

Pourquoi parler des ressources aux jeunes ?

Besoins en santé des jeunes

Les jeunes doivent accomplir de nombreuses tâches de développement pendant leur enfance et leur adolescence (Patton et al., 2016; Sawyer et al., 2018; CFEJ, 2024). Pour y parvenir, une bonne santé mentale, physique et sociale est une ressource essentielle, agissant comme un facteur de protection (OMS, 2001, 2022; Fusar-Poli et al., 2020; CFEJ, 2024). La capacité à maintenir une bonne santé dépend de multiples facteurs personnels, interpersonnels, structurels et sociétaux, dont les interactions peuvent engendrer des difficultés en santé (Schultze-Lutter et al., 2016; OMS, 2004b; CFEJ, 2024).

Le dépistage précoce et la prise en charge rapide augmentent les chances de rétablissement (Patton et al., 2014; CFEJ, 2024), **ceux-ci dépendant de la capacité des jeunes à percevoir leurs besoins et savoir où et quand chercher et demander des informations et du soutien.**

Les études récentes menées en Suisse montrent que **les jeunes de 11 à 15 ans font face à des défis et pressions croissants** (Christensen et al., 2017; Vergunst et al., 2022; Yara & Suris, 2021; CFEJ, 2024), et leur santé, notamment mentale, semble se détériorer depuis quelques années (Delgrande Jordan et al., 2019; Yara & Suris, 2021). Beaucoup de jeunes en difficulté ne demandent ni n'obtiennent le soutien nécessaire (Gulliver et al., 2010; Rickwood et al., 2005; Yara & Suris, 2021; CFEJ, 2024), ce qui **impacte négativement leur environnement, comme l'école, et complique leur développement optimal** (de Girolamo et al., 2012; Caspi et al., 2020; CFEJ, 2024).

Il est donc crucial de soutenir la santé mentale des jeunes de manière proactive et coordonnée grâce à des mesures universelles et ciblées (Arango et al., 2018; Fusar-Poli et al., 2021; CFEJ, 2024).

Chiffres clés

- **67% des 11 à 15 ans** ont un bien-être émotionnel moyen à élevé (HBSC, 2022).
- Seulement **4 jeunes sur 10** ont déjà entendu parler des services en ligne (comme ciao.ch ou le 147) disponibles en tout temps (Unisanté, 2024).
- ciao.ch aborde **12 thématiques** sur une seule plateforme : Amitié, Amour, Famille / Argent / Boire, fumer, se droguer / Estime de soi / Formation et travail / Internet / Racisme et discriminations / Religions et spiritualité / Santé mentale / Santé physique / Sexualité / Violence et harcèlement.
- ciao.ch s'appuie sur un réseau de spécialistes issu de **29 institutions reconnues** en Suisse romande.
- ciao.ch enregistre en moyenne **262 échanges entre jeunes par jour** (en 2024).
- ciao.ch est **une adresse unique** à avoir en poche pour s'informer, poser des questions, trouver de l'aide ou simplement discuter de manière anonyme et en toute sécurité avec d'autres jeunes.

Intérêt de mieux connaître la ressource ciao.ch

En Suisse romande, l'Association Romande CIAO est une ressource essentielle pour soutenir ce travail de réseau et contribue, selon les recommandations de la CFEJ, de manière significative à l'autonomisation des jeunes utilisateur·ice·s (CFEJ, 2024).

Via le site internet ciao.ch, les jeunes peuvent :

- Apprendre sur de très nombreuses thématiques les concernant dans leur vie quotidienne (littéracie en santé) et développer une meilleure perception de leurs besoins de santé.
- Poser des questions personnelles de manière anonyme à des professionnel·le·s reconnu·e·s en Suisse Romande et ainsi bénéficier d'un dépistage précoce de certaines difficultés et une orientation rapide et efficiente dans le réseau local.
- Trouver du soutien auprès de pairs (apprentissage vicariants) via l'espace forum modéré par des professionnel·le·s.

Freins à l'utilisation de ciao.ch

Les jeunes apprécient largement cette ressource quand ils·elles en sont utilisateur·ice·s, mais l'analyse des besoins a mis en évidence quatre freins à son utilisation.

- **Non connaissance** de la ressource (pas de possibilité de publicité sur les réseaux sociaux par exemple ou des disparités de présentations en classe selon les cantons).
- **Connaissance théorique** de la ressource mais sans avoir vraiment perçu sa pertinence pour soi-même, sans connaître toutes les thématiques abordées ou sans avoir le réflexe de la solliciter quand ils·elles en ont besoin car ils·elles n'ont jamais visité le site.
- **Gap numérique** : l'utilisation de la ressource, bien que très simple, exige des apprentissages spécifiques des jeunes liés au domaine des MITIC (utilisation d'un mail, navigation sur un site internet, sécurité).
- **Concomitant avec le processus d'autonomisation propre à l'adolescence** et la période d'apprentissage des stratégies de recherches d'information.

Il est donc essentiel que les jeunes connaissent ce site, osent et sachent l'utiliser de manière sûre, tout comme les autres ressources à leur disposition.

Bibliographie

Arango, C., et al. (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 5(7), 591-604.

Barrense-Dias, Yara, Lorraine Chok, et Joan-Carles Suris. (2021). A Picture of the Mental Health of Adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté).

Caspi, A., et al. (2020). Longitudinal Assessment of Mental Health Disorders and Comorbidities Across 4 Decades Among Participants in the Dunedin Birth Cohort Study. *JAMA Network Open*, 3(4), e203221.

Christensen, H., et al. (2017). The need for a new approach to mental health service delivery for young people. *Medical Journal of Australia*, 207(10), S1-S3.

de Girolamo, G., et al. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(1), 47-57.

Delgrande Jordan, M., et al. (2019). La santé des élèves de 11 à 15 ans en Suisse en 2018 et évolution depuis 2002. Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC). Lausanne: Addiction Suisse.

Fusar-Poli, P., et al. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33-46.

Fusar-Poli, P., et al. (2021). Prevention of psychosis: advances in detection, prognosis, and intervention. *JAMA Psychiatry*, 78(5), 518-526.

Gulliver, A., et al. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113.

Manwell, L. A., et al. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open*, 5(6), e007079.

Organisation mondiale de la Santé. (2001). Rapport sur la santé dans le monde 2001 : La santé mentale : Nouvelle conception, nouveaux espoirs. Genève : OMS.

Organisation mondiale de la Santé. (2004b). Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report. Genève : OMS. Organisation mondiale de la Santé. (2022).

World mental health report: transforming mental health for all. Genève : OMS.

Patton, G. C., et al. (2014). The prognosis of common mental disorders in adolescents: a 14-year prospective cohort study. *The Lancet*, 383(9926), 1404-1411.

Patton, G. C., et al. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.

Rickwood, D., et al. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.

Sawyer, S. M., et al. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.

Schmidt, S. J., & Schultze-Lutter, F. (2020). Resilience and coping: Considering the theoretical background of mental health promotion. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(12), 1595-1597.

Schmid, Stefanie J. (2024). Promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes sur le long terme ». CFEJ.

Schultze-Lutter, F., et al. (2016). EPA guidance on the early detection of clinical high risk states of psychoses. *European Psychiatry*, 38, 141-160.

Vergunst, F., et al. (2022). Childhood behaviour problems and adverse outcomes in early adulthood: a comparison of Brazil and Britain. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(4), 546-557.