

# Appel à participation

jusqu'au 28 avril 2022 (prolongé)

## Semaine de la santé mentale en Wallonie

du 10 au 16 octobre 2022 - 8<sup>ème</sup> édition

## Santé mentale & jeunes

*Comment se construire dans la société d'aujourd'hui ?*

#Tou.te.sConcerné.e.s



**Du 10 au 16 octobre 2022, le Centre de Référence en Santé Mentale organise la 8e édition de la Semaine de la santé mentale en Wallonie. Les activités organisées tout au long de la semaine ont pour objectifs de visibiliser les services d'aide et de soin en santé mentale, de permettre des représentations plus nuancées de la santé mentale et des soins proposés et de déstigmatiser les troubles en santé mentale.**

**Pour cette septième édition, la thématique « Santé mentale et jeunes : comment se construire dans la société d'aujourd'hui ? » sous-tendra les activités de la semaine.**

## ..... En savoir plus sur la thématique 2022

### ..... Santé mentale & jeunes

#Tou.te.sConcerné.e.s

Même si la problématique n'est pas nouvelle, la crise sanitaire actuelle a mis au-devant de la scène la nécessité de prendre en compte la santé mentale de tout un chacun, et a notamment mis en exergue les problèmes de santé mentale des jeunes. Sur base de ce constat, la semaine de la santé mentale se focalisera sur ces derniers, et plus particulièrement **les adolescents de 12 à 18 ans**.

Les portes d'entrée pour aborder cette thématique sont multiples. Quelle influence exerce le contexte économique, écologique, sanitaire et culturel sur la santé mentale des jeunes ? Comment les jeunes peuvent-ils se construire dans le climat anxiogène qui caractérise notre époque ? Comment visualisent-ils leur avenir ? Quel sens donnent-ils à l'existence ? Quelle est la place donnée aux soins *par* et *pour* les jeunes ? Comment les médias sociaux influencent-ils la santé mentale des jeunes ? Les adolescentes et les adolescents sont-ils touchés de la même manière par ces enjeux ?

La période de l'adolescence est synonyme de nombreux changements, tant au niveau physique, qu'émotionnel ou relationnel, et entraîne avec elle son lot de questionnements. **Temps des incertitudes et des doutes à propos de soi, de l'autre et de l'avenir, l'adolescence est aussi le moment des remises en question, de la construction par la déconstruction** : de son identité à son rapport aux adultes, jusqu'au sens de la vie ou au fonctionnement de la société et la place à y prendre.

Il s'agit d'une période de la vie unique et formatrice et les enjeux sociétaux contemporains peuvent avoir une influence importante sur celle-ci. Ils donnent **l'opportunité aux jeunes de démontrer leur capacité à mobiliser et à déployer des ressources** : alors que les questions écologiques suscitent parfois de l'anxiété, on constate un investissement plus massif des associations par les jeunes, ce qui témoigne d'un besoin de se mettre en action, de participer activement à la recherche de solutions.

Il est maintenant connu que les médias sociaux peuvent être sources de souffrance pour certains jeunes, comme en témoigne le phénomène de cyberharcèlement. Néanmoins, ils n'en sont pas moins investis par les jeunes également comme des ressources qui leur permettent, par exemple, de créer des lieux de solidarité où ils peuvent se retrouver et échanger autour de problématiques communes. À ce titre, des recherches attestent du fait que **les médias sociaux peuvent améliorer le bien-être psychosocial des jeunes et diminuer leur sentiment de solitude** : les forums et les réseaux sociaux numériques « proposent une réponse collective à des souffrances que le contexte socioculturel contemporain nous invite à considérer de façon individualiste »[1].

---

[1] Adolescence, Médias sociaux et santé mentale, Pascal Minotte, juin 2020, p.19

Mais ces ressources sont-elles les mêmes pour les filles et pour les garçons ? **La question du lien entre le genre et la santé mentale est également à étudier.** À cet âge, le vécu des jeunes filles et des jeunes garçons n'est en effet pas similaire face aux médias sociaux et aux enjeux contemporains en général. Les chercheurs pointent différents éléments d'ordre social et biologique pour expliquer ces divergences et le fait que, de manière générale, le niveau de bien-être des filles est moins élevé que celui des garçons à ce moment de leur vie[2].

**La crise sanitaire a aussi particulièrement impacté négativement les jeunes et leur optimisme.** Les gestes « barrière » et les mesures de distanciation sociale ont compliqué leur vie relationnelle et renforcé le sentiment de solitude chez certains d'entre eux. De leur côté, les professionnels de la santé soulignent eux aussi la détérioration de la santé mentale des jeunes ces deux dernières années. Les services d'aide constatent une augmentation de 30 à 50% des demandes[2]. Ils n'arrivent plus à répondre à celles-ci et les délais d'attente s'allongent de plusieurs mois, ce qui soulève la question des moyens alloués à l'offre en santé mentale. Mais tous les jeunes ont-ils connaissance des dispositifs d'aide et de soin à leur disposition, des personnes relais qui peuvent les aider, les écouter, les épauler et/ou les soigner ? Quelle vision ont les jeunes des structures d'aide et de soin ? [3] Est-il facile pour eux de pousser la porte de ces établissements ?

De plus, **comment peut-on identifier les signes avant-coureurs du mal-être des jeunes ?** Certains étant peu enclins à partager leur intimité avec les adultes qui les entourent, leur mal-être s'exprime parfois de manière très discrète. Leurs comportements ne sont pas toujours faciles à interpréter. À partir de quand s'avère-t-il utile de demander de l'aide ? Quels acteurs peuvent jouer un rôle dans l'identification de ces signes avant-coureurs ? Quelle est la place des parents et du personnel des établissements scolaires à ce niveau ?

Se pose également **la question de la place du soin** en tant que tel, dans un contexte où l'on sait à quel point la santé mentale est influencée par un grand nombre de déterminants. À côté des soins spécialisés, comment agir positivement sur la santé mentale des jeunes de façon transversale, en impliquant tous les pans de la société ?

Compte tenu de la crise sanitaire, de ces facteurs sociétaux, la problématique est complexe et l'enjeu est de voir comment nous pouvons aider nos jeunes à se construire de manière équilibrée et à croire en l'avenir. Des initiatives positives et locales prennent forme. Au fil de cette semaine, nous mettrons également l'accent sur celles-ci et sur les perspectives d'avenir qu'elles renvoient à nos jeunes.

---

[2] Adolescence, Médias sociaux et santé mentale, Pascal Minotte, juin 2020, p.5

[3] [https://www.lemonde.fr/campus/article/2022/01/03/troubles-anxieux-depressions-les-etudiants-particulierement-affectes-par-la-crise-sanitaire\\_6108017\\_4401467.html](https://www.lemonde.fr/campus/article/2022/01/03/troubles-anxieux-depressions-les-etudiants-particulierement-affectes-par-la-crise-sanitaire_6108017_4401467.html)

[4] Quels sont les freins au droit et à la santé mentale des jeunes, recherche-action réalisation par le service droit des jeunes Namur-Luxembourg, juillet 2021

# Quelques angles d'approche de la thématique

## Focus

Quelques questions à travailler tout au long de la semaine

- Quelle influence exerce le contexte économique, écologique, sanitaire actuel sur la santé mentale des jeunes ? Quel rôle peuvent avoir les intermédiaires et personnes clefs tels que les parents, amis, établissements scolaires dans la construction d'une vision positive de l'avenir et de la société ?
- Quelle est la place donnée aux soins *par* et *pour* les jeunes ? Ont-ils connaissance des structures d'aide et de soin à leur disposition ? Sont-ils tous égaux face à ces soins ? Se sentent-ils libres d'y aller ? Le genre influence-t-il également l'accessibilité aux soins en santé mentale ?
- Comment les médias sociaux influencent-ils la santé mentale des jeunes ? Quel impact ont-ils eu durant cette crise sanitaire ? Ont-ils été des outils de reconnexion et de création de lien durant ces périodes de confinement et de distanciation sociale ?
- Les adolescentes et les adolescents sont-ils touchés de la même manière par ces enjeux ?

Ces questions ne sont pas exhaustives !

Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager, des initiatives à faire découvrir ?

Répondez à l'appel à participation jusqu'au 28 avril 2022 !



# Apportez votre contribution !

## Contribuez au colloque le 10/10/2022



Venez transmettre vos enseignements, vos recherches, vos pratiques de terrain lors du colloque organisé en amorce de la semaine. Pour ce faire, n'hésitez pas à nous transmettre votre suggestion d'intervention sur la thématique de cette année « Santé mentale et jeunes : comment se construire dans la société d'aujourd'hui ? ».

## Contribuez aux rencontres locales en Wallonie



Proposez une activité dans votre institution ou dans votre service, seul ou en collaboration, afin de faire connaître votre service, vos missions, votre travail à vos partenaires, votre public-cible, aux habitants de votre quartier, ...

Vous pouvez proposer une activité en lien avec la thématique 2022 ou en lien avec la santé mentale de façon large.

*Ces rencontres peuvent prendre des formes différentes : un atelier-débat, des portes-ouvertes, un atelier créatif, une exposition, une conférence, une séance d'information sur les aides disponibles en santé mentale, une balade contée, ... proposez-nous la formule qui vous convient !*

Les occasions de parler de santé mentale sont nombreuses, si vous souhaitez proposer une activité pour sensibiliser à ces questions et contribuer à déstigmatiser les troubles psychiques et faire évoluer les représentations, soumettez-la-nous !

*Toute initiative telle qu'une pièce de théâtre, une projection, une activité de sensibilisation, une rencontre culturelle sont d'excellents exemples d'activité de sensibilisation qui peuvent rentrer dans le cadre de la programmation de cette semaine.*

## Bon à savoir !



Le CRéSaM est disponible pour vous accompagner dans la préparation de votre événement, n'hésitez pas à nous contacter, nous avons différents outils à votre disposition : boîte-à-outils pour votre communication, pense-bête pour vous aider à préparer votre événement, mise en réseau, ...



## À retenir

*Vous avez des choses à dire,  
des questions à soulever, des  
réflexions à partager, des  
initiatives à faire découvrir ?*

1. Consultez le règlement de notre appel à participation [ici](#)
2. Faites-nous parvenir vos propositions en cliquant [ici](#)



*La semaine de la santé mentale se  
passe également à Bruxelles.  
Plus d'information en cliquant [ici](#)*

## Contacts

Christine Hambursin

Responsable de projets - 081/25.31.49  
c.hambursin@cresam.be

Audrey Crucifix

Chargée de communication - 081/20.72.45  
a.crucifix@cresam.be

Marie Lambert

Co-directrice - 081/20.72.41  
m.lambert@cresam.be



[www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)



CRéSaM asbl  
Centre de Référence en Santé Mentale  
agrée et subventionné  
par la Région Wallonne  
Bd de Merckem, 7 à 5000 Namur  
[www.cresam.be](http://www.cresam.be)

