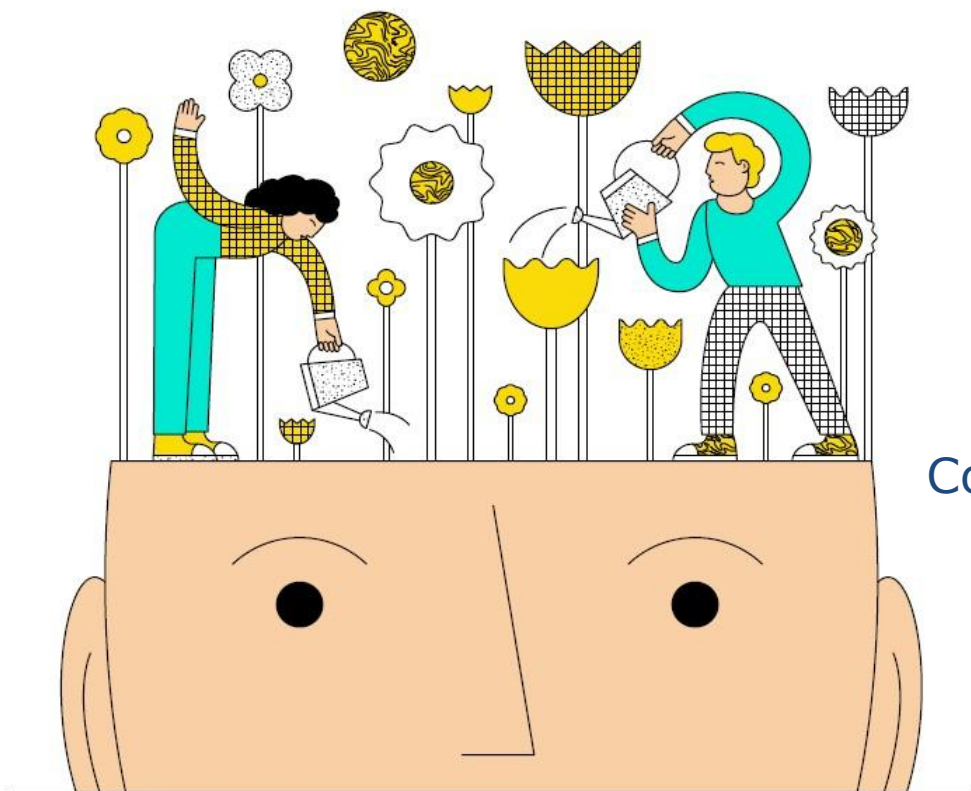


COMPRENDRE ET SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DE NOS ENFANTS



BIENVENUE !

Quart Parents du
Conseil d'établissements de Vevey
Collège du Clos
17.03.2026

gilberte.voide@santepsy.ch

Santépsy: une action coordonnée des cantons latins depuis 2014

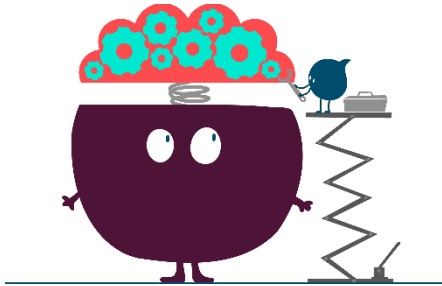
- Besoin de renforcer l'information et la sensibilisation sur la santé psychique en Suisse (rapport «Santé psychique en Suisse 2015)
 - Besoin de démocratiser la santé mentale, lever les tabous, déstigmatiser les personnes en souffrance psychique
 - Travail en commun des cantons latins sur l'information / 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 notre rencontre

Comprendre ce qu'est la santé mentale et plus spécifiquement celle des enfants, adolescent.es et jeunes adultes

Comprendre et savoir comment on peut en prendre soin et la soutenir en tant que parent au quotidien

Connaître quelques ressources utiles



Santé mentale vos 1ers mots ?

- **L'OMS définit la santé mentale comme**
un état de bien-être qui nous permet:
 - d'affronter les sources de stress normales de la vie
 - de réaliser notre potentiel
 - de bien apprendre et de bien travailler
 - de contribuer à la vie de la communauté.





La santé mentale: un double continuum

Niveau de bien-être psychique élevé
Niveau de bien-être émotionnel élevé
et capacités psychiques et sociales importantes



Niveau de bien-être psychique bas
Niveau de bien-être émotionnel bas
et faibles capacités psychiques et sociales

Personnes avec...

-  un niveau de bien-être psychique élevé sans maladie psychique
-  un niveau de bien-être psychique élevé avec maladie psychique
-  un niveau de bien-être psychique bas sans maladie psychique
-  un niveau de bien-être psychique bas avec maladie psychique

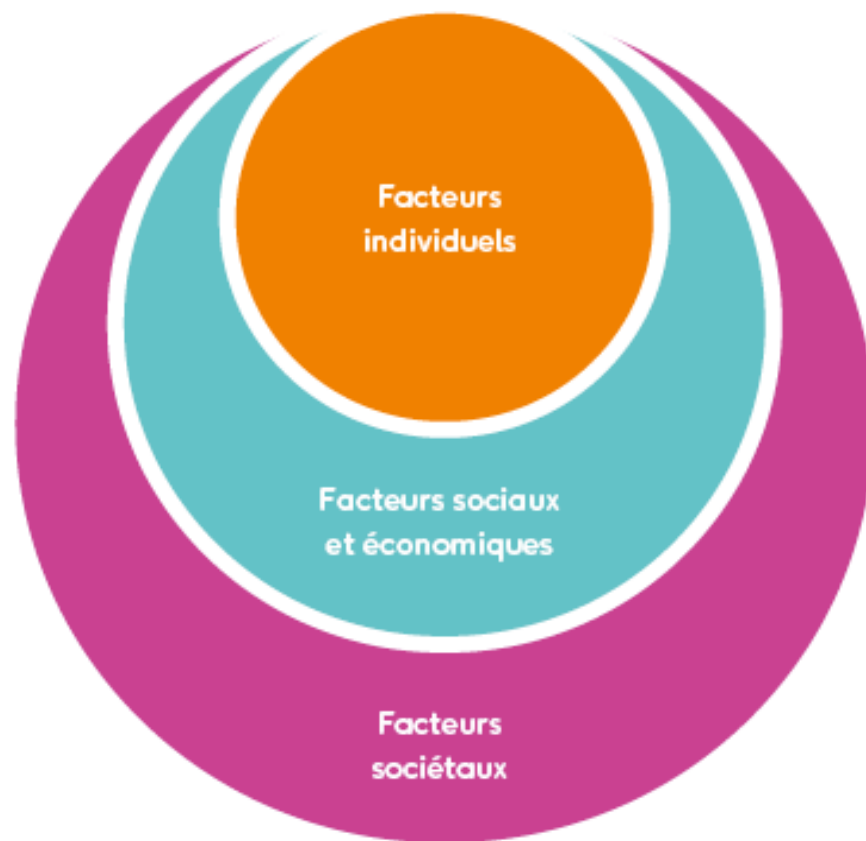
Outil conçu à partir du modèle de Keyes

La santé mentale, c'est aussi

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



La santé mentale ne dépend pas que de nous



Les déterminants de la santé mentale

FACTEURS INDIVIDUELS ET BIOLOGIQUES

Santé physique
Facteurs génétiques
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

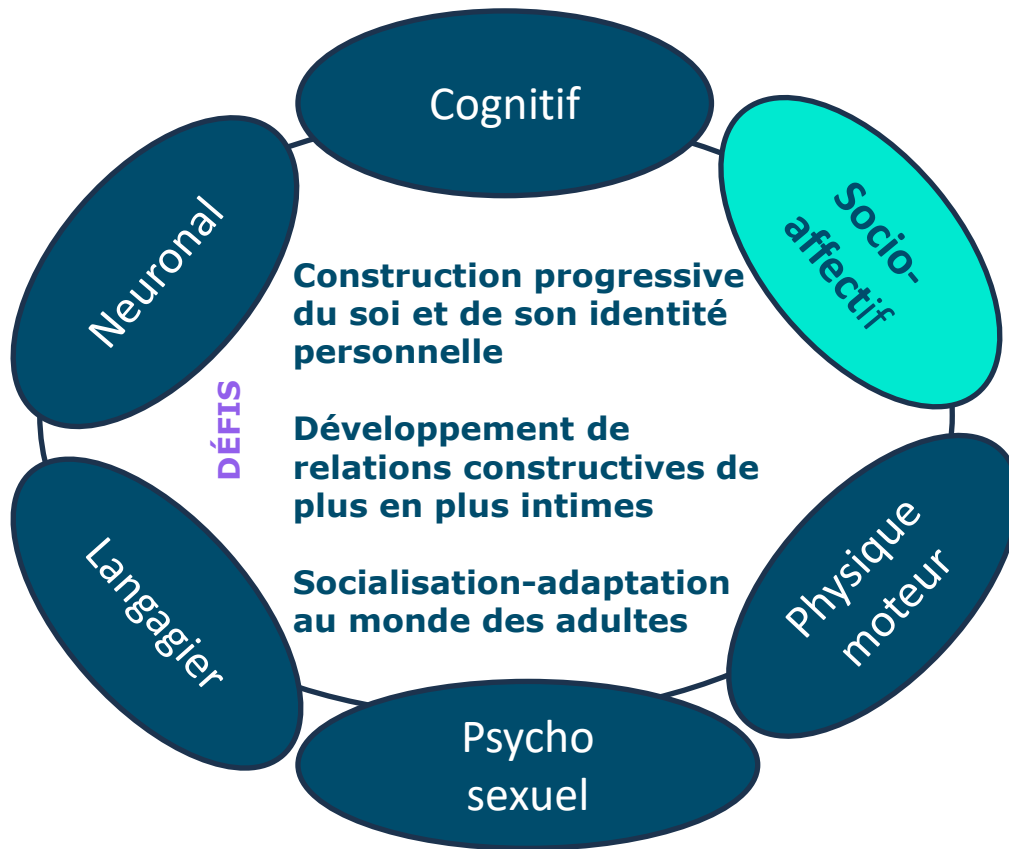
Qu'est-ce que ça signifie pour nos enfants?



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

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



Enjeux pour la santé mentale

Connaissance de soi

Sentiment d'auto-efficacité

Sentiment d'appartenance

Image de soi et estime de soi

Des défis sources de préoccupations et de stress

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

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

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

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



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

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

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

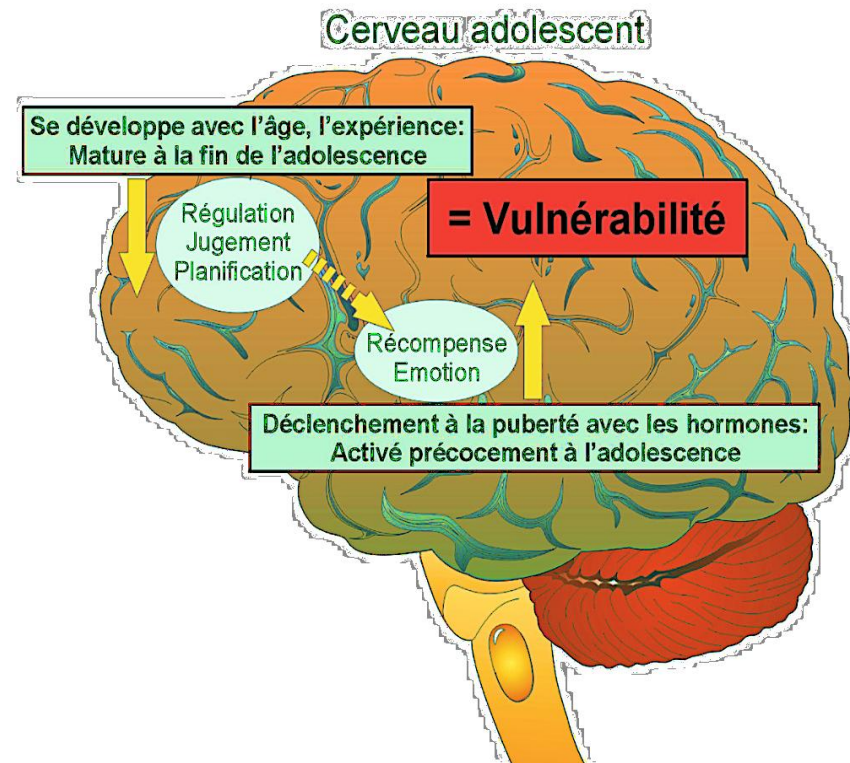
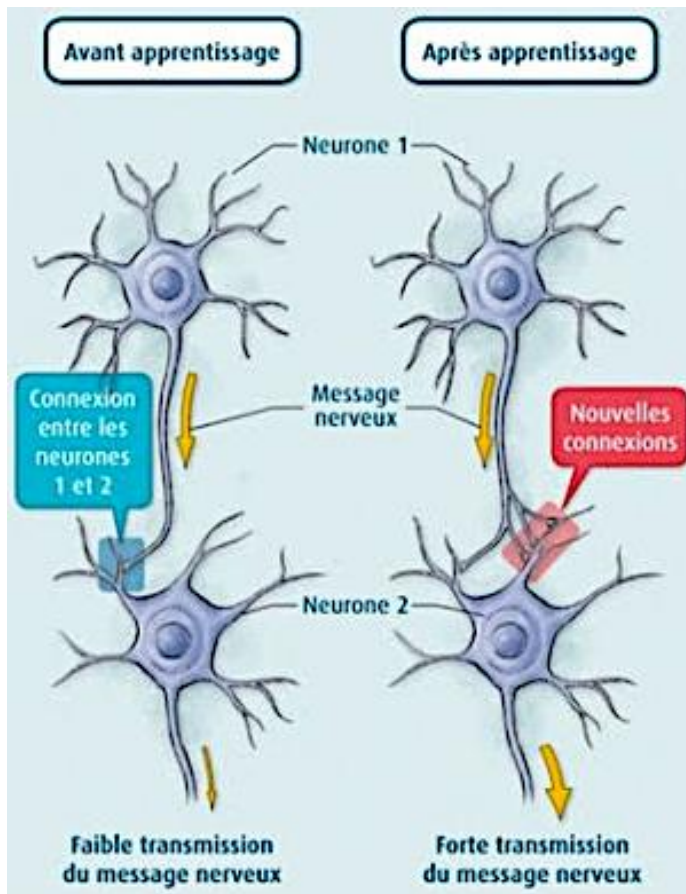
Les **grandes étapes du développement** de l'enfant et des jeunes sont sensibles pour l'équilibre psychique:

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

Un cerveau en développement

Plasticité neuronale

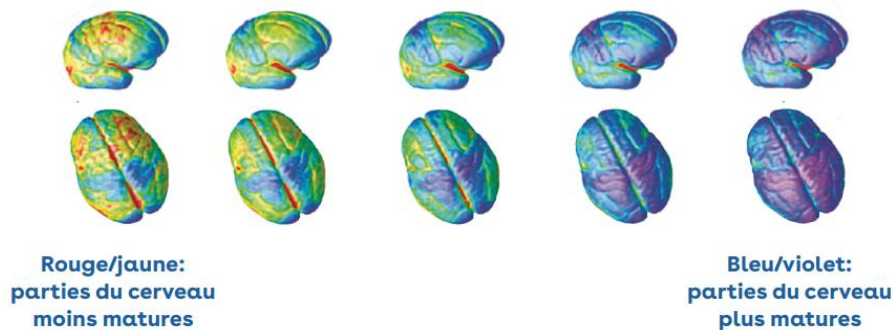
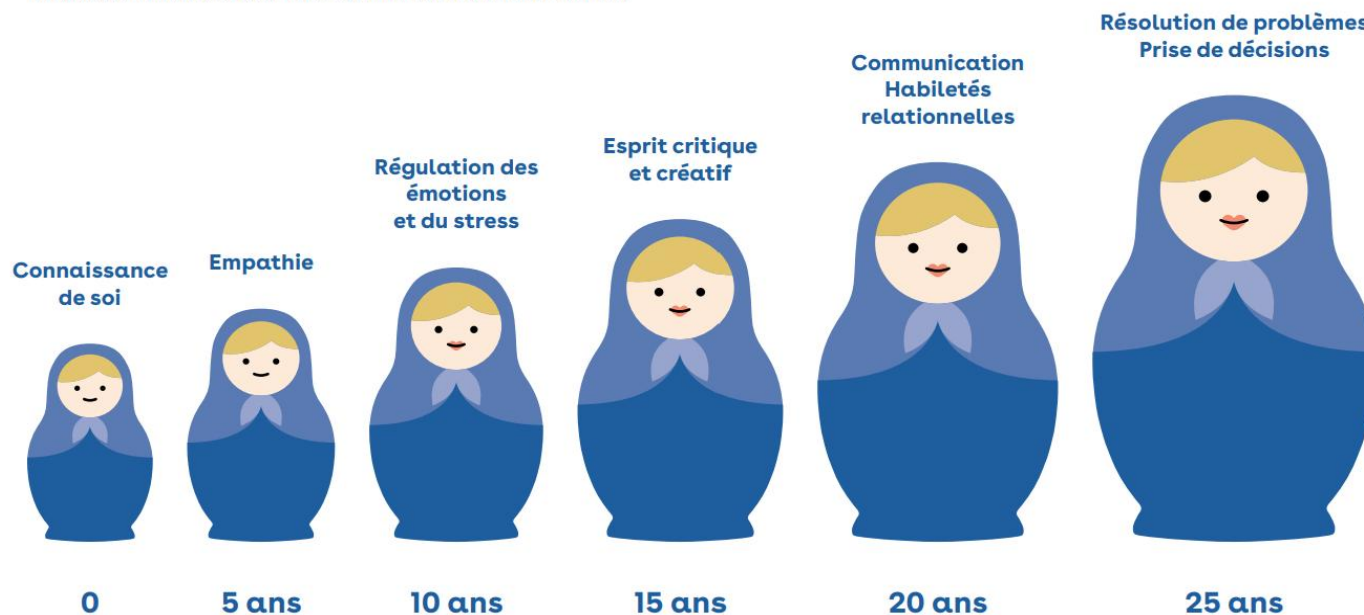
Connexions en construction



Un apprentissage progressif des compétences psychosociales (OMS)



Tableau 6. lien entre CPS et maturation cérébrale



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

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

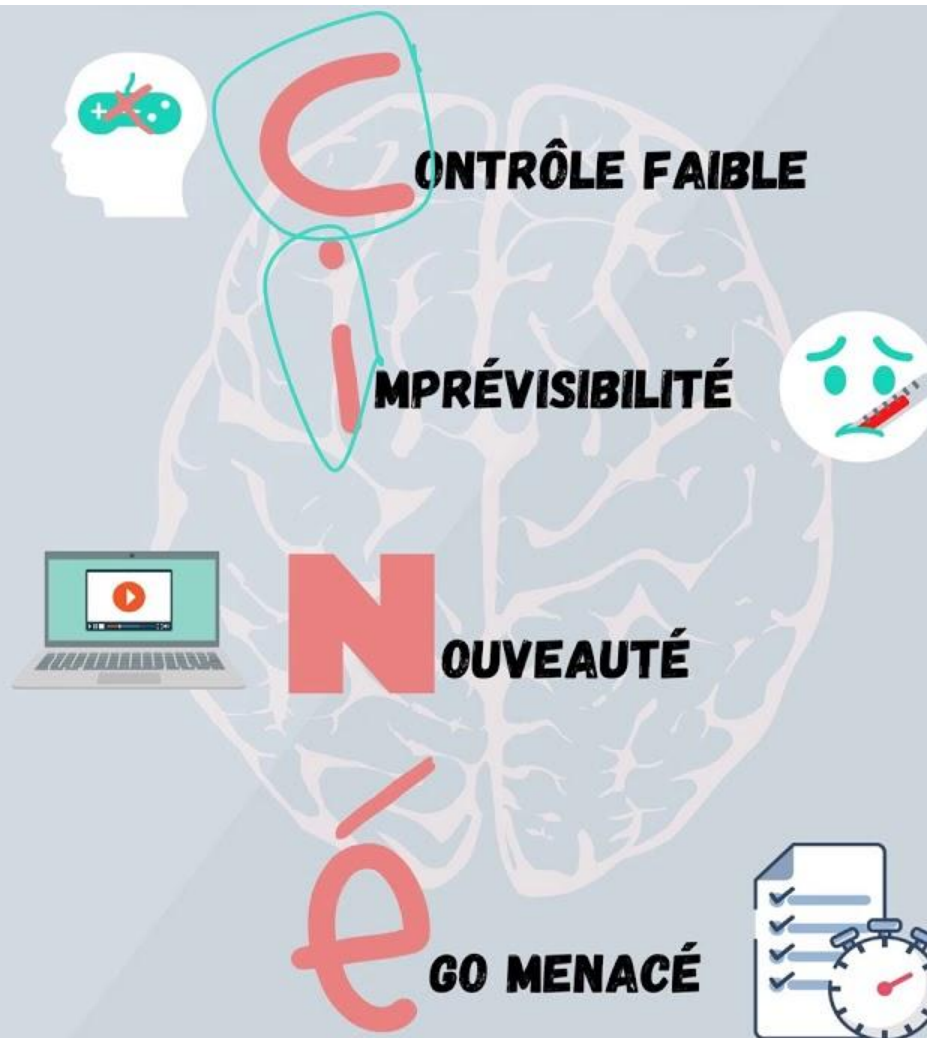
Un contexte social et sociétal plutôt instable et peu soutenant

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

LA RECETTE DU STRESS

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

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



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

Ce qui me stresse c'est...

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

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

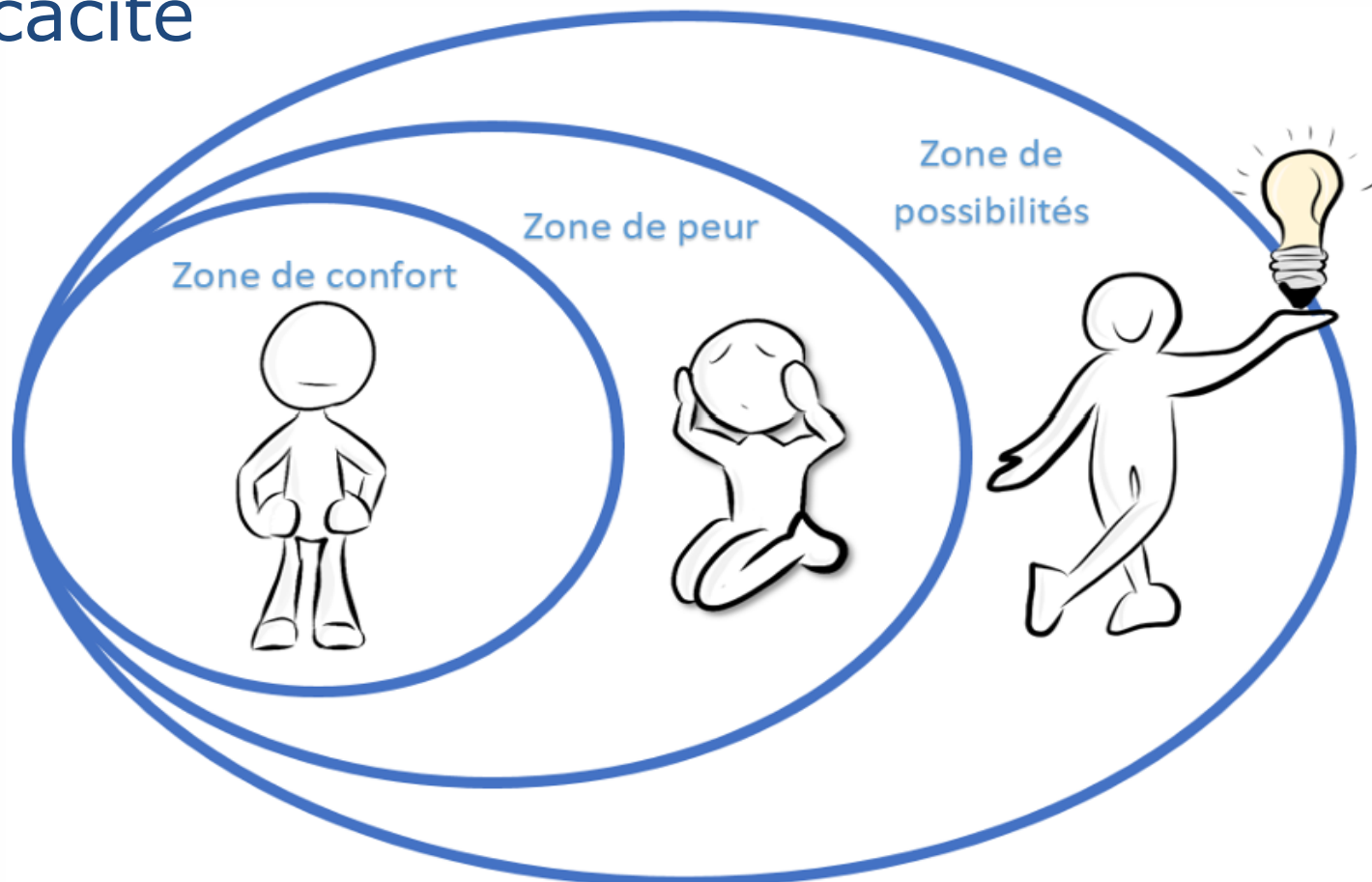
- L'image de soi et la comparaison sociale
- Les relations en général
- Les résultats scolaires et de formation: le stress de performance
- Les choix : professionnels et personnels

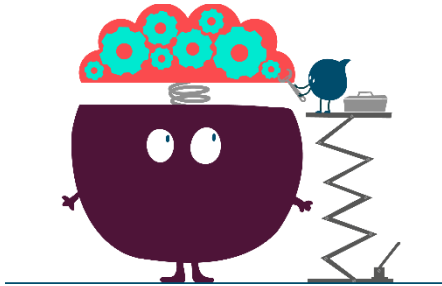
- L'intégration dans le monde du travail
- La tension entre autonomie et dépendance aux parents
- Les exigences administratives et citoyennes
- La difficulté à trouver du sens -> éco-anxiété et solastalgie
- La pression des modèles binaires qui enferment

Que pouvons-nous faire en tant que parents?



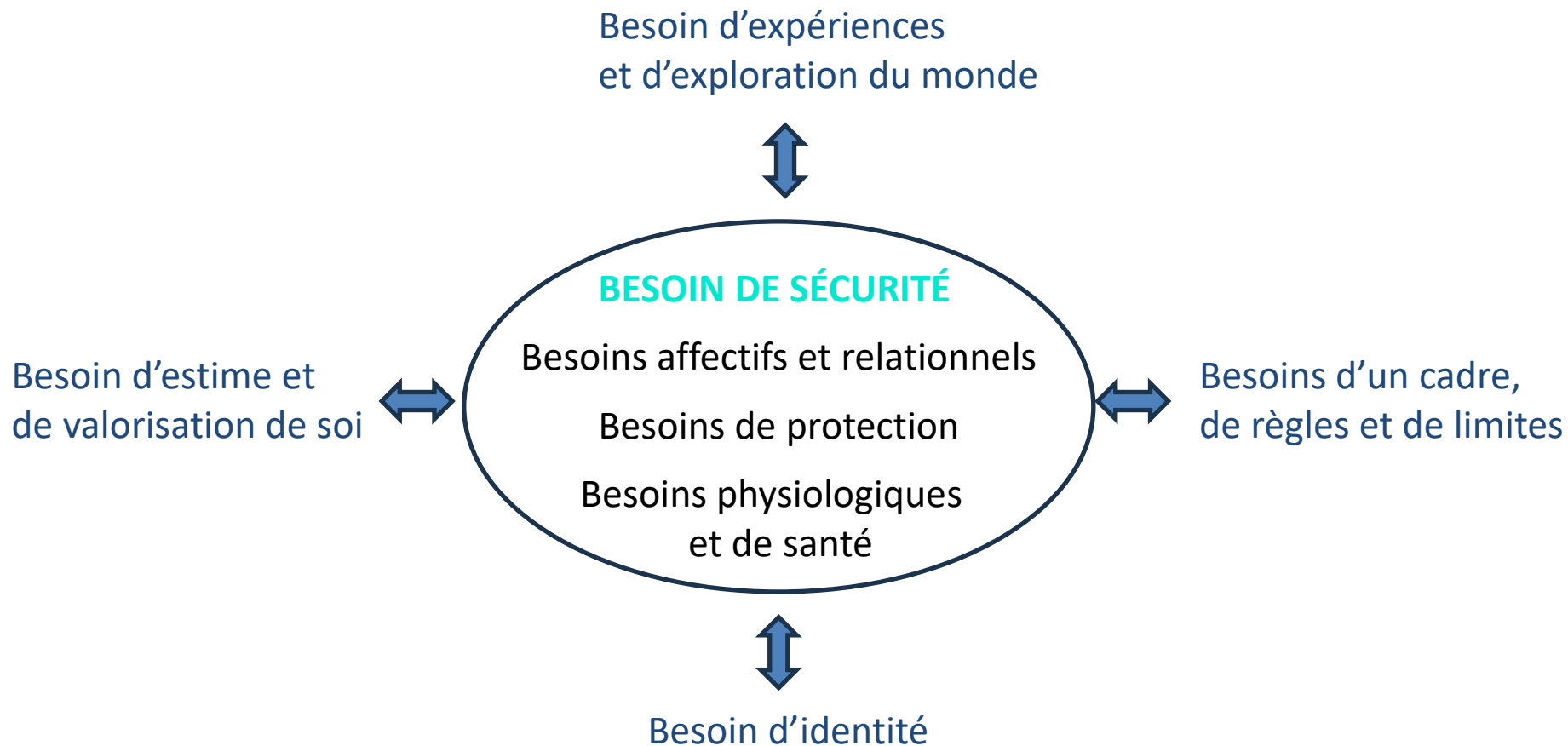
Aider à franchir les zones pour développer confiance, autonomie et sentiment d'auto-efficacité





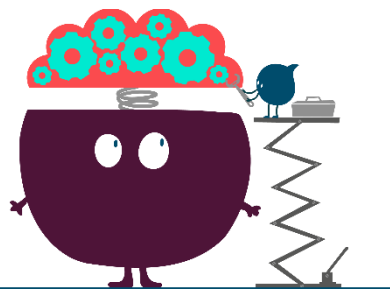
Si j'avais l'âge de mon enfant
aujourd'hui, de quoi aurais-je besoin
pour me sentir bien?

Les besoins fondamentaux d'un.e enfant



5 leviers d'action prioritaires

- Créer un sentiment de sécurité au niveau PHYSIQUE et AFFECTIF
- Soigner la qualité de notre présence: notre disponibilité, nos attitudes et nos comportements
- Prendre en compte les besoins évolutifs de l'enfant et adapter notre posture en conséquent
- Soutenir les apprentissages et les compétences nécessaires à grandir : renforcer le sentiment d'auto-efficacité et favoriser l'apprentissage des compétences psychosociales
- Prendre soin de soi, ne pas rester seul.e et faire appel à du soutien en cas de besoin.



Sécurité
Besoins enfant-adolescent.es
Apprentissages et compétences
Qualité de présence
Soin à soi-même et soutien

En tant que parents,

Comment pouvons-nous agir
positivement et concrètement sur ces
différents leviers?

Qu'est-ce qui peut parfois rendre notre
tâche difficile?

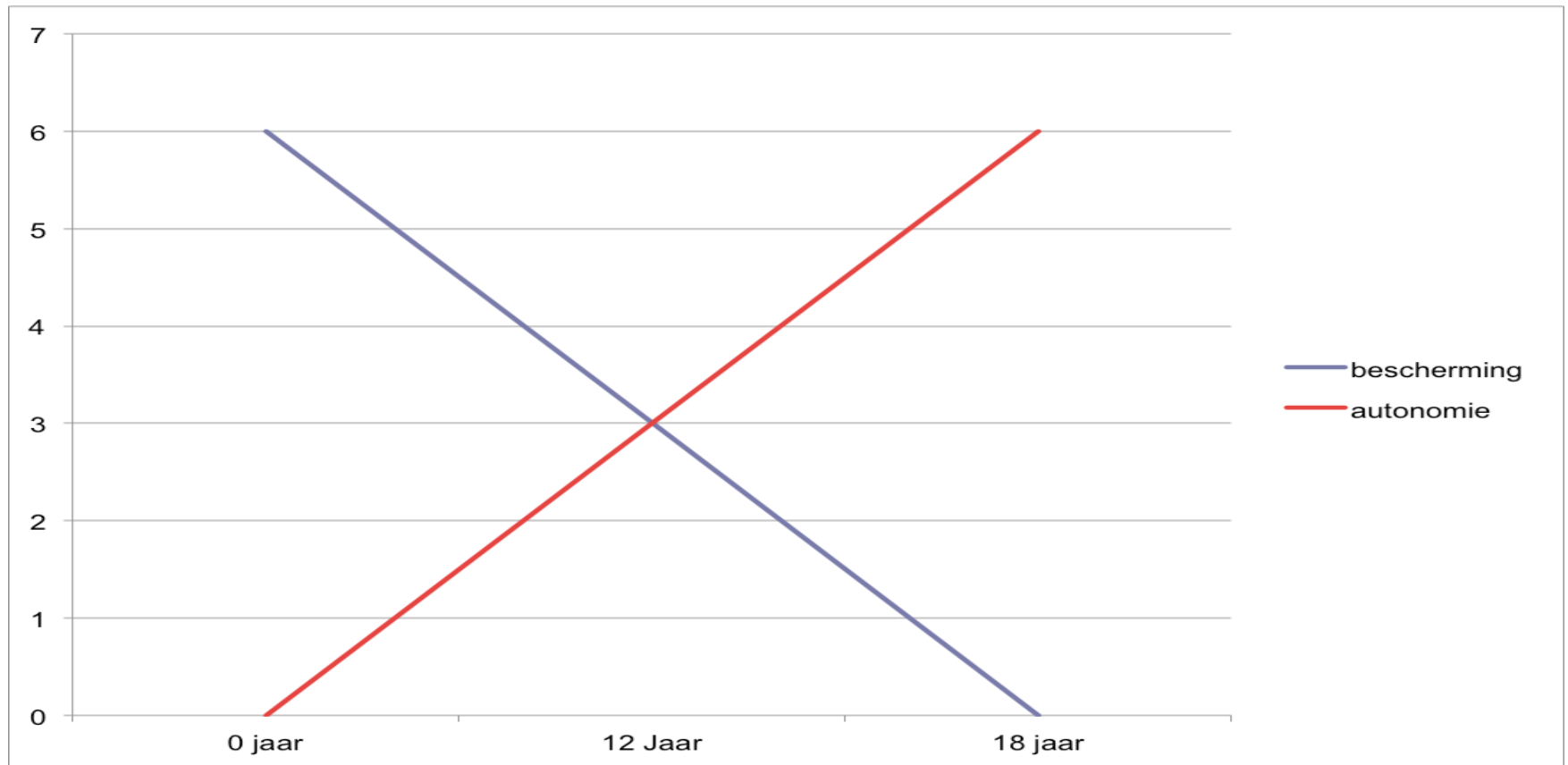
Créer un sentiment de sécurité

- **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: tu existes dans mon regard
- Respecter son rythme d'apprentissage et de développement
- Adapter notre posture éducative et nos habitudes familiales
 - au besoin croissant d'intimité
 - au besoin croissant de liens sociaux hors de la famille
 - au besoin croissant d'autonomie
- Trouver un équilibre entre «protection» et «liberté d'expérimenter»

Autonomie et Protection



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 (conscience de soi) et la cohérence (stabilité -je sais, je peux, je comprends)

Si notre enfant va mal

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.

Ressources Vevey

Ressources transmises par le **Service de la famille, de l'éducation et du sport**

<https://www.vevey-ep.ch/vie-scolaire/personnel-etablissement/sante/>

<https://www.vevey-eps.ch/vie-scolaire/personnel-etablissement/sante/>

SUPEA

Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) – CHUV

Centrale des urgences psychiatriques

En cas d'urgence psychiatrique, appeler la Centrale téléphonique des médecins de garde du canton de Vaud au 0848 133 133.

Pour les situations médicales vitales, appelez directement le 144.

Ce qui fait du bien aux enfants

Affection

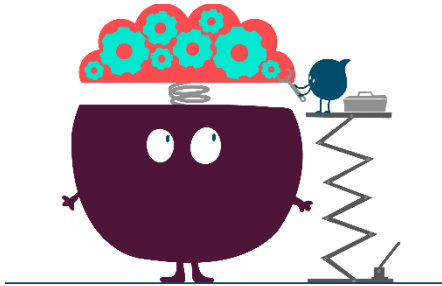
- Ce qui me fait du bien c'est de parler à maman ou à mes amis ou de parler tout court.
- Quand on me fait des câlins ça m'aide à aller bien.
- Quand je caresse mon chat ça me reconforte.
- Moi pour aller mieux je fais un câlin à ma maman.
- Moi j'ai besoin de mes doudous pour la nuit. J'en ai une vingtaine 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, à qui ils puissent faire confiance
- être mieux accompagné·es dans les choix pour le futur
- être soutenu·es dans l'apprentissage des tâches administratives et de la gestion de l'argent
- apprendre à gérer les conflits, entre elleux et avec les figures d'autorité
- pouvoir vivre dans des structures moins dominantes et oppressantes qui arrêtent de catégoriser les gens de manière binaire
- pouvoir vivre plus souvent des moments de partage entre elleux et avec des adultes qui les écoutent sans les juger.



Et moi? Comment ça va aujourd'hui?

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

Prendre soin de ma propre santé mentale

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

Quelques ressources



Ressources globales



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



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



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

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

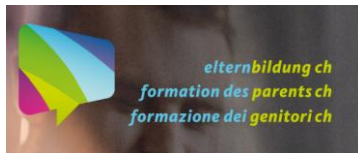


Site d'informations, d'aide et d'échanges [pour les 18-25 ans](#)

Ressources parents



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



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



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

Ressources parents



[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](#)

Ressources parents



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



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



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

N'hésitez pas à nous
contacter:
formations@santepsy.ch