

Des indicateurs qui ne trompent plus.

Les données sont désormais convergentes. En France, selon Santé publique France, 9,5 % des adolescents de 17 ans présentent des symptômes anxiodépressifs sévères, contre 4,5 % en 2017. Près d'un jeune sur cinq rapporte des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée, avec une vulnérabilité particulièrement marquée chez les jeunes femmes.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **un adolescent sur sept âgé de 10 à 19 ans présente un trouble mental, et le suicide constitue la troisième cause de décès chez les 15-29 ans.** Ces données ne peuvent être réduites à un simple effet de dépistage ni à une supposée « fragilisation générationnelle ». Elles signalent l'ampleur réelle du fardeau psychique qui affecte aujourd'hui les jeunes.

Source : The Conversation - L'expertise universitaire, l'exigence journalistique

L'OMS définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas en l'absence de maladie ou d'infirmité. La santé mentale est donc une composante essentielle à la santé ».

Nous sommes dans une société où nous sommes tous concernés par le risque de ressentir un mal-être voire de développer un problème de santé mentale. Ce risque repose sur différents facteurs, sur lesquels nous pouvons agir pour la plupart, pour entretenir ou améliorer notre santé mentale.

La santé mentale c'est comme un téléphone ...

Si tu l'utilises sans le recharger (manger, boire, dormir), la batterie finit par s'épuiser. Tu as besoin de pauses régulières (temps pour vous), d'un bon réseau (relations sociales), et parfois d'une mise à jour (nouveaux apprentissages ou thérapies) pour qu'il continue de bien fonctionner.

Votre délégation Ufolep



« Santé mentale et résilience »
pour les 10-15 ans

PRENONS SOIN DE NOTRE SANTÉ MENTALE,
PARLONS-EN, AGISSONS ENSEMBLE.

Animation

« Santé mentale et résilience » pour les jeunes de 10-15 ans.

Objectifs

- À la fin de la séance, les jeunes seront capables de :
- identifier les situations de stress (accidents de vie)
 - comprendre le principe de « cause – conséquence »
 - distinguer les facteurs de risque et de protection
 - déconstruire certaines idées reçues sur la santé mentale
 - identifier des solutions et ressources concrètes pour leur santé mentale

Public

Les jeunes de 10 à 15 ans.

Durée

Animation de 2 heures minimum, auxquelles peuvent s'ajouter des compléments (rajout d'un accident de la vie, intervention de l'infirmière du collège ...)

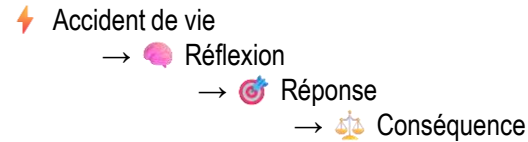
Encadrement

L'animation est encadrée par un/une formateur/trice de Premiers Secours Citoyens (FPSC).



Principe de l'animation

Chaque groupe fait évoluer son personnage à travers :



On parle du personnage, pas de soi.
On respecte toutes les paroles (pas de jugement).
On a le droit de se tromper et on apprend ensemble.

Organisation de l'animation

En classe entière (environ 30 élèves), divisée en sous-groupes de 4-5 élèves maximum, questions et réflexions autour de la Santé mentale de 6 jeunes personnages.

Des outils pédagogiques

- Le Guide d'animation
- Les 6 cartes « personnages »
- La réserve de cartes « Facteurs de risques »
- La réserve de cartes « Facteurs de protection »
- La réserve de cartes « émotions »
- Les 2 cartes « accidents de la vie »
- Le flyer à distribuer en fin d'animation



Découvre et participe aux vies de Chloé, Emma, Lina, Lucas, Medhi et Yanis. Leur cadre de vie, leurs atouts, leurs difficultés et les épreuves de la vie auxquelles ils vont devoir faire face.

Il existe de nombreuses ressources utiles pour prendre soin de sa santé mentale, disponibles sur : www.psycom.org

