

# Jura: soutenir la santé psychique des adolescent·e·s

Comment aborder et la renforcer la santé mentale des jeunes? Chroniques radiophoniques, conférences, formations : plusieurs événements sont proposés dès le mois de septembre pour soutenir le bien-être des adolescent·e·s.



© Fondation O2

La santé mentale peut fluctuer au long de la vie. Durant l'adolescence, celle-ci est soumise à rude épreuve. En tant que parent, ami·e ou professionnel·le, il n'est pas toujours évident de comprendre ce que vivent réellement les jeunes. Ouvrir le dialogue, débattre de ces problématiques et (in) former l'entourage est essentiel pour les aider à surmonter les difficultés du quotidien.

En effet, depuis la crise sanitaire liée à la pandémie de covid, la question de la santé psychique des jeunes interpelle davantage. Dans la période de grands bouleversements identitaires et physiques qu'est l'adolescence, les situations de stress et d'isolement ressentis alors ont pu donner lieu à des troubles plus conséquents : détresse psychologique, dépression, phobie sociale et parfois même suicide.

En tant que parents ou professionnel·le·s travaillant avec des jeunes, il n'est pas rare de se sentir démunis face aux problématiques psychiques que ces derniers peuvent rencontrer. À ce titre, la Fondation O2 met en place durant un mois une série de conférences, formations et événements autour de ce thème pour mieux comprendre les préoccupations actuelles des adolescent·e·s et pour soutenir le cadre familial et éducatif dans lequel ils évoluent. Renforcer les compétences de l'entourage direct peut aider les adolescent·e·s à maintenir un bon état de santé mental, physique et relationnel.

## Un panel de rendez-vous

Pour débiter le mois, une chronique intitulée « Santé psy des ados » sera diffusée sur RFJ et abordera des thèmes soulevés régulièrement sur la plateforme « ciao.ch ». Une table ronde autour du thème des réseaux sociaux, de la pression sociale et de la sexualité aura lieu à l'issue de la projection du film zurichois « Amateur Teens » (2015, dès 16 ans, 92 min, version originale sous-titrée en français) le 27 septembre à 19 h à Cinemont. Une conférence dans ce même lieu, le 6 octobre à 19 h, aura pour titre : « Ados en quête de repères : quels sont les problèmes, besoins et ressources des jeunes d'aujourd'hui ? » et sera animée par le Dr Philippe Stephan, psychiatre et pédopsychiatre. Une table ronde en présence du conférencier, de la directrice de ciao.ch, de la médecin-chef du CMPEA et d'une infirmière scolaire bouclera la soirée et permettra au public de poser ses questions.

Pour les professionnel·e·s, trois sessions de formation et d'échanges sont prévues sous forme de « lunch-santé ». L'objectif est de fournir aux personnes travaillant avec les jeunes des ressources pour les accompagner au mieux en cas de problèmes de santé psychique : comprendre la culture d'utilisation des technologies et la notion de prise de risque, parler de l'anxiété notamment. En parallèle, la formation de premiers secours en santé mentale « ENSA » sera proposée aux partenaires, tels que les centres de jeunes. Ces cours permettent aux personnes n'étant pas spécialisées dans le domaine de la santé d'approcher les jeunes en souffrance.

Les connaissances de base sur les troubles psychiques les plus courants et les crises des jeunes sont enseignées de manière pratique.

En parallèle, le projet Ready4life est présenté aux étudiant·e·s et apprenti·e·s par notre programme Cipret Jura.

C'est une application qui conseille et soutient les adolescent-e-s et les jeunes adultes pour les compétences de vie, de santé, de formation et de prévention des dépendances dans le but de les aider à gérer les défis liés au stress, à la santé, ainsi qu'à avoir de meilleures relations avec leurs ami-e-s et leurs collègues de travail.

Toutes ces actions complètent les différentes mesures mises en place et soutenues chaque année dans le cadre du programme d'action cantonal « alimentation, activité physique et santé psychique » de la Fondation O2. Par exemple, le projet #MOICMOI, destiné à renforcer les compétences psychosociales des jeunes dans le cadre scolaire ou encore le Réseau jurassien d'écoles en santé et durables (possibilité de financement pour des projets d'établissement et accompagnement), fait partie de ce programme cantonal.

(Communiqué de presse)

[Voir tous les évènements](#)