luttent contre des problèmes de santé mentale ont besoin d'une communauté d'entraide qui les aide à rompre avec toutes les formes de stigmatisation. Parmi les outils permettant de lutter contre la stigmatisation, citons:

- S'informer et acquérir des connaissances en matière de santé mentale.
- Utiliser vos atouts pour responsabiliser les jeunes, promouvoir le bien-être et prévenir les problèmes de santé mentale.
- Comprendre votre terrain de jeu et vos limites en tant que garde-fou.
- Comblent le fossé entre la prévention et les soins de santé mentale en établissant des partenariats solides avec les services et les professionnels de la santé mentale.
- Être attentif aux premiers signes de détresse.
- Reconnaître la contribution des jeunes atteints de troubles mentaux.
- Remettre en question la stigmatisation et la discrimination lorsque vous les entendez ou les voyez.
- Réfléchir au langage que vous utilisez et à la façon dont un simple changement de langage peut montrer votre ouverture et votre acceptation.
- Entamer des conversations avec les jeunes sur les émotions et le bien-être mental. Il n'est pas nécessaire d'être un expert pour parler de santé mentale et émotionnelle.
- Parler, mais écouter aussi.
- Ne pas poser de diagnostic - suggérer l'utilisation d'un soutien professionnel et apporter de l'aide.
- Rester en contact - rendez-vous, téléphone, e-mail ou texto.
- Ne pas parler seulement de santé mentale, mais aussi de choses de la vie quotidienne.
- Rappeler aux jeunes que vous vous souciez d'eux.
- Être patient, car il peut y avoir des hauts et des bas.

Pour plus d'informations sur ce sujet en anglais, consultez les sites web des organisations suivantes : [MIND](#) et [SANE](#).



### Pour aller plus loin



- [Knowledge is power: tackling stigma through social contact](#)
- [World mental health report: Transforming mental health for all](#)
- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers](#)

# Chapitre 3:

# **Techniques de soutien direct**



Dans le monde interconnecté d'aujourd'hui, où les connexions numériques sont souvent plus nombreuses que les connexions physiques, les **interactions personnelles restent au cœur de nos expériences collectives**. Ces interactions, qu'elles soient fugaces ou longues, jouent un rôle essentiel dans notre bien-être mental. L'ère numérique a apporté de nombreux avantages, mais elle a aussi amplifié les défis de la santé mentale. Un message inattendu ou l'absence de message, les comparaisons sur les réseaux sociaux ou les difficultés des interactions à distance peuvent affecter notre bien-être mental.

Maintenant, prenez un moment pour imaginer qu'un de vos proches est confronté à un problème de santé mentale. Les statistiques indiquent que ce n'est pas seulement probable, mais qu'il y a de fortes chances que ce soit le cas. Dans ces moments cruciaux, **les bons mots, les bonnes actions ou même un simple geste de compréhension peuvent signifier beaucoup** pour eux. La question qui se pose alors est la suivante : sauriez-vous quoi dire ou quoi faire ? Seriez-vous en mesure de leur apporter le soutien dont ils ont besoin ?

Ce chapitre a pour but d'apporter des éclaircissements sur ce dilemme. En comprenant les nuances de la communication, en reconnaissant les signes de détresse et en maîtrisant les techniques de soutien direct, vous pouvez devenir un point d'ancrage pour une personne dans le besoin. Il s'agit de faire face aux crises et de **favoriser un environnement de compréhension, d'empathie et de liens authentiques**.

Approfondissons ces techniques pour nous donner les moyens d'apporter une aide efficace et pleine de compassion.



### 3.1 Communiquer efficacement sur la santé mentale

#### Les bases de la compréhension

Pour parler de santé mentale, il faut naviguer dans un **labyrinthe d'histoires personnelles, de déclencheurs émotionnels et de vulnérabilités**. Le parcours de chaque individu en matière de santé mentale est aussi unique que son empreinte digitale et se nourrit de ses expériences, de son passé et de ses mécanismes de défense. S'aventurer dans ce domaine sans en avoir une compréhension globale peut faire plus de mal que de bien, d'où l'importance des principes d'une communication efficace.

*"Nous sommes là pour toi, nous t'écoutons."*  
Hanna, travailleuse d'information jeunesse - Finlande

#### L'essence et le rôle de la communication

Au fond, la communication est plus qu'un simple échange de mots. Elle est une fenêtre sur l'âme, nous permettant de pénétrer dans le monde des émotions, des peurs, des aspirations et des luttes. Lorsque le sujet est aussi complexe et nuancé que la santé mentale, le poids de chaque mot, de chaque geste et de chaque réponse devient encore plus important.

- **Ouvrir la porte à la conversation** : les jeunes hésitent souvent à parler par peur du jugement ou de l'incompréhension. Vous faites déjà un grand pas en avant en signalant votre disponibilité et votre volonté de parler. Vous posez les bases d'un espace sûr où les jeunes peuvent s'exprimer sans crainte.
- **L'écoute active - une compétence sous-estimée** : l'écoute va au-delà de l'acte d'entendre. Elle implique de reconnaître les indices non-verbaux, de comprendre les émotions qui se cachent derrière les mots et de fournir des retours d'information qui montre que vous êtes réellement engagé. Vous pratiquez l'écoute active en vous immergeant totalement dans la conversation et en résistant à l'envie de formuler des réponses pendant que l'autre personne parle.

Ces deux éléments font déjà partie de votre travail ! Dans le cadre de leur fonction, les travailleurs d'information jeunesse s'engagent dans des interactions et des conversations significatives, en groupe ou en tête-à-tête, avec les jeunes. Grâce à votre position, vous établissez des **liens solides et de confiance avec les jeunes, ce qui vous permet** d'obtenir des informations précieuses sur leur bien-être et leur état d'esprit. Vous êtes un garde-fou très important (voir chapitre 1).

## L'empathie : le pouls des interactions authentiques

**L'empathie transcende la sympathie.** Il ne s'agit pas d'avoir de la peine pour quelqu'un. Il s'agit d'essayer de se sentir « avec » elle, de comprendre son point de vue et de se rapprocher d'elle sur le plan humain. Dans le domaine de la santé mentale, l'empathie joue un rôle essentiel. Toutefois, il est essentiel de connaître son champ d'action en matière de bien-être mental (voir chapitre 1) et de fixer des limites pour éviter la fatigue empathique et préserver son propre bien-être. Quelques stratégies sur l'établissement de ces limites, (voir chapitre 6.2)

• **Rester empathique** : une réponse empathique peut prendre la forme suivante : « Ça a l'air vraiment dur, et je suis là pour toi ». Celle-ci reconnaît les sentiments de la personne et lui apporte son soutien sans minimiser ses expériences.

• **Espace sans jugement** : l'expérience de chacun en matière de santé mentale est unique. Il est contre-productif de comparer ou de déprécier les difficultés d'une personne en se basant sur des notions préconçues ou des repères sociétaux. Il est essentiel d'aborder les conversations avec un esprit et un cœur ouverts, sans préjugés.

• **Le pouvoir de s'auto-éduquer** : nous craignons ce que nous ne comprenons pas. En vous informant et en acquérant des connaissances de base en matière de santé mentale, vous vous donnez les moyens d'être un meilleur communicateur et vous vous débarrassez de vos fausses idées. Le chapitre 2 donne un aperçu des différents troubles mentaux, de leurs symptômes et des mécanismes de défense. Toutefois, vous pouvez observer les signes avant-coureur et les indicateurs en tant que travailleur d'information jeunesse (garde-fou), mais seuls les professionnels doivent établir un diagnostic.

### **Une simple conversation peut être transformatrice.**

Elle peut apporter du réconfort, offrir de nouvelles perspectives et même orienter quelqu'un vers une aide professionnelle. Elle nous rappelle le lien humain profond que nous partageons tous et le pouvoir des mots qui façonnent nos expériences et nos réalités.

Voici quelques exemples pratiques de la manière dont l'empathie peut se manifester dans diverses situations, en particulier dans le domaine de la santé mentale et d'information jeunesse :

#### **1. Écoute active :**

- **Situation** : un jeune dit : « *Je me sens vraiment submergé ces derniers temps.* »
- **Réponse empathique** : « *on dirait que tu portes beaucoup de choses sur tes épaules en ce moment. Parlons-en.* »

#### **2. Reconnaissance sans proposition de solution :**

- **Situation** : un jeune dit : « *J'ai du mal à gérer mes études et ma vie personnelle.* »
- **Réponse empathique** : « *Cela doit être très difficile pour toi. Rappelle-toi qu'il est normal de se sentir ainsi.* »

#### **3. Valider les sentiments :**

- **Situation** : un jeune exprime : « *Je me suis senti tellement gêné après avoir oublié mon texte pendant la présentation.* »
- **Réponse empathique** : « *N'importe qui se sentirait de la même manière dans la même situation que toi. Il est naturel de se sentir gêné, mais ce n'est qu'un moment à passer et il ne définit pas tes capacités.* »

#### **4. Éviter la minimisation :**

- **Situation** : un jeune dit : « *Je suis stressé à cause des examens qui approchent.* »
- **Réponse empathique** : au lieu de dire « *Ne t'inquiète pas, tout le monde est stressé,* une approche plus empathique consisterait à dire « *Je comprends à quel point les examens peuvent être stressants. Comment puis-je t'aider pendant cette période ?* »

#### **5. Partager des expériences personnelles sans les ignorer :**

- **Situation** : un jeune se confie : « *J'ai du mal à gérer cette rupture.* »
- **Réponse empathique** : « *Je me souviens de la difficulté de ma rupture, je comprends donc vraiment à quel point cela peut être douloureux. Dis-moi savoir comment je peux t'aider.* »

ACTIVE  
LISTENING

### 6. Être physiquement présent :

- **Situation :** un jeune a perdu un être cher.
- **Action empathique :** le simple fait d'être présent, d'offrir une épaule pour pleurer ou même de s'asseoir en silence peut constituer un geste empathique fort. Parfois, les actes sont plus éloquents que les mots.

### 7. Offrir un soutien :

- **Situation :** votre coéquipier semble débordé par un projet.
- **Action empathique :** « J'ai remarqué que tu as beaucoup à faire avec ce projet. Que dirais-tu si je t'aidais à en réaliser une partie ? »

### 8. Empathie non verbale :

- **Situation :** un jeune est visiblement bouleversé et raconte un événement traumatisant.
- **Action empathique :** parfois, un léger contact avec le bras ou la main, un hochement de tête ou le maintien d'un contact visuel peuvent transmettre de l'empathie sans nécessiter de mots.

### 9. Poser des questions ouvertes :

- **Situation :** un jeune dit : « Ces derniers temps, je me sens si éloigné de tout le monde ».
- **Réponse empathique :** « Je suis désolé que tu te sentes ainsi. Peux-tu m'en dire plus sur ce qui s'est passé ? »

### 10. Éviter les hypothèses :

- **Situation :** depuis quelque temps, un collègue prend souvent des pauses.
- **Action empathique :** au lieu de supposer qu'il s'agit d'une paresse ou d'un manque de dévouement, abordez la question en disant : « J'ai remarqué que tu faisais plus de pauses. Tout va bien ? »

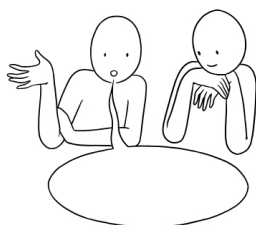
Étapes à suivre pour une aide directe en cas de signes avant-coureurs

1. Soyez accessible et disponible pour le jeune.
2. Écouter activement sans porter de jugement.
3. Contraster le récit du jeune avec des expériences personnelles ou des situations hypothétiques afin de valider ses sentiments et de ne pas les dévaloriser.
4. Soutenez-le dans le processus de dénomination des émotions.
5. Soutenez-le dans le processus d'identification des conflits et des besoins.
6. Si le problème est très grave, demandez de l'aide !  
Si le problème n'est pas grave, cherchez un soutien informel.
7. Restez toujours en contact avec le jeune pour vous assurer de ses progrès.

Offrir de son temps ainsi qu'un espace sécurisant pour qu'ils expriment leurs sentiments



Écouter activement et examiner la situation ensemble



Identifier le problème ensemble et l'aider à identifier ses émotions



Donner des conseils en se mettant à sa place



Assurer un suivi en envoyant un message ou en passant un coup de fil quelques jours ou quelques semaines plus tard



Alba Cantalapiedra

## 3.2 Soutenir un jeune en détresse

### Comprendre le paysage émotionnel des jeunes

Les jeunes se trouvent à un stade crucial de leur développement. Les **changements physiques, émotionnels et cognitifs** sont des caractéristiques importantes de cette période, qui influencent leur perception du monde et leur rapport à celui-ci. La capacité d'adaptation et de changement de leur cerveau est à son apogée, ce qui rend leur vision du monde flexible et sensible aux influences extérieures.

#### Les défis uniques de la jeunesse : un regard plus approfondi

Si les jeunes débordent d'énergie, de curiosité et d'envie de découvrir, cette période est aussi synonyme de défis. Les théories de psychologues renommés les soulignent souvent :

**La théorie psychosociale d'Erik Erikson** : selon Erikson, l'adolescence est marquée par le stade de la confusion entre l'identité et le rôle. À ce stade, les jeunes sont aux prises avec l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et tentent continuellement de trouver leur place dans une structure sociale large. Cette exploration peut être source à la fois d'excitation et d'anxiété.

**La théorie du développement cognitif de Jean Piaget** : selon Piaget, les adolescents se trouvent au stade opérationnel formel, ce qui leur permet de penser de manière abstraite et de raisonner logiquement. Cependant, ils peuvent parfois se perdre dans leurs pensées, ce qui les conduit à ce qu'il appelle un « public imaginaire », où ils ont l'impression d'être constamment observés et jugés.

**La théorie de l'apprentissage social d'Albert Bandura** : Bandura a souligné l'importance de l'observation et de la modélisation des comportements, des attitudes et des réactions émotionnelles des autres. Les jeunes y sont particulièrement sensibles et adoptent les comportements et les habitudes de leurs pairs, des médias et des modèles

#### Soutenir les jeunes dans leur dynamique complexe

Comprendre le monde des jeunes est un voyage. Au milieu du chaos et des défis, il est possible de les guider vers la clarté et l'équilibre. Compte tenu du jeu complexe des

étapes de leur développement, des changements cognitifs et des pressions sociales, comment pouvons-nous leur apporter le soutien dont ils ont réellement besoin ?

#### Rester calme et incarner le modèle dont ils ont besoin

: les jeunes sont à un stade où leur environnement les influence fortement. Un moment de crise n'est pas seulement un événement pour eux - c'est une leçon de gestion de l'adversité. En gardant constamment un comportement calme et rationnel, vous leur enseignez, sans mots, l'importance de la stabilité dans les moments difficiles. Cet exemple pratique reflète la théorie d'Albert Bandura, qui souligne que les gens apprennent des comportements en observant les autres. Ainsi, vous leur donnez un modèle à suivre chaque fois que vous faites face à une situation avec calme.

**Offrir un réconfort physique et votre attention** : le toucher physique, qu'il s'agisse d'une tape dans le dos, d'une douce pression de la main ou d'une étreinte, peut souvent en dire long. Toutefois, il est essentiel de demander la permission avant de proposer de tels gestes. Lorsqu'ils sont accordés, ces gestes rappellent de manière tangible que la personne n'est pas seule et qu'elle est entourée de personnes qui se soucient d'elle.

**Célébrer leur parcours et mettre en valeur leur résilience** : dans le tourbillon de la croissance, les jeunes peuvent facilement oublier les étapes importantes et les victoires acquises. En évoquant leur parcours et les défis qu'ils ont relevés par le passé, vous ne faites pas que rappeler des souvenirs. Vous renforcez leur confiance en eux, leur auto-efficacité, c'est-à-dire la croyance en leurs capacités à relever les défis, un concept central dans les théories de Bandura.

**Les guider vers des pratiques de la pleine conscience** : les distractions sont l'échappatoire le plus facile en cas de turbulences émotionnelles. Cependant, les simples distractions ne sont souvent que des rustines temporaires. Au contraire, guider les jeunes vers la pleine conscience peut leur apporter des bénéfices durables. Initiez-les à des exercices de respiration qui peuvent les aider à stabiliser leurs émotions, à des techniques d'ancrage qui les relient au moment présent, ou à la tenue d'un journal pour réfléchir et traiter leurs sentiments. Ces outils ne se contentent pas d'apporter un soulagement immédiat : ils leur permettent d'acquérir des compétences pour la vie.

**Défendre la cause du soutien professionnel** : le regard de la société sur la santé mentale évolue, mais les stigmates persistent. Si les amis et la famille offrent un soutien personnel irremplaçable, il arrive que l'intervention d'un professionnel devienne cruciale. En discutant ouvertement de l'importance d'une thérapie, d'un conseil ou d'une autre forme d'aide professionnelle, et en y souscrivant, vous montrez que demander de l'aide est un

signe de force et non de faiblesse. Il s'agit de donner la priorité au bien-être plutôt qu'aux jugements de la société.

**Encourager le dialogue ouvert** : le dialogue ouvert consiste à parler et à favoriser la confiance. Les jeunes sont souvent confrontés à des défis qu'ils jugent uniques, et la peur d'être mal compris ou rejetés peut constituer un obstacle. Les conversations réelles et authentiques se font rares à une époque dominée par la communication numérique. En les invitant activement à partager leurs pensées et leurs sentiments, vous les rassurez en leur montrant que leur voix compte. En outre, un dialogue ouvert et constant permet de régler les problèmes avant qu'ils ne s'aggravent.

Créez des environnements accueillants pour les jeunes et non moralisateurs, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Il peut s'agir d'assurer un espace calme et privé à la maison ou de réserver régulièrement des moments où ils savent qu'ils peuvent parler sans être interrompus. Évitez de proposer immédiatement des solutions, car ils ont parfois simplement besoin d'être entendus.

Soutenir les jeunes nécessite de la **compréhension, de la vigilance et un engagement proactif**. Grâce à ces stratégies globales fondées sur des principes psychologiques reconnus, vous pouvez les soutenir et leur donner les moyens de faire face aux défis de la vie.

### 3.3 Gestion de crise et prévention du suicide

Les travailleurs de jeunesse et les travailleurs d'information jeunesse se trouvent souvent au carrefour de la vie des jeunes. Ils jouent un rôle essentiel dans l'orientation et le mentorat au-delà des activités récréatives et éducatives. Ils sont les garde-fous d'une communauté d'entraide (voir chapitre 1). L'une des responsabilités essentielles dans ce rôle est de **reconnaître, de comprendre et d'intervenir en cas de crise de santé mentale**, en particulier lorsqu'il y a un risque d'automutilation ou de suicide.

#### Comprendre la complexité d'une crise

Every young person has unique experiences, struggles, Chaque jeune a des expériences, des luttes et des circonstances qui lui sont propres. Il est essentiel de comprendre la profondeur et les subtilités de ce que quelqu'un peut traverser. Prenons l'exemple d'Isabella,

une étudiante diplômée. Pour ses pairs et ses professeurs, elle incarne l'excellence académique et la confiance en soi. Pourtant, au fond d'elle-même, elle est aux prises avec le traumatisme de pertes personnelles passées et les pressions incessantes qu'elle subit pour essayer de maintenir son image.

Des théories clés, comme la « théorie interpersonnelle du suicide » de Thomas Joiner, soulignent que le sentiment d'être un fardeau et l'absence de sentiment d'appartenance sont des facteurs majeurs dans le déclenchement des pensées suicidaires. Si une personne comme Isabella commence à sentir qu'elle est un fardeau pour son entourage et qu'elle ressent en même temps une distance émotionnelle croissante avec ses proches, son risque augmente considérablement.

#### Reconnaître les signes

Imaginez un centre de jeunesse nommé « Lighthouse Haven » (havre de paix en français) dans une communauté de banlieue. Ce centre attire des jeunes d'origines diverses et propose divers programmes et informations tels que des ateliers artistiques, des séances de conseil, des clubs de loisirs et des forums en ligne permettant aux membres d'interagir.

Lighthouse Haven dispose d'un mur sur lequel les membres épinglent leurs œuvres d'art ou leurs poèmes. Un jeune appelé Matthieu a épinglé des œuvres d'art aux thèmes plus sombres, avec des poèmes exprimant des sentiments d'isolement et de désespoir. Matthieu, connu pour ses œuvres vives et lumineuses, crée maintenant des œuvres sur les thèmes de l'obscurité, du vide et des chaînes. En outre, la participation de Matthieu aux ateliers de danse hebdomadaires « Exprime-toi » est devenue irrégulière, et il s'est retiré des activités de groupe.

#### Discuter de manière empathique avec les jeunes

Un jour, après une séance d'art, Isabelle, une animatrice de jeunesse, s'approche de Matthieu. Au lieu de plonger directement dans une discussion trop personnelle, elle discute des œuvres d'art de Matthieu. Elle lui dit : « Tes œuvres d'art ont pris une direction différente récemment. Je les trouve très fortes. Comment te sens-tu lorsque tu crées ces œuvres ? ». Cette approche douce et non conflictuelle a un double objectif. Tout d'abord, elle assure à Matthieu que ses productions artistiques, prolongement de sa personnalité, sont appréciées. Deuxièmement, elle lui permet de parler de ses sentiments sans en faire une



question de bien-être. Ce subtil changement d'orientation, du bien-être personnel à l'expression artistique, peut parfois permettre aux jeunes de s'ouvrir plus facilement. Matthieu hésite un instant, joue avec ses pinceaux, puis relève la tête, les yeux remplis d'un mélange de soulagement et d'appréhension. « C'est juste que... les choses ont été difficiles à la maison », a-t-il commencé, « et ces œuvres d'art... c'est le seul moyen que j'ai de crier sans faire de bruit ».

Isabelle hoche la tête, indiquant qu'elle écoute. Elle ne cherche pas à obtenir plus de détails. Son principal objectif est de s'assurer que Matthieu se sente vu, entendu et en sécurité.

Au cours des semaines suivantes, Isabelle s'efforce de prendre régulièrement des nouvelles de Matthieu. Pas toujours dans le cadre de conversations approfondies, mais par de petits gestes, comme par exemple en lui réservant une place dans la salle d'arts plastiques, en lui passant un livre sur l'expression artistique, ou parfois simplement en reconnaissant sa présence par un signe de la tête. Ce soutien régulier et constant est souvent plus éloquent que n'importe quel grand geste, rappelant à Matthieu qu'il a quelqu'un à ses côtés.

Dans de tels scénarios, il ne s'agit pas toujours de trouver des solutions immédiates. Parfois, il s'agit d'instaurer un climat de confiance, de faire preuve d'une attention constante et de s'assurer que les jeunes ont quelqu'un vers qui se tourner lorsqu'ils seront prêts à se confier.

## Supporting youth in a digital age: Proactive interventions

Ismaël, travailleur assidu d'information jeunesse, comprend le pouvoir des communautés en ligne, en particulier à l'ère moderne où le monde numérique devient souvent le premier point de contact. Ces plateformes offrent l'anonymat et la sécurité, ce qui en fait un moyen attrayant pour les jeunes comme Noah d'exprimer des sentiments refoulés.

Alors qu'il surveillait l'une des sessions du forum en ligne, un message de Noah, un membre fréquent de Lighthouse Haven, a attiré l'attention de Ismaël. Le contenu était subtil mais alarmant. Noah disait se sentir dépassé et laissait entendre que le monde se porterait peut-être mieux sans lui.

Pour Ismaël, ce fut un signal d'alarme immédiat. **À l'ère du numérique, les mots sur un écran peuvent manquer de tonalité, mais ils ont du poids.** Conscient de la gravité de l'aveu de Noah, il lui envoie rapidement un message privé,

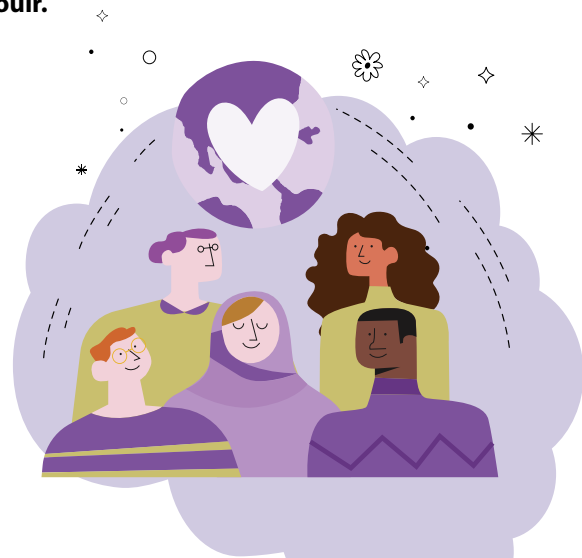
soulignant son inquiétude et l'invitant à en dire plus s'il se sent à l'aise. L'approche d'Ismaël est non invasive mais bienveillante, ce qui permet à Noah de se sentir apprécié mais pas sous pression. Conscient des risques potentiels, Ismaël fait appel au conseiller interne du centre et explique brièvement le poste de Noah. **La collaboration entre professionnels est vitale** dans de tels scénarios.

Suite à cette préoccupation immédiate, Ismaël, en partenariat avec l'équipe de Lighthouse Haven, reconnaît la nécessité d'un programme plus structuré sur le bien-être mental. Ils mettent en place une série d'ateliers intitulée « Brighter Tomorrows » (un avenir meilleur en français). Cette série d'ateliers n'aborde pas uniquement les aspects cliniques de la santé mentale, mais intègre des **expériences personnelles, des stratégies d'adaptation et des activités de groupe.**

Noah et d'autres membres font désormais partie d'une plateforme qui vise à offrir un espace où les sentiments d'isolement et de désespoir peuvent trouver un contrepoids dans la camaraderie et l'espoir. Les intervenants invités, qui ont relevé divers défis, partagent leur expérience, soulignant que demander de l'aide est une démarche courageuse, mais pas une faiblesse.

Travailler avec les jeunes, en particulier dans les espaces numériques, nécessite une compréhension nuancée du média et des défis uniques auxquels les jeunes sont confrontés. Les travailleurs d'information jeunesse comme Ismaël opèrent à l'intersection de l'attention, de la vigilance et de la technologie. Leur rôle va au-delà de la simple administration et du relai d'informations - ils sont souvent la première ligne de défense et des garde-fous, veillant à ce que les jeunes vulnérables comme Noah soient identifiés, soutenus et orientés vers l'aide appropriée.

Dans la tapisserie complexe du bien-être, les fils de la reconnaissance, de l'action immédiate et du soutien constant sont étroitement imbriqués. Chaque action, qu'il s'agisse d'un message rapide ou de l'organisation d'un atelier, contribue à l'objectif général : **garantir un environnement sûr et stimulant pour que les jeunes puissent s'épanouir.**



"Les jeunes avec lesquels je travaille peuvent mener des vies assez chaotiques et avoir des situations familiales complexes et difficiles. C'est pourquoi nous sommes parfois confrontés à des incidents critiques et à des problèmes de protection de l'enfance. La santé mentale et les idées suicidaires sont les principales préoccupations des jeunes avec lesquels je travaille. Nous avons de la chance parce que les jeunes nous demandent de l'aide et que nous pouvons les mettre en contact avec le bon service, le bon conseiller, etc. Cela peut être épuisant sur le plan émotionnel, mais le jeu en vaut la chandelle lorsque l'on voit le jeune commencer à se sentir mieux. Le personnel a la possibilité de demander un soutien et la supervision d'agences extérieures, ce qui peut s'avérer très utile."

Linda, travailleur jeunesse - Irlande. ([Guide to Youth Work](#))

### Un guide en huit étapes pour une gestion de crise proactive et informée

#### 1. Être proactif, et non réactif

- Créer un environnement sûr qui encourage un dialogue ouvert dès le départ.
- Favoriser la confiance en faisant un point régulièrement avec les jeunes de manière non-intrusive.

Exemple : créer des forums ouverts hebdomadaires ou des espaces sûrs et adaptés aux jeunes où les participants peuvent discuter de n'importe quel sujet, en s'assurant qu'ils comprennent bien qu'il s'agit d'une zone sans jugement.

#### 2. Rester à jour et rester informé

- Se tenir régulièrement au courant des tendances, des défis et des problèmes actuels.
- Veiller à ce que toutes les plateformes numériques liées à votre organisation disposent de lignes directrices promouvant le bien-être mental au sein de la communauté.

#### 3. Élaborer un protocole de réaction rapide

- Disposer d'une procédure ou d'un protocole clair pour réagir immédiatement à tout signe de crise.
- Inclure les mesures à prendre pour assurer la sécurité du jeune, rechercher une aide professionnelle et un soutien après la crise.

Exemple : si quelqu'un comme Noah met en ligne un contenu inquiétant, il faut mettre en place une procédure de vérification en deux étapes au cours de laquelle deux travailleurs de jeunesse évaluent la situation et décident ensemble de la meilleure ligne de conduite à adopter.

#### 4. Collaborer et déléguer

- Établir un réseau de pairs, de collègues et de professionnels en vue d'une action collective.
- Partager les responsabilités et veiller à ce que plusieurs personnes puissent réagir en cas de crise, afin d'éviter un point de défaillance unique.

#### 5. Utiliser les ressources à bon escient

- Disposer d'un répertoire de lignes d'assistance, de conseillers et de ressources pour la communauté.
- Développer et partager un centre de ressources et d'informations en ligne pour les jeunes, en veillant à ce qu'ils sachent où chercher de l'aide, même en dehors des canaux officiels de l'organisation.

#### 6. Créer des campagnes de sensibilisation

- Organiser des événements, des webinaires et des sessions sur l'importance du bien-être mental, de la résilience et de la recherche d'aide.

Exemple : un événement mensuel intitulé « Les lundis de la santé mentale », au cours duquel des professionnels échangent des conseils et des particuliers racontent leur histoire.

#### 7. Réfléchir et passer en revue

- Passer en revue périodiquement les protocoles, les stratégies et les interventions pour s'assurer qu'ils restent pertinents.
- Tirer les leçons de chaque crise pour mieux adapter votre approche à l'avenir.

#### 8. Prendre soin de soi

- Être conscient de la charge émotionnelle que ce rôle peut avoir sur vous.
- Veiller à disposer de moyens de soutien, de réflexion et de décompression.

Exemple : organiser des sessions mensuelles de debriefing avec les collègues pour discuter des défis et chercher du soutien si nécessaire.

### Pour aller plus loin



- [Communicating About Mental Ill-Health - Mindframe](#)
- [Suicide Prevention - CDC](#)
- [Suicide - World Health Organization](#)
- [Crisis Management - PACER's National Parent Center on](#)

# Chapitre 4:

# **Quand et comment apporter de l'aide**



Alors que nous avons l'habitude de parler d' « orienter », nous parlons aujourd'hui davantage d' « apporter de l'aide ». Ce changement de langage reflète un changement plus large dans la façon dont nous abordons la santé mentale des jeunes et les services à la jeunesse.

**Apporter de l'aide nécessite une coordination et une collaboration** entre les travailleurs de jeunesse, les services d'information jeunesse, les services de santé mentale, les autorités locales et les autres parties prenantes. Il s'agit d'une **nouvelle approche** dans laquelle chaque organisation ou secteur joue un rôle distinct dans le domaine du bien-être mental et fait partie d'une communauté d'entraide (voir chapitre 1).

Les travailleurs de jeunesse et d'information jeunesse peuvent jouer le rôle de garde-fou en ouvrant une discussion et/ou en collaborant avec différents intermédiaires, agences et parties prenantes. Il s'agit essentiellement de **passer d'un processus d'orientation à sens unique à un modèle plus collaboratif et inclusif** dans lequel le jeune se sent accompagné et soutenu par une communauté bienveillante.

L'objectif principal est de veiller à ce que les jeunes reçoivent l'aide spécialisée dont ils peuvent avoir besoin d'une manière qui est **respectueuse, responsabilisante, appropriée à leur âge et qui tient compte des sensibilités liées à leur culture**. Cette approche coopérative répond aux exigences d'un monde en mutation rapide, où la coopération est de plus en plus vitale, en particulier dans des domaines tels que la santé mentale. Les travailleurs de jeunesse et les services d'information jeunesse jouent un rôle crucial dans le soutien aux jeunes, mais ils ne possèdent pas forcément une expertise dans tous les domaines pertinents. La coopération avec des experts de différents domaines est donc essentielle pour fournir aux jeunes des informations et des conseils de qualité, fiables et vérifiés.

Cette **approche collaborative permet d'atteindre l'objectif général des services d'information jeunesse**, à savoir donner aux jeunes les connaissances et les compétences nécessaires pour faire des choix éclairés.

Dans ce chapitre, vous découvrirez **l'importance de la coopération entre les services d'information jeunesse et les professionnels de la santé mentale**, ainsi que des conseils pratiques sur l'établissement et le maintien de partenariats efficaces pour le bien-être des jeunes. Tout au long de ce chapitre, nous mettrons l'accent sur l'importance de la collaboration en explorant comment passer d' « orienter » à « apporter de l'aide » dans les services de santé mentale pour les jeunes.

**En outre, ce changement de terminologie reflète l'évolution des pratiques dans les services d'aide à la jeunesse et de santé mentale :**

**1. Collaboration et partenariat:** l'expression « apporter de l'aide » suggère un effort de collaboration entre les travailleurs de (l'information) jeunesse, les professionnels de la santé mentale, les autres acteurs et les jeunes. Il met l'accent sur l'implication active de toutes les parties prenantes dans le processus, en favorisant un sentiment de partenariat et de responsabilité partagée pour le bien-être mental du jeune. Elle renvoie directement à l'idée de communauté d'entraide présentée au chapitre 1.

**2. Soutien holistique:** l'introduction implique une approche plus holistique de l'aide à la santé mentale. Elle va au-delà d'un simple renvoi et implique de fournir une assistance complète. Cette approche prend en compte non seulement les besoins immédiats en matière de santé mentale, mais aussi le bien-être général du jeune, en s'attaquant aux facteurs sociaux, familiaux et environnementaux qui contribuent à ses problèmes de santé mentale.

**3. Réduire la stigmatisation:** le changement de langage contribue à réduire la stigmatisation associée à l'orientation vers des services de santé mentale. En présentant les choses comme un apport de soutien, on normalise le processus et on renforce l'idée d'accompagner le jeune dans ce processus. Cela peut encourager les jeunes à être plus réceptifs à l'idée de recevoir un soutien, car cela semble moins clinique et plus comme une partie naturelle de leur relation de soutien avec les travailleurs de (l'information) jeunesse.

**4. Responsabilisation et choix:** explique la notion de responsabilisation et d'autonomie du jeune. Elle suggère que les jeunes ont un rôle à jouer en tant que participants actifs dans le processus de prise de décision - ce qui leur permet de prendre en charge la recherche de l'aide dont ils ont besoin (voir chapitre 5). Cette méthode respecte leur indépendance et favorise un sentiment de responsabilité à l'égard de leur bien-être mental.

**5. L'établissement d'une relation à long terme:** apporter de l'aide met l'accent sur la poursuite de la relation entre le travailleur de (l'information) jeunesse et le jeune, même après la mise en relation avec un service de soutien spécialisé en matière de santé mentale. Cela implique un réseau de soutien continu, une communauté d'entraide où les travailleurs de jeunesse restent une présence cohérente et fiable dans la vie du jeune, même si celui-ci reçoit une assistance spécialisée.

## 4.1 Comprendre quand il est nécessaire de faire appel à une aide spécialisée

Comme nous l'avons vu au chapitre 1, les travailleurs d'information jeunesse jouent un rôle crucial en tant que source de soutien et d'orientation pour les jeunes. Ils sont les garde-fous d'une communauté de soins, établissant un environnement chaleureux et accueillant et créant un espace sûr pour que les jeunes puissent parler ouvertement de leurs problèmes et de leurs luttes. En outre, l'information permet aux jeunes de prendre des décisions, favorise leur bien-être et joue un rôle préventif dans la plupart des cas. En tant que travailleur d'information jeunesse, vous devez envisager de faire appel à une aide professionnelle pour un jeune qui éprouve des difficultés de santé mentale dans diverses circonstances.

### Reconnaître le besoin

La première étape consiste à reconnaître les difficultés d'un jeune en matière de bien-être mental (voir chapitre 2). Dans certains cas, le jeune est déjà conscient de son malaise et peut l'exprimer directement ou indirectement. Comme mentionné au chapitre 3, votre rôle en tant que personne de confiance consiste à :

- faciliter l'expression de leurs sentiments
- les valider
- offrir des ressources adaptées à leur situation et à leurs besoins spécifiques
- aborder le jeune avec empathie, compréhension et soutien
- encourager une communication ouverte et sans jugement
- offrir une aide pour trouver un professionnel ou un service de santé mentale approprié, le cas échéant

**Une intervention précoce peut grandement améliorer les résultats des problèmes de santé mentale**, alors n'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire.

Dans tous les cas, vous devez être **attentif aux signes avant-coureur du jeune** qui nécessitent un soutien et/ou l'intervention d'une aide spécialisée. Parfois, vous pouvez observer des signes de détresse qui persistent malgré les efforts individuels de prévention et de promotion. Le jeune peut être aux prises avec des pensées négatives persistantes, sembler ne pas être dans son assiette, demander de l'aide ou éprouver des difficultés au sein du groupe ou lors des séances individuelles. Dans de tels cas, il est essentiel de rechercher une aide extérieure.

Vous trouverez de plus amples informations au chapitre 2, où nous avons dressé une liste complète de signes et de comportements potentiels pouvant indiquer une détresse ou des problèmes de santé mentale sous-jacents. Familiarisez-vous avec ces signes afin d'identifier la nécessité d'obtenir de l'aide dès que possible.

Si des signes avant-coureurs indiquent qu'un jeune est en difficulté, d'autres explications sont possibles. Il est donc essentiel de reconnaître que **tous les jeunes ayant des problèmes de santé mentale n'ont pas besoin de faire appel à un spécialiste**. Certains peuvent trouver un soutien ou des solutions efficaces sans l'intervention d'un spécialiste.

#### *Exemple de scénario où l'aide d'un spécialiste est nécessaire :*

Prenons le cas d'Emma, une lycéenne de 16 ans. Récemment, ses amis et ses professeurs ont remarqué des changements significatifs dans son comportement. Alors qu'elle était autrefois très extravertie et engagée, elle est devenue renfermée et peu communicative. Ses notes ont fortement baissé et elle s'est isolée de ses amis. Elle a mentionné qu'elle se sentait désespérée et qu'elle s'automutilait. Malgré les efforts de ses amis et de ses professeurs pour la soutenir, ces signes persistent. Dans ce cas, il est essentiel de faire appel à un spécialiste de la santé mentale. Les symptômes d'Emma sont graves, persistants et ont un impact sur plusieurs domaines de son corps, ce qui indique qu'une aide professionnelle est nécessaire.

#### *Exemple de scénario dans lequel l'aide d'un spécialiste peut ne pas être immédiatement nécessaire :*

Par contre, prenons le cas d'Alex, un jeune de 15 ans qui se sent stressé à cause de ses examens à venir. Il est un peu plus irritable que d'habitude et a du mal à dormir. Cependant, Alex participe toujours à ses activités préférées, entretient de bonnes relations avec sa famille et ses amis, et n'a pas montré de changement radical dans son comportement ou ses résultats scolaires. Dans ce scénario, bien qu'Alex soit confronté à des problèmes de santé mentale, ceux-ci n'ont pas d'incidence grave sur son fonctionnement quotidien et ne représentent pas un danger immédiat. Au lieu de faire appel immédiatement à un spécialiste, des mesures de soutien telles que parler à un adulte de confiance, participer à des activités de soulagement du stress ou demander l'aide d'un conseiller peuvent être suffisantes. Si ces mesures restent sans effet et que les symptômes d'Alex s'aggravent, l'étape suivante consistera à envisager l'intervention d'un professionnel.

### Collecte d'informations pertinentes

Lorsque vous envisagez de faire appel à de l'aide, recueillez des **informations pertinentes sur les signes, les défis, le contexte et les besoins de soutien spécifiques du jeune**. Comprenez comment ses problèmes de santé mentale affectent les différents aspects de sa vie et de son fonctionnement quotidien. Ces informations sont importantes pour prendre des décisions éclairées sur l'apport d'une aide professionnelle.

Si les **symptômes du jeune ont un impact sur plusieurs domaines de sa vie et de son fonctionnement quotidien**, vous constaterez qu'il est nécessaire d'apporter de l'aide. Il est essentiel de travailler en étroite collaboration avec un service disposant des connaissances, des moyens et de l'expérience nécessaires ou de fournir un traitement plus spécialisé afin d'accélérer le rétablissement du jeune.

En cas de signes de danger immédiat, de symptômes persistants et graves, d'impact significatif sur le fonctionnement quotidien, de changements comportementaux inquiétants, de réactions d'autrui ou de besoin d'aide ouvertement exprimé, vous devez faire appel à des professionnels et à des services de santé mentale. Cela permettra de s'assurer que le jeune reçoit un soutien approprié et opportun, adapté à ses besoins.

#### **Exemple de scénario de collecte d'informations clés**

Ali est un élève de 15 ans connu pour sa participation active à l'école et sa passion pour le piano. Cependant, au cours des derniers mois, plusieurs changements alarmants ont été observés :

- Ses résultats scolaires ont considérablement baissé. Alors qu'il avait l'habitude d'être un élève brillant, ses notes ont chuté. Il a également cessé d'assister aux cours de piano, qu'il suivait auparavant avec assiduité.
- Il manque souvent l'école. Lorsqu'il s'y rend, il semble débraillé et mal préparé, ce qui n'est pas dans ses habitudes. Il évite également les repas et dort de manière irrégulière.
- Autrefois très sociable, il passe aujourd'hui la plupart de son temps seul dans sa chambre. Il a cessé d'interagir avec ses amis et s'est désintéressé des activités qu'il aimait autrefois.
- Ses professeurs et ses amis ont fait part de leurs inquiétudes à ses parents. Ils ont remarqué son comportement renfermé, son manque d'engagement en classe et son désintérêt soudain pour les activités sociales.
- Bien qu'il n'ait pas explicitement demandé de l'aide, Ali a fait mentionner vaguement à ses parents qu'il se sentait dépassé et qu'il avait perdu espoir.

Bien qu'Ali n'ait pas manifesté de comportements dangereux immédiats comme l'automutilation, la nature persistante de ses symptômes, leur impact sur son fonctionnement quotidien et les changements significatifs dans son comportement et ses résultats scolaires suggèrent qu'il pourrait être aux prises avec des problèmes de santé mentale sous-jacents. Dans ce cas, il serait judicieux que les parents d'Ali consultent des professionnels de la santé mentale afin d'évaluer son état et de déterminer le meilleur plan d'action. Cette aide professionnelle pourrait apporter à Ali le soutien dont il a besoin pour résoudre ses problèmes de santé mentale et l'aider à se rétablir.

**Ne tentez pas de réaliser un diagnostic !**

**S'il est important d'identifier le besoin d'une aide spécialisée, n'oubliez pas que vous ne devez pas tenter de réaliser un diagnostic. Un professionnel qualifié de la santé mentale est la seule personne capable de fournir un diagnostic correct.**

### Évaluer la nécessité de faire appel à de l'aide

En tant que travailleur de (l'information) jeunesse, **vous avez probablement besoin de plus d'expertise, de ressources ou de qualifications pour procéder à une évaluation approfondie**, et il est donc essentiel de faire appel à de l'aide. Par exemple, vous pouvez observer des signes de détresse. Le jeune peut être aux prises avec des pensées négatives constantes, sembler ne pas être dans son assiette ou éprouver des difficultés avec ses pairs ou dans la vie de tous les jours. Dans ce cas, il est essentiel de faire appel à une aide extérieure.

Vous pouvez discuter du cas avec vos collègues, avec des travailleurs de jeunesse, avec des éducateurs ou des professionnels. Une fois que vous avez recueilli les informations pertinentes et que vous comprenez le soutien dont le jeune peut avoir besoin, il est temps de faire appel à une aide professionnelle.

Déterminer si le jeune a besoin d'un service de prévention et de soutien, d'un programme d'intervention précoce ou d'une intervention plus intensive et individualisée fournie par le personnel disponible au sein de la communauté. En cas de crise, de détresse émotionnelle ou de troubles graves évidents, il est essentiel de les mettre immédiatement en contact avec des services spécialisés.

Il est important de reconnaître qu'il **n'existe pas un modèle unique pour demander de l'aide**. La décision d'impliquer d'autres professionnels doit être prise en fonction des circonstances et des besoins propres à chaque personne.

## Faire appel à un service spécialisé en santé mentale

Les processus de recours **aux services de santé mentale varient selon les pays et les régions**, mais en général, la collaboration et l'orientation vers les services publics de santé mentale peuvent être initiées par divers professionnels, organisations et parties prenantes. Il peut s'agir de médecins généralistes ou de médecins de soins primaires, de conseillers scolaires ou de centres de jeunes, d'enseignants, de travailleurs de jeunesse, de psychologues, de psychiatres, de centres communautaires de santé mentale, de travailleurs sociaux cliniques, voire de membres de la famille ou d'amis. Ce groupe est connu sous le nom de « communauté de soins ».

Comme nous l'avons vu au chapitre 1, les services d'information jeunesse jouent un rôle essentiel en offrant des conseils et des ressources sur le bien-être mental. Toutefois, il est essentiel de comprendre la limite entre ces services et le traitement professionnel de la santé mentale.

### Exemple de scénario où les limites sont atteintes

Prenons l'exemple d'un adolescent, Jonathan, qui s'adresse à un centre d'information jeunesse en vue d'obtenir de l'aide pour son anxiété. Dans un premier temps, le centre fournit à Jonathan un soutien et des ressources pour comprendre et gérer son anxiété. Cependant, comme les besoins de Jonathan deviennent plus complexes et nécessitent une intervention clinique, le centre fait appel à un psychologue professionnel. Jonathan entame une thérapie tout en continuant à participer aux activités du centre, où il trouve réconfort et soutien communautaire. Au cours de cette phase, le rôle du service d'information jeunesse et du centre de jeunes évolue. Tout en continuant à offrir un environnement de soutien et un lien avec les activités des jeunes, ils s'en remettent au professionnel de la santé mentale pour le traitement de Jonathan. Cette délimitation garantit que chaque professionnel apporte son expertise là où elle est la plus efficace, tout en gardant le bien-être du jeune au premier plan.

## Obstacles au fait d'apporter de l'aide

Certains centres et services d'information jeunesse disposent d'un personnel qualifié capable d'apporter un soutien psychologique direct, tel qu'un conseiller professionnel ou un psychologue. Toutefois, ce n'est pas le cas partout. Par exemple, un centre de jeunesse dans une petite municipalité ou des services d'information jeunesse dans des zones rurales auront certainement une capacité et des ressources différentes de celles d'une grande ville ou d'une capitale.

Dans certaines régions ou certains pays, une personne ne peut accéder aux services de santé mentale qu'en étant orientée par des professionnels spécifiques, tels que des médecins généralistes ou d'autres professionnels de la santé. Ces restrictions visent à garantir l'efficacité tout en s'assurant que les personnes reçoivent des examens et des soins de la part de prestataires de soins de santé qualifiés ayant l'expertise nécessaire pour diagnostiquer et faciliter le traitement. L'idée est de maintenir la qualité et la pertinence des soins tout en rationalisant le processus d'orientation. Bien que ces approches puissent garantir l'efficacité et éviter les intrusions, elles affectent votre rôle et peuvent créer des ralentissements à l'obtention d'une aide à un stade précoce.

Si c'est votre cas, votre marge de manœuvre en tant que garde-fou sera, par défaut, plus limitée. Si vous n'êtes pas qualifié pour recevoir des recommandations professionnelles formelles, vous pouvez toujours **explorer d'autres méthodes pour obtenir de l'aide**. Le concept d'apport d'aide est plus polyvalent que les processus d'orientation formels et doit être adapté à diverses circonstances.

Même dans ce scénario, vous pouvez toujours suivre votre **champ d'action** et jouer le rôle de garde-fou en **activant votre vaste réseau de partenaires multidisciplinaires**. Cela souligne l'importance de former une communauté de soins, qui repose sur des partenariats solides et une collaboration avec les parties prenantes. L'établissement de relations avec des experts en santé mentale, des prestataires de services, des organisations de la société civile et des services publics permet aux jeunes qui en ont besoin d'accéder aux soins et aux traitements appropriés le plus rapidement possible.





### 4.2 Les étapes d'un apport d'aide réussi

Faire appel à des professionnels spécialisés est essentiel pour soutenir le bien-être mental des jeunes et implique une approche incluant une certaine sensibilité. Voici quelques étapes générales que vous pouvez suivre dans le processus de coopération avec certains services et des professionnels spécialisés :

#### Cartographier les ressources à votre disposition

Nous y faisons référence au chapitre 1 lorsque nous avons discuté de la nécessité de connaître la carte sociale (locale) et le contexte. Cela implique d'identifier les services accessibles et de créer un répertoire complet. Votre objectif est de rechercher et de rassembler des informations sur les services spécialisés et les contacts professionnels aux niveaux local, régional et national, ce qui vous permettra d'apporter le soutien nécessaire pour répondre aux besoins des jeunes concernés. La connaissance de la carte sociale du quartier et du contexte dans lequel vit le jeune peut aussi vous aider à mieux comprendre certaines problématiques.

Concentrez-vous sur l'**identification des ressources internes, locales et communautaires**, y compris les professionnels internes et les groupes, les services et les réseaux de soutien. Évaluez dans quelle mesure ces services sont accueillants, accessibles et abordables, et assurez la confidentialité et le respect de la vie privée des jeunes qui cherchent de l'aide. N'oubliez pas que les jeunes risquent souvent d'éviter de demander de l'aide supplémentaire s'ils ont eu une première expérience négative.

**Exemple:** système de soins de santé mentale et prestataires de santé, services de santé mentale, établissements de soins, professionnels locaux de la santé mentale, programmes gouvernementaux, centres de soins de proximité, organisations de la société civile spécialisées dans la santé mentale et le bien-être.

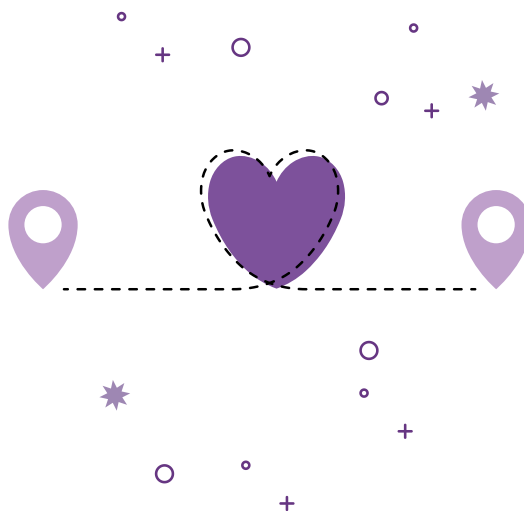
Pensez à inclure des **groupes de soutien existants** (groupes de soutien et groupes de soutien par les pairs) dans la liste des ressources. Les groupes de soutien peuvent être d'une grande aide pour les jeunes confrontés à des défis spécifiques, tels que le deuil, les questions LGBTQ+ ou le harcèlement. En plus d'offrir des informations pratiques, des conseils, des encouragements et des stratégies d'adaptation, ces groupes peuvent procurer un sentiment d'appartenance.

Les groupes de soutien dirigés par des pairs créent des espaces sûrs où les jeunes peuvent se mettre en contact les uns avec les autres, partager leurs expériences et recevoir un soutien de leurs pairs. N'oubliez pas que si les groupes de soutien apportent une aide émotionnelle et pratique précieuse, ils ne remplacent pas les soins de santé.

Envisagez d'intégrer un large éventail de **ressources qui répondent aux besoins divers des jeunes**. Par exemple, des programmes pour l'emploi des jeunes qui offriront de précieuses possibilités de développement de leurs compétences, de renforcement de la confiance en soi et de développement d'un sentiment d'utilité. Ces programmes peuvent contribuer de manière significative au bien-être mental de ceux qui sont prêts à participer à ces activités. Parallèlement, il est important d'inclure des ressources telles que des programmes de prévention et de lutte contre la toxicomanie, des services de prévention du suicide et d'intervention en cas de crise, des lignes d'assistance téléphonique pour la santé mentale et des ressources fiables en ligne. Chacune de ces ressources joue un rôle crucial dans le traitement des différents aspects de la santé mentale et du bien-être, ce qui permet d'offrir un soutien complet adapté aux différents défis et préférences.

En outre, n'oubliez pas que l'**informations jeunesse proposée par votre service** ou centre sera utile pour promouvoir le bien-être, prévenir les problèmes de santé mentale et soutenir les jeunes. La pratique d'activités impliquant des interactions sociales, des exercices physiques et mentaux, le développement de la créativité ou le contact avec la nature favorisent le bien-être et ont un impact positif sur la santé mentale et physique. Cependant, vous devez adapter ces informations à la situation du jeune.

Compilez les informations dans un **répertoire de ressources** ou une carte, comprenant les coordonnées, les heures d'ouverture et les descriptions des services offerts. Ce guide de ressources sera d'une grande utilité pour garantir que les jeunes reçoivent des soins appropriés, adaptés à leurs besoins et à leur situation.



## Construire un réseau de soutien (communauté d'entraide)

Une fois que vous avez identifié et classé les ressources disponibles, vous vous concentrez sur la **création d'un réseau local et communautaire de contacts** afin d'améliorer l'accès aux services et aux ressources. Ce réseau vous permettra de mettre les jeunes en contact avec les services adéquats tout en restant informé des modifications apportées aux programmes ou aux services, des critères d'éligibilité, des jours d'ouverture, des services et du personnel disponibles.

## Apporter une aide efficace

Le fait de disposer d'une **procédure ou d'un protocole clair** vous aidera à apporter de l'aide de manière efficace. Si votre organisation n'en a pas, envisagez d'en élaborer un. Envisagez également de conclure des accords avec un ou plusieurs services et professionnels locaux de santé mentale.

### Voici quelques conseils généraux que vous pouvez prendre en considération:

#### Impliquer le jeune dans le processus de prise de décision

Avant de mettre un jeune en contact avec des professionnels, vous devez ouvrir une conversation sur ses besoins et ses craintes concernant l'aide professionnelle (voir chapitre 3). Cela vous aidera à comprendre ses besoins et à obtenir son consentement. Vous pouvez également avoir besoin de l'accord de ses parents ou de son tuteur si le jeune est mineur. Il est essentiel d'impliquer le jeune dans les décisions relatives à ses besoins de traitement et de rétablissement et de discuter des autres options possibles, le cas échéant.

#### Expliquer clairement la procédure d'aide

Expliquez en détail le processus au jeune. Décrivez-lui ce à quoi il peut s'attendre lorsqu'il demande l'aide d'un professionnel ou d'un service de santé mentale. La clarté et l'empathie permettent d'atténuer les incertitudes ou les craintes qu'il peut avoir. Les jeunes en général ont besoin de sentir qu'ils ont un contrôle sur le processus dont ils sont les acteurs.

#### Sélectionner une assistance appropriée

Choisissez le professionnel de la santé mentale, le service ou le groupe de soutien le plus approprié en fonction de votre évaluation et des besoins et préférences spécifiques du jeune. Tenez compte de la nature et de la gravité de ses difficultés pour prendre cette décision.

Imaginez Nadia, une étudiante de 24 ans, qui souffre d'une anxiété modérée et de crises de panique occasionnelles. Ces symptômes interfèrent avec ses résultats scolaires et sa vie sociale. Nadia est ouverte à une thérapie mais hésite à prendre des médicaments. Étant donné que l'anxiété de Nadia est modérée mais pas invalidante, un psychiatre (qui peut prescrire des médicaments) n'est peut-être pas nécessaire à ce stade. Cependant, si l'anxiété était grave ou accompagnée d'autres problèmes de santé mentale, l'examen par un psychiatre pourrait être plus appropriée. Un psychologue ou un thérapeute agréé spécialisé dans les troubles anxieux et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) serait approprié. La TCC est efficace pour traiter l'anxiété et pourrait fournir à Nadia des stratégies pour gérer ses crises de panique. Si Nadia préfère une approche plus expressive ou créative, vous pouvez envisager de faire appel à un art-thérapeute ou à un conseiller. Assurez-vous que le professionnel ou le service que vous conseillez est accessible à Nadia, en tenant compte de facteurs tels que le lieu, les horaires des séances et le coût. Gardez toutefois la possibilité d'une évaluation psychiatrique au cas où la thérapie seule ne suffirait pas.

### Faciliter une connexion positive et chaleureuse

Efforcez-vous d'établir des liens aussi chaleureux et empathiques que possible. Renforcez l'engagement et la confiance du jeune dans le soutien en le mettant directement en contact avec le prestataire de services ou le professionnel. Ce lien direct augmente la probabilité de sa participation active et l'aide à établir un rapport de confiance. Facilitez ce lien de soutien en l'accompagnant physiquement au service ou en le mettant en contact avec un travailleur du service par téléphone ou par d'autres moyens. Plus la connexion est positive et chaleureuse, plus le lien avec les professionnels spécialisés est fort, ce qui favorise une expérience plus positive et plus efficace pour le jeune. Cette approche renforce également l'idée d'une communauté d'entraide dont les jeunes ont besoin de sentir qu'ils font partie.

### Contactez la source d'aide choisie

Entamer le processus en contactant la source d'aide choisie, qu'il s'agisse d'un service de santé mentale, d'un professionnel ou d'un groupe de soutien. Communiquez avec le professionnel ou un travailleur du service et confirmez l'éligibilité du jeune. Il sera utile de présenter le jeune à quelqu'un qui connaît le service ou le professionnel avant qu'il ne s'y rende.

### Protéger leur vie privée et leur confidentialité

Protégez la vie privée et la confidentialité des jeunes. Conservez les dossiers et les informations personnelles en toute sécurité dans un système ou un fichier électronique dont l'accès est limité. Informez les jeunes de leur droit à la vie privée et à la confidentialité avant d'obtenir leur consentement et de communiquer leurs coordonnées à d'autres personnes.



Si vous ou votre service disposez des moyens nécessaires, concentrez-vous sur le bon déroulement de la procédure en facilitant le contact entre le jeune et la personne en charge de l'aide ou en lui fournissant toutes les informations nécessaires à la prise de contact.

En outre, le fait de disposer d'un formulaire spécifique pour apporter de l'aide peut améliorer le processus et devenir un **outil d'enregistrement et de suivi** de toutes les procédures que vous avez déclenchées, des services avec lesquels vous avez coopéré et de l'aide que vous avez apportée. Après avoir aidé à contacter les professionnels de la santé mentale, envisagez de faire un suivi avec le jeune pour vous assurer qu'il a réussi à entrer en contact avec les professionnels et qu'il reçoit le soutien nécessaire. Les retours d'information des parties prenantes avec lesquelles vous avez coopéré sur la manière dont le processus s'est déroulé vous aideront également à améliorer vos interventions à l'avenir.

Il est important, si possible, de fournir un **soutien et des encouragements continus** tout au long de leur parcours de santé mentale. Comme nous l'avons déjà mentionné, les activités du travail de jeunesse et vos informations jeunesse peuvent également contribuer au bien-être mental du jeune et au processus de rétablissement.

**Une coopération réussie avec les principales parties prenantes et des protocoles clairs** peuvent avoir un impact significatif sur la vie d'un jeune en lui garantissant

l'accès à l'expertise et aux ressources nécessaires pour faire face à ses problèmes de santé mentale.

Selon notre [enquête YIMinds](#), si certains centres et services d'information jeunesse disposent de protocoles bien définis pour guider leurs actions, une grande majorité d'entre eux n'en ont pas, bien qu'ils soient considérés comme cruciaux par les travailleurs d'information jeunesse. Ces **protocoles contribuent à une intervention opportune, à une collaboration étroite et à un retour d'information constructif** de la part des professionnels et des institutions sollicités. Leur absence peut créer un sentiment d'incertitude et un manque d'orientation chez les travailleurs d'information jeunesse, ce qui peut entraver le soutien apporté aux jeunes dans le besoin.

**Donnez toujours la priorité au bien-être, à la confidentialité et au confort des jeunes** dans le cadre de leur engagement avec des services spécialisés et des professionnels. Votre rôle en tant que travailleur de (l'information) jeunesse n'est pas seulement de reconnaître quand il est nécessaire de faire appel à de l'aide, mais aussi de les guider et de les soutenir tout au long d'un processus qu'ils dirigent.



## 4.3 Coopération avec les professionnels de la santé mentale

La coopération est plus qu'un simple travail en commun. C'est le besoin et la volonté d'accomplir collectivement quelque chose que l'on ne pourrait pas réaliser seul. C'est aussi le désir d'atteindre des objectifs communs et d'utiliser les connaissances et les compétences de manière ciblée et conformément aux principes professionnels et aux normes de qualité. Elle est également rentable et contribue à accroître les niveaux de sensibilisation.

Comme nous l'avons mentionné dans les chapitres précédents, le rôle d'un travailleur de jeunesse ou d'un travailleur d'information jeunesse n'est pas de diagnostiquer, de traiter ou de fournir des conseils professionnels en matière de santé. Bien entendu, en tant que garde-fous, les travailleurs de (l'information) jeunesse peuvent contribuer à la résolution initiale des problèmes, donner des conseils directs (voir chapitre 3) et faire appel à des services spécialisés. Mais même dans ce contexte, vous devez connaître les différentes possibilités de coopération et les partenariats existants avec d'autres services avant de partager des informations avec un jeune et de lui donner des conseils de premier niveau.

La coopération avec les spécialistes de la santé mentale dans le cadre du travail de jeunesse ou d'information jeunesse est essentielle pour apporter un soutien global aux jeunes. Il s'agit d'un devoir et d'une responsabilité partagés.

**Partagez des informations fiables, actualisées et de qualité.** En coopérant avec des spécialistes de la santé mentale, vous pouvez être sûr que les informations que vous partagez avec les jeunes soutiennent leur indépendance et qu'elles sont qualifiées, fiables, fondées sur des preuves et des données scientifiques.

Lorsque vous créez des informations pour les jeunes, utilisez toujours des informations reconnues par des autorités qualifiées. Vous pouvez également partager des offres d'ateliers ou de formations, des services de conseil, des vidéos, des forums, des guides ou d'autres ressources approuvées ou reconnues par des organisations ou des institutions compétentes en matière de santé mentale. N'oubliez pas que les informations que vous recueillez et partagez en coopération avec tout partenaire doivent respecter les principes de la [Charte européenne d'information jeunesse](#).

**Renforcer les partenariats et la coopération avec les services de santé mentale.** Des partenariats solides permettent de mieux faire connaître les différentes possibilités et options offertes aux jeunes. Ainsi, les jeunes pourraient obtenir de l'aide rapidement et être accompagnés de manière plus efficace et plus complète sans avoir besoin d'un système d'orientation formel.

**Contribuer aux stratégies.** Découvrez comment et si le bien-être et la santé mentale font partie des cadres et objectifs stratégiques locaux, régionaux, nationaux et internationaux. Vous pouvez dresser une carte et réfléchir à la manière dont vous pouvez contribuer à ces objectifs en coopérant avec des professionnels de la santé mentale et d'autres parties prenantes.

**Promouvoir l'efficacité et l'efficacé.** En travaillant ensemble, vous exploitez vos capacités mentales, physiques et financières, ce qui accroît considérablement l'efficacité et l'efficacé. Le partage de la charge de travail, du temps investi, des dépenses et des responsabilités permet une approche plus rationnelle et plus efficace du bien-être mental des jeunes.

**Forces et rôles professionnels.** Comme mentionné dans les chapitres précédents, les services et les travailleurs d'information jeunesse agissent principalement comme des collecteurs d'informations et des garde-fous. Ils constituent une communauté d'entraide dans laquelle les professionnels de la santé mentale apportent leur expertise, leurs connaissances et leurs compétences. Restez toujours fidèle à votre rôle et à votre champ d'action - promouvoir le bien-être, faciliter l'accès à des informations fiables et adaptées aux jeunes, choisir des canaux et un langage appropriés et attrayants, et apporter un soutien de première main. Visez des activités de collaboration avec des partenaires et des professionnels spécialisés, telles que des ateliers et des séminaires communs sur la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le renforcement de la résilience. Dans certains pays, les centres et services de jeunesse disposent d'un soutien interne en matière de santé mentale, mais la grande majorité d'entre eux s'appuient sur des partenariats solides pour faire appel à une aide spécialisée.

**Ne cessez jamais d'apprendre.** Développez et améliorez en permanence vos connaissances en matière de santé mentale. De nombreuses ressources et possibilités de formation, en ligne ou en présentiel, sont déjà disponibles aux niveaux européen et local. Vous pouvez également être proactif et favoriser les opportunités d'apprentissage pour vous et vos collègues, par exemple en lançant des appels à subventions ou des financements Erasmus+. Soyez conscient des tendances qui se répandent parmi les jeunes et qui peuvent affecter leur bien-être mental, telles que la cyberintimidation, la manipulation psychologique, l'isolement, etc.

Défendre et promouvoir. Collaborez avec vos collègues et vos réseaux pour promouvoir le bien-être mental dans le travail de jeunesse, inverser la stigmatisation liée à la santé mentale et soutenir les jeunes qui en ont besoin dans la limite de ce que vous pouvez faire. Soutenez les initiatives de sensibilisation aux questions de santé mentale, améliorez les politiques et les actions au sein de votre service qui facilitent l'accès des jeunes au soutien en matière de santé mentale, et collectez des fonds.

### 4.3.1. Comment favoriser la coopération

L'établissement d'une coopération avec des professionnels et des services de santé mentale est une étape importante pour votre organisation et votre service d'information jeunesse. Vous trouverez ici quelques étapes pour initier des partenariats solides et assurer une coopération productive :

#### **Définition des objectifs et évaluation des besoins**

: commencez par définir des objectifs clairs pour le partenariat, comme la diffusion d'informations sur la santé mentale auprès des jeunes ou l'organisation d'événements éducatifs. Comprenez les plans régionaux ou nationaux en matière de santé mentale et adaptez votre stratégie en conséquence. Évaluez les besoins de votre public en matière de santé mentale, en tenant compte des divers points de vue des différents groupes d'âge, intérêts et défis. Cela garantit une approche globale et efficace.

**Identification des ressources** : recueillez des informations sur les partenaires professionnels potentiels dans le domaine de la santé mentale, y compris les organisations locales et les organismes nationaux. Évaluez les ressources financières disponibles pour cette collaboration et étudiez les possibilités de financement, que ce soit au niveau local ou à l'échelle européenne.

**Créer des liens** : prenez contact avec des professionnels et des organisations pour discuter des avantages mutuels et établir une coopération. Organisez des réunions pour finaliser les objectifs, les rôles et les tâches. Partagez vos plans de partenariat avec votre réseau, y compris les écoles et les clubs de jeunes, afin de favoriser une plate-forme d'information unifiée.

**Plan d'action** : élaborer un plan de coopération détaillé décrivant les activités, les rôles, les responsabilités et un échéancier. Allouez les ressources de manière efficace et communiquez ouvertement avec vos partenaires pour discuter des progrès et évaluer les résultats.

**Stratégie de communication** : créez un plan de communication commun en utilisant différents canaux, tels que les réseaux sociaux, les forums et les médias locaux. Faites participer votre réseau à ces activités pour assurer une large sensibilisation. Si nécessaire, développez une identité visuelle commune pour le partenariat.

**Considérations éthiques** : respectez les normes éthiques, notamment en ce qui concerne la confidentialité et les droits dans les interactions numériques et en face à face.

**Retour d'information et évaluation** : recueillez régulièrement les commentaires anonymes des participants afin d'affiner vos activités. Traitez les commentaires sensibles avec discrétion et prenez les mesures nécessaires dans les situations urgentes. Enfin, évaluez les résultats de votre coopération pour vous assurer qu'elle répond à vos objectifs et qu'elle soutient efficacement les jeunes.

La coopération avec les professionnels de la santé mentale peut être fructueuse si vous la planifiez soigneusement, si vous discutez des attentes et des objectifs, si vous fixez des limites et si vous maintenez une communication ouverte et efficace avec vos partenaires.

### Pour aller plus loin



- [Self-paced Learner's Guide](#)
- [Support Groups - HelpGuide.org](#)
- [Understanding Referrals - Anna Freud Centre](#)
- [Promoting Adolescent Health and Well-being: Current Overview, Resources, and Proposals - WHO](#)



# Chapitre 5:

## **Le point de vue des jeunes**

L'un des rôles clés des travailleurs d'information jeunesse est de personnaliser les séances de conseil et les services de santé mentale afin de répondre aux besoins spécifiques des jeunes. Cela implique d'évaluer les besoins individuels, d'utiliser des méthodes adaptées et de veiller à la prise en compte de leur âge et de leur culture.

De manière générale, afin de garantir qu'une chose réponde aux besoins de votre public cible, il est essentiel d'intégrer leurs voix et leurs retours pour améliorer vos produits et services. Vous pouvez y parvenir par le **biais de groupes consultatifs de jeunes, de boucles de retour d'information ou d'enquêtes**. Ces approches garantissent que les services restent adaptés à l'évolution des besoins des jeunes, ce qui est particulièrement important pour un sujet aussi sensible que la santé mentale. Pour en savoir plus sur ces méthodes, reportez-vous au point 5.1 et demandez directement aux jeunes ce qui est important pour eux lorsqu'ils sont guidés ou conseillés sur des questions de santé mentale.

En plus d'adapter les services aux besoins des jeunes, il est essentiel de leur donner les moyens d'agir. Cela leur permet de se sentir suffisamment confiants pour demander une aide professionnelle et s'attaquer à leurs problèmes de bien-être mental. **En responsabilisant les jeunes, vous pouvez promouvoir une intervention précoce**, réduire la stigmatisation, favoriser l'épanouissement personnel, prévenir l'isolement et encourager le soutien par les pairs. Le point 5.2 traite de l'importance de la responsabilisation des jeunes et indique comment y parvenir.

Enfin, le point 5.3 traite du **plaidoyer**, un processus visant à influencer les politiques publiques et les décideurs, ce qui est crucial dans le domaine du soutien à la santé mentale. Il comble le fossé entre la recherche et l'application pratique, en veillant à ce que la voix des jeunes soit entendue. Les travailleurs de (l'information) jeunesse peuvent soutenir les efforts de plaidoyer en proposant des formations, en développant des compétences en la matière, en offrant un mentorat, en facilitant les collaborations, en aidant les campagnes de plaidoyer, en collaborant avec les politiques publiques et en évaluant les efforts de plaidoyer. **Un plaidoyer adéquat peut conduire à une société mieux informée et plus empathique**, soutenant les jeunes dans leur parcours de santé mentale.

En plaçant les jeunes au centre des services, en adoptant des approches de pair à pair et en promouvant le plaidoyer, on s'assure qu'ils se sentent à l'aise pour parler de leurs problèmes et qu'ils se sentent capables de relever les défis auxquels ils sont confrontés. Dans ce chapitre, vous découvrirez comment promouvoir et soutenir le bien-être mental en plaçant les jeunes au centre de votre travail.

### 5.1 Intégrer les voix des jeunes

La Charte européenne d'information jeunesse et le principe selon lequel les jeunes doivent être au cœur de vos services sont votre mission principale. Lors de la conception et de l'offre de services adaptés aux jeunes, il est impératif d'intégrer leurs besoins, leurs voix et leurs opinions. Les jeunes ne doivent pas être de simples bénéficiaires, mais contribuer activement à la conception, à la diffusion et à l'évaluation des services. La participation des jeunes est essentielle pour garantir la qualité de vos services d'information jeunesse. Cette responsabilisation leur permet de façonner des services et des activités qui améliorent leur bien-être mental.

#### Adapter l'information et le conseil aux besoins des jeunes

L'un des aspects fondamentaux de votre rôle en tant que travailleurs d'information jeunesse est l'adaptation des sessions individuelles d'information et de conseil aux besoins spécifiques de chaque jeune. Cette personnalisation garantit que votre soutien n'est pas à taille unique, mais qu'il est pertinent, significatif et efficace pour chaque jeune. **Écoutez attentivement les défis et les besoins spécifiques du jeune**, puis adaptez vos conseils et votre langage à ce qui vous semble le mieux répondre à ses besoins. Certains préféreront que vous vous ouvriez à eux pour mieux les comprendre, tandis que d'autres préféreront obtenir des informations détaillées sur les questions ouvertes qu'ils posent. Il se peut que votre approche initiale ne soit pas immédiatement couronnée de succès et qu'il soit nécessaire de l'adapter tout au long de la conversation. Soyez ouvert et essayez de comprendre les sentiments du jeune, et vous finirez par gagner sa confiance.

#### Prise en compte de la culture, de l'âge et de l'environnement

Lorsqu'on leur pose la question, les jeunes préfèrent des conseillers ayant des antécédents culturels et religieux similaires aux leurs. Cette tendance découle de la conviction que ces conseillers ont probablement fait face à des défis et des luttes comparables dans leur propre vie. Par conséquent, vous percevez ces professionnels comme ayant une meilleure compréhension et une plus grande empathie à l'égard de vos problèmes spécifiques. Cela n'est peut-être pas toujours possible, mais la prise en compte de la culture et de l'âge est importante pour les jeunes.

## Des moyens pour les jeunes de faire entendre leur voix

ERYICA et Eurodesk ont toujours encouragé l'intégration de la voix des jeunes dans les services d'information jeunesse et ont déjà beaucoup réfléchi à ces aspects dans des publications antérieures. Dans le [Guide sur la participation des jeunes aux services d'information jeunesse](#) (p. 20), les quatre moyens suivants sont énumérés :

**Créer d'information jeunesse avec les jeunes** : ce groupe de méthodes se concentre sur la manière dont les jeunes peuvent influencer les décisions concernant le type d'information jeunesse créé.

**Impliquer les jeunes en tant qu'éducateurs de pair à pair** : cette méthode permet aux jeunes de diffuser activement l'information jeunesse. Les jeunes mettent en pratique leur citoyenneté active et leur apprentissage par l'expérience en jouant un rôle dans la diffusion d'information jeunesse auprès d'autres jeunes.

**Les jeunes co-pilotent les services d'information jeunesse** : ce groupe de méthodes se concentre sur la manière dont les jeunes peuvent influencer les décisions relatives à la gestion des services d'information jeunesse et de leurs projets.

**L'examen, l'évaluation et le retour d'information** : il s'agit de mettre en place des approches simples et systématiques permettant aux jeunes d'exprimer leur opinion sur la qualité des informations qu'ils reçoivent. Ces méthodes se situent au bas de l'échelle de la participation, mais elles sont essentielles pour permettre à un service d'information jeunesse d'écouter les opinions des jeunes et d'adapter le service en conséquence.

Nous vous conseillons d'étudier le [Guide sur la participation des jeunes dans les services d'information jeunesse](#) pour en savoir plus sur ces méthodes. Les jeunes peuvent, par exemple, être interrogés sur leurs besoins en matière de santé mentale et sur la manière dont les services d'information jeunesse peuvent les soutenir au mieux. Les jeunes peuvent également jouer le rôle de garde-fous. Ils peuvent être les co-créateurs de campagnes visant à répondre aux besoins des jeunes et à les sensibiliser, ou être formés pour devenir des promoteurs du bien-être mental et des [éducateurs de pair à pair](#). L'étape suivante pourrait être de fournir des conseils directs à d'autres jeunes en détresse ou à risque. Les possibilités d'intégrer la voix des jeunes dans les services sont nombreuses, et vous pouvez trouver vos propres idées sur la manière d'impliquer les jeunes dans la création et la prestation de vos services !

## Approche de pair à pair : les avantages de l'approche par les pairs

La mise en œuvre de l'approche par les pairs est une stratégie inestimable pour aborder les problèmes de santé mentale chez les jeunes et leur apporter un soutien en temps utile. Cette méthode permet aux jeunes de devenir les garde-fous d'une communauté d'entraide. Elle implique que les jeunes recherchent des conseils et un soutien auprès de leurs pairs qui ont été confrontés à des défis similaires. Selon [Timelycare](#), les avantages de cette approche sont multiples :

- **Identification** : les pairs peuvent s'identifier plus profondément aux expériences, ce qui crée un environnement empathique et sans jugement qui favorise la confiance et la compréhension.
- **Réduire la stigmatisation** : le soutien par les pairs peut contribuer de manière significative à réduire la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale. Il envoie un message fort : demander de l'aide est un signe de force et non de faiblesse.
- **Plus de confort** : de nombreux jeunes se sentent plus à l'aise lorsqu'ils se confient à une personne de leur âge ou à quelqu'un qui a relevé des défis similaires.
- **Renforcer la résilience** : le soutien par les pairs permet aux jeunes de développer leur résilience et leurs stratégies d'adaptation en s'inspirant des succès et des échecs de leurs pairs.

Pour exploiter pleinement les avantages de l'approche par les pairs, il est essentiel de mettre en place des **programmes structurés qui facilitent l'établissement de liens significatifs entre les jeunes**. Envisagez de créer des groupes de soutien par les pairs, des forums en ligne ou des programmes de mentorat où les jeunes peuvent partager leurs expériences, offrir des conseils et trouver de la solidarité dans leur parcours vers une meilleure santé mentale.

Enfin, nous souhaitons donner le bon exemple en intégrant les voix des jeunes qui nous ont fait part de ce qu'ils considèrent comme important lorsqu'ils reçoivent des conseils en matière de santé mentale.

*"Pour moi, il est important qu'un conseiller veuille vraiment m'aider et qu'il ne le fasse pas uniquement parce que c'est son travail "*

*Lisi (19 years old)*

*"Pour moi, il est important qu'après m'être ouverte à quelqu'un, je ne sois pas traitée différemment qu'avant"*

*Martha (14 years old)*



En donnant la priorité aux jeunes dans vos services, en adaptant les informations et les conseils à leurs besoins spécifiques et en adoptant l'approche par les pairs avec tous les avantages qui y sont associés, vous pouvez aider à créer une génération de jeunes mentalement résilients. En sollicitant continuellement leur avis, vous les rendrez encore plus aptes à relever les défis de la vie.

### 5.2 Renforcer les capacités des jeunes

Donner aux jeunes les moyens de chérir leur santé mentale est crucial pour leur [bien-être](#) général [et leur résilience](#), ainsi que pour le bien-être de la société. Cependant, renforcer les capacités des jeunes afin qu'ils améliorent leur santé mentale nécessite une approche à multiples facettes. Celle-ci implique une variété d'acteurs, tels que les parents, les éducateurs, les professionnels de la santé, les travailleurs de (l'information) jeunesse et la communauté au sens large - une communauté d'entraide.

Il est essentiel de leur donner les moyens d'agir et de les doter des connaissances et des compétences nécessaires pour reconnaître et gérer leur niveau de bien-être mental et leurs émotions. Cette responsabilisation passe également par la pratique de l'autogestion, le soutien à leurs pairs et la prise de parole sur le bien-être mental, afin de développer la résilience et la confiance nécessaires pour surmonter les difficultés de la vie et maintenir une bonne santé mentale. Comme mentionné au chapitre 1, en tant que professionnels de première ligne, les travailleurs de (l'information) jeunesse jouent un rôle important dans une communauté d'entraide en promouvant le bien-être des jeunes, en prévenant les problèmes de santé mentale et en soutenant ceux qui ont besoin d'un soutien spécialisé.

**En responsabilisant les jeunes à l'égard de leur bien-être et de leur santé mentale, vous pouvez :**

#### 1. Promouvoir l'intervention précoce et réduire la stigmatisation:

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes où les jeunes sont plus susceptibles de souffrir de troubles mentaux en raison des changements physiques, émotionnels et sociaux et des difficultés à gérer les transitions de la vie. En donnant aux jeunes les moyens de reconnaître leur état mental et leurs émotions et en encourageant les conversations ouvertes sur la santé mentale, on les aide à être plus ouverts à l'identification de problèmes potentiels. Les activités de travail et d'information jeunesse sur le bien-être mental contribuent à réduire la stigmatisation, à améliorer les connaissances en matière de santé mentale et à encourager la recherche d'aide sans honte ni culpabilité.

#### 2. Favoriser l'épanouissement personnel:

apprendre à comprendre et à soutenir leur bien-être n'est pas seulement une question de santé mentale, mais aussi d'épanouissement personnel et d'amélioration de soi. En apprenant à identifier et à gérer leurs émotions, à prendre soin d'eux-mêmes et à communiquer efficacement, les jeunes acquièrent des compétences essentielles dans la vie. Par exemple, ils deviennent plus résilients et peuvent mieux faire face aux hauts et aux bas de la vie. La prise en charge de leur santé mentale favorise la responsabilisation des jeunes, accroît leur confiance en eux et leur sentiment de maîtrise de leur avenir. L'acquisition de ces compétences pendant la jeunesse peut avoir un impact durable sur la santé mentale tout au long de la vie.

#### 3. Prévenir l'isolement et promouvoir le soutien des pairs :

les problèmes de santé mentale peuvent être source d'isolement. Cependant, en donnant aux jeunes les moyens de s'exprimer, en les encourageant à parler ouvertement de leurs émotions et de leur santé mentale, en particulier avec leurs pairs et leur entourage proche, et en recherchant un soutien en cas de besoin, on peut éviter qu'ils ne se sentent seuls dans leur combat. En outre, lorsque les jeunes ont les compétences nécessaires pour apporter un soutien de première main à leurs amis ou à leurs pairs en détresse, [cela crée une communauté plus attentive, plus empathique et globalement plus saine.](#)

## 4. Le pouvoir du travail de (l'information) jeunesse, voir chapitre 1

Donner aux jeunes les compétences et les aptitudes essentielles pour qu'ils puissent exploiter leurs talents et maximiser leur potentiel est bénéfique pour leur santé mentale et présente des avantages plus larges pour la société et la communauté. Cela permet de créer des jeunes mieux informés, plus empathiques et plus résilients, capables de contribuer positivement à leur bien-être et à celui de leur entourage.

En tant que travailleur de (l'information) jeunesse, vous pouvez jouer un rôle essentiel en aidant les jeunes à développer les compétences de base susmentionnées liés à la sensibilisation à la santé mentale, la gestion des émotions, prendre soin de soi, le soutien par les pairs et la prise de parole. Le chapitre 3 fournit également des conseils et des idées que vous pouvez transmettre aux jeunes en ce qui concerne le soutien par les pairs.

Vous pouvez utiliser des outils, des techniques et des méthodes pour créer un environnement propice à la prévention et renforcer la confiance des jeunes pour qu'ils s'expriment afin de briser la stigmatisation et demandent de l'aide si nécessaire. Voici quelques exemples de stratégies et de méthodes :

### 1. Éduquer et sensibiliser :

a. Une éducation complète à la santé mentale est essentielle, mais les sessions non structurées ou les activités à événement unique peuvent s'avérer inefficaces. Les programmes scolaires, les ateliers interactifs organisés dans les centres de jeunesse avec la participation de professionnels de la santé mentale ou les ressources en ligne peuvent s'avérer plus efficaces. Par exemple, vous pouvez :

-- Organisez régulièrement des ateliers dans votre centre de jeunesse sur des sujets liés à la santé mentale, tels que la gestion du stress, la réduction de l'anxiété et la sensibilisation à la dépression.

- Former les jeunes aux techniques de plaidoyer, telles que la prise de parole en public et la narration d'histoires, afin de les aider à parler de leurs émotions et de leurs problèmes de santé mentale et à plaider en faveur d'un changement au sein de la communauté.

b. éduquer et former les travailleurs de (l'information) jeunesse à l'aide de programmes et de ressources fondés sur des preuves, tels que [Youth Mental Health First Aid](#), afin qu'ils puissent mieux soutenir les jeunes.

c. Encourager les discussions ouvertes et sans jugement sur [la santé mentale à la maison, à l'école et dans les centres et clubs de jeunes afin de réduire la stigmatisation](#) (voir également le chapitre 3).

d. Inciter les jeunes à animer des ateliers ou des présentations sur l'intelligence émotionnelle et le bien-être mental à l'intention de leurs pairs, les rendant plus attractif et plus simples à s'y identifier.

### 2. Enseigner des techniques d'adaptation :

a. [Enseignez aux jeunes des stratégies d'adaptation](#) telles que des exercices de pleine conscience et des techniques de relaxation pour les aider à gérer leur stress et leurs émotions. En outre, des activités telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive, le yoga et l'imagerie guidée peuvent être efficaces.

b. Encouragez-les à tenir un journal pour exprimer leurs sentiments, leurs humeurs et leurs pensées. Plus précisément, vous pouvez les encourager à tenir un journal de bord pour les aider à reconnaître les schémas de leurs émotions et à identifier les éléments déclencheurs.

### 3. Favoriser la résilience :

Selon la [Fondation pour la santé mentale](#), « il est plus efficace de donner aux enfants et aux jeunes les moyens de faire des choix sains que de leur dire ce qu'ils doivent faire. La méthode 'Own It' (« s'en approprier ») les aide à prendre conscience de ce qu'ils font et de ce qu'ils ressentent, puis à prendre des décisions par eux-mêmes ». Par conséquent, une partie de votre rôle consiste à les aider à développer des compétences telles que la pensée critique, la résolution de problèmes et d'autres compétences sociales qui leur permettent de devenir plus résilients. Vous pouvez par exemple :

- a. Promouvoir les activités qui renforcent la résilience, comme les passe-temps, les sports ou les activités artistiques qui procurent un sentiment d'accomplissement et d'estime de soi.
- b. Encourager les jeunes à résoudre des problèmes et à prendre des décisions afin de les aider à relever les défis.

### 4. Mode de vie sain :

- a. Promouvoir l'exercice physique régulier et une alimentation équilibrée, car la santé physique est étroitement liée au bien-être mental.
- b. Insister sur l'importance d'un sommeil adéquat et d'une bonne hygiène du sommeil.

### 5. Relations de soutien :

- a. Enseigner des techniques de communication efficaces, l'empathie et l'écoute active pour les aider à soutenir leurs pairs et à établir et [maintenir des relations saines](#) (voir chapitre 3). Les aider à développer ces compétences.
- b. Encourager le développement de relations saines et de liens sociaux. L'étape suivante serait d'impliquer les parents et les soignants dans des ateliers et des discussions sur la santé mentale avec des spécialistes afin de créer un réseau de soutien à la maison et dans la communauté.

### 6. Accès aux ressources :

- a. Assurez-vous que les jeunes connaissent les ressources disponibles en matière de bien-être mental. Vous pouvez tenir à jour une liste des ressources locales en matière de santé mentale, des numéros d'appel d'urgence et des organisations de soutien (par exemple, les cliniques de santé mentale).
- b. Recommander des ressources et des applications en ligne crédibles qui fournissent des informations, un soutien et des outils pour [gérer la santé mentale](#).
- c. Plaider en faveur d'[options de soins de santé mentale](#) accessibles et [abordables](#).

### 7. Prendre soin de soi :

- a. Promouvoir le fait de prendre soin de soi, comme fixer des limites, dire non lorsque cela est nécessaire et donner la priorité à l'estime de soi.
- b. Encourager la conscience de soi et l'autoréflexion pour aider les jeunes à comprendre leurs émotions et leurs besoins. Vous pouvez les aider à créer des programmes personnalisés pour apprendre à prendre soin de soi qui incluent des activités qu'ils aiment et qui favorisent le bien-être. Et vous pouvez leur fournir des ressources telles que des applications et des livres de développement personnel.

## 8. Contrôler et vérifier :

- a. Encourager les jeunes à se présenter régulièrement pour évaluer leur bien-être et leur offrir un soutien.
- b. Assurez-vous d'être informé et formé à reconnaître les signes de détresse ou de crise, à apporter une aide professionnelle si nécessaire et à savoir comment mettre les jeunes en contact avec les ressources et les professionnels appropriés.

## 9. Créer des espaces sûrs :

- a. Créez des espaces sûrs et inclusifs dans les centres de jeunesse, les services d'information jeunesse, les écoles et les communautés, où les jeunes peuvent discuter ouvertement de leurs pensées et de leurs sentiments. Dans ces espaces et dans vos interactions avec les jeunes, établissez des règles de base pour des conversations respectueuses et confidentielles.
- b. Utilisez le renforcement positif et les félicitations pour reconnaître les efforts des jeunes dans la gestion de leur bien-être mental et de leurs émotions.

Ces outils, techniques et méthodes peuvent vous aider à créer un environnement propice à la sensibilisation à la santé mentale et à doter les jeunes des compétences dont ils ont besoin pour s'épanouir, soutenir leurs pairs, prévenir les problèmes de santé mentale et identifier les problèmes en temps utile.



### 5.3 Faire progresser le plaidoyer

Le plaidoyer est un processus mené par un individu ou un groupe qui vise à influencer les politiques publiques et les décideurs au sein des systèmes et des institutions politiques et sociales. Un **plaidoyer efficace peut conduire à une société mieux informée et plus empathique**, soutenant les jeunes dans leur parcours de santé mentale au sein d'une communauté d'entraide.

En termes de santé mentale, le [plaidoyer](#) se réfère à la stratégie clé pour la promotion de la santé publique et la prévention. Elle est particulièrement importante pour [réduire la stigmatisation](#), améliorer l'accès aux soins, favoriser la sensibilisation et l'éducation, et influencer les changements juridiques au bénéfice des individus et des communautés. Elle sert également de pont vital entre la recherche scientifique et l'application pratique et facilite les relations significatives entre les jeunes, les services de soutien et les décideurs. Il vise à faire en sorte que leur voix soit entendue et que leurs demandes et besoins en matière de santé mentale soient pris en compte. Le plaidoyer permet également de souligner les besoins des organisations de premier plan et de celles qui fournissent une assistance en matière de santé mentale, en insistant sur l'importance de les doter de ressources adéquates.

Il est donc essentiel de promouvoir les initiatives de sensibilisation des jeunes à la santé mentale. Les travailleurs de (l')information jeunesse peuvent contribuer de manière significative au travail de plaidoyer des jeunes en offrant des conseils, une formation, des ressources et un réseau d'alliés. Vous pouvez envisager les [approches suivantes](#) :

#### a. Éducation et information :

- Fournir aux jeunes des informations sur le bien-être mental et la connaissance de la santé mentale, y compris les capacités d'adaptation, l'intelligence émotionnelle, des informations sur les signes communs et les ressources et services de soutien disponibles.
- Souligner l'importance de la sensibilisation à la santé mentale et son impact sur les individus et les communautés dans le cadre de vos sessions d'information et de vos activités de travail de jeunesse.
- Les aider à comprendre leur rôle dans une communauté d'entraide et parmi leurs pairs.

#### b. Développement des compétences en matière de plaidoyer :

- Soutenir les compétences des jeunes en matière de plaidoyer, y compris la prise de parole en public, la rédaction, l'utilisation efficace des réseaux sociaux dans le cadre de campagnes, et la collaboration avec les décideurs politiques et les médias. Les activités de travail de jeunesse peuvent constituer un terrain très propice au développement de ces compétences.
- Dans le cadre de vos activités d'éducation non-formelle, aidez les jeunes à développer des compétences en matière de recherche afin de leur apprendre à recueillir des données et des preuves pour soutenir leurs initiatives de plaidoyer.

#### c. Prendre soin de soi :

- Promouvoir l'autonomie et le bien-être mental (voir 5.2), en veillant à ce que les jeunes prennent soin d'eux-mêmes tout en défendant et en soutenant les autres.
- Encouragez-les à rechercher une aide ou un soutien professionnel en cas de besoin et à donner la priorité à leur bien-être et à leur santé mentale

#### d. Mentorat et conseils :

- Offrir un mentorat et des conseils sur les stratégies de plaidoyer et la planification de campagnes aux jeunes qui s'intéressent de près au bien-être mental et qui souhaitent devenir des défenseurs de la santé mentale.
- Partagez vos expériences et vos points de vue et mettez-les en relation avec des défenseurs expérimentés dans ce domaine.

#### e. Collaboration et mise en réseau :

- Mettre en relation les jeunes défenseurs avec des organisations de santé mentale, des professionnels et des experts de la santé mentale, d'autres personnes partageant les mêmes idées et des responsables communautaires.
- Si possible, faciliter les partenariats avec les écoles, les collègues et d'autres organisations de jeunesse afin d'accroître leurs efforts de plaidoyer et leur impact.
- Encourager les jeunes défenseurs à participer à des événements, des conférences et des séminaires locaux, nationaux ou internationaux sur la santé mentale des jeunes afin d'élargir leur réseau.

#### f. Campagnes de sensibilisation :

- Aider les jeunes à élaborer et à mettre en œuvre des campagnes de sensibilisation efficaces sur la santé mentale en leur montrant comment.. :
  - o Fixer des objectifs clairs
  - o Créer un plan d'action concret
  - o Identifier les publics cibles
  - o Évaluer les résultats
- Les campagnes de sensibilisation peuvent inclure des événements, des ateliers, des campagnes dans les réseaux sociaux et des marches de sensibilisation. À ce stade, il convient de mentionner que les campagnes de sensibilisation des jeunes à la santé mentale s'appuient fortement sur la prévention par les médias pour faire connaître les interventions efficaces. Cependant, les faux modèles et les images négatives peuvent perpétuer des comportements néfastes, et il est donc plus bénéfique de promouvoir des idées et des émotions positives.

#### g. Engagement politique :

- Il est essentiel de collaborer avec les décideurs politiques concernés ou d'autres parties prenantes, et de faire appel à l'éducation du public et aux médias pour faire passer votre message, influencer l'opinion publique et obtenir le changement souhaité. Par conséquent, vous devez
- Aider les jeunes à comprendre comment les politiques et la législation affectent l'accès et l'utilisation des services de santé mentale.
  - Encouragez-les à s'engager auprès des décideurs par le biais de réunions, de lettres et de pétitions afin de plaider en faveur de soins de santé mentale meilleurs et plus accessibles.

#### h. Évaluation et retour d'information :

L'évaluation est un élément essentiel de toute campagne de plaidoyer, car elle constitue un moyen efficace de mesurer l'impact et l'efficacité de la campagne, mais aussi d'apprendre et de s'améliorer en vue de la prochaine campagne. Il est donc essentiel de

- Apprendre aux jeunes à mesurer l'impact de leurs efforts de plaidoyer par le biais de la collecte de données, d'enquêtes et de mécanismes de retour d'information.
- Les aider à ajuster leurs stratégies en fonction du retour d'information et des résultats afin d'accroître leur efficacité

Les travailleurs de la jeunesse (information) peuvent donner aux jeunes les moyens de plaider plus efficacement et de contribuer de manière significative à la sensibilisation à la santé mentale en mobilisant les communautés, en réduisant la stigmatisation, en fournissant des ressources et des activités éducatives, et en plaidant pour des changements de politique. Ces efforts permettent de créer une communauté d'entraide mieux informée et plus efficace, qui dispose de plus de ressources pour soutenir le bien-être mental des jeunes.



#### Pour en savoir plus



- [Professional Resources - Young Minds UK](#)
- [Harrison Riedel Foundation](#)
- [Mental Health Foundation UK](#)
- [Resources for Young People - Mind Organization](#)
- [Advocacy for Mental Health - WHO \(Geneva, World Health Organization, 2003, from the Mental Health Policy and Service Guidance Package\)](#)
- [The Activist Network Manual - ERYICA \(Guide to Youth Participation in Youth Information Services\)](#)
- [DIYouth Advocacy: A Guide to Mental Health Advocacy for Young People - DesYIgn Toolkit](#)



# Chapitre 6: Motivation et bien-être : deux piliers du travail de (l'information) jeunesse

Tout au long de ce guide, vous avez exploré le rôle des travailleurs de jeunesse dans la promotion du bien-être des jeunes et la prévention des problèmes de santé mentale (chapitre 1). Vous avez découvert les signes avant-coureurs de la détresse mentale chez les jeunes (chapitre 2) et lu des conseils et des techniques pour devenir un garde-fou efficace dans le champ d'action du travail de jeunesse (chapitre 3). Vous avez appris qu'il est important de connaître ses limites, d'apporter de l'aide en cas de besoin et de coopérer avec les professionnels de la santé mentale et les autres parties prenantes (chapitre 4). En outre, nous avons également souligné l'importance de prendre en compte le plaidoyer et le point de vue des jeunes dans toute discussion sur le bien-être mental et le soutien (chapitre 5).

Soutenir la santé mentale et le bien-être des jeunes est une tâche qui a des implications considérables pour les jeunes, les communautés et la société. Les jeunes sont confrontés à de nombreux défis, des pressions scolaires aux influences des réseaux sociaux, qui peuvent avoir un impact significatif sur leur santé mentale et évoluer en fonction du contexte sociétal et individuel. Ce chapitre souligne l'importance d'enrichir vos connaissances en matière de santé mentale et de rester engagé dans **l'apprentissage continu, le suivi des tendances de la jeunesse et le développement des compétences**. Après tout, pour garantir la qualité du service, il faut aussi faire preuve de proactivité et de professionnalisme, qui sont des piliers essentiels de la [Charte européenne d'information jeunesse](#).

Enfin, ce guide ne serait pas complet s'il n'abordait pas l'importance d'assurer votre bien-être et de **prendre soin de vous en tant que travailleur de (l'information) jeunesse**. Vous jouez un rôle essentiel de garde-fou en mettant les jeunes en contact avec le soutien dont ils ont besoin. Vous faites le lien entre les jeunes et les ressources disponibles, en offrant des conseils, des informations et une oreille attentive. Cependant, vous devez également reconnaître l'importance de prendre soin de vous. À la fin de ce chapitre, vous trouverez également des conseils pour donner la priorité à votre propre bien-être personnel et comment maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

## 6.1. Rester engagé dans l'apprentissage continu

### Entretenez vos connaissances en matière de santé mentale

En tant que travailleur d'information jeunesse, vous devez vous tenir au courant de tous les sujets concernant les jeunes, et la santé mentale n'y fait pas exception.

**Le domaine de la santé mentale est en constante évolution.** Les concepts, les troubles, les approches et les changements dans la stigmatisation et les perceptions diffèrent de ce qu'ils étaient il y a 20 ans. Dans un environnement dynamique marqué par une évolution constante, des pressions et des défis mondiaux importants, de nouvelles sources d'inquiétude et de détresse en matière de santé mentale ont un impact sur la vie des jeunes.

L'importance de la santé mentale est de plus en plus reconnue dans le monde entier et figure dans les [objectifs de développement durable](#). La santé mentale est également au cœur des [objectifs européens pour la jeunesse](#), dont l'objectif « Santé mentale et bien-être » souligne son importance dans le contexte plus large du bien-être des jeunes et du développement sociétal. En effet, selon [l'OMS](#), la dépression est l'une des principales causes d'invalidité, tandis que le suicide est la deuxième cause de décès dans la tranche d'âge des 15-29 ans.

La perception de la santé mentale a changé récemment - il est aujourd'hui plus facile de parler des problèmes de santé mentale qu'il y a dix ans. Plusieurs facteurs clés ont marqué cette transformation, chacun contribuant à un **dialogue plus ouvert et plus acceptable sur le bien-être et les problèmes mentaux** :

#### • **Sensibilisation accrue du public :**

Au cours de la dernière décennie, les campagnes de sensibilisation du public, les initiatives éducatives et les efforts de plaidoyer visant à déstigmatiser les problèmes de santé mentale se sont multipliés. Des [célébrités](#), des personnes influentes et des personnalités publiques ont ouvertement parlé de leurs difficultés en matière de santé mentale.

#### • **Réseaux sociaux et technologie :**

L'essor des réseaux sociaux et des plateformes numériques a joué un rôle crucial dans la réduction de la stigmatisation. Les jeunes peuvent désormais partager leurs expériences, chercher du soutien, accéder à des ressources de santé mentale en ligne et créer une communauté virtuelle qui renforce les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale. Nous savons que les jeunes s'informent surtout en ligne et à quel point cela peut avoir un impact sur eux. Les services d'information jeunesse favorisent l'esprit critique, l'autonomie et l'accès à des informations en ligne de qualité. La promotion de l'éducation aux médias et à l'information est aujourd'hui essentielle au travail d'information jeunesse.

#### • **Représentation dans les médias :**

Contrairement au passé, les [films](#), les émissions de télévision et la littérature présentent de plus en plus de personnages confrontés à des problèmes de santé mentale d'une manière plus réaliste et plus empathique.

#### • **Initiatives éducatives :**

Les écoles, les universités et les initiatives de travail de jeunesse ont reconnu l'importance d'éduquer les jeunes à la santé mentale et à l'intelligence émotionnelle. La [modification des programmes](#), les ateliers et les campagnes de sensibilisation dans les établissements d'enseignement et les centres de jeunesse ont contribué à réduire la stigmatisation associée à la discussion et à la gestion des problèmes de santé mentale.

### • Soutien par les pairs et plaider :

Les [groupes de soutien par les pairs](#), les organisations de jeunesse et les organisations de défense des droits offrent aux jeunes des espaces sûrs où ils peuvent partager leur histoire, bénéficier du soutien de leurs pairs et obtenir des conseils de base. Ces groupes ont démontré le pouvoir de l'action collective dans la lutte contre la stigmatisation.

### • Reconnaissance professionnelle :

Les professionnels et les organisations de santé mentale ont tenté d'améliorer la compréhension du public à l'égard des problèmes de santé mentale. Ils se sont efforcés de faire en sorte que la santé mentale soit considérée comme un domaine légitime de la médecine et de la psychologie, ce qui a incité un plus grand nombre de personnes à rechercher une aide professionnelle en cas de besoin. Par exemple, l'[Organisation mondiale de la santé](#) a défini des actions claires pour les États membres, le Secrétariat de l'OMS et les partenaires internationaux, régionaux et nationaux afin de promouvoir la santé mentale et le bien-être pour tous.

### • Contexte :

L'évolution de notre contexte sociopolitique a mis la santé mentale sous les projecteurs, dans un processus que les voix des jeunes ont particulièrement mené. De nouveaux outils sont apparus pour soutenir le bien-être et traiter des problèmes de santé mentale. Par exemple, lors de la pandémie de COVID-19, de nombreuses ressources de soutien à la santé mentale ont été mises à disposition pour répondre à l'impact de la situation sur le bien-être mental. En outre, les jeunes sont confrontés à d'autres déclencheurs contextuels de détresse en matière de santé mentale, tels que l'éco-anxiété, la précarité de l'emploi ou les crises économiques sans fin. Le fait d'être continuellement informé de tout ce qui se passe dans le monde constitue également une grande différence par rapport aux générations précédentes. L'exposition constante aux mauvaises nouvelles peut nuire à l'humeur et aux émotions et peut même entraîner l'apparition de symptômes physiques. En ce sens, l'évitement d'information est devenu courant chez les jeunes d'aujourd'hui. En outre, les défis individuels ou la discrimination pour quelque motif que ce soit (par exemple, le sexe, l'âge, l'origine, le handicap, la religion) sont également d'importantes sources de détresse chez

les jeunes. Ce n'est donc pas une coïncidence si les jeunes plaident aujourd'hui en faveur d'une meilleure prise en compte du bien-être mental et d'un soutien plus accessible en matière de santé mentale.

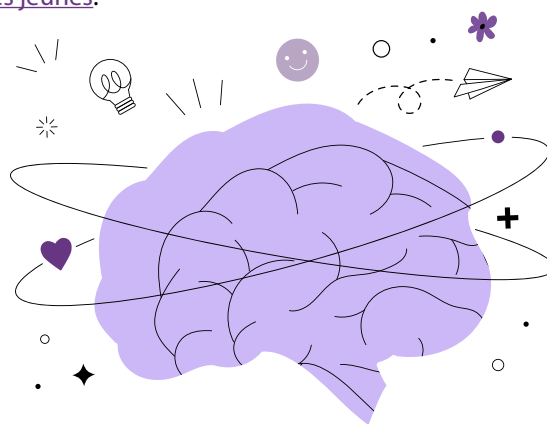
Toutefois, en tant que travailleur de jeunesse ou d'information jeunesse travaillant avec des jeunes issus de milieux, de groupes d'âge, d'identités sexuelles, d'origines et de cultures multiples, vous devez garder à l'esprit que **les difficultés et la stigmatisation persistent dans certaines communautés et cultures** et que la santé mentale n'est pas toujours facile à aborder. En outre, si nos connaissances et notre perception de la santé mentale ont constamment évolué, il ne fait aucun doute qu'elles continueront à changer au fil du temps. Alors, ne cessez jamais d'apprendre !

## Connaissances, compétences et attitudes pour favoriser la santé mentale et le bien-être

La [Charte européenne d'information jeunesse](#) souligne déjà l'importance pour les travailleurs d'information jeunesse de s'engager de manière proactive dans des **activités d'apprentissage tout au long de la vie, des partenariats clés et une coopération coordonnée** avec d'autres services sont essentiels pour garantir des services de haute qualité.

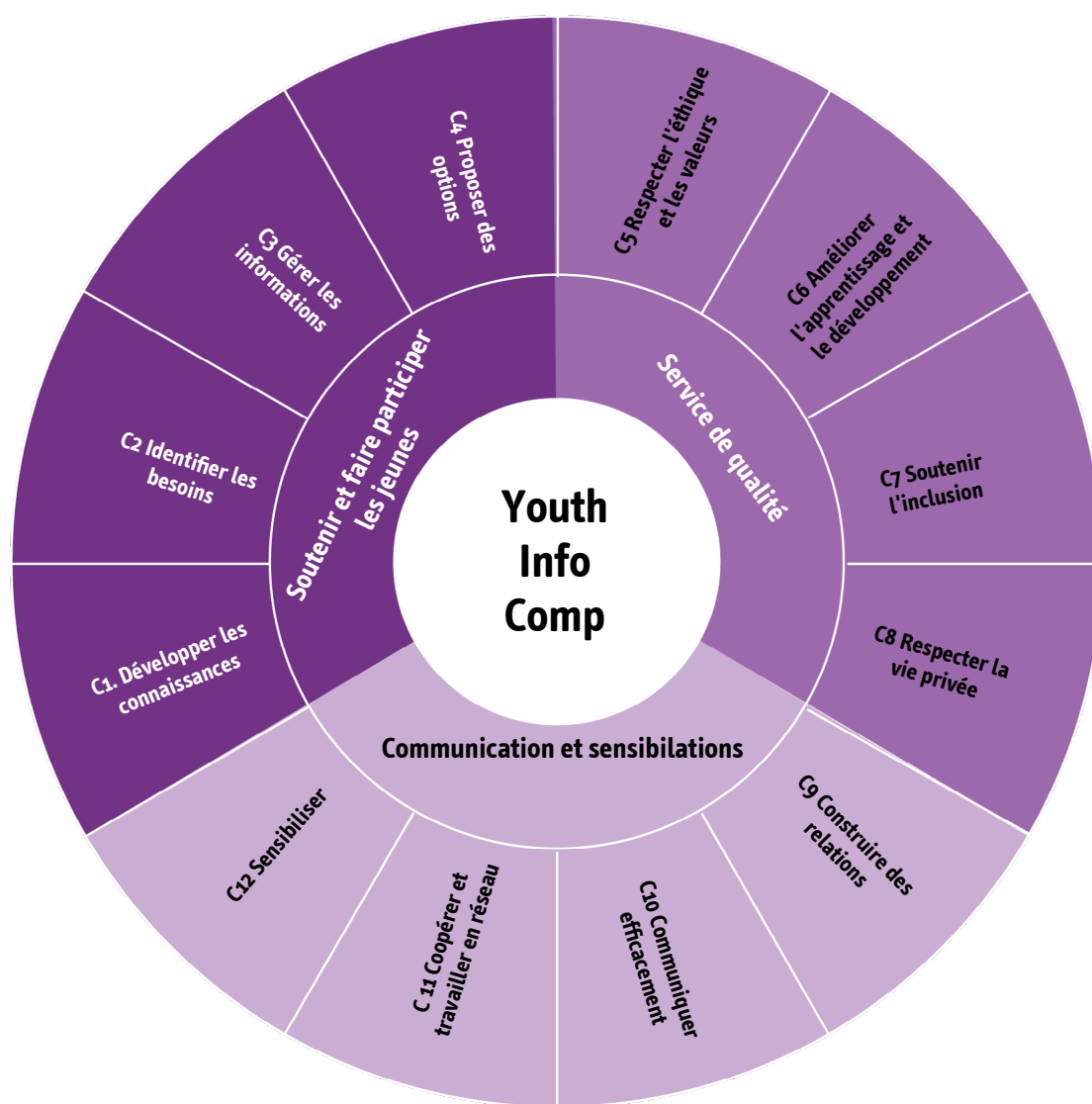
Le cadre européen de compétences pour les travailleurs d'information jeunesse ([YouthInfoComp](#)) est une boussole professionnelle. Il définit les connaissances, les compétences et les attitudes que les travailleurs d'information jeunesse doivent avoir pour aider les jeunes et fournir des services de haute qualité. YouthInfoComp souligne l'importance de l'acquisition et de la mise à jour des connaissances, de l'écoute active et de l'engagement auprès des jeunes pour comprendre leurs besoins, de l'apprentissage continu et de la garantie d'une coopération efficace.

De plus amples informations sur les compétences des travailleurs d'information jeunesse sont disponibles dans le [Compendium sur les structures nationales d'information et de conseil des jeunes](#).



En tant que travailleurs d'information jeunesse, vous ne savez pas toujours comment réagir ou aider les jeunes en détresse. Il n'y a pas de honte à cela. Rappelez-vous que **chaque jeune est unique et qu'il n'existe pas de formule magique en matière de santé mentale**. Il vaut mieux s'interroger sur la meilleure attitude à adopter et se poser les bonnes questions plutôt que d'agir sans réflexion ni considération. Les chapitres 3 et 4 fournissent des conseils et des recommandations pour se poser les bonnes questions, apporter un soutien direct et faire appel à de l'aide en cas de besoin.

Si vous n'êtes pas sûr de vous, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Vous faites partie d'une communauté d'entraide ancrée dans un champ d'action du bien-être mental (voir chapitre 1). Parlez à d'autres collègues, demandez l'avis de vos partenaires en santé mentale et ne cessez jamais d'apprendre. Il existe différentes **ressources et opportunités de formation** fournies par le travail de jeunesse (par exemple [Salto](#), [Positive Mental Health](#)) et les prestataires de santé mentale (par exemple [Mental Health Courses UK](#), [MHTTC](#), [MindED](#), [Young Minds](#)) pour vous aider à améliorer vos connaissances en matière de santé mentale. Nous vous recommandons de vous tenir informé des ressources spécifiques et des possibilités d'apprentissage dans votre pays, votre région ou votre langue.



#youthinfocomp - [Un cadre de compétences européen pour les travailleurs d'information jeunesse](#)

## 6.2. L'importance de prendre soin de soi en tant que travailleurs d'information jeunesse

Que vous ayez ou non un rôle formel, il est essentiel de soutenir les travailleurs de (l'information) jeunesse en tant que garde-fous. Grâce à ces efforts, nous renforçons votre résilience et votre compétence dans votre rôle tout en évitant une charge de responsabilité excessive.

*“Il est important que les travailleurs d'information jeunesse reçoivent également le soutien nécessaire, car ils peuvent être très déconcertés par les réalités auxquelles sont confrontés de nombreux jeunes.”*

*Sarah, travailleuse de jeunesse - Malta*

### Pourquoi est-il important de prendre soin de soi et comment le faire?

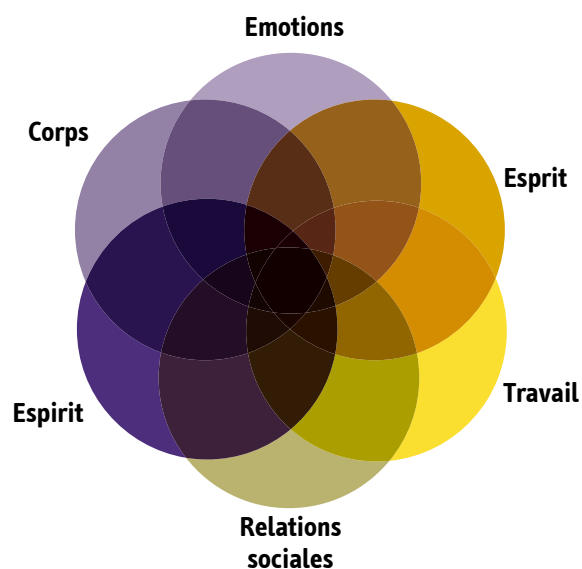
Vous travaillez probablement avec des jeunes confrontés à de nombreuses questions en termes d'intensité, de durée, d'origine, d'antécédents, etc. Le chapitre 3 traite de la compréhension, de l'empathie et de la connexion authentique comme des aspects clés de votre rôle de « garde-fou ». Le chapitre 3 traite de la compréhension, de l'empathie et de l'établissement d'un **lien authentique, qui sont des aspects essentiels de votre rôle de « garde-fou »**.

### Qu'est-ce que prendre soin de soi ?

L'expression « prendre soin de soi » couvre la santé physique, psychologique, émotionnelle, sociale et professionnelle. Comme vous pouvez le deviner, prendre soin de soi est très important pour votre travail et votre vie personnelle.

- Prendre soin de sa santé physique et psychologique
- Gérer et réduire le stress
- Respecter les besoins émotionnels et spirituels
- Favoriser et entretenir les relations
- Trouver un équilibre entre sa vie personnelle, sa vie scolaire et sa vie professionnelle

De [Introduction to Self-Care](#), School of social work, University of Buffalo (USA)



### Mais comment prendre soin de soi ?

Voici dix conseils pour vous aider à prendre soin de vous :

#### 1. Regardez autour de vous et essayez de comprendre ce qui se passe

La première étape pour mieux prendre soin de vous est de savoir où se situent vos problèmes. Identifiez ce qui augmente votre niveau de stress. Demandez-vous ce que vous pouvez changer et ce que vous voulez changer le plus. Vous pouvez peut-être en parler avec un ami ou un collègue et discuter des stratégies à adopter pour réduire le stress dans votre vie.

#### 2. Se détendre tous les jours

Les rituels quotidiens peuvent être un excellent moyen de déstresser. Pouvez-vous trouver des moyens de faire de petites pauses au travail ? Il peut s'agir simplement de prendre un café avec un collègue ou de trouver un endroit calme pendant dix minutes pour se détendre et se dégourdir les jambes. De petits changements peuvent faire une grande différence.

#### 3. Demander de l'aide

Si vous vous sentez dépassé par votre charge de travail, y a-t-il des choses pour lesquelles d'autres pourraient vous aider ? Avez-vous des difficultés à lâcher prise et à laisser les autres faire à leur manière ? N'attendez pas des autres qu'ils lisent dans vos pensées. Pour que les choses s'améliorent, vous devrez peut-être demander de l'aide et envisager de nouvelles façons de faire les choses.

#### 4. Créer un rituel de transition

Il peut être difficile de passer d'un mode de travail à un mode de non-travail. Un rituel de transition est un moyen utile pour vous aider à ranger votre travail lorsque vous arrivez à la maison ou à arrêter de travailler si vous travaillez à domicile. Certains rituels de transition consistent à écouter de la musique, à mettre des vêtements confortables ou à marcher. Être accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 est l'un des moyens les plus rapides de s'épuiser. Il serait utile que vous établissiez des limites entre votre vie personnelle et votre travail, et les personnes avec lesquelles vous travaillez doivent savoir où elles se situent.

#### 5. Apprendre à dire non (ou oui) plus souvent

Le travail de jeunesse attire les personnes qui sont naturellement généreuses. Être la personne sur laquelle vos collègues, vos amis et votre famille comptent peut être très épuisant. Savoir dire non ou au moins ne pas dire oui tout de suite est une compétence importante qui vous empêche d'accepter trop de choses. Entraînez-vous à le faire et utilisez des phrases telles que « Je dois réfléchir à cette question. Laissez-moi vous recontacter ». Si vous pensez que vous n'êtes pas doué pour fixer des limites, c'est peut-être quelque chose que vous devez explorer. Pouvez-vous penser à des domaines dans lesquels vous pourriez dire non plus souvent ? D'autre part, vous avez peut-être cessé de dire oui parce que vous vous sentiez vidé. Cela peut signifier que vous passez à côté de nouvelles opportunités. Prenez le temps de vous demander s'il est préférable de dire oui ou non plus souvent.

#### 6. Minimisez votre exposition à la détresse

Lorsque vous travaillez avec des jeunes qui vivent des situations difficiles ou de détresse, il est important que vous vous protégiez, dans la mesure du possible, des autres sources externes de négativité et de stress. Réfléchissez à la manière dont vous absorbez la négativité et le stress. Les voyez-vous aux informations ou dans d'autres émissions de télévision ? L'écoutez-vous à la radio ? Vos proches travaillent-ils avec des personnes qui souffrent ou sont en détresse, et discutez-vous ensemble de vos expériences ? En dehors de votre travail, vous pouvez être exposé à de nombreux traumatismes supplémentaires que vous n'avez pas nécessairement besoin d'absorber. Réfléchissez aux moyens de réduire votre exposition.

#### 7. Mieux comprendre l'épuisement professionnel et les moyens de le reconnaître et de le prévenir

Les signes les plus courants de l'[l'épuisement](#) professionnel sont le retrait du travail ou des relations personnelles, le sentiment constant d'épuisement, la perte de motivation ou l'apparition de symptômes physiques. La supervision sur le lieu de travail ou les sessions de débriefing peuvent être l'occasion de discuter des risques d'épuisement

professionnel et d'identifier des stratégies de prévention pour votre lieu de travail. De votre côté, vous pouvez envisager de prendre des congés, de dormir suffisamment et de vous réserver du temps pour vous amuser.

#### 8. Organiser ou rejoindre un groupe de soutien

Tous les lieux de travail n'offrent pas la possibilité d'une supervision et d'un soutien formels, en particulier les petites organisations. Envisagez d'organiser ou de rejoindre un petit groupe de personnes qui se réunira régulièrement pour faire le point et s'offrir mutuellement soutien et conseils.

#### 9. S'engager dans un développement professionnel régulier

Un développement professionnel régulier permet d'acquérir des compétences et donne le sentiment d'être au sommet de son art. Il y a aussi beaucoup d'autres avantages, notamment la possibilité d'entrer en contact avec d'autres travailleurs de (l'information) jeunesse, d'acquérir de nouvelles compétences et d'entendre parler de nouvelles ressources et de nouveaux outils.

#### 10. Faire du sport et déconnecter

Trouvez une activité qui vous plaît, qui vous aide à déconnecter et qui est facile à faire, car vous serez plus enclin à la pratiquer régulièrement. L'activité physique est l'un des meilleurs moyens de réduire le stress. Il n'est pas nécessaire de courir à toute allure ou de faire de la gymnastique. Pouvez-vous vous garer plus loin de votre lieu de travail et marcher ? L'idée est de commencer modestement, d'y prendre plaisir et d'en faire une habitude. Les activités impliquant des interactions sociales, des exercices physiques et mentaux, le développement de la créativité ou le contact avec la nature améliorent notre bien-être et contribuent à notre santé mentale et physique. N'hésitez donc pas à découvrir vos talents de peintre, à sortir votre guitare, à pratiquer la méditation ou à assister à une pièce de théâtre avec des amis.

[Adapté de : Mathieu. 2007. Transforming Compassion Fatigue into Compassion Satisfaction: Top 12 Self-Care Tips for Helpers."](#)

*"J'avais une bonne relation avec l'un des jeunes du projet qui vivait dans une situation à haut risque, traversait une mauvaise passe et était suicidaire. C'était difficile et je m'inquiétais beaucoup pour lui. Nous avons eu la chance d'avoir un thérapeute à temps partiel dans le projet et, ensemble, nous avons mis en place un programme. Heureusement, le jeune s'en est sorti. En ce qui me concerne, en dehors du travail, je suis une personne active, je marchais beaucoup et je faisais un peu de méditation à l'époque, et ces activités m'ont aidé à garder l'équilibre."*

*Maura, Travailleur de jeunesse - Irlande (Guide to Youth Work, p.13):*



N'oubliez pas de vérifier les indicateurs de stress et de prêter attention aux signes :

- Êtes-vous fatigué ?
- Dormez-vous et mangez-vous bien ?
- Avez-vous des douleurs physiques ?
- Oubliez-vous des choses plus souvent que d'habitude ?
- N'ignorez pas les commentaires de vos collègues, de vos amis ou de votre famille, car ils peuvent remarquer des choses que vous ne voyez pas encore !

### Quelles sont les conséquences de ne pas prendre soin de soi en tant que travailleur d'information jeunesse confronté à la détresse mentale ?

Connaissez-vous l'analogie du masque à oxygène ? Lorsque vous montez à bord d'un avion, l'hôtesse de l'air vous explique les procédures de sécurité avant le décollage. Elle dit toujours : « en cas d'urgence, mettez d'abord votre masque à oxygène avant d'essayer d'aider ceux qui vous entourent ». Le message est clair. Pensez d'abord à vous-même ! **Pour aider les autres, il faut commencer par soi-même.**



*“Ma motivation pour commencer à prendre plus de temps pour moi était due au fait que je me sentais épuisée et stressée par mon travail. J'en avais assez de laisser ma vie professionnelle affecter ma vie personnelle. Je ne voulais pas ramener mes problèmes professionnels à la maison [...] Il faut d'abord prendre soin de soi avant de pouvoir prendre soin des autres.”*

*Ameera McIntosh, travailleuse de jeunesse - Canada  
(Prendre soin de soi est un acte radical act, p2)*

Ne pas prendre soin de soi peut avoir des conséquences pour vous et votre entourage. Gardez à l'esprit que l'épuisement professionnel et le traumatisme indirect figurent parmi les principaux facteurs de risque liés au travail avec des jeunes en difficulté ou souffrant de troubles de la santé mentale.

Burnout:

*“Un état d'épuisement émotionnel, mental et physique causé par un stress excessif et prolongé. Il réduit la productivité et épuise l'énergie.”*

*Prendre soin de soi. Guide pour les travailleurs de jeunesse*

Traumatisme vicariant :

*“Le traumatisme vicariant est une réaction normale à l'exposition permanente au traumatisme d'autres personnes. Le fait de travailler avec des personnes qui ont subi un traumatisme et d'entendre, de voir et d'apprendre ce qu'elles ont vécu peut avoir un effet cumulatif sur vous et sur de nombreux aspects de votre vie personnelle.”*

*Traumatisme vicariant : Prendre soin de soi pour gérer l'impact du traumatisme d'autrui*

Le traumatisme vicariant peut avoir des conséquences sur votre perception du monde. Vous pouvez vous sentir coupable de votre situation et déconnecté des autres. Vous pouvez également être incapable de comprendre les histoires des autres et être irritable et intolérant.



## Quels sont les risques de ne pas prendre soin de soi ?

Même si l'on souhaite s'investir le plus possible dans son travail et que l'on aime son travail, le travail n'est que du travail. **L'équilibre entre l'altruisme et le souci de soi est délicat.** Si vous aidez quelqu'un alors que vous êtes déjà épuisé, frustré et/ou avec peu de tolérance ou de patience, vous ne pouvez pas l'aider correctement.

Par ailleurs, une **aide excessive peut s'avérer contre-productive.** Lorsqu'un jeune ne compte que sur vous pour le soutenir et que vous commencez à vous sentir dépassé par la responsabilité, il est normal de faire appel à de l'aide. Rappelez-vous que vous n'êtes pas un professionnel de la santé mentale et qu'on n'attend pas de vous que vous le soyez. Connaître vos limites professionnelles et personnelles est essentiel à votre bien-être. C'est pourquoi il est important de disposer d'un réseau d'experts

pour soutenir les jeunes qui ont besoin d'une aide supplémentaire (voir chapitre 4).

Outre les jeunes, vos collègues, vos amis et votre famille peuvent également souffrir de votre humeur et de votre comportement. **Prendre soin de soi n'est donc pas égoïste,** car cela influence également les personnes qui vous entourent.

N'oubliez pas que bon nombre des mesures de sensibilisation au bien-être et de prévention de la santé mentale que vous proposez aux jeunes s'appliquent également à vous !

Pour plus de conseils pratiques, consultez le guide pour les travailleurs de jeunesse « [How to Find Meaning in it](#) » élaboré par l'Agència Catalana de la Joventut (Espagne).



### Pour en savoir plus



- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers - Foróige](#)
- [Mental Health Training - Young Minds](#)
- [Mental Health Power – Youth Workers' Guide - Mieli](#)
- [Positive Mental Health](#)
- [Mieli Mental Health Finland](#)
- [EYID 2021 Report - MindMyMind](#)
- [Free Mental Health Courses - MindED](#)
- [Mental Health Resources - Young Minds](#)

# Bibliographie

- Act Government Community Services. (2020). Vicarious trauma: Self-care to manage the impact of other people's trauma. Retrieved from <https://www.communityservices.act.gov.au/children-and-families/adoption-kinship-and-foster-care/therapeutic-resources/vicarious-trauma-self-care-to-manage-the-impact-of-other-peoples-trauma>
- American Psychological Association. (2017). \_MENTAL HEALTH AND OUR CHANGING CLIMATE: IMPACTS, IMPLICATIONS, AND GUIDANCE\_. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Apps, O. f. (2021). Empowering Young People to Self-Manage their Mental Health and Wellbeing. Retrieved from <https://orchahealth.com/empowering-young-people-to-self-manage-their-mental-health-and-wellbeing/>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Petersen, I. (2015). Promotion of mental health and prevention of mental disorders: priorities for implementation. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 21(7), 503-511. Retrieved from <https://www.emro.who.int/emhj-volume-21-2015/volume-21-issue-7/promotion-of-mental-health-and-prevention-of-mental-disorders-priorities-for-implementation.html>
- Berk, L. E. (2023). *Development through the lifespan* (8th ed.). Pearson.
- Berking, M., & Rief, W. (2012). \_Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Band I: Grundlagen und Störungswissen lesen, hören, lernen im Web\_. Springer. Retrieved from [https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/berking\\_rief\\_klinische\\_band\\_i\\_probekapitel\\_2.pdf](https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/berking_rief_klinische_band_i_probekapitel_2.pdf)
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. A. (2013). *Handboek positieve psychologie*.
- Buglione, K. (2022). What is a Mental Health Peer-to-Peer Program? *TimelyCare*. Retrieved from <https://timelycare.com/blog/what-is-a-mental-health-peer-to-peer-program/>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. M., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667278221000444#bib0005>
- Council of Europe, & ERYICA. (2014). *Compendium of national youth information and counselling structures*. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>
- Council of Europe. (1950). *Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms*.
- Council of Europe. (1950). *European Convention on Human Rights*.
- Council of Europe. (Date Unknown). *European Convention on the Rights of the Child*.
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). *TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit* [PDF]. Retrieved from [https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox\\_Psychische\\_Gesundheit\\_2\\_download.pdf](https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf)
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). \_TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit 2\_. Bundesjugendvertretung. Retrieved from [https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox\\_Psychische\\_Gesundheit\\_2\\_download.pdf](https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf)
- De Ambrassade. (2023). *Mental wellbeing in youth work*. Retrieved from [https://ambrassade.be/files/attachments/.5805/Mental\\_well\\_being\\_in\\_youth\\_work.pdf](https://ambrassade.be/files/attachments/.5805/Mental_well_being_in_youth_work.pdf)
- Dunn, K. (2019). \_Understanding depression\_. Mind.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

ERYICA and Eurodesk. (2021). Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2018). European Youth Information Charter. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2021). Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/eyid-2021>

European Commission. (2022). \_Health at a Glance: Europe\_. Retrieved from [https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/health-glance-europe\\_en](https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/health-glance-europe_en)

European Commission. (n.d.). \_Mental health\_. Retrieved from [https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health\\_en](https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en)

European Youth Information Charter. (2018). ERYICA. Retrieved from <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

Foundation, H. R. (2023). Understanding their world: Empowering young people to open up about their mental health. Retrieved from <https://www.hrffoundation.org.uk/understanding-their-world-empowering-young-people-to-open-up-about-their-mental-health>

Foundation, M. H. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Frith, K., Reina, V., Simon, T., & Sabuni, A. (2021). #youthinfocomp — A European competence framework for Youth Information workers. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

Gibson, K. (2021). What Young People Want from Mental Health Services. A Youth Informed Approach for the Digital Age. Routledge and CRC Press.

Hatloy, I. (2012). \_Understanding anxiety and panic attacks\_. Mind.

Health Direct. (2021). \_Mental illness stigma\_. Retrieved from <https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma> (accessed: 10.08.2023)

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Coloque aqui as suas dúvidas. Retrieved from <https://ipdj.gov.pt/coloca-aqui-as-tuas-duvidas>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Programa Cuida-te+. Retrieved from <https://ipdj.gov.pt/o-programa>

Ivanovskis, A., & Rupkus, G. (2016). Compendium on national Youth Information and Counselling structures. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>

Krbez, M. (n.d.). \_Suizid im Lichte der Pandemie\_. BÖP. Retrieved from [https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag\\_Margarethe\\_](https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag_Margarethe_)

Krbez\_Suizid\_im\_Lichte\_der\_Pandemie.pdf

Krbez, M. (n.d.). Suizid im Lichte der Pandemie [PDF]. Retrieved from [https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag\\_Margarethe\\_](https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag_Margarethe_)

Krbez\_Suizid\_im\_Lichte\_der\_Pandemie.pdf

Lai, J., Lien, Y., Chen, S., & Lin, C. (2022). The Effectiveness of Mental Health Literacy Curriculum among Undergraduate Public Health Students. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104026/>

learndirect. (2021). Why is Mental Health Advocacy important? Retrieved from <https://www.learndirect.com/blog/why-is-mental-health-advocacy-important>

Lepper, J. (2023, September 8). The rise of youth advisory boards. Charity Digital. Retrieved from <https://charitydigital.org.uk/topics/topics/the-rise-of-youth-advisory-boards-11045>

Lindberg, S., & Morin, A. (2020). Is Watching the News Bad for Mental Health? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/is-watching-the-news-bad-for-mental-health-4802320#citation-1>

Mathieu (2007). Ten self-care tips for Youth Workers. Retrieved from <https://www.yacwa.org.au/youthworkertoolkit/suicide-prevention/wp-content/uploads/2013/12/yacwa-happyplace-appendix-F.pdf>

McDonald, K. (2022). Teen Empowerment Can Help Combat the Youth Mental Health Crisis. Retrieved from

Mental Health Foundation. (2022). Peer support. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>

MHFA England. (2016). \_Adult MHFA Course Manual\_. MHFA England.

National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2011). \_Common Mental Health Disorders: Identification and Pathways to Care\_. Leicester (UK): British Psychological Society (UK); (NICE Clinical Guidelines, No. 123.) 2, COMMON MENTAL HEALTH DISORDERS. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92254/>

Office of the Surgeon General. (2001). Protecting youth mental health: the US surgeon general's advisory. Washington, DC, USA.

ORYGEN. (n.d.). Global Youth Mental Health Introduction To Youth Mental Health Advocacy. Retrieved from <https://www.orygen.org.au/About/Orygen-Global/Files/orygen-WEF-YMH-advocacy-intro.aspx>

Oxfordshire Mind. (n.d.). \_World Bipolar Day: Living with Bipolar Stories\_. Retrieved from <https://www.oxfordshiremind.org.uk/world-bipolar-day-living-with-bipolar-stories/>

Pandya-Wood, J., Westwood, S., & Thompson, G. (2014). Youth Work: Preparation for Practice. Routledge.

Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.

Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.

Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.

Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.

Pirker, A., Geiges, H., & Künzler, A. (n.d.). Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung [PDF]. Retrieved from <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

Public Health and Mental Health Foundation. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Roberts, L. (2018). 39 Celebrities Who Have Opened Up About Mental Health. Retrieved from <https://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/g15159447/celebrities-depression-anxiety-mental-health/>

SANE. (2023). \_Reducing stigma\_. Retrieved from <https://www.sane.org/information-and-resources/facts-and-guides/reducing-stigma#what-is-stigma> (accessed: 10.08.2023)

Santrock, J. W. (2023). Life-span development (18th ed.). McGraw-Hill Education.

School of Social Work, University of Buffalo. (n.d.). Introduction to Self-Care. Retrieved from <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/introduction-to-self-care.html>

Stubbing, J., & Gibson, K. (2022). What Young People Want from Clinicians: Youth-Informed Clinical Practice in Mental Health Care. MDPI. Retrieved from <https://www.mdpi.com>

com/2673-995X/2/4/39

United Nations. (1989). UN Convention on the Rights of the Child.

White, A. (2022). Towards Change: How Did Mental Health Awareness Evolve Over The Years? Retrieved from <https://openup.com/business/blog/mental-health-awareness/>

World Health Organization. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

World Health Organization. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029?ua=1>

World Health Organization. (n.d.). \_Mental disorders\_. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

World Health Organization. (n.d.). Santé Mentale. Retrieved from [https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

Young Minds. (2023). Young Minds. Retrieved from <https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/how-to-have-a-conversation-with-young-people-about-mental-health/>

Youth Affairs Council Victoria. (n.d.). Self-Care. Making it work for youth workers. Retrieved from <https://www.yacvic.org.au/assets/Uploads/Self-care-Wish-Group.pdf>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (n.d.). \_Fachinformation: Take Care – Jugendliche\_. Retrieved from <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

(n.d.). \_Article title not provided\_. Retrieved from <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-021-00502-x> (accessed: 10.08.2023)

(n.d.). \_Diagnostic and statistical manual of mental disorders - DSM-5\_. Retrieved from [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20\\_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)

(n.d.). \_Erste Hilfe für die Seele. Wie erkenne ich eine psychische Krise?\_. Retrieved from <https://www.erstehilfueurdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). \_I had a black dog, his name was depression\_. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

(n.d.). 12 Films and Movies About Depression. Retrieved from <https://summitmalibu.com/blog/12-films-and-movies-about-depression/>

(n.d.). Erste Hilfe für die Seele. (n.d.). Retrieved from <https://www.erstehilfueurdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). European Youth Information Charter. Retrieved from <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

(n.d.). JugendService. Retrieved from <https://www.jugendservice.at/>

(n.d.). Self-Care for Youth Development Professionals. Retrieved from <https://actforyouth.net/pyd/professionals/self-care.cfm#:~:text=Remember%20the%20basics%3A%20nutrition%2C%20exercise,Make%20your%20personal%20space%20pleasant>







—  
**European youth information  
and counselling agency**

eryica a.s.b.l.  
secretariat@eryica.org  
www.eryica.org



Co-funded by  
the European Union

