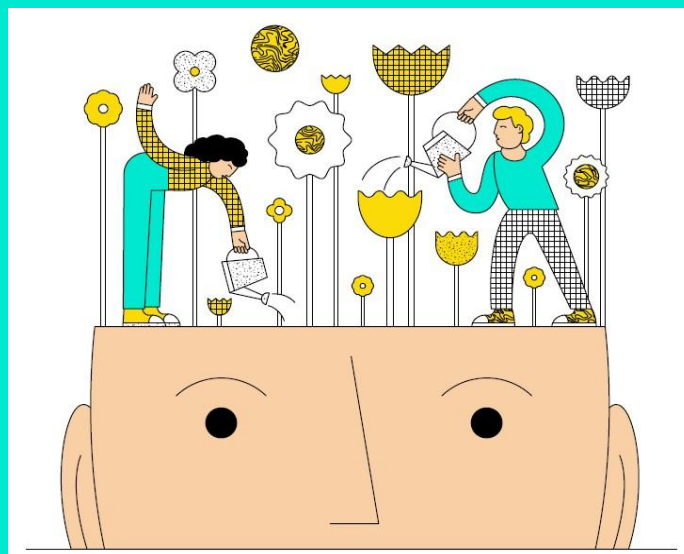


Comprendre et soutenir la santé mentale de nos enfants



La Sarraz, 12.05.2026

Alexia Fournier Fall, PhD
Campagne Santépsy.ch

Santépsy: une action coordonnée des cantons latins depuis 2014

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

Objectifs de la rencontre

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

Quelques chiffres pour planter le décor...

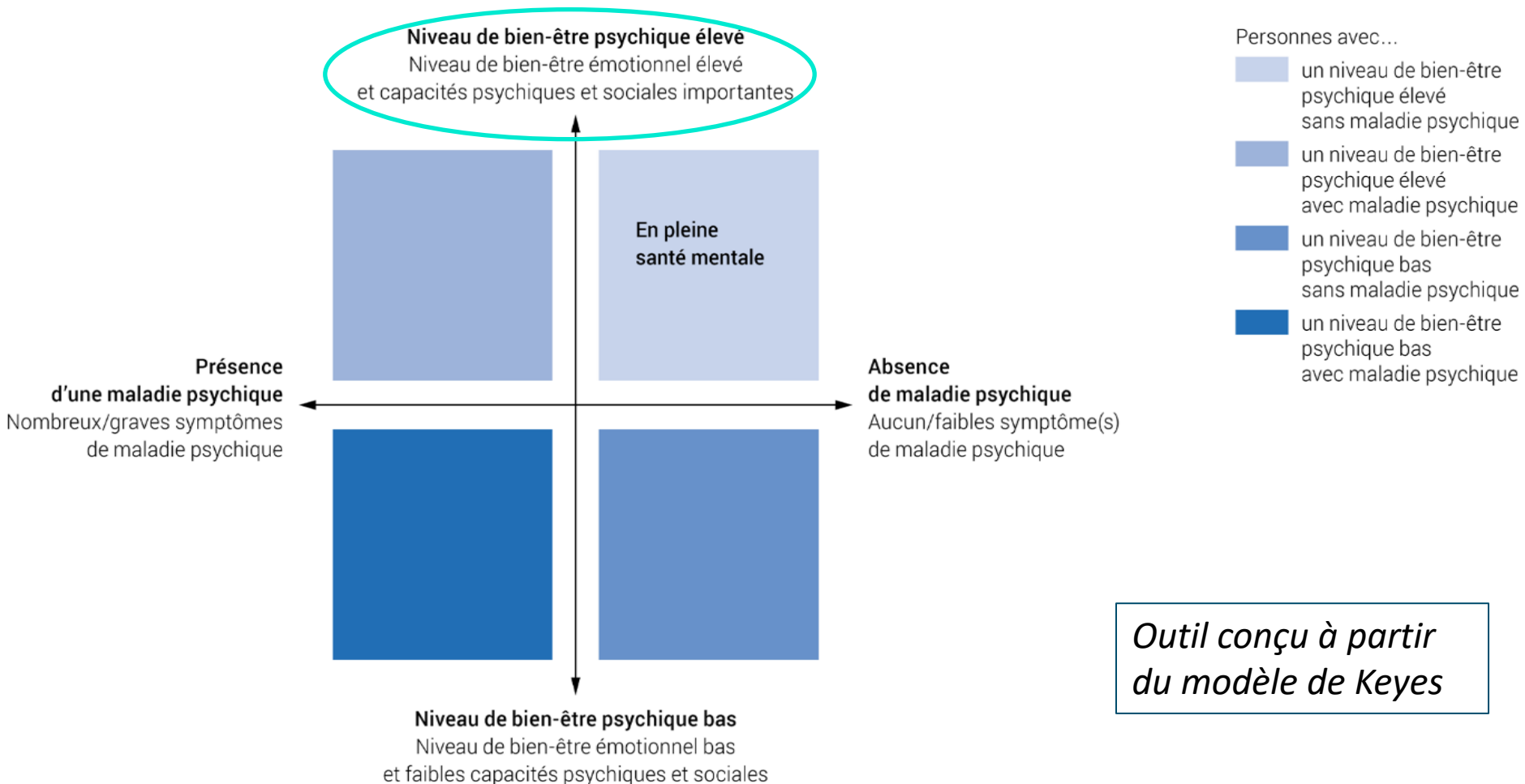
- Près du 90 % des jeunes de 14 à 25 ans en Suisse se sent globalement bien sur le plan psychique
- La relation avec les parents est un facteur de protection pour la santé mentale
- 81% des jeunes ont recours à leurs parents en cas de souci
- 88% déclarent pouvoir compter sur leurs parents

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

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

→ Bien-être physique, émotionnel et social

Santé psychique et troubles psychiques



La santé mentale, c'est aussi

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



Qu'est-ce qui détermine notre santé ?

① Les conditions socio-économiques influencent aussi les comportements.

Conditions socio-économiques 30 %

Emploi, revenu, soutien social, niveau d'éducation, exposition à la publicité*, technologies numériques*, etc.

① *Les déterminants commerciaux font partie des déterminants émergents de la santé.

Comportements 28 %

Activité physique, consommation d'alcool ou de tabac, habitudes alimentaires, modes de déplacement, usages problématiques du numérique, etc.

Génétique 16 %

Prédispositions à certaines maladies

Environnement 14 %

Exposition aux polluants, logement, sécurité, etc.

Accès et qualité des soins 12 %

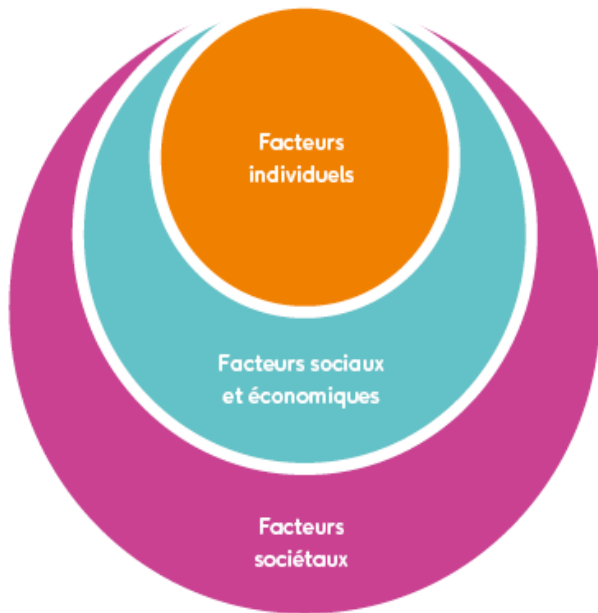
Médecins, hôpitaux, réseaux santé, etc.

Principaux déterminants de la santé représentés par ordre décroissant (de haut en bas).

Source : moyenne des chiffres publiés par OMS 2018 ; EconomieSuisse 2018 ; Réseau Urba 4 2023.

Illustration: Communication in Science, sur mandat de la CPPS et de Promotion Santé Suisse

La santé mentale ne dépend pas que de nous



FACTEURS INDIVIDUELS:

FACTEURS BIOLOGIQUES

Santé physique
Facteurs physiques
Genre
Appartenir à une minorité sexuelle
Appartenir à une minorité ethnique

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES:

Personnalité
Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE:

Enfance
Expériences négatives dans la petite enfance
Statut migratoire

FACTEURS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES:

PROCHES ET CERCLE SOCIAL:

Famille
Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE:

Statut socio-économique
Emploi
Revenu
Dettes
Niveau d'éducation

FACTEURS SOCIÉTAUX:

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE:

Inégalités sociales
Services sociaux
Politiques de l'emploi
Crèches et écoles
Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES:

Infrastructures
Exposition à la violence et la criminalité
Sécurité et confiance de quartier
Nature

CULTURE

Stigmatisation
Croyances culturelles

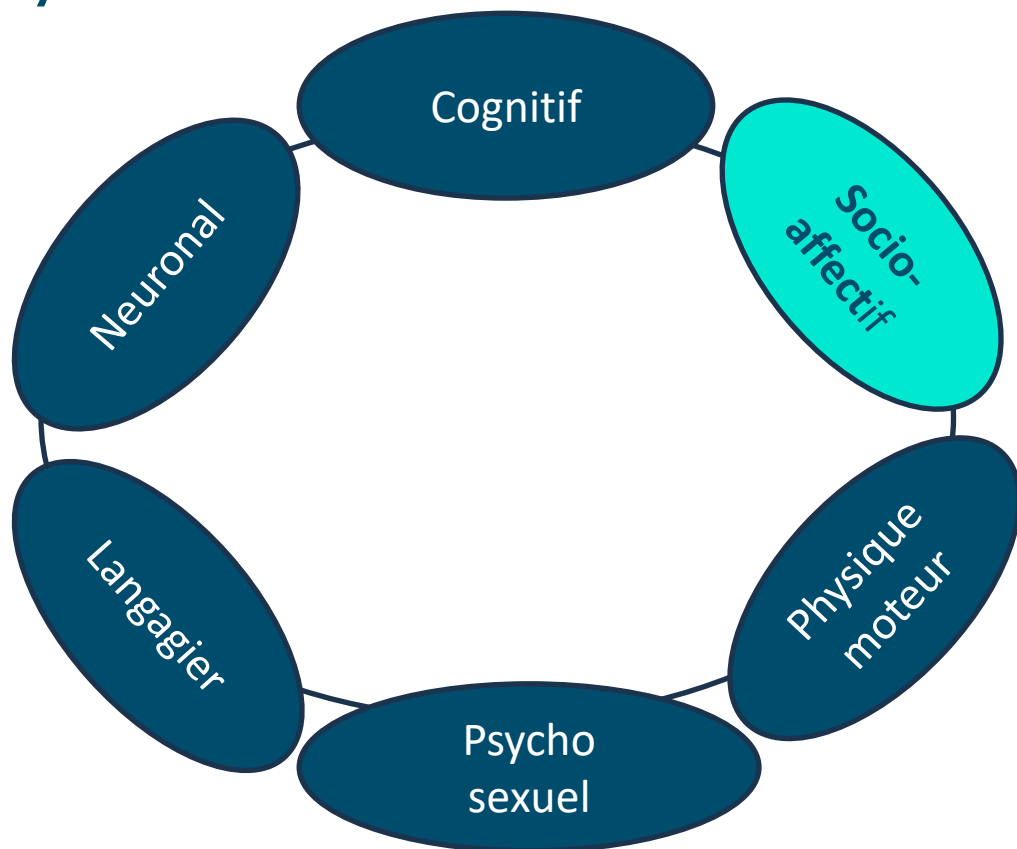
Qu'est-ce que ça signifie pour nos enfants?



La santé mentale des enfants et jeunes est...

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

Un développement progressif et des défis psychosociaux dans toutes les dimensions



3 sentiments clés pour la santé mentale

Sentiment d'auto-efficacité

Sentiment d'appartenance

Image de soi et estime de soi

Des défis sources de préoccupations et de stress

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

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

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

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



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

Une recherche constante d'équilibre surtout dans les périodes de transition

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

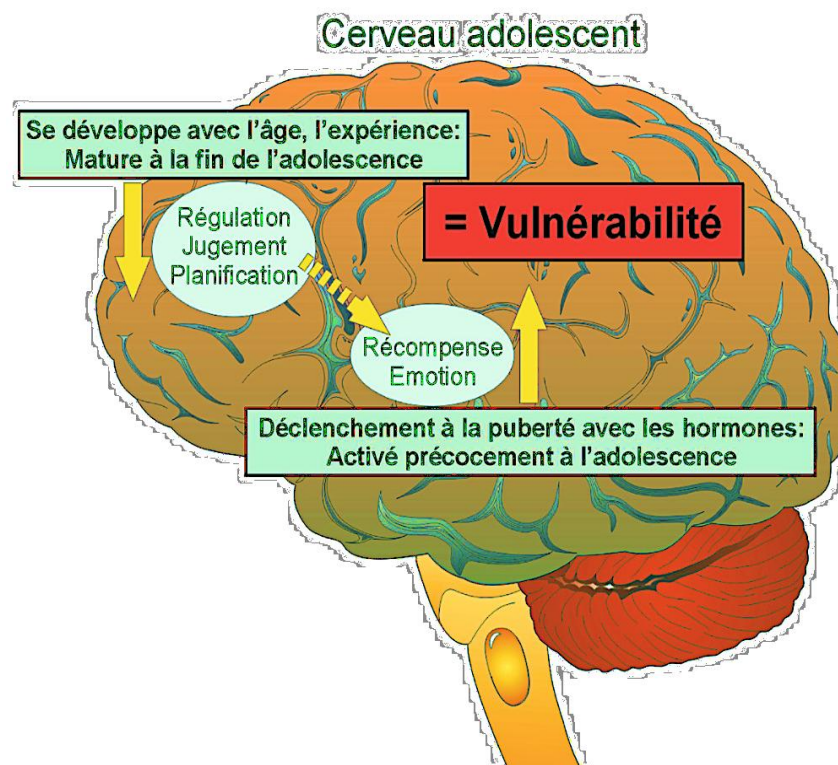
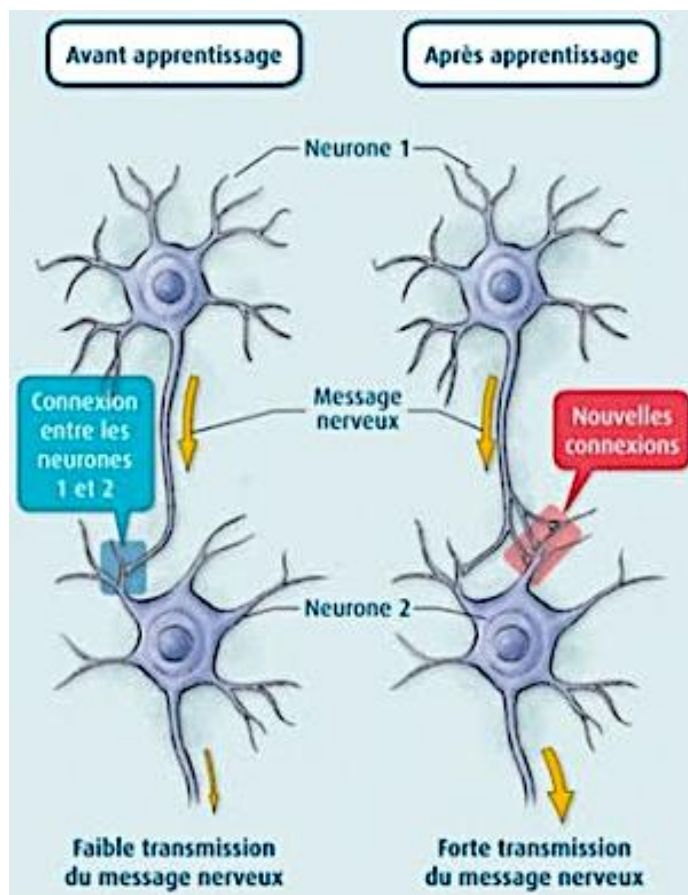
Les **grandes étapes du développement** de l'enfant et des jeunes sont sensibles pour l'équilibre psychique: la puberté, les nouvelles relations amicales, amoureuses et sexuelles, la fin de la scolarité obligatoire et le choix de formation, le passage à la majorité et les nouvelles responsabilités citoyennes et administratives, etc., l'entrée dans le monde du travail, etc.

Les transitions horizontales au cours de la journée peuvent occasionner du stress : passage de la maison à une structure d'accueil, à l'école, aux loisirs, etc.

Un cerveau en développement

Plasticité neuronale

Connexions en construction



L'importance des compétences psychosociales

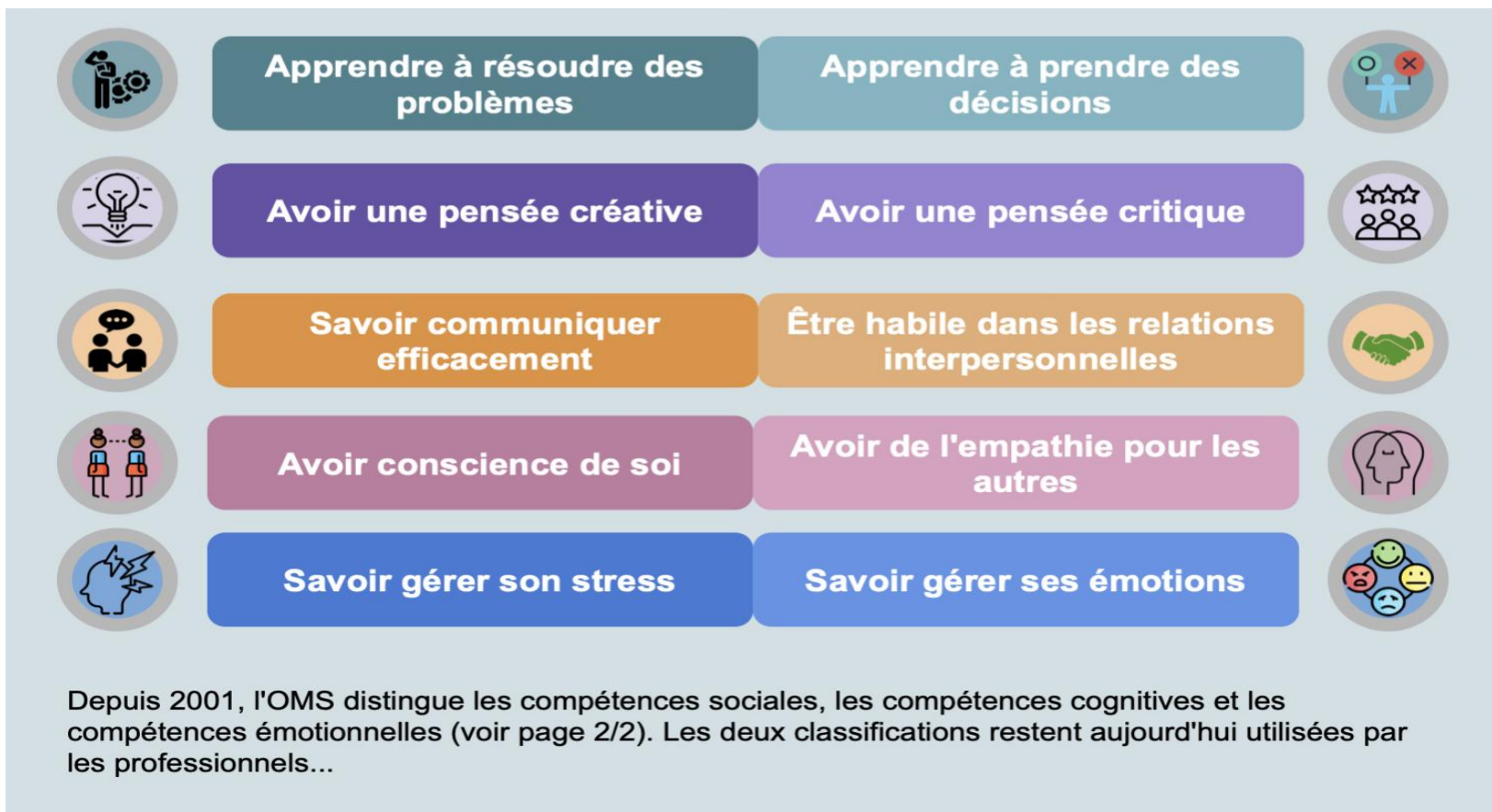
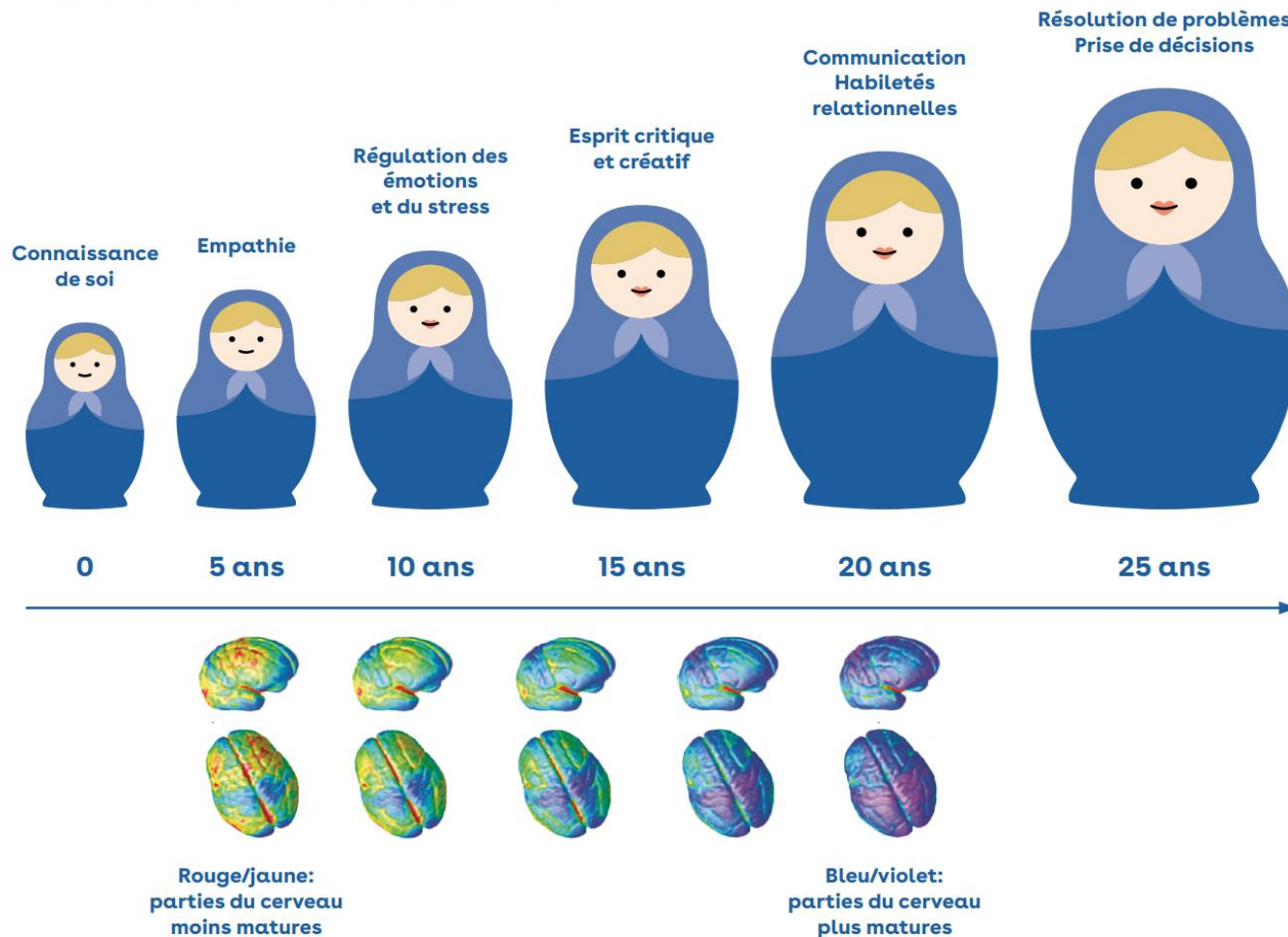


Tableau 6. lien entre CPS et maturation cérébrale



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

Un contexte social et sociétal plus instable

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

Différents types de stress

- Le stress positif (eustress): motivation, énergie, augmentation des performances, défis surmontables et gratifiants
- Le stress aigu: réponse immédiate et passagère à une situation particulière (courte durée)
- Le stress chronique: négatif, durable, impossibilité à mobiliser ses ressources, conduit à des problèmes de santé
- Le stress traumatique: suite à un événement traumatisant, peut aboutir à un trouble de stress post-traumatique

→ *Tous les types de stress ne sont pas négatifs*

→ *Le stress récurrent un ingrédient délétère pour le cerveau de l'enfant et de l'adolescent*

Différents facteurs qui peuvent fragiliser la santé mentale des enfants et des jeunes

- **La solitude, l'isolement, l'absence de lien social**
- **Les transitions** (horizontales ou verticales)
- **Des difficultés à l'école**
- De mauvaises conditions de travail ou l'absence d'emploi
- La migration
- Les maladies et problèmes de santé physiques
- Les **violences, maltraitance, abus, harcèlement**
- **Un faible soutien familial, des difficultés dans la famille**
- Une addiction ou **consommation abusive** de substances psychoactives
- Un **sommeil déficient**

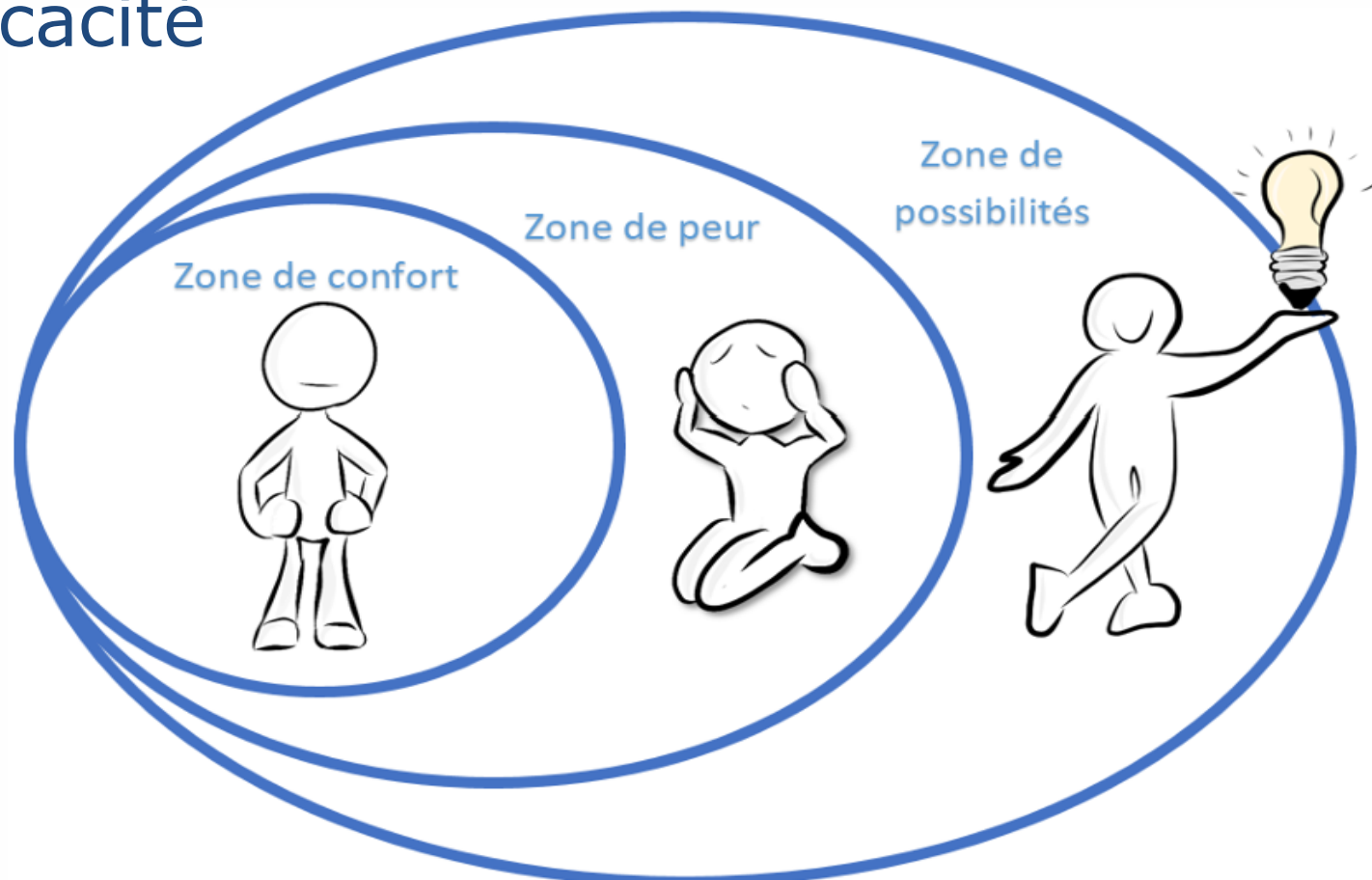
Que pouvons-nous faire en tant que parents?



- Renforcer les ressources internes et externes de l'enfant = renforcer ses facteurs de protection



Aider à franchir les zones pour développer confiance, autonomie et sentiment d'auto-efficacité



Aider à la gestion du stress: Le CINE

Pour diminuer le stress il faut réfléchir à la situation qui le provoque

- 4 situations qui entraînent la production d'hormones du stress (CINE):

- **C**ontrôle faible

- **I**mprévisibilité

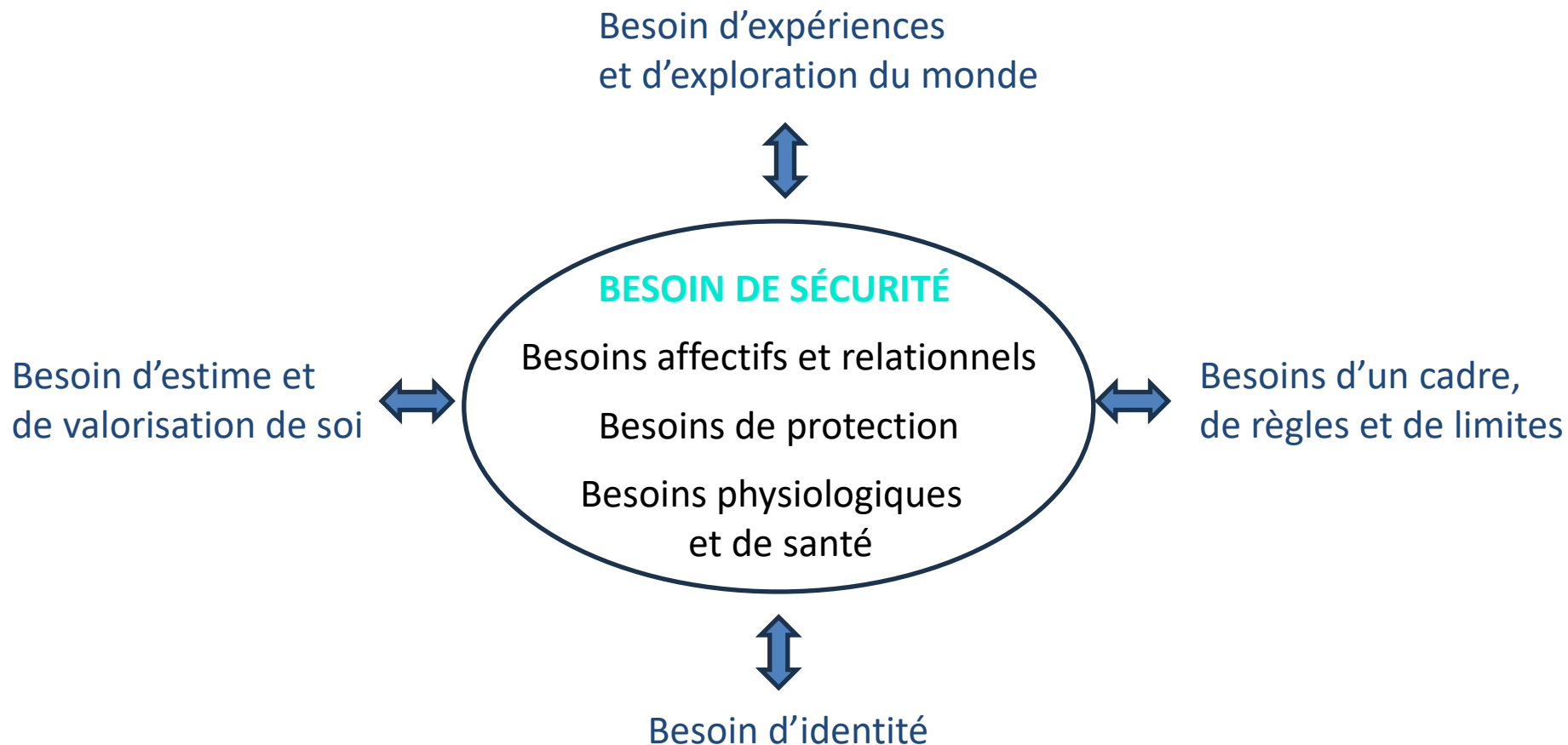
- **N**ouveauté

- **E**go menacé

→ *Plus ces situations se cumulent, plus le stress est important*

→ *Pour diminuer le stress, il faut agir sur la situation qui le provoque*

Répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant



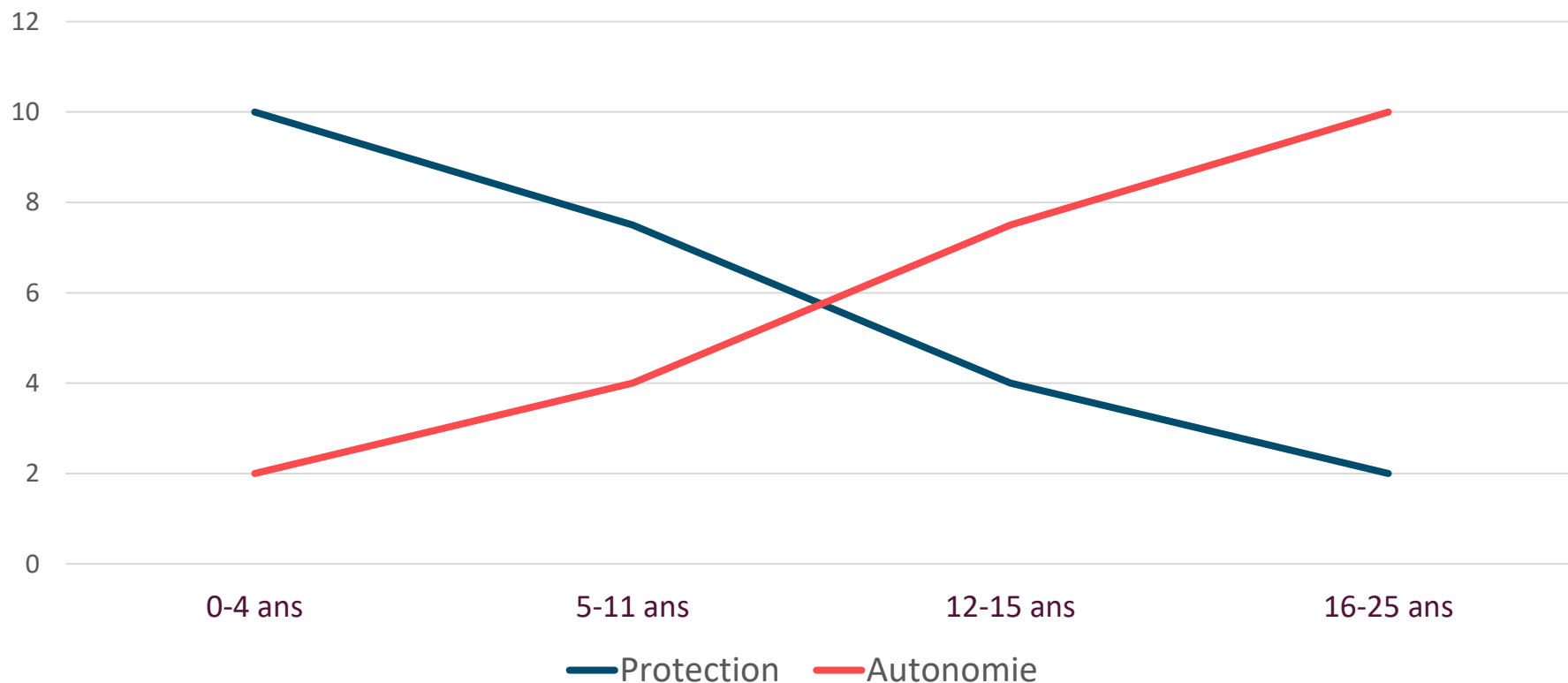
Créer un sentiment de sécurité

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

Prendre en compte les besoins évolutifs de mon enfant

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

Protection et Autonomie



Soutenir les apprentissages et les compétences nécessaires

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

Soigner mes attitudes et comportements

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

Si notre enfant va moins bien

Nous pouvons **constater pas diagnostiquer.**

Types de constats?

Manifestations physiques?	Manifestations cognitives?
Manifestations comportementales ?	Troubles de la perception?

Les questions à se poser:

- Changement ?
- Durée ?
- Intensité ?
- Souffrance générée ?
- Certaines activités habituelles et sociales rendues difficiles ?
- Plusieurs manifestations ?
- Autre explication ?

- **Evaluer l'urgence:** réfléchir comme pour une situation somatique: quel est le danger pour la personne elle-même ou pour les autres?
- **Activer de l'aide** -aussi pour soi- et ne pas rester seul.e.

Prendre soin de ma propre santé mentale

- Reconnaître mes forces et respecter mes limites
- Prendre soin de moi et de mon corps
- Cultiver ma créativité et mes compétences
- Tisser et cultiver des liens autour de moi
- Rechercher du soutien pour moi, pas seulement pour mon enfant

Ce qui fait du bien aux enfants

Affection

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

Action

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

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

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

Quelques ressources



Ressources globales



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



Site d'informations, d'aide et d'échanges [pour les 11-18 ans](#):

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

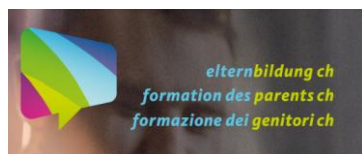


Site d'informations, d'aide et d'échanges [pour les 18-25 ans](#)

Ressources parents



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



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



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

Ressources parents



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



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



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

* **SANTÉ SEXUELLE**
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE
SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

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

Campagne Santépsy 2026



SANTÉPSY .CH



SALUTEPSI .CH



PSY-GESUNDHEIT .CH



PSY-HEALTH .CH



Merci de votre attention