

## « SANTÉ MENTALE ET JEUNES : COMMENT SE (RE)CONSTRUIRE ENSEMBLE, AUJOURD'HUI ET DEMAIN? »

Du 10 au 16 octobre 2022, c'est la **Semaine de la Santé Mentale** ! Elle est organisée en **Wallonie et à Bruxelles** par le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) et la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale (LBSM). Les activités organisées tout au long de la semaine ont pour objectifs de visibiliser l'offre de soin en santé mentale, de libérer la parole, de déstigmatiser et d'informer sur la santé mentale.

En effet, les contextes actuels ont mis en exergue la nécessité de s'investir dans la santé mentale de tou.te.s. Cette année, une attention toute particulière est accordée à la santé mentale des jeunes et jeunes adultes, eux qui sont en quête d'avenir et de construction. Mais également, à toutes les générations et les acteurs sociaux et éducatifs gravitant autour d'eux. Ces acteurs sont aussi mis à mal et pourtant, leurs apports sont nécessaires à la (re)construction de la société.

Les changements, émotionnels et sociaux, y compris l'exposition à la pauvreté, à la maltraitance, discrimination ou à la violence, peuvent rendre les jeunes vulnérables aux troubles mentaux. Pour que les adolescents soient en bonne santé et se sentent bien pendant cette étape de leur vie et à l'âge adulte, il est fondamental d'éviter qu'ils tombent dans des écueils, de mettre en avant l'apprentissage socioaffectif et le bien-être psychologique, et de leur garantir un accès aux soins de santé mentale.

Ainsi, parmi les contextes scolaires, économiques, écologiques, sanitaires, culturels et géopolitiques, comment visualisent-ils leur avenir ? Comment essaient-ils de faire face ? Et comment les acteurs autour de ces jeunes s'y prennent-ils ? Certains concepts reviennent régulièrement dans les discours et médias mais ne sont pas toujours reliés à des réalités concrètes, qu'est-ce que la santé mentale ? Quels sont les liens avec la précarité, les assuétudes, etc. ?

Afin de réfléchir et agir en faveur de la santé mentale des jeunes de façon transversale, en impliquant tous les pans de la société, cette semaine tendra à favoriser des rencontres intergénérationnelles où se rencontreront aussi des travailleurs psycho-médico-sociaux et des habitants... car c'est en croisant les expériences que nous pouvons mieux construire l'avenir.

### **Pistes/idées de réflexions :**

- Comment peut-on identifier les signes avant-coureurs du mal-être des jeunes ? Certains étant peu enclins à partager leur intimité avec les adultes qui les entourent, leur mal-être s'exprime parfois de manière très discrète. Leurs comportements ne sont pas toujours faciles à interpréter. À partir de quand s'avère-t-il utile de demander de l'aide ? Quels acteurs peuvent jouer un rôle dans l'identification de ces signes avant-coureurs ? Quelle est la place des parents et du personnel des établissements scolaires à ce niveau ?

- Les ressources sont-elles les mêmes pour les filles et pour les garçons ? La question du lien entre le genre et la santé mentale pourrait être également à questionner.
- Les jeunes ont-ils connaissance des dispositifs d'aide et de soin à leur disposition, des personnes relais qui peuvent les aider, les écouter, les épauler et/ou les soigner ? Quelle vision ont les jeunes des structures d'aide et de soin ? Est-il facile pour eux de pousser la porte de ces établissements ?
- Comment agir positivement sur la santé mentale des jeunes de façon transversale, en impliquant tous les pans de la société ?
- Quelle influence exerce le contexte économique, écologique, sanitaire et politique actuel sur la santé mentale des jeunes ?
- Comment les médias sociaux influencent-ils la santé mentale des jeunes ?
- Les adolescentes et les adolescents sont-ils touchés de la même manière par ces enjeux ? La question de genre...
- Quels rôles peuvent avoir les intermédiaires et personnes clefs tels que les parents, amis, établissements scolaires dans la construction d'une vision positive de l'avenir et de la société ?
- ...

Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager, des initiatives à faire découvrir ?

Répondez à cet appel à participation jusqu'au **22 août 2022** ! ([via formulaire ICI](#))

La Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale coordonnera les initiatives locales en Région Bruxelloise et le CRéSaM coordonnera un colloque et des activités locales en Région Wallonne.

### Comment apporter votre contribution ?

Proposez une activité :

- Dans votre institution, dans votre service ou encore à l'extérieur
  - Seul.e ou en collaboration
  - Afin de faire connaître votre service ; réfléchir ensemble, simplement se rencontrer, ...
  - Pour vos partenaires ou professionnels, votre public-cible, aux habitants de votre quartier, ...
  - Un atelier, une activité de sensibilisation, une rencontre culturelle, une balade, un ciné-débat, une journée porte ouverte, un café... en lien avec la thématique **OU PLUS SIMPLEMENT EN LIEN AVEC LA SANTÉ MENTALE DE FAÇON LARGE OU CONCERNANT UN PUBLIC DIFFÉRENT**
- ⇒ Faites-nous parvenir vos propositions avant le **22 août 2022** via [formulaire ICI](#)
- ⇒ Consultez le règlement à participation [ICI](#)

## Notre contribution

- La LBSM est disponible pour vous mettre en réseau et pour vous renseigner
- Un programme de la semaine sera réalisé
- Une communication sera assurée au niveau de la presse, du réseau social-santé et du grand public. D'ailleurs, un communiqué de presse pour parviendra sous peu.
- Une soirée de Slam/Spoken Words/Poésie et des ateliers d'écriture seront organisés à Bruxelles.

### **Contact :**

Amandine Maloux Chargée de communication a.i. [am@lbsm.be](mailto:am@lbsm.be) - TEL : 02 511 55 43

Yola Jabbour Secrétaire [yj@lbsm.be](mailto:yj@lbsm.be) - TEL : 02 511 55 43