

## Session cantonale des jeunes 2023

### Fiche thématique – **SANTÉ MENTALE DES JEUNES**

#### **Le saviez-vous ?**

#### Santé :

- ❖ La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

#### Santé mentale :

- ❖ La santé mentale correspond à un **état de bien-être mental** qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.
- ❖ La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental. Il s'agit d'une réalité **complexe** qui varie d'une personne à une autre.

#### Psychiatrie :

- ❖ La psychiatrie est une spécialité **médicale** au même titre que la cardiologie ou la chirurgie. Elle se consacre au diagnostic, à la prévention et aux traitements des troubles mentaux.
- ❖ Exemples de troubles mentaux : schizophrénie, dépression, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), troubles anxieux, etc.

#### Pédopsychiatrie :

- ❖ La **pédopsychiatrie** est la branche de la psychiatrie qui s'occupe des enfants dès la naissance jusqu'à l'âge adulte, soit la majorité légale (18 ans).

#### Diagnostic psychiatrique / psychologique :

- ❖ Le diagnostic psychiatrique / psychologique vise à identifier une problématique et à déterminer ce qu'il faut prévoir pour la suite (intervention ou traitement).

#### Trouble mental :

- ❖ Un trouble mental se caractérise par une modification importante de la conscience, des émotions et/ou du comportement d'un individu.
- ❖ L'individu ressent généralement de la détresse et/ou n'arrive plus à faire certaines choses du quotidien.

### Consultation ambulatoire :

- ❖ Consultation sans hospitalisation
- ❖ Le/la patient-e rentre chez lui après la consultation
- ❖ Exemple : consultation avec un-e (pédo)psychiatre, psychologue dans son cabinet, avec un-e psychologue scolaire dans son bureau

### **La santé mentale**

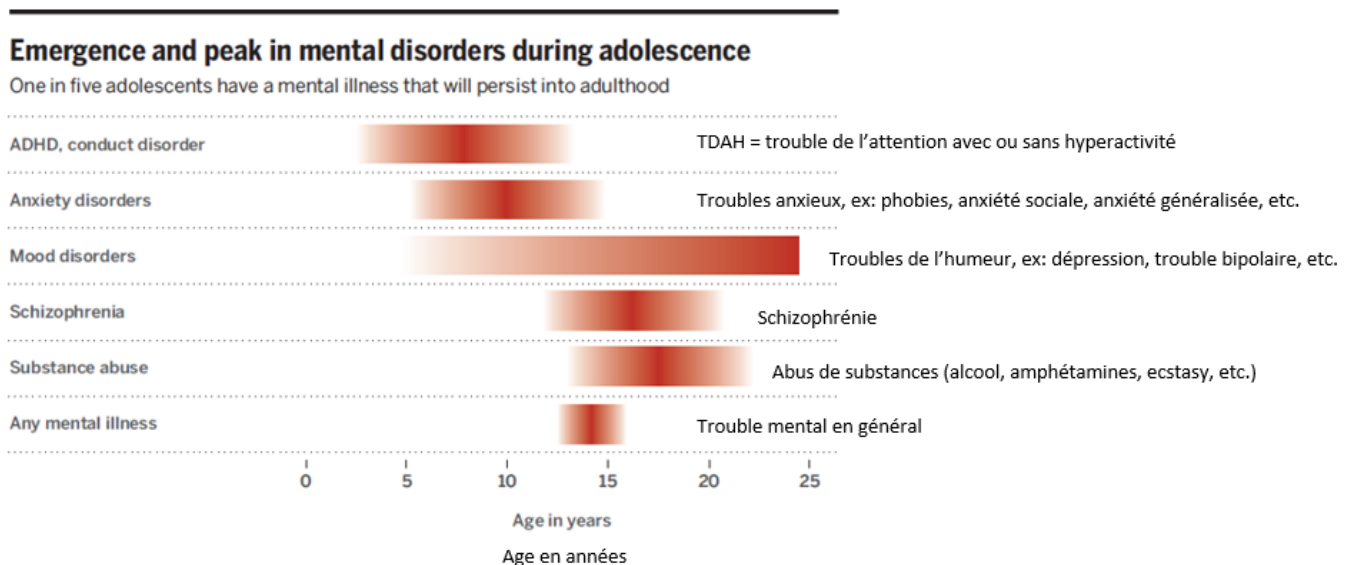
Tout au long de notre vie, beaucoup d'éléments peuvent se combiner pour protéger ou compromettre notre santé mentale. Elle est déterminée par une interaction **complexe** entre plusieurs variables liées par exemple à notre entourage, à notre environnement, à nous-mêmes, à la société, etc.

La psychiatrie utilise une approche bio-psycho-sociale. Dans cette approche, on explique les troubles mentaux par la **combinaison** de trois dimensions :

- La dimension biologique : (ex : anomalies cérébrales, facteurs génétiques, ...)
- La dimension psychologique (ex : vision négative de soi, craintes irrationnelles, ...)
- La dimension sociale (ex : évènements négatifs, traumatismes, usage de substances, ...)

### *Apparition et pic des troubles mentaux à l'adolescence*

➔ 1 adolescent-e sur 5 a un trouble mental qui persistera jusqu'à l'âge adulte



(Lee et al., 2014)

Le **Conseil d'Etat** est le gouvernement du Canton de Vaud. Il est formé de sept conseillères et conseillers d'Etat, chacun-e dirigeant un département. Les membres du Conseil d'Etat sont élu-e-s pour **cinq ans** par le peuple. Un **Programme de législation** détaille les objectifs du Conseil d'Etat et comprend des mesures concrètes, guidées par la volonté d'accompagner les profonds changements de la société et la recherche d'équilibres.

### ***Dans le canton de Vaud...***

L'Etat est impliqué dans les domaines de la promotion de la santé et de la prévention en milieu scolaire (PSPS). Une **Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire** a été mise en place sur la base du règlement sur la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire, adopté par le **Conseil d'Etat** en 2011. L'équipe de l'Unité PSPS a pour mission de soutenir les jeunes dans leur santé mentale en les aidant à acquérir des capacités pour faire face aux défis qui les attendent. Les projets PSPS visent ainsi à augmenter la réussite scolaire, l'estime de soi, l'autonomie, à améliorer la gestion des émotions, et à faciliter la transition de l'adolescence à l'âge adulte.

### ***Mois de la santé mentale***

Une première édition du mois de la santé mentale a été organisée en 2022 par le Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud. Elle a permis de valoriser la santé mentale et de faire connaître les activités en lien avec la santé mentale disponibles dans le canton de Vaud. Diverses activités, comme des conférences, des concerts, des formations ou encore des portes ouvertes ont été proposées au public.

Liste des activités de l'édition 2022 : <https://www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/prevention-et-maladies/sante-mentale/mois-de-la-sante-mentale>

Prochaine édition : **10 septembre au 10 octobre 2023**

### ***Quelques statistiques...***

- À l'échelle **mondiale**, un **jeune** âgé-e de 10 à 19 ans **sur sept** (14%) souffre d'un trouble mental (Organisation mondiale de la santé, OMS)
- Un tiers des 14-19 ans en **Suisse** et au Liechtenstein connaissent des problèmes psychiques (UNICEF)
- En **Suisse**, la détresse psychologique s'est accrue depuis le début de la pandémie de Covid-19 : la part des personnes faisant état de troubles psychiques a plus que doublé chez les jeunes entre 2017 et 2020/2021 (Observatoire suisse de la santé)
- En **Suisse**, le nombre de traitements ambulatoires psychiatriques, prodigués à l'hôpital mais sans hospitalisation, a connu chez les 10-24 ans une hausse soutenue, de 4% en 2020, puis de 16% en 2021 (Observatoire suisse de la santé)

### **Quelques questions pour lancer le débat...**

- Comment bien s'adresser aux jeunes quand on parle de santé mentale ?
- Comment impliquer les jeunes ? (mois de la santé mentale par ex.)
- Comment mettre en avant les moyens existants ?
- Comment améliorer les moyens existants ? (dans les écoles par ex.)

Si tu veux te renseigner sur les outils disponibles dans le Canton de Vaud en matière de santé mentale, c'est ici : <https://www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/prevention-et-maladies/sante-mentale>

### **Sources**

- Unité de promotion de la santé et de la prévention en milieu scolaire, [www.vd.ch/unite-psps](http://www.vd.ch/unite-psps)
- Etat de Vaud, Santé mentale, <https://www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/prevention-et-maladies/sante-mentale>, <https://www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/prevention-et-maladies/sante-mentale/mois-de-la-sante-mentale>
- Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>
- Organisation mondiale de la Santé, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Association des médecins psychiatres du Québec, <https://ampq.org/la-psychiatrie/quest-ce-que-la-psychiatrie/>
- Société vaudoise de médecine, Groupement des psychiatres d'enfants et adolescents, <https://www.svmed.ch/gpea/quest-ce-que-la-pedopsychiatrie/>
- Centrale nationale de coordination des addictions, <https://www.infodrog.ch/fr/ressources/lexique-de-la-prevention/facteurs-de-risque.html#top>
- Lee, F. S., Heimer, H., Giedd, J. N., Lein, E. S., Šestan, N., Weinberger, D. R., & Casey, B. J. (2014). Mental health. Adolescent mental health--opportunity and obligation. *Science (New York, N.Y.)*, 346(6209), 547–549. <https://doi.org/10.1126/science.1260497>
- UNICEF, <https://www.unicef.ch/fr/notre-travail/suisse-liechtenstein/sante-mentale>
- Observatoire suisse de la santé (2022). *Santé psychique : chiffres clés et impact du COVID-19*. Obsan.