



«Santé Mentale des jeunes : Des ressources à votre disposition »

Promotion Santé ARA

<https://www.promotion-sante-ara.org/>

Comprendre et sensibiliser vos publics à considérer leur santé mentale ?



Le site national d'information sur la santé mentale, les outils du psycom permettent une exploration des différentes dimensions de la santé mentale : voir le [cosmos mental](#), la [boussole de la santé mentale](#), la [brochure santé mentale des jeunes](#), et tous les autres

Ce site pour les jeunes, leur entourage et les professionnels de première ligne, permet l'information, la prévention, l'aide au repérage et à l'orientation <https://www.santepsyjeunes.fr/>



Association Suisse qui développe des outils pour changer les regards et défend la santé mentale pour tous. [La Santé Mentale, c'est pas que dans la tête :](#)



La Santé mentale est une richesse individuelle et collective pour ce regroupement québécois dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale. A l'initiative de la journée nationale de la santé mentale positive, [des 7 astuces pour se recharger...](#)



[Epsykoj](#) est un documentaire interactif sur le web qui traite de la santé mentale des jeunes : Déprime, Addictions, Angoisse, sentiment de persécution via des témoignages de jeunes, de l'entourage et l'éclairage des professionnels.

Se documenter, s'inspirer, agir à votre niveau



- Pour faire le tour du sujet : Bec Emilie, [Promouvoir la santé mentale des adolescents dans une société en crise: état des lieux régional, repérage, diagnostic et pistes d'orientation](#), CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2022-11, 110 p.
- Pour **découvrir des projets déjà réalisés** afin de renforcer la santé mentale des jeunes : <https://www.capitalisationsante.fr/analyses-transvers/aller-vers-les-jeunes-pour-renforcer-leur-sante-mentale/>
- Pour se doter **d'une approche systémique de la santé mentale** des étudiants et intervenir : créer un environnement favorable à la santé mentale positive, favoriser le développement des connaissances et compétences en santé mentale, renforcer l'accès aux soins – le référentiel d'intervention « [Promouvoir la santé mentale des étudiants](#) » de [Promotion Santé Bourgogne](#). Promotion Santé BFC est particulièrement dynamique sur la santé des jeunes (<https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/>, programme [Etucare](#) et son application dérivée [WeCare](#)
- Pour connaître des outils favorisant le développement des CPS des jeunes et la création d'environnement favorables à leur santé mentale : <https://casecutive.ca/>

Où les jeunes peuvent-ils trouver du soutien ?

- **Les professionnels de santé** : médecin traitant, psychiatre ou [psychologue](#), ou encore le Centre Médico-psychologique (CMP)
- **Les Maisons des adolescents** : lieu d'écoute, d'accompagnement et d'orientation pour les jeunes de 11 à 18 ans (jusqu'à 25 parfois). L'équipe pluriprofessionnelle, offre un soutien quelque soit la problématique. Elle peut également recevoir les parents. Les accompagnements sont anonymes, gratuits et sans rendez-vous (sur les plages de permanence!) <https://anmda.fr/fr/annuaire-mdg>
- **Les Points Accueil et écoute jeunes (PAEJ)** : structures disséminées sur le territoire, volontairement proches des jeunes et complémentaires des [maisons des adolescents \(MDA\)](#). Les PAEJ offrent une écoute, un accueil et une orientation aux jeunes âgés de à 25 ans et peuvent accueillir les parents. Ces structures accueillent de façon inconditionnelle, gratuite et confidentielle, sans rendez vous, seul ou en groupe jeune ou parents souhaitant recevoir un appui, un conseil, une orientation, des lors qu'ils rencontrent une difficulté concernant la santé de façon la plus large : mal être, souffrance, dévalorisation, échec, attitude conflictuelle, difficultés scolaires ou relationnelles, conduites de rupture, violentes ou dépendantes, décrochage social, scolaire. <https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>
- **Les lignes d'écoute, tchat ou ressources web** : [Le psycom](#) en dresse une liste proche de l'exhaustivité, et on peut citer pour une écoute des problématiques des jeunes en particulier : [Allo Ecoute Ado](#) (et son pendant pour les parents ; Allo Ecoute parents), le [fil Santé Jeunes](#), les lignes d'écoutes [Nightline pour les étudiants](#), mais aussi [SOS Amitié](#) ou [SOS Suicide Phénix](#). Si vous avez un doute face à une personne qui évoque des idées suicidaires, contactez ou diffusez le numéro national de prévention du suicide [3114](#) (pour tout le monde, 7j/7, 24h/24).

Pour aller plus loin : se former

« La formation Premiers Secours en Santé mentale : PSSM »



Les formations Premiers Secours en Santé mentale:

Formations PSSM en France:

✓ <https://pssmfrance.fr/>

Se former aux PSSM spécial jeunes / ados:

✓ <https://pssmfrance.fr/adaptation-modules-jeunes/>

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.