

# Ni enfant, ni adulte. Je suis adolescent.x.e!

## Colloque national Sortir ensemble et se respecter

Jeudi 09 juin 2022  
Eventforum, Berne

**Gilberte Voide Crettenand**

[gilberte.voide@psvalais.ch](mailto:gilberte.voide@psvalais.ch)

[gilberte.voide@gmail.com](mailto:gilberte.voide@gmail.com)

Edité par [santépsy.ch](http://santépsy.ch), [#MOICMOI](https://www.instagram.com/moicmoi) et [Mindmatters.ch](http://Mindmatters.ch)

Partenaires principaux



#MOICMOI

Mind  
Matters.ch Renforcer la santé psychique à l'école

Avec le soutien de

**CLASS** Conférence Latine  
des Affaires  
Sanitaires et Sociales

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Promouvoir la santé  
psychique des  
adolescent·e·s à l'école  
et dans l'espace social**

Cahier de référence pour les professionnel·le·s

COMPRENDRE

AGIR

À L'ÉCOLE

# Le cahier de référence promouvoir la santé psychique des adolescent.e.s



Construit en priorité afin de soutenir et apporter des ressources aux enseignant·e·s et aux acteurs de l'école

Outil de référence partagé

- Éléments de compréhension sur l'adolescence et la santé psychique
- Principes qui soutiennent sa **promotion**
- Pistes d'action plus spécifiques pour le contexte scolaire.

# Santé – Promotion - Prévention

**Santé** : « un état complet de bien-être physique, mental et social » et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité (OMS).

## Promotion de la santé

Processus visant à rendre l'individu et la collectivité capables d'exercer un meilleur contrôle sur les **facteurs déterminants de la santé**. *Charte d'Ottawa 1986*



## 5 domaines d'action

1. Action sur l'**environnement** (au sens large)
2. Renforcement des **activités communautaires**
3. Développement des **compétences individuelles**
4. Action sur les politiques publiques
5. Réorientation des services de santé vers la communauté

## Prévention

C'est l'ensemble des mesures visant à **éviter** ou à **réduire** le nombre et la gravité des maladies ou des accidents.

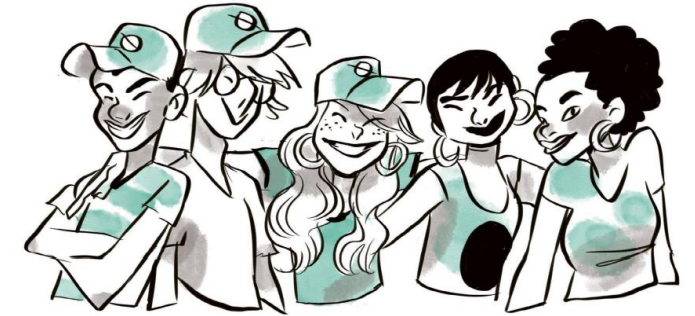


## 3 types de prévention

- Prévention primaire : réduction du risque
- Prévention secondaire : dépistage précoce et traitement des premières atteintes
- Prévention tertiaire : réadaptation et prévention des incapacités chroniques, complications ou récidives.

*J.A. Bury, L'éducation pour la santé, De Boeck, Université de Bruxelles, 1988*

# Qu'est-ce que la santé psychique?



## Définition de l'OMS

**La santé psychique est une composante essentielle de la santé**

Elle est un **état de bien-être** (physique, psychologique et social) dans lequel une personne peut **se réaliser**, surmonter les **tensions normales** de la vie, accomplir **un travail productif** et **contribuer à la vie de sa communauté**.

Elle est un **état dynamique** qui peut évoluer tout au long de la vie sur un continuum entre bien-être et maladie mentale.

**Qu'est-ce que ça signifie pour des adolescent.e.s?  
Que pouvons-nous faire pour la soutenir?**

# Pour un.x.e adolescent.x.e, être en santé psychique c'est pouvoir:

Explorer ses ressources et intérêts personnels , apprendre à se connaître

- pouvoir expérimenter, exprimer son essence, se connaître et prendre confiance en soi

Tisser des relations significatives avec son entourage (pairs, parents et autres adultes)

- se sentir reconnu.e et accepté.e, partager, avoir des ami.e.s, entrer en lien avec des adultes

Se projeter, avoir des rêves, se voir grandir en ressentant du plaisir, de la joie

- trouver du « sens », de la cohérence

Répondre de manière constructive aux exigences de l'école

- se sentir compétent.e

Avoir des temps de respiration, de ressourcement

- pouvoir évacuer les tensions et intégrer les changements

Contribuer de manière autonome à sa communauté amicale, familiale et scolaire

- se sentir utile et capable de s'engager dans des expériences collectives

# Promouvoir la santé psychique des adolescent.e.s

## Principes d'action

### Les connaître et les comprendre

«La méconnaissance des adultes de la réalité des adolescent.e.s est un important facteur de risque en matière de santé psychique».

« Un bon enseignant, faut qu'il connaisse les ados, ce qui a dans notre tête, ce qui se passe dans notre corps.»

### Intégrer les compétences psychosociales

«L'enjeu central est de développer, d'entraîner et de conscientiser les compétences psychosociales autant chez les adultes que chez les adolescent.e.s car en matière de compétences psychosociales l'apprentissage se fait par l'expérience, l'observation et l'imitation.»

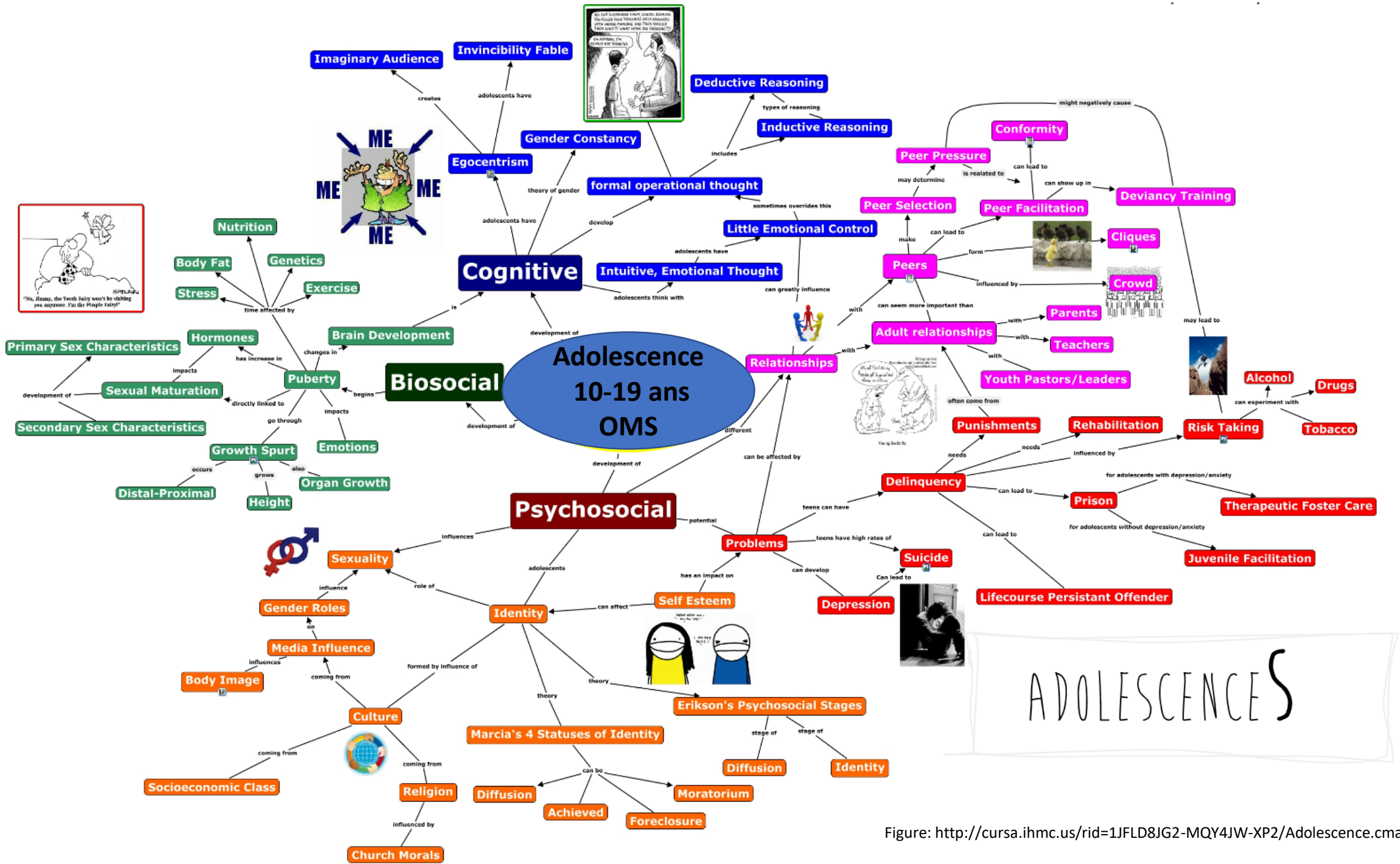
### Développer une posture d'adulte soutenant

« Le manque de cohérence ou d'attention des adultes est souvent perçu comme un manque de respect et de considération. »

«Les enseignants qu'on apprécie ils sont aidants. Ils parlent de personne à personne avec nous pas seulement de prof à élève.

### Privilégier des approches globales et intégrées

«Le développement de l'autonomie nécessite l'aménagement de contextes qui permettent de l'entraîner et une adaptation du rôle de contrôle des adultes, au fur et à mesure du développement de l'enfant et de l'adolescent.e.»



ADOLESCENCES

Figure: <http://cursa.ihmc.us/rid=1JFLD8JG2-MQY4JW-XP2/Adolescence.cmap>

# Le développement bio-psychosocial: des étapes (OMS)

Développement	Pré-adolescence env.10-13 ans	Mi-adolescence env. 14-16 ans	Adolescence avancée env. 17-20...ans
<b>Biologique et physiologique</b>	1ere phase de puberté <b>Centration sur les changements du corps</b>	Fin du processus pubertaire <b>Elagage synaptique</b> Modification de la composition du corps	Accrétion osseuse <b>Développement du cortex pré-frontal</b>
<b>Cognitif et psychologique</b>	Pensée concrète <b>Impulsivité</b> <b>Pas de vision à long terme</b> Recherche d'intimité	Démarrage de la pensée abstraite <b>Recherche de sensations</b> (1ers échanges amoureux et sexuels, expérimentations) Amorçage de la réflexion identitaire (pourquoi et comment vivre?) Choix professionnels	Pensée abstraite <b>Projection dans le futur</b> <b>Acceptation de soi et de son image corporelle</b>
<b>Familial et social</b>	Distanciation par rapport aux parents <b>Echanges avec les pairs du même sexe</b>	<b>Importance des pairs</b> (sorties en groupe) Evtl. <b>comportements exploratoires</b> conduites oppositionnelles	Relations de couple <b>Choix de vie</b> <b>Consolidation de l'orientation sexuelle*</b>

\*Repères globaux et indicatifs, à lire dans le cadre d'un processus. Ils permettent d'identifier des «accents» pour l'accompagnement. En matière de développement psychosexuel, les études récentes mettent par ex. en évidence que l'identification de l'orientation sexuelle a lieu de plus en plus tôt.



# L'adolescence ... une étape qui dure, où tout bouge, avec ses propres caractéristiques, besoins et enjeux

## La puberté et l'importance des modifications du corps et des transformations qui en découlent

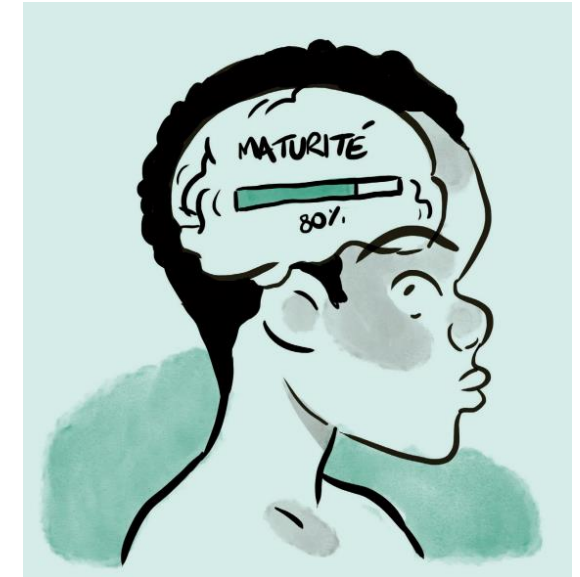
- L'image de soi et la comparaison sociale
- L'éveil de la sexualité et le développement de l'identité de genre
- Le corps comme moyen d'expression et le besoin de mouvement

## La plasticité neuronale: le remodelage du cerveau

- Un cerveau immature
- La prépondérance des émotions
- L'augmentation de la dopamine et le besoin de défis et de récompense
- L'intégration du schéma corporel
- Le besoin d'innovation et d'engagement

## Un environnement social qui change

- Nouveaux ami.e.x.s et importance des pairs
- Nouvelle école, nouvelles exigences
- Contexte sociétal en mutation

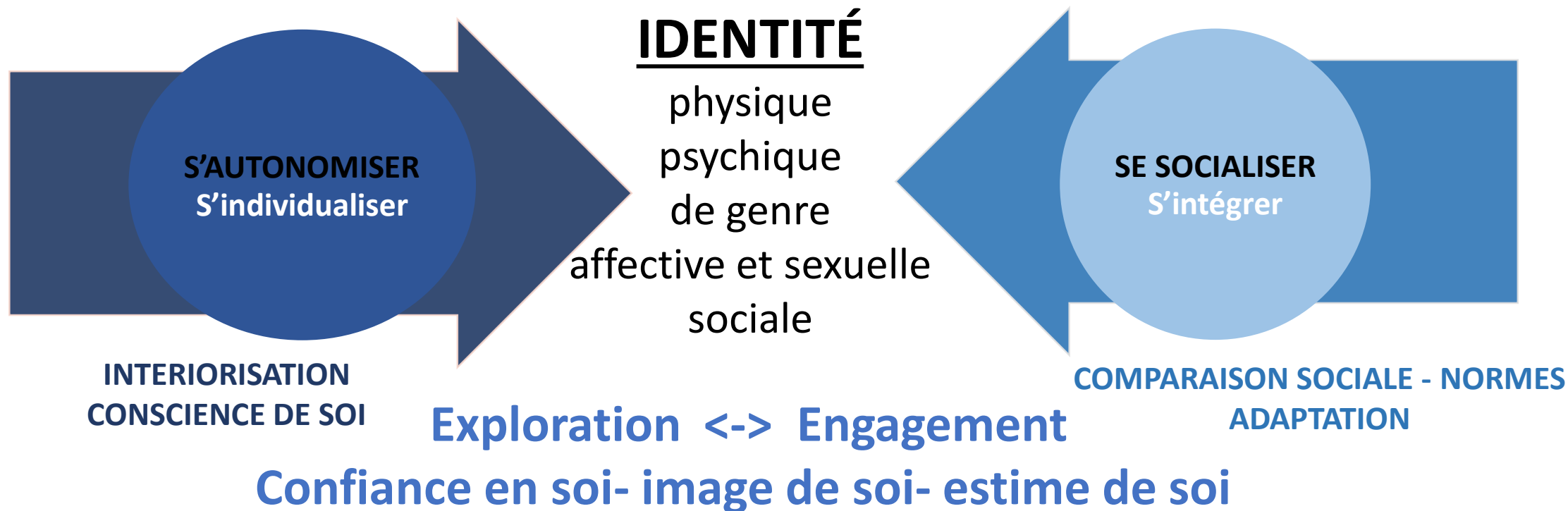


# Les tâches de développement

- **Devenir autonome** : développer la capacité à gérer soi-même ses choix, ses styles de vie, ses émotions, sans le soutien d'une tierce personne, surtout des parents
- **Développer son identité propre**: développer la conscience d'être une personne unique et stable dans l'espace et le temps et de se sentir pleinement reconnu·e par les autres: conscience d'être soi, de son identité de genre et de son identité sociale
- **Se socialiser**: apprendre les normes, valeurs, règles de conduite et codes culturels et symboliques de la société dans laquelle on vit et se mettre en action dans le monde



# L'adolescence... une «étape» en soi du développement humain avec d'importants potentiels



**Les tâches de développement** sont communes aux adolescent.e.s Chacun.e les résout à sa manière et à son rythme.

**Il n'y a pas une adolescence mais des adolescences**

# L'adolescence... une étape avec d'importants défis psychosociaux

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

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

Qui suis-je?

**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**  
«Ma vie a-t'elle du sens?»

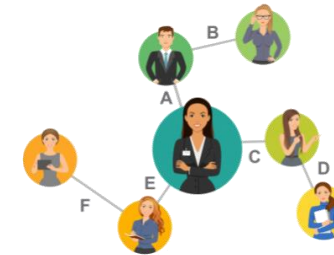


# L'adolescence...des mutations dans une société en mutation

**Hyperconnectivité**



**Modification du rapport au savoir et à l'autorité**



**Appartenances multiples et «élargies»**



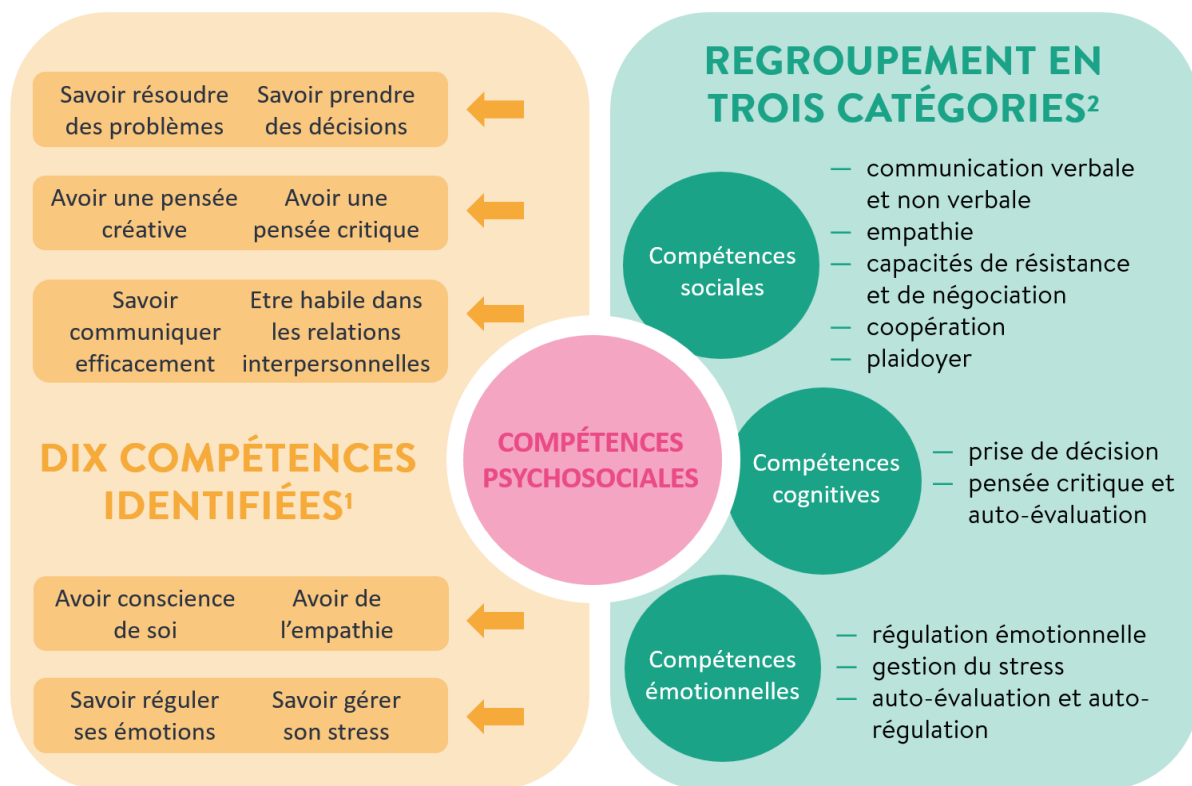
**Choix multiples, perte de repères, injonction à autonomie et responsabilité**

**Déplacement du «sacré» sur l'individu et la planète**



# L'importance des compétences psychosociales

## Des compétences de vie, transversales et protectrices



1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

## Définition de l'OMS (1993)

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à **répondre avec efficacité** aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en **adoptant un comportement approprié et positif** à l'occasion des **relations** entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>

# ... Derrière les compétences psychosociales ?

## « Etre capable de répondre avec efficacité »

nécessite un **sentiment de compétence** ou d'auto-efficacité tout comme **une estime de soi** positive

## « Répondre aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne »

nécessite des **stratégies d'adaptation** et d'ajustement pour faire face à des situations (coping)

## « Adopter un comportement »

nécessite une **prise de conscience de soi**, de ses attitudes et comportements, une intention et une motivation au développement ou au changement de comportement.

## « Les relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement »

Les compétences personnelles se développent au sein d'un groupe, d'un environnement social et d'une société. Elles sont **influencées par le vécu personnel mais aussi par l'éducation, les relations sociales et le contexte de vie.**

# #MOICMOI

## Mes incroyables compétences

Que veulent dire ces compétences au quotidien pour un.x.e adolescent.e.x.s?

Qu'est-ce qui se joue pour l'adolescent.x.e?

Quels sont les besoins en jeu?

Quelles compétences lui seraient utiles?

Comment pourrions-nous soutenir le développement de ces compétences?

Quelle posture de l'adulte serait soutenante?

<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/videos-2140.html>

[Les compétences psychosociales en vidéo - Association romande CIAO \(associationciao.ch\)](http://associationciao.ch)

[SantéPsy.ch - Les compétences psychosociales \(santepsy.ch\)](http://santepsy.ch)





## Accepter les modifications corporelles et développer une image de soi positive: Suis-je normal.e?



«**L'image de soi, c'est compliqué** parce que si on ressemble pas à tout le monde on est rien.»  
« Il y a toujours le souci de ne pas s'aimer soi-même. »

«J'ai l'impression que **tous les yeux sont sur moi** et je me sens oppressé et inquiet tout le temps. C'est tous les jours cette impression d'être inférieur aux autres.»

« Les remarques sur l'image de soi sont fréquentes à l'école et les enseignant.e.s manquent de réaction. Ils devraient nous aider vraiment quand ils voient des élèves être **insultés ou moqués**. Ils manquent de réaction. »

« Changer les attitudes inadéquates des adultes: en matière d'identité ou d'orientation ils devraient réagir et faire attention à ce qu'ils disent. **Se demander ce que ça fait sur nous.**



## Créer des liens sociaux significatifs: **Suis-je aimable, apprécié.e, accepté.e.?**

*«L'amitié c'est la principale préoccupation. C'est le plus important beaucoup plus que l'école. C'est ce qui nous rend heureux. C'est important d'avoir quelqu'un sur qui on peut compter.»*

*«C'est **difficile de rentrer dans un groupe**. Alors c'est très important pour moi quand je suis en lien avec quelqu'un.»*

*«J'ai de la peine à parler à mes parents alors **je me confie à mes amis**. C'est eux qui me connaissent le mieux.»*

*«**Quand on n'est pas pareil (sexualité)** on se demande comment faire avec ça.»*

# L'importance des pairs et du groupe

## ➤ Le besoin vital de tisser des liens avec d'autres jeunes de son âge

- Sentiment d'appartenance rassurant
- Sentiment d'exister (liker, popularité)

## ➤ L'importance d'être accepté.e

- prêt.e.s à beaucoup pour faire partie de certains groupes ou vivre certaines amitiés.
- Les adolescent.e.s qui se sentent apprécié.e.s par leurs pairs ont tendance à moins se focaliser sur les bénéfices « pour soi » → soutient l'empathie

## ➤ L'influence de la dynamique de groupe: décisive dans la prise de décision et de risque

- le groupe a tendance à augmenter le besoin de récompense, le désir de nouveauté et la pensée hyperationnelle

*« Je porte mes pantalons comme ça pour pouvoir être comme tous ceux qui essaient d'être différents. J'essaie d'être comme n'importe quel individu qui essaie de ne pas être comme tout le monde. »*

*Phrase de jeune in « Le cerveau de l'adolescent, D.Siegel*

Meuwese R, et al. What lies beneath peer acceptance in adolescence? Exploring the role of Nucleus Accumbens responsivity to self-serving and vicarious rewards. Dev Cogn Neurosci. 2018 Nov;34:124-129. doi: 10.1016/j.dcn.2018.07.004. Epub 2018 Jul 30.



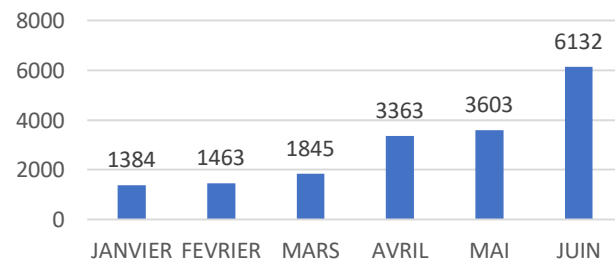
# La question des relations et de la sexualité: au cœur de leurs préoccupations

## Les chiffres de CIAO.ch

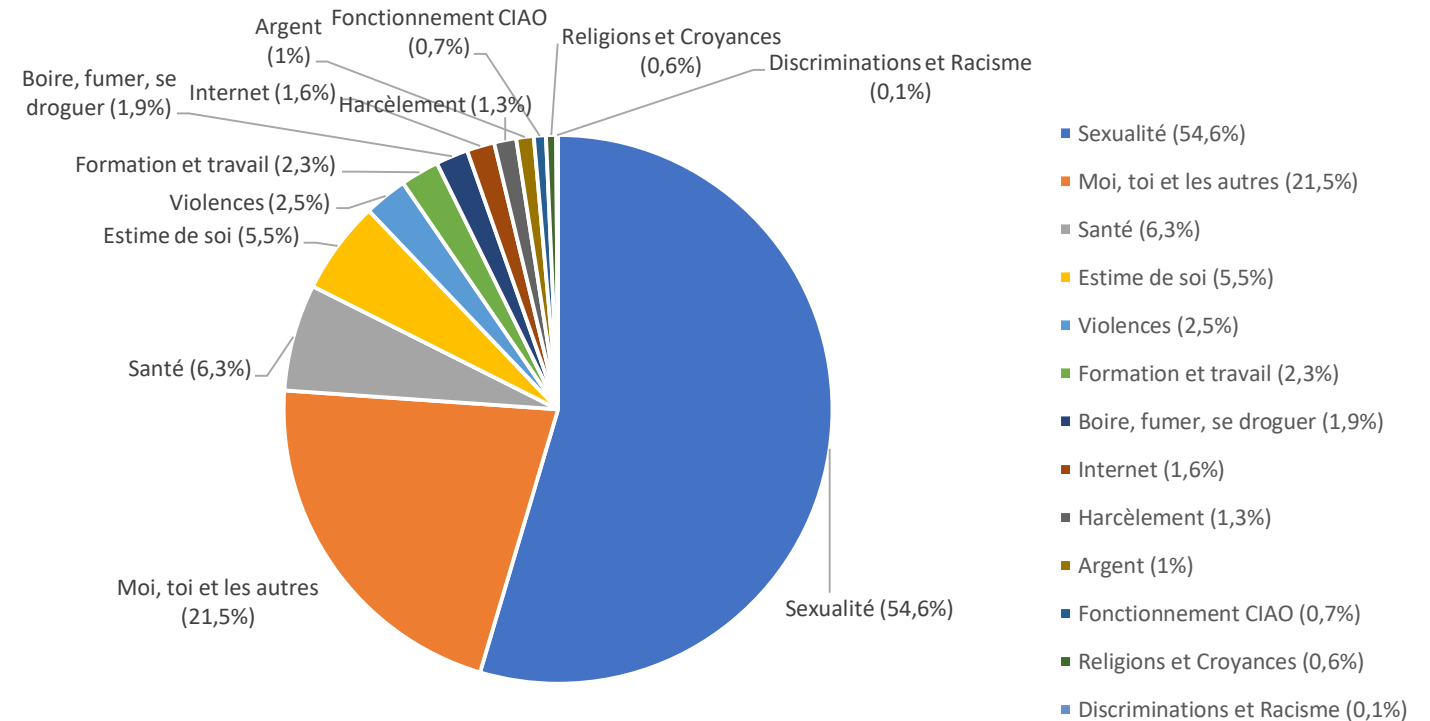
Utilisation mi-mars à mi-mai 2020\*

- **Visites sur le site**
  - **38%** d'utilisateur·trice·s en plus
- **Questions réponses**
  - 650 questions posées aux professionnel·le·s (+25%)
  - Peu de questions avec les mentions «COVID» ou «semi-confinement»
- **Forum**
  - **+ 82%** entre mars et avril

Nombre de messages échangés



## Thématiques



# L'adolescent.e: des besoins spécifiques

## Les 7 besoins «capitaux» des adolescent.e.x.s

- confiance
- sécurité
- responsabilité
- espoir
- dialogue
- autonomie
- affection

## Les 4 besoins complémentaires

présence d'adultes  
reconnaissance  
appartenance  
intimité

Source: Michel Fize

## Les besoins physiques

- Mouvement
- Sommeil
- Alimentation
- L'éveil de la sexualité

## Les besoins cognitifs

Explorer  
Apprendre  
Comprendre  
Donner du sens

## Les besoins du développement neuronal

- Anticipation
- Concentration
- Conscience de soi
- Maîtrise de soi
- Flexibilité mentale

Source : Developing Child -Harvard

Développer son système de valeurs et s'engager:

Suis-je reconnu.e? pris.e en considération? Puis-je participer? Ma vie a-t-elle un sens?



« C'est dur de **choisir** »

«**On ne croit pas en nous** c'est offensant.»

«Au cycle, les profs «s'en foutent» de nous.» « Le cycle c'est une usine à élèves. »

«Parce qu'ils sont adultes **ils n'écoutent pas les enfants**. Ils se prennent comme supérieurs et n'écoutent pas les élèves.»

«Les enseignants qu'on apprécie ils sont aidants. **Ils parlent de personne à personne avec nous pas seulement de prof à élève**. Si on peut pas communiquer c'est démotivant et pis les décisions elles sont souvent injustes parce qu'ils nous écoutent pas.

**Développer un style de vie approprié:**  
**Qui suis-je? Quels sont mes besoins? Est-ce que j'ose?**



*«Essayer d’être soi-même mais je me mets un peu plus dans ce que dit la société.»*

*« Le harcèlement et les rumeurs c’est difficile mais tout ce que dit l’école à ce sujet on le savait déjà. »*

Leurs **stratégies pour se détendre et soulager leur stress** quotidien: “glander” avec les potes, parler entre eux, «se comparer» en parlant avec les autres ; sortir avec des ami·e·s; écouter ou faire de la musique; faire du sport; dormir ; penser à des événements heureux passés ou à venir ; boire ; casser des vitres, frapper contre les murs, etc.

# Petit détour par le stress

Le stress sert  
quand vous  
commencez à  
faire le SPIN !

- Sens du contrôle faible
- Personnalité menacée
- Imprévisibilité
- Nouveauté



# Ce que nous apprennent les jeunes de 12 à 16 ans sur leur stress



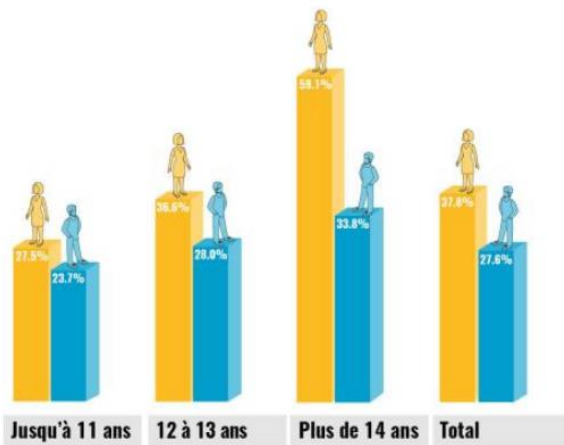
## Les principaux stressseurs

- Les relations aux pairs et aux adultes – intégration, loyauté, acceptation
- Les notes et les choix professionnels – stress de performance
- Les questions liées à l’image d’elles.eux-mêmes – complexes, normalité; mais surtout préjugés, moqueries, harcèlement, exclusion
- Le souci pour leur famille

# Stress et santé psychique des adolescent.e.x.s ?

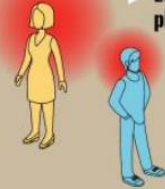
## PROPORTION D'ENFANTS ET DE JEUNES SOUMIS À UN STRESS ÉLEVÉ

Expression du syndrome global du stress par sexe et par classe d'âge.

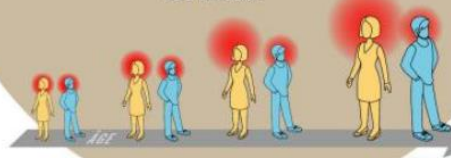


### PRÉVALENCE DU STRESS

► Les filles sont nettement plus stressées que les garçons.



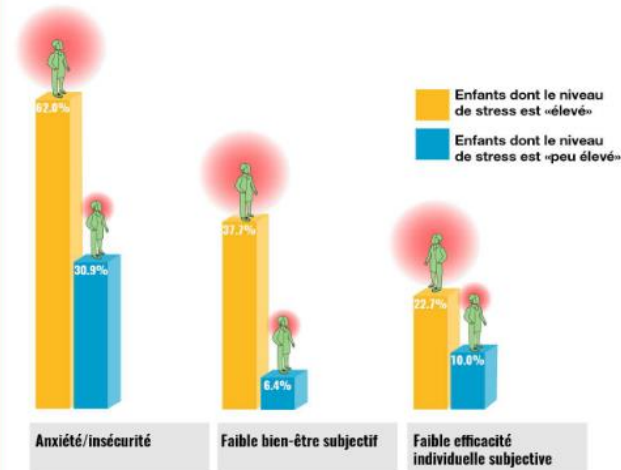
► Et cette différence augmente significativement avec l'âge des élèves.



PROJUVENTUTE.CH

## CONSÉQUENCES DU STRESS

Indicateurs de la santé mentale des enfants soumis à un stress élevé (tiers supérieur) par rapport aux autres enfants.



### CONSÉQUENCES DU STRESS

► Les enfants et les jeunes soumis à un stress élevé sont clairement plus anxieux et insécurisés que leurs camarades.



► Leur bien-être subjectif est considérablement réduit et leur sentiment d'efficacité individuelle en pâtit.



PROJUVENTUTE.CH



# Qu'est-ce que ça veut dire pour la promotion de leur santé psychique?



## Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social

Cahier de référence pour les professionnel·le·s

Partenaires principaux



#MOICMOI



Avec le soutien de



COMPRENDRE

AGIR

À L'ÉCOLE

# Développer des contextes où les adolescent.e.x.s se sentent

- accueilli.es
- en sécurité
- pris.es en compte dans leurs besoins
- reconnu.es dans leurs compétences
- en possibilité d'expérimenter
- avec un pouvoir d'agir sur les choses qui les concernent (participation)

# Soutenir les ressources et les compétences des adolescent.e.x.s

- Informer sur ce qu'elles.ils.iels vivent
- Rassurer, normaliser
- Faire le lien avec leur quotidien
- Entraîner les compétences psychosociales
  - Les identifier-reconnaitre-valoriser-entraîner-renforcer-conscientiser
  - «Comment» plutôt que «pourquoi»
- Entraîner la flexibilité mentale
- Favoriser les espaces de parole
  - Formation de l'éthique personnelle
  - Partage de préoccupations et de ressources

# S'appuyer sur l'essence des adolescent.e.x.s

Engagement **S**ocial

Sensations et émotions **E**xacerbées

Recherche de **N**ouveauté

Créativité **E**xploratrice



Utiliser des situations de la vie réelle.



Aider à repérer et anticiper les déclencheurs d'émotions intenses et donner des outils pour les prévenir ou les réguler.



Favoriser une autre vision des facteurs de stress.

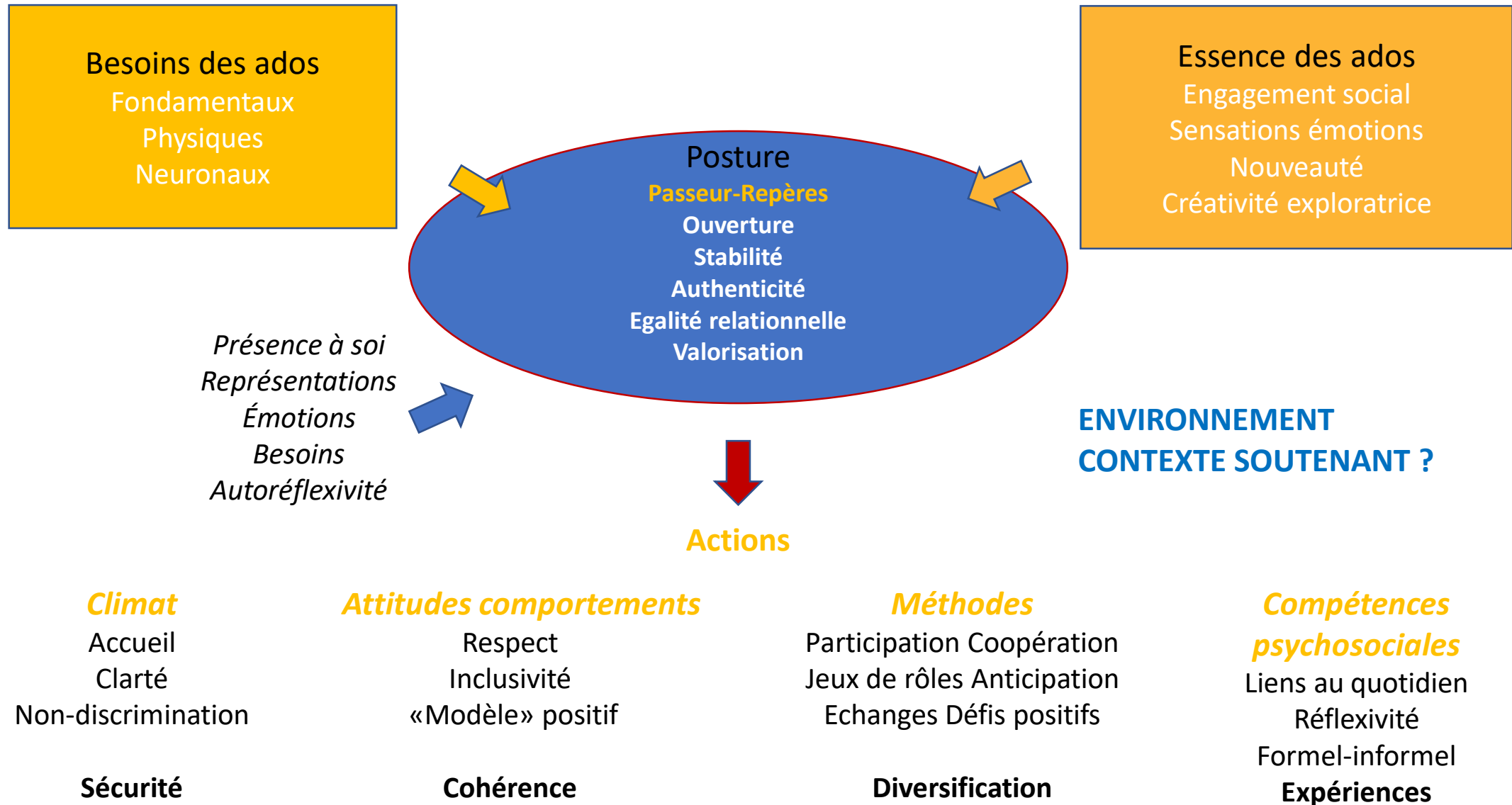


S'appuyer sur leurs intérêts et motivations.



Construire sur des souvenirs positifs et de petites réussites.

# Autrement dit : activer notre pouvoir d'agir...là où nous sommes!



## PAROLES D'ADOS

*«Un bon enseignant? Il est pas trop cool mais il doit comprendre nos besoins, pas être dominant style «je sais tout vous savez rien». Il doit se faire respecter pour qu'on apprenne mais communiquer plus. Il faut qu'il nous laisse aussi des moments plus détendus. Il nous fait pas douter de nous en disant des choses comme «t'as pas le niveau pour le niveau 1. Il doit être égal avec chaque élève. Faut qu'il connaisse les ados, ce qui a dans notre tête, ce qui se passe dans notre corps.»*



AVEC QUOI REPARTONS-NOUS?



MERCI POUR VOTRE ATTENTION!