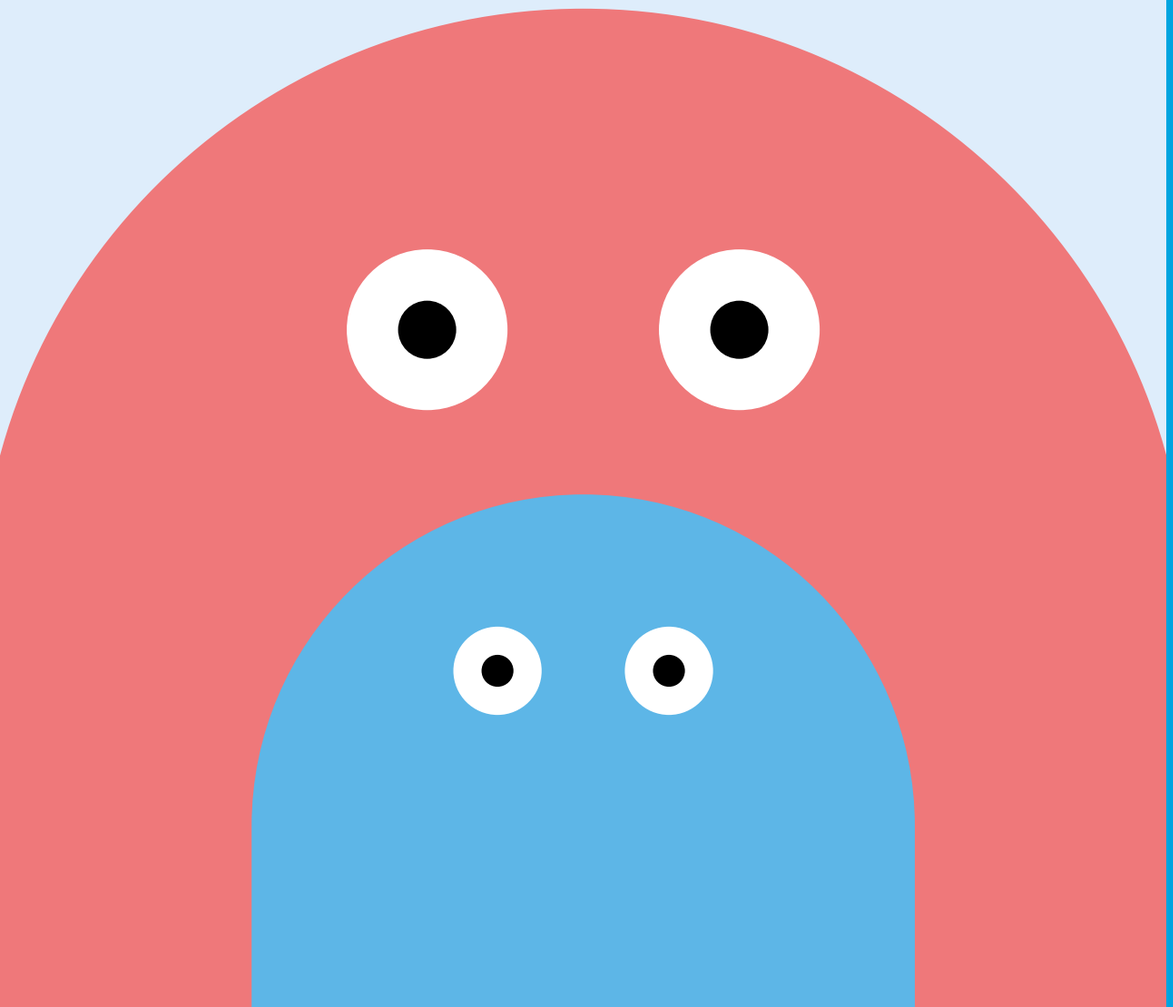
LAUSANNE RÉGION

Santé psychique des jeunes

Leviers d'action à l'échelle communale



MOT DE LAUSANNE RÉGION

Lausanne Région édite ce guide à l'attention de ses communes membres afin de valoriser les nombreuses actions déjà entreprises par les communes et de les accompagner dans un défi essentiel.

Enjeux de société, exemples d'actions à mettre en place, témoignages et avis de jeunes : ce guide propose, sans prétention d'exhaustivité, des pistes concrètes adaptées aux réalités communales pour mettre en place ou soutenir des projets favorisant la santé psychique des 16-25 ans. Lausanne Région espère ainsi offrir à ses membres un outil pratique et accessible.

Ce guide doit sa dimension concrète à l'engagement des membres des commissions Prévention et dépendances et Enfance et jeunesse. Lausanne Région les remercie donc chaleureusement, ainsi que les communes membres, pour leur précieuse collaboration.

Préparer l'avenir, faire le pont entre les politiques publiques et les réalités communales et réfléchir ensemble à des solutions transverses pour des défis communs : ce guide s'inscrit pleinement dans la mission et les valeurs de Lausanne Région.

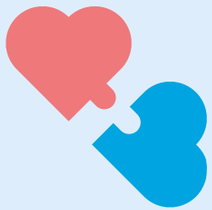
PRINCIPES GÉNÉRAUX	MESURES	
Agir auprès et avec les jeunes → PAGE 08	Intégrer une perspective « jeunesse » dans les politiques communales	→ PAGE 09
	Impliquer les jeunes dans les décisions qui les concernent et dans les actions de prévention	→ PAGE 11
	Favoriser des approches participatives et la création d'espaces d'expression	→ PAGE 13
Développer des cadres de vie sûrs, égalitaires et non discriminants → PAGE 14	Créer des espaces publics accueillants et sécurisants pour les jeunes	→ PAGE 15
	Proposer des logements et des transports publics accessibles pour les jeunes	→ PAGE 16
	Garantir l'accès à des activités sportives et culturelles	→ PAGE 18
 **Favoriser la cohésion et les liens sociaux** → PAGE 22	Impliquer les jeunes dans la vie sociale, économique, politique et culturelle	→ PAGE 23
	Offrir des lieux et des occasions qui favorisent le lien	→ PAGE 25
	Créer des occasions culturelles et communautaires pour libérer la parole et déstigmatiser la santé mentale	→ PAGE 27
Encourager le pouvoir d'agir des jeunes → PAGE 30	Soutenir les jeunes dans le développement et l'implémentation de projets participatifs et collaboratifs qui activent les compétences psychosociales	→ PAGE 31
	Offrir des stages, des petits jobs, des emplois ou des possibilités de bénévolat dans des projets communaux	→ PAGE 33
	Offrir du soutien et des outils lors du passage à la vie adulte	→ PAGE 34
Soutenir le développement de compétences psychosociales et les compétences en santé → PAGE 36	Sensibiliser les jeunes et diffuser des ressources sur la santé mentale et les thèmes d'importance pour les jeunes	→ PAGE 37
	Collaborer avec les établissements de formation et les associations partenaires de la commune pour inclure et accompagner les plus vulnérables	→ PAGE 39
	Proposer des offres de cours accessibles pour apprendre à prendre soin de sa santé psychique	→ PAGE 40

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 02

1 – EN PRATIQUE

Leviers d'action pour les communes 06

Agir auprès et avec les jeunes 08

Développer des cadres de vie sûrs, égalitaires et non discriminants 14

Favoriser la cohésion et les liens sociaux 22

Encourager le pouvoir d'agir des jeunes 30

Soutenir le développement de compétences psychosociales et les compétences en santé 36

2 – EN PAROLE

Ce que nous disent les jeunes 42

Le mot de la Commission des jeunes 43

Facteurs impactant la santé psychique des jeunes 44

Idées, besoins et propositions des jeunes 46

3 – EN THÉORIE

La santé psychique des jeunes 48

Comprendre la santé psychique des jeunes 49

La transition vers l'âge adulte, une phase sensible pour la santé psychique 53

INTRODUCTION

Entre 16 et 25 ans, les jeunes doivent faire face à de nombreux défis, tant au niveau du développement de leur identité que de l'adaptation à de nouveaux contextes relationnels, de formation ou professionnels. Ils et elles se retrouvent de plus en plus souvent dans des environnements d'adultes, dont ils et elles ne connaissent et ne maitrisent pas toujours les codes. En outre, ces jeunes se trouvent devant de nouvelles responsabilités liées à la majorité civile et pénale, ce qui leur demande de solides compétences d'adaptation.

Dans notre monde occidental actuel, les transformations de l'adolescence se couplent aussi à des mutations sociétales profondes, qui influencent considérablement leur expression ainsi que les étapes pour accéder à la vie adulte. Si la plupart des jeunes peuvent s'appuyer sur des ressources personnelles et sociales suffisantes pour faire face aux défis de cette phase de vie, certain-es peuvent rencontrer de plus grandes difficultés en raison d'un manque de soutien familial et social, de situations socio-économiques précaires, de vécus d'exclusion, de discrimination ou de l'arrêt de certains soutiens réservés aux mineur-es. Les compétences nécessaires pour devenir autonomes et pouvoir se mouvoir de façon indépendante dans la société sont nombreuses et de plus en plus complexes pour l'ensemble des jeunes, ce qui peut peser sur leur santé psychique.

L'accompagnement du passage à l'âge adulte concerne l'ensemble de la société et doit être envisagé dans une approche écosystémique avec des actions simultanées à différents niveaux. Les communes ont la possibilité d'agir sur de nombreux déterminants du bien-être de leurs jeunes. En effet, la santé mentale se situe au croisement de nombreux domaines dans lesquels elles interviennent déjà, souvent sans être conscientes du lien de ces dernières avec la santé psychique.

Soutenir la santé psychique des jeunes, c'est leur offrir les conditions nécessaires à leur épanouissement personnel et social.

Comment ce guide est-il pensé ?

1

Partie « en pratique »
La première partie présente cinq principes généraux sur lesquels les communes peuvent agir, et recense des exemples de mesures et de projets ayant un impact direct ou indirect sur la santé psychique des jeunes.

Une série de pictogrammes permet d'identifier les caractéristiques de ces projets au premier coup d'œil : ces derniers sont classés par type (outil ou politique), rôle tenu par la commune (porteuse, partenaire ou relais) et thématiques abordées. L'intérieur du rabat droit de la brochure légende ces caractéristiques et offre une vue d'ensemble des actions et projets cités dans le guide.

→ PAGE 6

2

Partie « en parole »
L'Association romande CIAO est allée à la rencontre de jeunes pour échanger sur leur vision des choses : les sources de stress, leur connaissance des ressources, leurs besoins. Des idées et suggestions sont également ressorties de ces échanges.

Les témoignages et avis de ces jeunes apportent des pistes concrètes ancrées dans leurs réalités et leurs besoins.

→ PAGE 42

3

Partie « en théorie »
La troisième partie, plus théorique, pose des bases de compréhension de la santé psychique des jeunes. Elle s'inspire du cahier de référence pour les professionnel-les intitulé *Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l'âge adulte*, et édité par santépsy.ch en 2023[1].

→ PAGE 48

LA SANTÉ PSYCHIQUE DES JEUNES EN QUELQUES CHIFFRES

L'enquête suisse sur la santé 2022[2] a mis en évidence que 85 % des personnes de 15 ans et plus vivant en Suisse s'estiment en bonne santé et que 83 % se déclarent heureuses. Cette étude a cependant aussi montré que la détresse psychologique a augmenté depuis 2017 et que la tranche d'âge des 15 à 24 ans est la plus touchée.

Plus d'hospitalisations pour causes psychiques que physiques
En 2022, chez les 10 à 24 ans, les troubles psychiques constituent pour la première fois la première cause des hospitalisations (19 532 cas), devant les blessures (19 243 cas)[3].

Appels au 147 en hausse
Le nombre d'appels de jeunes avec des pensées suicidaires au 147 a plus que doublé entre 2019 et 2022, passant de 57 à 161[4].

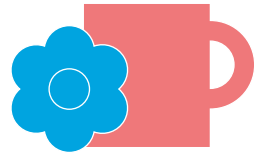
Majorité des troubles psychiques déclarés avant 25 ans
Environ 18 % de la population suisse souffre de troubles psychiques. Dans près de 80 % des cas, ceux-ci se sont déclarés avant 25 ans[5].

Jeunes femmes davantage concernées
Les consultations psychiatriques et hospitalisations pour troubles anxieux, comportementaux ou auto-infligés augmentent, en particulier chez les jeunes femmes de 10 à 24 ans. En 2022, 29 % des jeunes femmes de 15 à 24 ans sont en détresse psychologique, contre 19 % en 2017, tandis que ce chiffre passe de 15 % à 18 % dans la population générale.

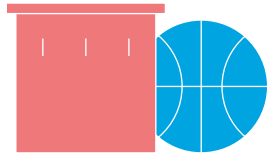
La phase de transition vers l'âge adulte est donc un moment clé, qui demande à être accompagné avec soin par l'ensemble de la société. Les parents, les enseignant-es, les professionnel-les de la santé, de la formation ou de l'éducation, mais aussi les établissements de formation et les collectivités publiques ont un rôle important à jouer.

Domaines structurels impactant la santé psychique des jeunes

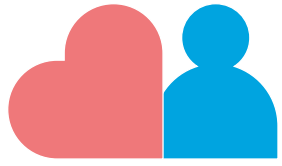
Des études récentes en matière de promotion de la santé psychique des jeunes mettent en évidence que les facteurs contextuels et structurels ont un impact majeur sur leur santé psychique. Ce sont précisément ceux sur lesquels les communes ont le plus de possibilités d'agir :



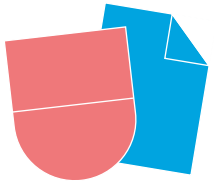
Qualité de vie dans les quartiers



Infrastructures, mobilité, espaces publics



Services et soutiens sociaux, vie associative



Politiques publiques de la jeunesse, de la formation, de l'emploi, du logement et de l'intégration

La santé psychique des jeunes est fortement corrélée au sentiment d'avoir un pouvoir d'agir sur sa vie, c'est-à-dire la possibilité de s'appuyer et d'activer **des ressources internes (forces, compétences psychosociales[6], etc.) et externes (environnements soutenants, aides, ressources, etc.).**

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales (CPS) sont des compétences de vie. C'est la capacité de chacun-e à répondre de manière efficace et adéquate aux situations du quotidien.

Ce sont des compétences cognitives, émotionnelles et sociales, qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir.

Compétences psychosociales définies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

- Savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions
- Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres
- Avoir une pensée critique et avoir une pensée créative
- Savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions

EN PRATIQUE

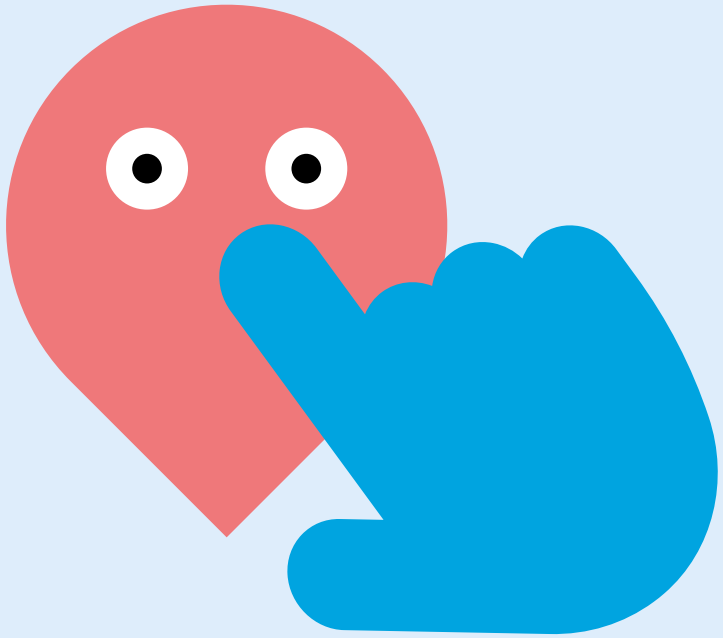
Leviers d’action pour les communes

Si les jeunes de 16 à 25 ans sont de plus en plus autonomes, ils et elles sont encore très dépendant-es des contextes dans lesquels ils et elles évoluent. La commune constitue un cadre de vie important pour les jeunes, dans lequel ils et elles devraient pouvoir entrainer leurs compétences psychosociales, développer un sentiment de sécurité et d’appartenance, et trouver des ressources qui les soutiennent.

Dans une commune, les leviers pour agir sur les déterminants de la santé psychique des jeunes sont multiples. En effet, ces leviers vont bien au-delà du simple renforcement de l’accès aux soins. Les facteurs contextuels et structurels, tels que les conditions de vie dans les quartiers, le développement des infrastructures, la création d’environnements bienveillants et la mise en place de politiques publiques adaptées, jouent un rôle majeur dans le bien-être des jeunes. Tant les expert-es en promotion de la santé psychique que la littérature mettent en évidence cinq principes qui soutiennent particulièrement la santé psychique des jeunes et qui devraient s’appliquer à toute politique ou action.

5 principes pour soutenir la santé psychique des jeunes

- **Agir auprès et avec les jeunes**
- **Développer des cadres de vie sûrs, égalitaires et non discriminants**
- **Favoriser la cohésion et les liens sociaux**
- **Encourager le pouvoir d’agir des jeunes**
- **Soutenir le développement de compétences psychosociales et les compétences en santé**



Agir auprès et avec les jeunes

POURQUOI ?

Pour que les mesures adressées aux jeunes fassent sens, il est important qu'elles soient pensées non pas pour, mais avec elles et eux, en tenant compte de leurs réalités et de leurs besoins. S'intéresser aux jeunes et favoriser leur participation ainsi que leur engagement sont essentiels pour soutenir leur santé psychique.

COMMENT ?

- Intégrer une perspective « jeunesse » dans les politiques communales
- Impliquer les jeunes dans les décisions qui les concernent et dans les actions de prévention
- Favoriser des approches participatives et la création d'espaces d'expression

Intégrer une perspective « jeunesse » dans les politiques communales

Bénéfices généraux

- Se doter d'infrastructures et de projets adaptés aux besoins des jeunes
- Accroitre l'adhésion des jeunes aux valeurs citoyennes
- Mettre en place une politique et des actions destinées aux jeunes

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Analyse des besoins des jeunes : jaiunprojet.ch

Une analyse des besoins des jeunes est un état des lieux du contexte de vie, ainsi que des besoins, attentes et intérêts des jeunes. La plateforme jaiunprojet.ch propose un accompagnement pour la conception d'un questionnaire et l'analyse des résultats.

Plusieurs communes, dont Bussigny Cheseaux-sur-Lausanne, Lutry, Pully, Renens, St-Sulpice et Le Mont-sur-Lausanne, ont mené de telles analyses auprès des jeunes. Les attentes exprimées sont variées : création de centres dédiés à la jeunesse, développement de nouvelles infrastructures sportives, ou encore organisation de soirées et de concerts.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Désignation d'une personne de référence pour le soutien aux activités de jeunesse*

Les communes jouent un rôle clé dans la création de conditions propices à l'expression et à la participation des enfants et des jeunes, car c'est au niveau local qu'ils et elles s'identifient et s'engagent le plus facilement. Pour atteindre cet objectif, les communes désignent généralement une personne de référence. Celle-ci a pour mission principale de servir de point de contact pour les enfants et les jeunes de la commune, tout en veillant à la coordination des mesures en faveur de l'enfance et de la jeunesse. À noter que les communes labellisées Communes en santé sont encouragées par Unisanté à renforcer leurs politiques et actions de promotion de la santé physique et mentale des jeunes. Les délégué-es jeunesse y participent activement, notamment à travers les groupes santé communaux destinés à faire vivre le label.

Découvrir le label

* Voir l'article 10 de la loi sur le soutien aux activités de jeunesse

Consulter le guide

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Afin d'accompagner les communes dans la mise en œuvre des articles 10 et 11 de cette loi cantonale, Lausanne Région a édité, en 2023, le guide *Participation des enfants et des jeunes*[7], qui contient notamment des conseils, des exemples et des témoignages pour développer des actions participatives.

Renforcement des connaissances et compétences des élu-es sur la santé psychique des jeunes
Les formations sont des outils qui permettent d'améliorer les connaissances et les compétences dans l'accompagnement de personnes en difficulté psychique ou psychiatrique, et de mieux gérer les situations sensibles.

Parmi les formations disponibles, le cours « ENSA, secourisme en santé mentale » est ouvert à toutes et tous. Le cours « ENSA » enseigne les bases des troubles psychiques, les étapes des premiers secours, ainsi que leur mise en pratique.

Santépsy, la campagne de promotion de la santé mentale des cantons latins, propose des formations sur la promotion de la santé mentale destinées aux professionnel-les œuvrant auprès de différents publics cibles. Ces formations ne sont pas destinées uniquement aux professionnel-les actif-ives auprès de personnes avec fragilité psychique.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Formation sur la prévention du suicide et la souffrance psychique
Cette formation donnée par Pro Juventute était destinée à l'équipe d'animation du centre de loisirs de Prilly. Elle avait pour objectif de permettre à ces professionnel-les en lien avec les jeunes de mieux détecter les signaux de détresse et de renforcer leur accompagnement par des approches adaptées.

Impliquer les jeunes dans les décisions qui les concernent et dans les actions de prévention

Bénéfices pour les jeunes

- → Renforcer l'*empowerment* et les compétences des jeunes
- → Faire émerger des idées et des projets publics dans un cadre démocratique
- → Renforcer la légitimité des jeunes

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Les Conseils des jeunes
Un Conseil des jeunes a pour principaux objectifs de représenter et de motiver les jeunes à participer à la vie locale, en créant et en réalisant des projets dans leur région. Il permet aussi de consulter les jeunes sur des sujets politiques qui concernent la vie locale.

Les membres des Conseils des jeunes des communes de Lausanne, Chavannes-près-Renens ou Ecublens sont des jeunes âgé-es de 13 à 25 ans, issu-es d'horizons différents, Suisses ou étranger-ères, étudiant-es, apprenti-es ou employé-es. Ces Conseils bénéficient d'un budget annuel alloué par leur autorité locale, en fonction des compétences qui leur sont attribuées.

Consulter le guide

Plus d'informations dans le guide *Les conseils des enfants et des jeunes dans le Canton de Vaud*, édité par le Canton de Vaud (DGEJ) et le Centre vaudois d'aide à la jeunesse (CVAJ)[8].

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Gestion d'un espace par les jeunes : Le Petit Cabanon
En 2024, la Commune de Lutry a créé un cabanon éphémère, qui propose des activités nautiques et des soirées à thème pour les jeunes durant l'été. Elle a engagé des jeunes pour gérer cet espace, organiser des événements et assurer la promotion, notamment sur les réseaux sociaux.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Campagne de prévention : Parlons puff !
La Commune de Lausanne développe annuellement des campagnes de prévention sur diverses thématiques. À chaque édition, des membres du Conseil des jeunes sont intégrés à la réflexion et à la conception des supports de prévention.

À titre d'exemple, la campagne « Parlons puff ! » (@parlons_puff) vise à sensibiliser et informer les jeunes et leur entourage sur les risques liés à ces produits, ainsi que sur les stratégies marketing qui incitent les jeunes à les consommer.

Favoriser des approches participatives et la création d'espaces d'expression

Bénéfices pour les jeunes

→ Trouver une écoute attentive et respectueuse, un soutien moral et motivationnel
→ Développer des outils pour réduire l'isolement social des jeunes

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Création d'une Commission culturelle
Le Conseil des jeunes local est un partenaire privilégié pour créer une Commission culturelle au sein de son entité, comme c'est le cas à Lausanne. Bon nombre d'événements par et pour les jeunes sont organisés en collaboration avec cette Commission, et financés en partie par la Commune. La culture et le fait d'y avoir un accès facilité sont des vecteurs importants de la déstigmatisation des questions de santé psychique des jeunes.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

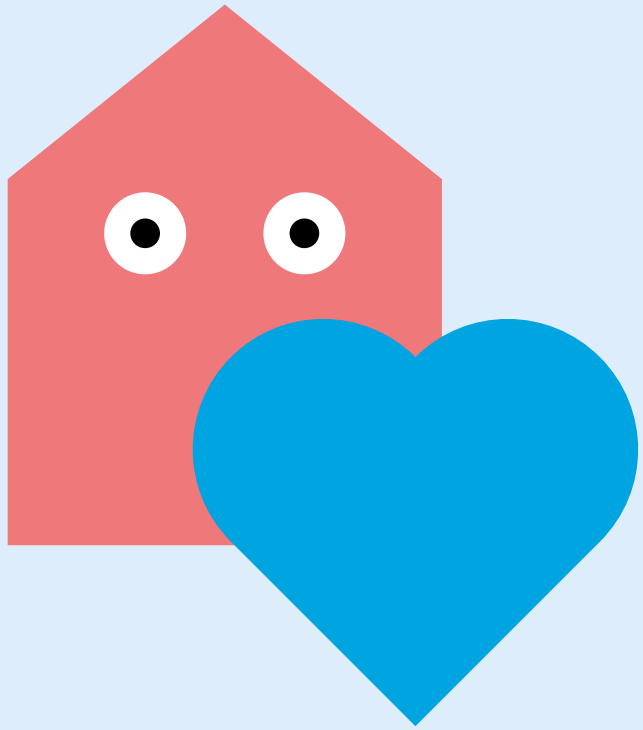
Ateliers de sensibilisation : Fresque du Climat
La « Fresque du Climat » est un atelier à la fois ludique et éducatif conçu pour sensibiliser aux enjeux du changement climatique. Basé sur les rapports du GIEC, ce jeu permet aux participant-es de visualiser les interactions complexes entre les causes et les conséquences du réchauffement global, favorise l'intelligence collective et invite à l'action.

La Commune de Prilly a organisé une « Fresqu'Apéro du Climat », assemblant un atelier sur les enjeux climatiques et un apéritif dînatoire.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Découvrir le jeu

Prévention par le jeu : Jeu de cartes de ciao.ch
Inspiré de questions posées par les jeunes sur le site ciao.ch, ce jeu permet de faire de la prévention tout en s'amusant et en étant au plus proche des préoccupations des jeunes. Cet outil est destiné à tout-e professionnel-le souhaitant entrer en contact, créer du lien, entamer un dialogue et transmettre des ressources aux jeunes de 13 à 20 ans.



Développer des cadres de vie sûrs, égalitaires et non discriminants

POURQUOI ?

Soutenir la santé psychique des jeunes implique de penser le passage à l'âge adulte comme une étape avec des besoins spécifiques. Cela nécessite des dispositifs coordonnés entre les différentes politiques publiques concernant l'enfance et la jeunesse, l'éducation, l'urbanisme, la mobilité, l'emploi, le logement, l'intégration ou encore la cohésion sociale. Cette coordination permet de proposer des cadres de vie et des prestations qui favorisent le bien-être des jeunes, qui tissent une toile autour d'elles et eux.

COMMENT ?

- Créer des espaces publics accueillants et sécurisants pour les jeunes
- Proposer des logements et des transports publics accessibles pour les jeunes
- Garantir l'accès à des activités sportives et culturelles

Créer des espaces publics accueillants et sécurisants pour les jeunes

Bénéfices pour les jeunes

- → Accéder à des espaces de rencontre, de détente et de divertissement conçus par et pour les jeunes
- → Bénéficier de points d'accueil et de repère dans leur quartier, leur village ou leur ville

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Aménagement urbain : Les jeunes du 24
L'association Les Jeunes du 24, composée de jeunes habitant-es à proximité de Renens, a imaginé le réaménagement de l'esplanade située sur la toiture de la salle de gymnastique du Collège du 24-Janvier. Cette proposition a été accompagnée par les services de la ville et a été réalisée après une rénovation de la toiture.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Travailleuses et travailleurs sociaux à la rencontre des jeunes dans l'espace public
Rel'aids, structure de la Fondation Le Relais, est une équipe de quatre travailleuses et travailleurs sociaux hors murs (TSHM) qui va à la rencontre des populations en situation de précarité ou confrontées à des problèmes de consommation. Rel'aids peut accompagner gratuitement les communes afin d'établir des diagnostics communautaires sur des problématiques de consommation dans l'espace public et sur l'occupation de celui-ci. De tels diagnostics ont récemment été effectués dans les communes de Cugy et du Mont-sur-Lausanne.

Proposer des logements et des transports publics accessibles pour les jeunes

Bénéfices généraux

- → Favoriser la mobilité active et collective des jeunes
- → Ne pas trop impacter leur équilibre financier
- → Promouvoir l'intégration et la stabilisation par l'aide au logement

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Logements de transition

Les jeunes sont particulièrement touché-es par les difficultés d'accès à un logement, notamment celles et ceux qui traversent des situations de crises familiales et/ou personnelles, et qui recherchent des solutions d'urgence ou de transition. Une commune peut directement agir sur ces questions via son patrimoine bâti (logements existants bon marché ou propices à une mise à disposition sociale), ou foncier en construisant de l'habitat (notamment subventionné). Elle peut aussi agir indirectement, en développant des partenariats avec des associations ou des fondations investies dans la gérance sociale.

La Commune de Lausanne a développé des offres adaptées, en collaboration avec des maitres d'ouvrages tels que des fondations ou des coopératives d'habitation. Par exemple, les studios meublés pour jeunes en formation (Le Patio) ou les logements de transition de l'immeuble social à la rue Saint-Martin. La gérance et l'accompagnement social sont assurés par un dispositif du Service de l'inclusion et des actions sociales de proximité.

La Commune de Renens a monté des logements de transition, qui constituent une offre complémentaire à l'hébergement d'urgence. Le dispositif permet d'accueillir, pour une durée initiale généralement limitée à six mois et contre un loyer modeste, des personnes en situation de non-logement ou de mal-logement. L'offre prend place dans quatre bâtiments existants.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Subvention pour l'achat de vélos électriques

Plusieurs communes offrent des subventions sur l'achat de vélos électriques. La Commune de Lausanne, à travers son programme d'efficacité énergétique « équiwatt », se mobilise pour encourager la mobilité douce auprès des jeunes. Les jeunes de moins de 25 ans peuvent profiter d'une subvention allant jusqu'à 50 % du prix d'achat d'un vélo électrique, avec un plafond de CHF 1000.–.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Gratuité des transports publics ou réduction

De nombreuses communes proposent des réductions sur les transports publics pour les enfants et les jeunes en âge de scolarité obligatoire. Certaines communes offrent également cette prestation à des jeunes en formation, telles que les communes de Lausanne et du Mont-sur-Lausanne (abonnement annuel Mobilis à moitié prix).

AGIR

DÉVELOPPER

FAVORISER

ENCOURAGER

SOUTENIR

Garantir l'accès à des activités sportives et culturelles

Bénéfices généraux

- → Créer des espaces de liberté pour les jeunes
- → Favoriser la responsabilisation, la socialisation et l'intégration des jeunes
- → Renforcer l'épanouissement des jeunes : valoriser leur estime de soi, l'extériorisation positive et non violente de leurs émotions et énergies ainsi que leur expression verbale et non verbale

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

La culture accessible à toutes et à tous
Une commune dispose de plusieurs leviers d'action pour faciliter l'accès à la culture. Dans le canton de Vaud, le PassCulture donne accès à plusieurs dizaines de lieux et d'offres culturelles à des prix avantageux.

La carte des bibliothèques est gratuite et donne accès au réseau des bibliothèques municipales, aux livres, DVD, livres audio et même à des jeux vidéo.

La carte Cultissime de la Ville de Lausanne est un passeport culturel gratuit destiné aux 18-25 ans. Elle offre des réductions d'environ 50 % dans une douzaine d'institutions culturelles lausannoises, ainsi que la gratuité dans les musées communaux.

Le Théâtre Kléber-Méleau propose à son public et aux associations d'acheter des billets suspendus, c'est-à-dire de payer par avance des billets ou des portions de billets qui seront ensuite offerts à des inconnu-es.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Empruntez une sortie culturelle en bibliothèque
Les Bibliothèques et Archives de la Ville de Lausanne proposent aux abonné-es des six bibliothèques municipales d'emprunter un spectacle, un concert, une place au cinéma ou une visite au musée. Cette offre découverte permet d'obtenir gratuitement, dans la limite des places disponibles, une invitation à l'Arsenic, au Théâtre de Vidy-Lausanne, à l'Orchestre de Chambre de Lausanne, au Capitole, ou encore dans l'un des 3 musées communaux.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Sorties théâtrales pour jeunes : Club des arts vivants
Le Club des arts vivants propose aux jeunes de 16-25 ans des sorties dans trois théâtres lausannois : Théâtre de Vidy-Lausanne, l'Arsenic et Sévelin 36. En collaboration avec le Conseil des jeunes de la Ville de Lausanne, le club organise quatre sorties par semestre, avec apéritif et billets d'entrée offerts.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Activité physique et sportive : Ouverture de salles de sport
Les communes peuvent ouvrir leurs salles de sport en utilisant différentes options, soit la gestion directe ou un partenariat avec un prestataire. Au Mont-sur-Lausanne, le projet « Open sport » offre la possibilité aux jeunes de faire librement de l'activité physique en soirée, un samedi sur deux, sans inscription, sous la supervision de jeunes motivé-es et formé-es à devenir encadrant-es.

À Lausanne, les salles de gymnastique du Collège du Belvédère sont mises à disposition des jeunes, pour pratiquer le basket entre octobre et avril. Des monitrices et des moniteurs sont présent-es pour garantir la convivialité et le bon déroulement de ce moment, mais ne donnent pas de cours et n'organisent pas d'activité spécifique.

À Prilly, une salle de gymnastique est ouverte un à deux dimanches par mois durant l'hiver en partenariat avec l'association CS Cup. Cette initiative s'adresse aux jeunes de 18 à 25 ans qui ne fréquentent plus les structures d'accueil habituelles. Elle permet de maintenir un lien avec des jeunes d'une tranche d'âge souvent en transition et parfois en situation d'isolement social.

La prestation « MidnightSports » de la fondation IdéeSport propose aux communes d'ouvrir les salles de sport aux jeunes le samedi soir. Les événements sont ouverts aux jeunes sans inscription préalable.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Fonds pour la promotion culturelle

La Commune d'Epalinges, à travers son Fonds pour la promotion culturelle palinzarde, soutient les projets culturels portés par les sociétés locales, les groupes sportifs ou musicaux, ainsi que des habitant-es de la commune. La Commission d'animation COMANIM se réunit chaque printemps pour analyser les dossiers reçus et octroyer les subventions.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Subventions ciblées aux clubs sportifs et associations locales

Octroyer des subventions ciblées aux clubs et associations qui proposent du sport pour toutes et tous est un excellent moyen de promouvoir la santé physique et mentale des jeunes. Le mouvement, l'activité physique, mais aussi l'intégration sociale qui y est souvent associée, jouent en effet un rôle essentiel dans le maintien en bonne santé : rejoindre une association ou un club, s'y engager bénévolement permet de réduire le stress et d'augmenter les compétences psychosociales comme l'estime et la confiance en soi.

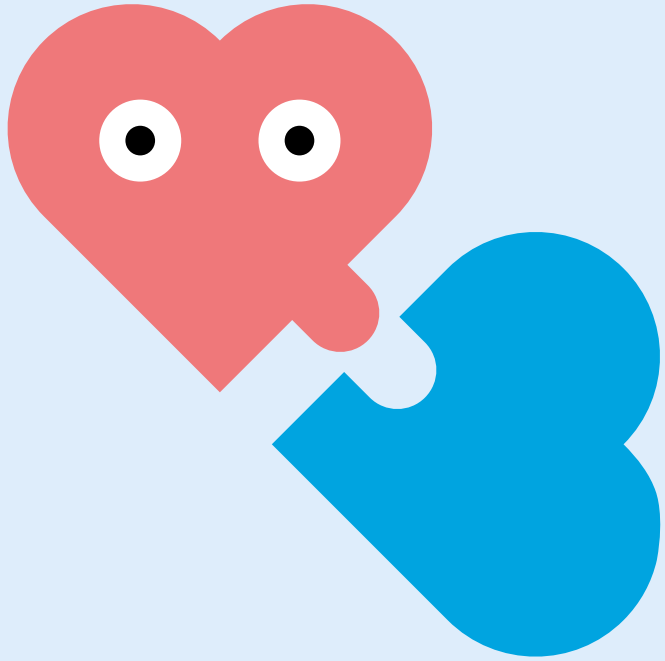
AGIR

DÉVELOPPER

FAVORISER

ENCOURAGER

SOUTENIR



Favoriser la cohésion et les liens sociaux

POURQUOI ?

La solidarité, la compréhension entre les personnes et les cultures, la tolérance et le respect de l'égalité des droits et des chances sont des aspects fondamentaux du développement durable et du bien-être des jeunes. Ces valeurs sont indispensables au vivre-ensemble et au développement d'un sentiment d'appartenance. L'accompagnement social et individuel, les interventions d'intérêt collectif, les actions de maisons de quartier ou encore de lutte contre l'isolement sont des mesures de prévention et de promotion de la santé psychique.

COMMENT ?

- Impliquer les jeunes dans la vie sociale, économique, politique et culturelle
- Offrir des lieux et des occasions qui favorisent le lien
- Créer des occasions culturelles et communautaires pour libérer la parole et déstigmatiser la santé mentale

Impliquer les jeunes dans la vie sociale, économique, politique et culturelle

Bénéfices pour les jeunes

- → Expérimenter le débat démocratique et s'éduquer à la citoyenneté
- → Imaginer la société de demain tout en créant son propre système de valeurs

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Commission de jeunes du Canton de Vaud

Les communes peuvent entrer en contact avec la Commission pour consulter les jeunes sur des actions spécifiques, consulter leurs rapports d'activité et leurs propositions de projets, ou pour recommander cet espace aux jeunes de leurs territoires en se faisant relais de ses actions.

La Commission de jeunes est composée de 15 à 30 membres, en respectant au mieux l'égalité entre filles et garçons, provenant de toutes les régions du canton. Les membres s'engagent pour un mandat de deux ans, renouvelable en principe une fois. Ils et elles se réunissent environ sept fois par année en séances plénières indemnisées.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Prévention par le biais d'une exposition : Jeunes vs Homophobie

Constatant que le manque d'information sur les identités et les orientations sexuelles aboutit souvent à des phénomènes de rejet et de discrimination, la Commission Jeunes vs Homophobie du Conseil des jeunes de Lausanne a monté une exposition. Le but de cette dernière est d'informer, de contrer les préjugés et de combattre l'homophobie et l'ignorance quant à la diversité des orientations sexuelles.

Cette exposition peut être mise à disposition des communes, des centres de formation, des écoles, des centres de jeunes et des maisons de quartier, et s'accompagner de visites guidées ou d'événements annexes.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Débattre de sujets de société : Le théâtre forum
Le principe du théâtre forum est d'ouvrir le débat sur des sujets de société, d'offrir un espace de partage, de tester des outils de communication, mais aussi de faire preuve de créativité et de résilience dans un espace sécurisé afin d'apprendre à se libérer d'une situation oppressante.

Cette technique permet de se tester sans danger et avec humour dans des situations qui ressemblent à la réalité du spectateur, mais qui ont la distance de la métaphore théâtrale. C'est un outil idéal à mobiliser par et pour les jeunes dans une optique de développement des compétences psychosociales. La Compagnie du Caméléon a présenté un spectacle de théâtre forum dans le cadre de l'inauguration de la nouvelle exposition « Jeunes vs Homophobie ».

Offrir des lieux et des occasions qui favorisent le lien

Bénéfices généraux

- → Mettre en place des espaces de liberté de parole et de partage entre jeunes
- → Permettre aux jeunes d'exprimer leurs inquiétudes et leurs problématiques
- → Chercher des solutions entre pairs

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Espaces jeunes et lieux socioculturels
Un espace jeunes, conçu comme un centre d'animation socioculturelle, est un lieu neutre des points de vue confessionnels et politiques, où les jeunes de la région, de 13 à environ 25 ans, peuvent se rencontrer, participer à des activités et monter des projets. Chacun-e peut venir librement profiter de loisirs gratuits, se détendre, discuter, lire et/ou participer à des soirées et activités spécifiques avec repas. Dans ce type d'espace, le partage et la communauté sont au centre, mais il y a également la possibilité de trouver de l'écoute et de l'aide à titre individuel, auprès des personnes en charge sur place.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Terrains multisports et casiers de matériel en libre accès
Les terrains multisports, avec des infrastructures diverses et adaptées, sont généralement très appréciés des jeunes, qui peuvent s'y retrouver pour pratiquer une activité physique en solitaire ou collectif. Certaines communes proposent des cours gratuits aux jeunes, notamment dans le but d'encourager la mixité de genre dans la pratique sportive. Des communes mettent également en place des démarches participatives avec des jeunes pour la réalisation ou la rénovation d'une infrastructure sportive.

À titre d'exemple, la Commune de Lutry a rénové son skatepark suite à une démarche collaborative avec les écoles de Lutry. Un groupe de jeunes élèves a été constitué pour participer à des ateliers animés par l'entreprise LGS Swiss Board Manufacture.

AGIR
DÉVELOPPER
FAVORISER
ENCOURAGER
SOUTENIR

À Savigny, l'association Riding4Future a été créée en 2022 dans le but d'impliquer les jeunes dans la conception du nouveau skatepark. Ces dernier-ères ont pris part à deux ateliers participatifs, non seulement pour identifier les besoins des utilisatrices et des utilisateurs, mais aussi pour définir les grandes lignes du projet et valider son plan final. Aujourd'hui, les membres de l'association ont pour missions de contribuer à l'entretien du skatepark, d'organiser des événements et de servir de relais auprès de la commune.

Plusieurs communes ont installé des casiers connectés de mise à disposition gratuite de matériel de sport et de loisirs, une solution innovante pour stimuler l'activité physique, le vivre-ensemble et les loisirs en groupe. Ces dispositifs sont notamment disponibles dans les communes de Crissier, Ecublens, Lausanne, Le Mont-sur-Lausanne, Lutry, Pully, Renens et St-Sulpice.

Consulter le guide

Le site guidesportif.ch, édité par Lausanne Région, recense les infrastructures sportives en libre accès dans les communes membres de l'association.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Événement sportif communautaire : Futsal

Le tournoi amical de Futsal de l'Ouest lausannois est organisé par le Groupe de coordination jeunesse de l'Ouest lausannois en collaboration avec l'association CS Cup. Cette association de jeunes de la région est responsable de la partie « tournoi » de cet événement, alors que les travailleuses et travailleurs sociaux de proximité se chargent des parties opérationnelles et administratives.

Créer des occasions culturelles et communautaires pour libérer la parole et déstigmatiser la santé mentale

Bénéfices généraux

- → Soutenir les jeunes dans leur processus d'acceptation de leur propre situation face à de possibles problèmes de santé psychique
- → Leur proposer des ressources concrètes en matière de régulation émotionnelle, de gestion du stress et d'ouverture à l'altérité

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Ressources et événements culturels inspirants

La culture est un vecteur important de la déstigmatisation des questions entourant la santé psychique des jeunes. L'offre culturelle, mobilisant divers outils communicationnels, aide les jeunes à comprendre les expériences qu'ils et elles vivent, et peut soutenir le développement de ressources variées en matière de santé mentale. En ce sens, les communes peuvent recourir à des vecteurs tels que des films, des pièces de théâtre, des podcasts, des expositions et des événements dédiés à cette thématique, accompagnés et/ou commentés par des expert-es du domaine. Par exemple :

- Association Stop Suicide : pièce de théâtre « Nous »
- Association ProSam : film-débat « Aurore d'un espoir »
- Radar RP : podcasts « Toi aussi ? » et « Ça nous arrive »

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Événements et soirées d'échanges sur la santé psychique et la réalité des jeunes

Un Dîner-Quizz est un repas pendant lequel des équipes répondent à des questions en lien avec une thématique (écrans, sommeil, alimentation, sexualité, etc.). Au fil du repas, une vingtaine de questions à choix multiples élaborées à l'avance par des jokers (expert-es) sont soumises au public. Ces événements sont généralement organisés par des centres de jeunes, à l'instar du Centre d'Animation socioculturelle Palinzard (CAP) d'Epalinges, qui a récemment organisé un dîner-quizz sur la thématique « Être ensemble et se respecter ».

À l'occasion du mois de la santé mentale, la Commune de Bussigny a organisé une soirée d'échanges invitant les citoyen-nes et professionnel-les à débattre sur cette thématique. Les participant-es ont pu contribuer à diverses tables rondes ayant pour thèmes les lignes d'écoute, les podcasts ou le travail des professionnel-les de terrain.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Vivre-ensemble, prévention du racisme et de la radicalisation : Embrouille-moi si tu peux

Ce jeu à destination des jeunes dans les maisons de quartier et les centres de loisirs a pour objectif de fournir aux jeunes entre 12 et 20 ans les outils pour traquer les fausses informations ou les théories complotistes qui circulent chaque jour sur le web ou sur les réseaux sociaux. Il a été lancé par la Ville de Lausanne et coordonné par son Bureau lausannois pour les immigrés.

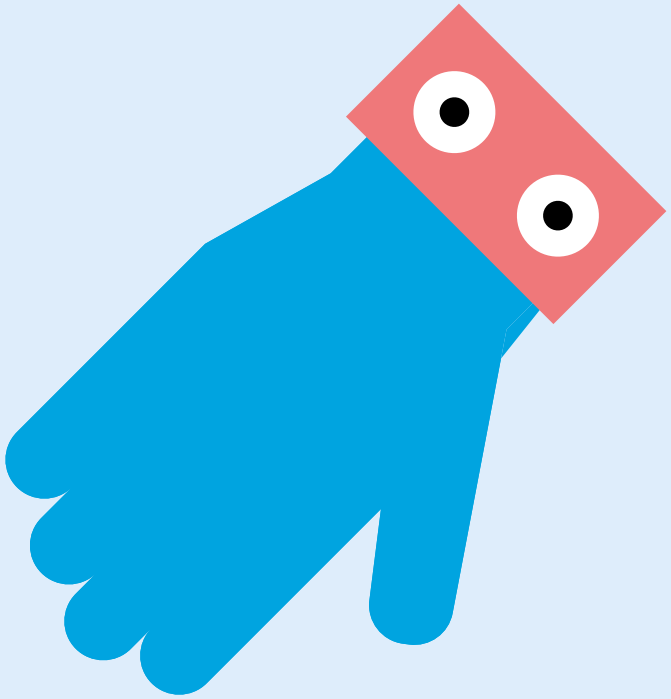
AGIR

DÉVELOPPER

FAVORISER

ENCOURAGER

SOUTENIR



Encourager le pouvoir d’agir des jeunes

POURQUOI ?

Développer le pouvoir d’agir des jeunes permet de renforcer leur sentiment d’auto-efficacité. Encourager les compétences (psychosociales, en santé, administratives et citoyennes) qui renforcent le vivre-ensemble ainsi que la débrouillardise est un grand facteur de protection et favorise leur santé psychique. La facilité d’accès à des ressources et à des prestations adaptées, ainsi qu’une posture ouverte et accueillante des adultes sont également des incontournables pour soutenir le pouvoir d’agir des jeunes.

COMMENT ?

- Soutenir les jeunes dans le développement et l’implémentation de projets participatifs et collaboratifs qui activent les compétences psychosociales
- Offrir des stages, des petits jobs, des emplois ou des possibilités de bénévolat dans des projets communaux
- Offrir du soutien et des outils lors du passage à la vie adulte

Soutenir les jeunes dans le développement et l’implémentation de projets participatifs et collaboratifs qui activent les compétences psychosociales

Bénéfices pour les jeunes

- → Développer un sens de la communauté, le sentiment d’auto-efficacité, la confiance en soi et en ses idées
- → Aider les jeunes à concrétiser leurs idées et favoriser les approches par les pairs

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Fonds de soutien pour des projets développés par les jeunes

Depuis 2006, la Ville de Lausanne soutient des projets organisés pour et par des jeunes Lausannoises et Lausannois âgé-es de 13 à 25 ans grâce à un fonds communal. Les projets sont sélectionnés par une commission composée majoritairement de jeunes.

En plus du soutien financier, la Délégation à la jeunesse offre un accompagnement personnalisé. Elle met à disposition son expertise et ses réseaux pour aider à la réalisation des projets. De nombreux projets ont déjà vu le jour grâce à ces aides, par exemple : des tournois sportifs, des festivals de musique, des expositions de photos ou encore la création d’associations ou de radios web.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Un concours d’idées pour les jeunes de Bussigny

Le Concours Projets Jeunesse offre aux jeunes de 12 à 25 ans l’opportunité de concrétiser leurs projets grâce à une enveloppe de CHF 5’000.–. Les initiatives présentées doivent contribuer à améliorer la vie des jeunes ou de la communauté de Bussigny.

Afin de garantir une représentation équitable des différentes tranches d’âge, les 14 membres du jury sont tirés au sort parmi les jeunes habitant-es de la commune. Ce mode de sélection assure une diversité de points de vue et une répartition équilibrée des décisions. Le jury joue un rôle clé en définissant les règles du concours et en sélectionnant les projets lauréats.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Consulter le site

Engagement des jeunes : Influence ton quotidien
La loi vaudoise sur la promotion et le soutien aux activités de la jeunesse (LSAJ) encourage la participation des jeunes au niveau communal, régional et cantonal, et attribue deux tâches spécifiques aux communes : soutenir les activités extrascolaires des enfants et des jeunes, et mettre sur pied et développer des expériences participatives avec et pour les enfants et les jeunes. Dans cette optique, Lausanne Région a créé le site influence-ton-quotidien.ch, qui offre les premières pistes de réflexion et outils aux jeunes pour s'engager dans la vie civique, économique et communautaire.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Soutien au développement de projets par les jeunes : Battle de danse BCS
C'est avec une idée simple, proposée aux animatrices et animateurs de Carrefour-Sud, qu'a commencé l'aventure BCS en 2015 : « En fait, on ne pourrait pas organiser un battle de danse au Centre de loisirs ? »

Au fil des éditions, cet événement a pris de l'ampleur, incitant les organisatrices à se lancer dans une démarche autonome. Aujourd'hui, elles organisent la BCS sans la supervision du Centre de loisirs de Prilly ni de ses animatrices et animateurs. Elles ont fondé l'association Culture Area, dont la mission est de promouvoir la culture urbaine et de valoriser les artistes locaux.

Offrir des stages, des petits jobs, des emplois ou des possibilités de bénévolat dans des projets communaux

Bénéfices pour les jeunes
- → Trouver de l'information et de l'aide pour vivre des expériences tremplins
- → Se projeter dans le monde professionnel

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Petits jobs dans les communes : Coup d'pouce
« Coup d'pouce » est une action qui permet aux habitant-es des communes de l'Ouest lausannois de confier des petites tâches aux jeunes contre rémunération. Cette mesure permet de favoriser la proximité intergénérationnelle et la création de liens entre adultes et adolescent-es. De plus, elle responsabilise les jeunes en leur donnant l'opportunité de se faire de l'argent de poche. Les actions « Coup d'pouce » sont généralement gérées par les travailleuses et travailleurs sociaux de proximité. Le site de Lausanne Région influence-ton-quotidien.ch recense les différentes actions « Coup d'pouce » des communes de l'Ouest lausannois.

Consulter le site

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Insertion professionnelle : Participer à l'organisation de Lausanne sur Mer
Les communes peuvent être vectrices d'opportunités en proposant des petits emplois au sein de l'Administration ou au service d'habitant-es de la commune, mais également en engageant des jeunes pour l'organisation de projets et manifestations.

Découvrir la manifestation

Dans le cadre de la manifestation « Lausanne sur Mer », portée par la Fondation pour l'animation socioculturelle lausannoise (FASL), les jeunes ont l'opportunité de participer à l'animation d'activités ou de travailler à l'accueil et au bar. Ils et elles sont bénévoles la première année, puis reçoivent une petite rémunération. Au travers de cet engagement, les jeunes créent du lien et développent de nombreuses compétences psychosociales. Une attestation de travail leur est remise à la fin de la manifestation.

Offrir du soutien et des outils lors du passage à la vie adulte

Bénéfices pour les jeunes

- → Recevoir les outils pratiques et théoriques pour comprendre les enjeux liés à la transition vers la vie adulte
- → Être entouré-es et accompagné-es lors de cette période charnière

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Soutien à la recherche d'emploi : Permanence Le Défi
La permanence Le Défi, mise en place par la Commune de Bussigny, propose un soutien social et administratif aux demandeuses et demandeurs d'emploi : accueil et écoute, mais aussi des conseils à la rédaction de CV et lettres de motivation. Cette prestation est ouverte aux habitant-es de l'Ouest lausannois.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Passage à la majorité, formation à la gestion financière
Les communes sont des prescriptrices essentielles en matière de prévention de l'endettement non maitrisé des jeunes, et notamment auprès de celles et ceux en formation post-obligatoire.

Deux partenaires privilégiés existent dans le canton de Vaud : d'une part, le Centre Social Protestant (CSP) propose une formation pour apprendre à sensibiliser les jeunes à la gestion de l'argent, au surendettement et autres difficultés financières. D'autre part, Caritas Vaud propose des ateliers pour améliorer sa gestion administrative, bénéficier de conseils budgétaires, comprendre les impôts ou encore mieux dépenser son argent.

Par ailleurs, le CSP et Caritas organisent des séances d'information destinées aux jeunes et des ateliers interactifs.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

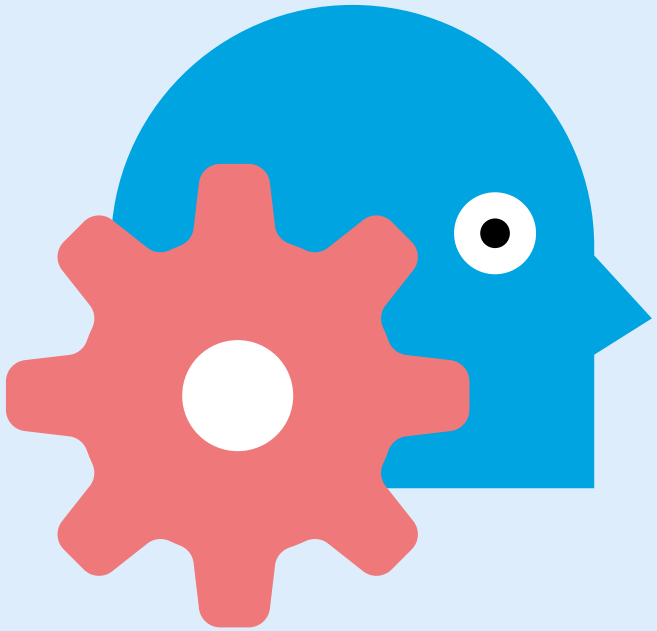
Découvrir les podcasts

Informations par les pairs : Podcast Ça nous arrive
Devenir adulte, payer ses premières factures ou s'engager dans différentes causes, autant de sujets rencontrés par les 18-25 ans et qui sont évoqués dans la première saison de « Ça nous arrive », une série de podcasts proposée par ontécoute.ch. À travers ce projet, l'Association romande CIAO partage des témoignages de jeunes adultes concernant leurs débuts dans la vie adulte, les éventuelles difficultés rencontrées et des ressources clés.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Consulter le site

Des conseils pour entrer dans la vie adulte : Le starter pack de ontécoute.ch
Comment créer un budget ou demander de l'aide pour son premier appartement ? Comment remplir une déclaration d'impôt ? Le passage à l'âge adulte vient souvent avec son lot de questions. Sur ontécoute.ch, les jeunes peuvent trouver des informations utiles, poser des questions et en lire d'autres auxquelles des spécialistes ont répondu.



Soutenir le développement de compétences psychosociales et les compétences en santé

POURQUOI ?

Les compétences psychosociales et les compétences en santé soutiennent le passage à l'âge adulte et sont d'importants facteurs de protection de la santé psychique pour les jeunes. Leur développement et leur renforcement sont à soutenir en tout temps, plus particulièrement encore chez les jeunes qui rencontrent des difficultés ou qui n'ont pas la possibilité de développer ces compétences au sein de leur famille ou avec des proches.

COMMENT ?

- Sensibiliser les jeunes et diffuser des ressources sur la santé mentale et les thèmes d'importance pour les jeunes
- Collaborer avec les établissements de formation et les associations partenaires de la commune pour inclure et accompagner les plus vulnérables
- Proposer des offres de cours accessibles pour apprendre à prendre soin de sa santé psychique

Sensibiliser les jeunes et diffuser des ressources sur la santé mentale et les thèmes d'importance pour les jeunes

Bénéfices pour les jeunes

- → Recevoir des informations de qualité via des canaux adaptés
- → Disposer d'un espace, d'un soutien professionnel, sécurisé et facilement accessible où obtenir l'aide nécessaire à son bien-être physique, sexuel et psychique
- → Développer sa propre littératie en santé mentale et sa connaissance des ressources disponibles

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Antenne de santé psy et sexuelle

Cet espace propose des informations, un accueil et des consultations gratuites sur la santé sexuelle et la santé psychique. À Onex, la permanence est assurée par une conseillère en santé sexuelle, dans un cadre bienveillant et professionnel. En parallèle, un lieu d'accueil garantissant une écoute sans jugement et une orientation personnalisée a été mis en place dans un cadre neutre et confidentiel. Ce lieu est une porte d'entrée pour les questions de santé mentale et pour toutes les problématiques que les personnes, et notamment les jeunes, peuvent rencontrer.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Découvrir le podcast

Prévention par les pairs et déstigmatisation de la santé mentale : Podcast Toi aussi ?

Le podcast « Toi aussi ? » met en lumière des récits encore trop souvent mis de côté. Chaque épisode retrace le parcours d'un-e jeune atteint-e dans sa santé mentale. Ces récits abordent des thématiques larges. En revenant sur ces parcours de vie, ils soulignent l'importance de la parole et de l'écoute, comme une aide à part entière et comme un moyen parmi d'autres de surpasser des étapes difficiles. Facilement partageable et mobilisable comme outil par les travailleuses et travailleurs sociaux de proximité, ces témoignages sont de précieuses ressources pour entrer en communication avec les jeunes.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Découvrir le programme

Outils d'accompagnement : Parlons cash et Till Next Bill

La commune est une prescriptrice essentielle dans la prévention de l'endettement non maitrisé des jeunes, et de leur compétence en gestion financière. Le Canton de Vaud a créé il y a quinze ans un programme cantonal de prévention et de soutien, dont la ligne téléphonique « Parlons cash », qui consiste en des entretiens de conseil et de suivi avec des spécialistes, ainsi que différents cours et formations. Les travailleuses et travailleurs sociaux de proximité peuvent également jouer un rôle en ouvrant le dialogue avec les jeunes à travers le jeu en ligne « Till Next Bill », aussi développé dans le cadre du programme de prévention du surendettement « Parlons cash ».

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Découvrir les ressources

Informations sur internet : Des ressources pour prendre soin de ta santé mentale

La rubrique « Des ressources pour prendre soin de ta santé mentale » du site ciao.ch liste des conseils sur diverses thématiques pouvant toucher les jeunes au quotidien : estime de soi, relations, difficultés scolaires. Ces contenus ont été réalisés en collaboration avec santépsy.ch, qui œuvre pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Campagne pour favoriser le bien-vivre ensemble : Le respect au quotidien

Le Service jeunesse de la Commune de Lutry a lancé la campagne « Le respect au quotidien », qui promeut quatre formes de respect : le respect de soi, le respect des autres, le respect des diversités et le respect de son environnement. Développée dans le cadre du parascolaire, elle s'adresse aux élèves de la 3P à la 8P. Cette initiative vise à prévenir les violences chez les enfants et à encourager le bien-vivre ensemble. En renforçant les valeurs de respect et de bienveillance, la Commune aspire à créer un environnement harmonieux où chaque enfant se sent valorisé, respecté et en sécurité.

Collaborer avec les établissements de formation et les associations partenaires de la commune pour inclure et accompagner les plus vulnérables

Bénéfices pour les jeunes

- → Avoir accès à des dispositifs d'accompagnement dans l'autonomisation et le passage à la vie adulte
- → Développer des outils de conscience de soi, afin de prendre soin de sa santé physique et psychique et de celle d'autrui

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Insertion professionnelle : Le projet LIFT

« LIFT » est un projet national qui vise à diminuer les risques de non-insertion professionnelle des jeunes en fin de scolarité obligatoire. Il consiste en un coaching et une organisation de stages en entreprise, à raison de quelques heures par semaine. Ce projet est mené en étroite collaboration par les écoles de la région, les entreprises locales et la Commune. Ce projet permet aux jeunes de mieux appréhender la vie professionnelle et au personnel encadrant d'atténuer certains préjugés. Le lien social ainsi mis en place redonne confiance aux jeunes et aux employeur-euses. Ce programme soutenu par Lausanne Région est implémenté dans plusieurs communes de la région lausannoise.

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Découvrir le projet

Choix professionnel : Moi, mon réseau, mon futur

Le projet « Moi, mon réseau, mon futur » souligne l'importance de s'appuyer sur un réseau pour trouver une place d'apprentissage ou un stage. Initialement développé dans le cadre du Salon des métiers 2019, son objectif, étendu aux communes, est d'inviter les élèves à réfléchir à leur futur professionnel via leur réseau et en tenant compte de leurs qualités personnelles. Ce projet comprend quatre ateliers, animés par des coachs (universitaires en fin de cursus en psychologie de l'orientation ou sociologie de l'éducation). Aujourd'hui, il est proposé dans la majorité des établissements scolaires de la région lausannoise.

Proposer des offres de cours accessibles pour apprendre à prendre soin de sa santé psychique

Bénéfices pour les jeunes

- → Avoir accès à des espaces inclusifs pour apprendre à prendre soin de sa santé psychique (gestion du stress, yoga, pleine conscience, etc.)
- → Développer des outils de conscience de soi, de son corps, de sa santé, de sa propre sécurité

Actions et projets

TYPE	
RÔLE COMMUNE	① ② ③
THÉMATIQUE(S)	

Soutien à la mise en place de cours et d'ateliers sur le bien-être et la conscience de soi

Accompagner les transitions se fait également par le corps, et notamment à travers le développement d'outils pratiques pour faire face aux changements physiques et psychologiques émergeant durant cette période charnière. Des collaborations peuvent être imaginées avec les professionnel-les et des studios de yoga (méditation ou activités de bien-être), où une partie de l'abonnement contracté par les jeunes de 16 à 25 ans pourrait être pris en charge par la commune.

Les communes peuvent également proposer des cours et ateliers favorisant le développement de compétences, telles que la gestion des émotions ou le self-défense. Un exemple parlant est celui des ateliers de Fem Do Chi mis en place par les travailleuses sociales de Chavannes, Crissier et Prilly pour les jeunes filles et adolescentes entre 9 et 25 ans. Le principal objectif est d'offrir aux femmes et aux adolescentes des clés pour améliorer leur confiance en elles, leur pouvoir d'agir et leur estime d'elles-mêmes, et permettre à chacune d'affronter et gérer des situations d'inconfort ou d'insécurité. Ces ateliers sont animés par l'Association Fem Do Chi Vaud.

AGIR

DÉVELOPPER

FAVORISER

ENCOURAGER

SOUTENIR

EN PAROLE

Ce que nous disent les jeunes

LE MOT DE LA COMMISSION DES JEUNES

La santé psychique est un enjeu important pour les jeunes, mais reste souvent un sujet tabou, alors qu'il est essentiel d'en discuter. La Commission de jeunes du Canton de Vaud s'intéresse à ce sujet depuis de nombreuses années. Elle l'a d'ailleurs thématisé lors de la Session cantonale des jeunes de 2023. À cette occasion, une proposition visant à promouvoir la prévention et l'information sur le sujet dans les écoles a émergé et a été transmise aux députées et députés du Grand Conseil. La motion déposée par Jessica Jaccoud en août 2024 à la suite de cette proposition a été examinée par le Grand Conseil. Bien qu'elle ait été rejetée, elle a suscité un long débat et un vote serré. Ceci souligne l'importance des questions de santé psychique des jeunes, un sujet d'actualité.

La santé psychique des jeunes est préoccupante. L'augmentation des hospitalisations, les marques du Covid-19, les défis environnementaux ainsi que le contexte socio-politique actuel, notamment les guerres, créent un climat de peur et de stress chez ces adultes en devenir. Sans oublier les différentes transitions qui structurent cette période de la vie, de l'école obligatoire vers le gymnase, ou directement dans le monde professionnel, avec un apprentissage.

Les jeunes font face à de grands changements qui leur font perdre leurs anciens repères. Tout en se détachant du cocon familial, ils et elles doivent s'en créer de nouveaux pour se diriger vers leur autonomie et comprendre les codes des nouveaux milieux qu'ils et elles intègrent. Ces défis sont déstabilisants, synonymes de saut vers l'inconnu, et peuvent être particulièrement anxiogènes pour la jeunesse.

Promouvoir la santé psychique ne règle pas tout, mais permet cependant de fournir aux jeunes les outils nécessaires pour reconnaitre et réguler leurs émotions, et pour affronter les défis qui les attendent afin d'avancer le plus sereinement possible vers leur futur.

La Commission de jeunes est profondément convaincue que les communes disposent d'un pouvoir d'action essentiel sur le sujet et salue l'initiative de Lausanne Région pour l'élaboration de ce guide riche et complet. Elle se réjouit de découvrir les futures actions mises en place.

La Commission encourage vivement les communes à inclure la jeunesse le plus souvent possible dans la réalisation de projets et se tient à leur disposition pour toute collaboration.

La Commission de jeunes du Canton de Vaud

FACTEURS IMPACTANT LA SANTÉ PSYCHIQUE DES JEUNES (POSITIVEMENT OU NÉGATIVEMENT)

Les préoccupations énoncées par les jeunes montrent que leur santé psychique est influencée par une multitude de facteurs.

Les conditions de vie

- L'importance du logement et de l'emploi
- La sécurité et le confort dans les espaces publics

« On est entourés de gens qui vont mal, donc si on va mal, on n'en parle pas pour ne pas surcharger les autres. Mais aussi parce que ça renvoie une certaine image de nous d'aller mal. »

Les attentes sociétales

- La nécessité de toujours paraitre heureux-se et performant-e, ce qui pousse certain-es à cacher leur mal-être
- La peur d'être jugé-e et de surcharger les autres qui empêche de parler de ses problèmes
- Le rôle des réussites et des échecs

« Participer à des activités et avoir des moments de détente font du bien. »

Les relations sociales

- Les relations amicales et familiales qui impactent fortement la santé psychique (positivement ou négativement)
- Le besoin d'équilibre entre moments de solitude et interactions sociales pour se sentir bien
- Le sentiment de solitude et l'isolement
- L'importance du soutien social et des interactions régulières

Les pressions scolaires et professionnelles

- Le stress lié aux périodes d'examens et aux tests
- L'entrée dans la vie professionnelle avec l'augmentation des responsabilités et la nécessité de maintenir un équilibre entre vie personnelle et professionnelle

Avis recueillis par l'Association romande CIAO lors d'échanges avec des jeunes

Le contexte social et environnemental

- Le poids de l'environnement social et des pressions extérieures (stress, stigmatisation)
- Les circonstances de la vie
- Les expériences personnelles et les événements traumatiques
- Le monde politique, sociétal et environnemental

L'image corporelle

- La comparaison avec les autres
- Les idéaux de beauté véhiculés sur les réseaux sociaux
- Les remarques sur le physique, voire le harcèlement
- L'absence d'acceptation de la diversité des corps dans la société
- Les troubles du comportement alimentaire (TCA), qui ne sont pas toujours pris au sérieux

« J'ai connu la hotline psy seulement parce que je me suis rendu aux urgences. »

« Les psys scolaires ne voient que les élèves compliqués, donc ça renforce cette image négative des personnes qui vont voir des psys. Si tout le monde avait une séance de psy obligatoire, ça permettrait de dire que tout le monde y est allé et de faire tomber ce préjugé. »

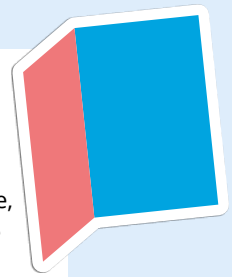
« Il y a déjà des psys, des infirmières à l'école, mais on n'ose pas y aller car c'est pas bien vu, c'est pas vu normalement. »

L'accès aux soins et le manque de (connaissance des) ressources

- Les difficultés d'accès aux soins psychologiques, le manque de personnel et les longues périodes d'attente
- La perception négative des consultations chez un-e psychologue
- La plupart des jeunes interrogé-es ne connaissaient pas le 143 et le 147 et ont trouvé cela dommage
- Le manque de sensibilisation et d'information sur les ressources disponibles (numéros d'aide, services de soutien)
- Les jeunes mentionnent le besoin d'une meilleure promotion et accessibilité des services de santé mentale, notamment dans les écoles et autres institutions

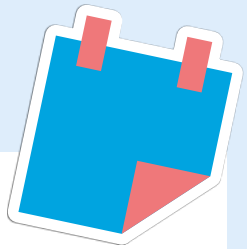
« Mais aussi les ressources ne sont pas vraiment transmises (par exemple les numéros d'aide comme le 143 et le 147). On en parle vite fait mais ça n'entre pas car on survole trop vite le sujet. Et les psys, on en parle au tout début à l'école mais c'est tout. »

IDÉES, BESOINS ET PROPOSITIONS DES JEUNES



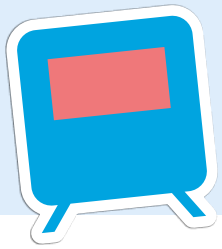
Faciliter l'accès à du soutien

- Créer des lieux d'accueil où les jeunes peuvent parler avec des professionnel-les qualifié-es sans rendez-vous préalable
- Développer une application mobile dédiée à la santé mentale, avec des questionnaires, des conseils et une marche à suivre pour prendre rendez-vous avec un-e professionnel-e
- Offrir des moments d'écoute dans les clubs de sport ou de loisirs après les entrainements ou les activités (permanence)
- Proposer du soutien psychologique gratuit et des consultations en ligne, plus faciles d'accès et moins impressionnants
- Promouvoir les numéros d'aide pour les enfants et les jeunes (143 et 147)
- Promouvoir les services en santé mentale, notamment dans les écoles et autres lieux fréquentés par les jeunes



Proposer des activités et des événements communautaires

- Organiser des activités communautaires et sportives pour favoriser le bien-être mental (matchs de foot, événements de quartier, événements sportifs)
- Créer des rencontres mensuelles pour renforcer les liens sociaux et lutter contre l'isolement
- Créer un réseau social à l'échelle du quartier pour faciliter les échanges et le soutien entre jeunes
- Renforcer l'offre d'activités financièrement accessibles et des animations socioculturelles dans les petites communes
- Encourager les jeunes à s'engager dans des activités sportives
- Utiliser le sport comme moyen de promouvoir la santé psychique

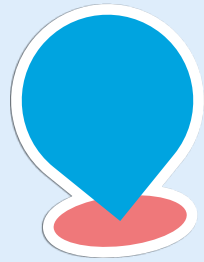


Faciliter la mobilité et garantir la sécurité

- Renforcer les transports en commun en dehors des grandes villes, notamment la nuit
- Rendre les lieux publics plus sûrs et agréables pour les jeunes

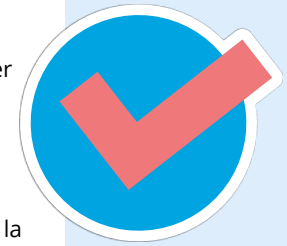
Encourager l'autonomie et l'accès à l'emploi

- Aider les jeunes adultes à gérer leurs différentes responsabilités (trouver un logement, obtenir un permis de conduire, etc.), tout en favorisant leur autonomie
- Proposer des emplois d'été pour les jeunes afin de les impliquer et renforcer leur sentiment d'utilité
- Améliorer l'accès et la qualité de l'orientation professionnelle



Renforcer les interventions à l'école et dans la commune

- Renforcer la collaboration entre écoles et communes, coordonner les initiatives
- Organiser des journées thématiques sur la santé mentale
- Mettre en place des séances d'information obligatoires sur la santé mentale (explication du déroulement d'une consultation, mise à disposition d'adresses, etc.)
- Intégrer des discussions ludiques et interactives sur la santé mentale dans le programme scolaire
- Encourager pendant les périodes d'examen en faisant passer des messages de soutien dans l'espace public ou dans les bus



Démystifier la santé mentale

- Répéter régulièrement les messages de soutien
- Promouvoir un accompagnement accessible et normalisé
- Faire tomber les tabous autour de la santé mentale
- Faciliter le passage entre « avoir une problématique » et « oser demander de l'aide ». Les jeunes hésitent souvent à utiliser les ressources existantes, les percevant comme « un dernier recours» en cas d'urgence
- Proposer des consultations en mode « jeu » ou des podcasts sur des sujets d'actualité liés directement ou indirectement à la santé psychique

Idées et suggestions recueillies par l'Association romande CIAO lors d'échanges avec des jeunes

EN THÉORIE

La santé psychique des jeunes

COMPRENDRE LA SANTÉ PSYCHIQUE DES JEUNES

Pour soutenir la santé psychique des jeunes, il est essentiel de développer une compréhension partagée de ce qu'elle englobe afin d'agir avec des objectifs adaptés à leurs besoins et coordonnés entre les partenaires.

En Suisse, le travail en promotion de la santé mentale s'appuie sur deux principaux cadres de référence : la définition de l'OMS et le modèle du double continuum de Keyes.

LA SANTÉ PSYCHIQUE SELON L'OMS

L'OMS définit la santé psychique comme une composante essentielle de la santé. C'est « un état de bien-être qui permet à chacun-e de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

La santé psychique est indispensable pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence[9]. Il n'y a pas de santé sans santé mentale.

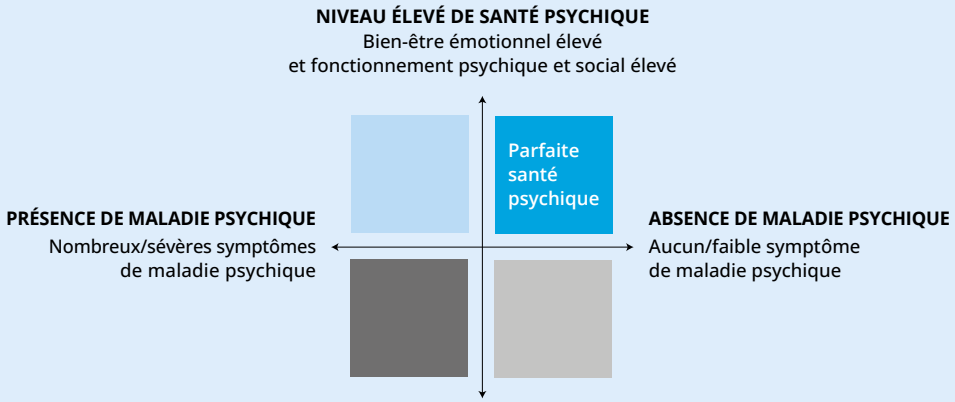
Pour les 16-25 ans, la santé psychique est intimement liée aux défis psychosociaux qu'ils et elles rencontrent sur le chemin de leur autonomie sociale dans trois grandes sphères de vie : l'amour et les relations, la formation et le travail, la vision du monde et le développement d'habitudes de vie[10].

Santé psychique ≠ troubles psychiques – Le double continuum de Keyes

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, « santé psychique » et « troubles psychiques » ne sont pas synonymes, et ne se trouvent pas à l'opposé d'un même continuum. Ces deux notions peuvent coexister. Ainsi, une personne vivant avec un trouble psychique peut présenter une bonne santé psychique, et une personne vivant sans trouble psychique peut avoir un faible niveau de santé psychique. La santé psychique n'est donc pas un état fixe, mais un équilibre dynamique influencé par de nombreuses dimensions et qui évolue tout au long de la vie.

Dans le modèle du double continuum de Keyes[11], la santé psychique et la maladie psychique sont représentées par deux axes distincts mais interconnectés, l'un indiquant un niveau élevé ou faible de santé psychique, et l'autre, la présence ou absence de maladie psychique. Le schéma ci-après met en évidence cet aspect dynamique de la santé psychique.

LE DOUBLE CONTINUUM DE KEYES



- Bien être psychique élevé, sans trouble psychique
- Bien-être psychique élevé, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué
- Bien-être psychique faible, sans trouble psychique
- Bien-être psychique faible, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué

Schéma adapté de *Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes*, p.70, édité par Promotion Santé Suisse, 2022.

Keyes distingue le bien-être émotionnel, le bien-être psychique et le bien-être social. Pour avoir un haut niveau de santé psychique, il faut :

Un haut niveau de bien-être émotionnel	Des émotions positives fréquentes, un sentiment de satisfaction dans des domaines de sa vie, etc.
Un niveau optimal de fonctionnement psychologique	Le sentiment que sa vie a une direction, un sens et une signification, un sentiment de contrôle sur ses conditions de vie, etc.
Un niveau optimal de fonctionnement social	Une acceptation des différences entre les humains, le sentiment d'appartenir à une communauté, etc.

NIVEAU DE BIEN-ÊTRE DES JEUNES

Sur le chemin vers l'âge adulte, les jeunes peuvent connaitre un faible niveau de bien-être émotionnel, psychique ou social, indépendamment de la présence de troubles psychiques. Inversement, celles et ceux qui souffrent de troubles psychiques peuvent ressentir un niveau élevé de bien-être.

La santé psychique et ses nombreux déterminants

La santé psychique ne se résume pas à une absence de troubles psychiques, tout comme la santé n'est pas seulement une absence de maladies. Les facteurs qui la déterminent sont à la fois internes et externes à la personne et interagissent entre eux. La santé psychique ne dépend donc pas uniquement de facteurs individuels. Les milieux dans lesquels on évolue influencent notre santé psychique et affectent tous les plans de notre vie. Les relations sociales, les événements de la vie, le revenu, la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux services et la qualité des environnements dans lesquels nous vivons sont autant d'éléments qui influencent notre niveau de bien-être. La santé mentale, ce n'est donc pas que dans la tête.

ENVIRONNEMENT DE VIE DÉCISIF

Environ 60 % de notre état de santé général est déterminé par notre style de vie, nos conditions socio-économiques, notre environnement et le contexte sociétal dans lequel nous vivons[12].

LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ MENTALE DANS UNE OPTIQUE ÉCOSYSTÉMIQUE

FACTEURS INDIVIDUELS ET BIOLOGIQUES	**Facteurs individuels**	**Facteurs psychologiques**	**Facteurs liés au parcours de vie**
	Santé physique Facteurs physiques Genre Appartenir à une minorité sexuelle Appartenir à une minorité ethnique	Personnalité Compétences psychosociales	Enfance Expériences négatives dans la petite enfance Statut migratoire
FACTEURS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES	**Proches et cercle social**	**Situation économique**	
	Famille et soutien social	Statut socio-économique Emploi Revenu Dettes Niveau d'éducation	
FACTEURS SOCIÉTAUX	**Politique sociale et économique**	**Environnement et infrastructures**	**Culture**
	Inégalités sociales Services sociaux Politiques de l'emploi Crèches et écoles Autodétermination	Infrastructures Exposition à la violence et la criminalité Sécurité et confiance de quartier Nature	Stigmatisation Croyances culturelles

Schéma adapté de *Les déterminants de la santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique*, édité par Minds, Promotion de la santé mentale, Genève.

L'ÉCO-ANXIÉTÉ ET LA SOLASTALGIE, C'EST QUOI ?

La santé en général et la santé psychique en particulier sont aujourd'hui indissociables de la santé environnementale indispensable à la durabilité de notre écosystème. De nombreux jeunes sont fortement préoccupé-es par la situation climatique et éprouvent de l'éco-anxiété (peur du futur) ou de la solastalgie (souffrance face à la destruction des écosystèmes et de la biodiversité)[13].

L'éco-anxiété se définit comme un sentiment d'angoisse ressenti face à la menace globale du changement climatique, exacerbé par un sentiment d'impuissance et de manque de contrôle sur la situation.

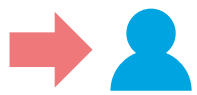
La solastalgie est un terme que le philosophe australien Glenn Albrecht a proposé pour décrire le sentiment de détresse induit chez les humains par la modification de l'environnement. C'est « le deuil d'un monde que l'on a connu » et qui est en train de disparaitre.

LA TRANSITION VERS L'ÂGE ADULTE, UNE PHASE SENSIBLE POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE

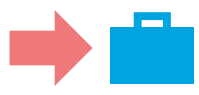
Entre 16 et 25 ans, les jeunes ne sont plus des enfants, plus tout à fait des adolescent-es et pas encore des adultes. Ils et elles sont en plein développement de leur autonomie, mais ne sont que rarement indépendant-es, notamment financièrement. Les anciens repères changent, alors que les nouveaux ne sont pas encore installés et que toutes les compétences requises pour la vie adulte ne sont pas acquises. Plusieurs auteur-es[14] parlent d'« adultes émergent-es » pour caractériser les jeunes durant cette phase de vie particulière, qui, à bien des égards, peut être considérée comme « flottante ».

De multiples et importantes transitions

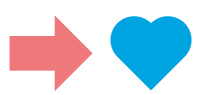
Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est jalonné de différentes transitions qui se chevauchent sur un temps relativement court dans toutes les sphères de la vie (physique, relationnelle, sexuelle, professionnelle, résidentielle, sociale, etc.). Ces transitions sont intimement liées au développement de l'identité et impliquent des prises de décisions qui vont influencer tant la qualité de vie immédiate que le futur. Elles dépendent aussi de la qualité des contextes de vie et de formation ainsi que des réponses des politiques publiques aux besoins des jeunes. Durant cette phase, l'équilibre nécessaire à la santé psychique est indissociable du parcours et des trajectoires de vie. Ces trajectoires peuvent être de trois types :



Trajectoire personnelle vers l'autonomie
Qualité des expériences d'attachement ; expériences relationnelles, amicales, amoureuses, de parentalité ; affirmation de son identité de genre et qualité de l'accueil par l'entourage ; présence ou absence de vécu de violence ou d'abus ; etc.



Trajectoire de formation
Présence de terrains d'expérimentation ; réussites ou difficultés scolaires/d'apprentissage ; possibilité de choisir son orientation professionnelle ; décrochage scolaire ; insertion dans le monde professionnel ; etc.



Trajectoire citoyenne
Identité sociale ; compréhension et choix des rôles sociaux ; capacité à s'engager, à faire valoir ses droits et à respecter ceux des autres ; etc.

Cinq transitions sensibles pour la santé psychique des 16 à 25 ans

Transition de l'école obligatoire au secondaire II
Cette transition s'avère particulièrement sensible pour les jeunes en difficulté scolaire, dans la mesure où le choix de la formation dépend fortement des résultats scolaires. Les risques de décrochage et d'isolement sont en outre élevés à cette étape. Le changement de contexte de formation – qui nécessite de s'adapter à un nouvel environnement ainsi qu'à de nouvelles exigences – peut aussi constituer une importante source de stress.

6,7 %

En 2023, 6,7 % des jeunes de 18 à 24 ans se retrouvent en dehors du système de formation sans disposer de titre du degré secondaire II. Il n'y a pratiquement pas de différences entre les sexes. Pour les jeunes étranger-ères, cette proportion est de 13,1 % et est nettement supérieure à celle des jeunes suisses (4,8 %)[15].

Transition de la formation à la vie professionnelle
Cette deuxième transition est elle aussi exigeante en termes d'adaptation, car elle représente un saut dans le monde des adultes et des contextes nouveaux, avec leurs propres codes. C'est une étape importante en vue de leur indépendance matérielle, où sont en jeu leurs sentiments de compétence (auto-efficacité), de résilience et d'estime de soi[16]. Dès lors, elle peut être particulièrement difficile pour les jeunes vulnérables, en décrochage scolaire, en manque de soutien familial et social ou isolé-es pour de multiples raisons (exclusion, discrimination, etc.).

De manière générale, les jeunes se disent peu préparé-es aux exigences du monde du travail. Ils et elles savent mal comment s'y prendre pour entrer dans la vie professionnelle (rédiger un CV et une lettre de candidature, se préparer à un entretien d'embauche, etc.) et se sentent souvent peu compétent-es pour répondre aux exigences du monde professionnel. Les soutenir et les outiller sur ces aspects permet ainsi de prévenir l'émergence des troubles psychiques qui pourraient survenir lors de situations professionnelles ou éducatives irrégulières.

1/4

Le nombre de résiliations anticipées d'un apprentissage n'a jamais été aussi haut en Suisse. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS)[15], près du quart des contrats signés en 2017 (soit 59'349) se sont soldés par une résiliation. Dans certains cantons comme à Genève, le taux est encore plus élevé (38 %).
Le Job Stress Index 2020[17], qui présente le rapport entre les contraintes de travail et les ressources, met quant à lui en évidence que la tranche des 16-24 ans est celle qui montre les valeurs de stress les plus élevées. Ce groupe souffre surtout de surmenage qualitatif, de stress social avec les collègues de travail, de la pression des délais et de la difficulté à se projeter dans l'avenir.

Passages de la dépendance aux parents à l'autonomie psychologique (émotionnelle et affective) et à l'indépendance financière et matérielle
Se débrouiller seul-e et prendre ses propres décisions nécessitent de se sentir capable et compétent-e, d'exercer un auto-contrôle. Ces compétences présupposent une bonne connaissance de soi, une conscience de ses responsabilités et une capacité à réguler son stress et ses émotions. Cela demande aussi d'être en mesure de faire des choix pour soi, notamment en matière de santé, de relations et de citoyenneté.

Entre 16 et 25 ans, les jeunes ressentent souvent d'importantes tensions entre leurs capacités d'autonomie liées à leur maturation biologique et psychologique (capacité à choisir pour soi dans les différentes sphères de sa vie) et leur indépendance réelle, qui a tendance à reculer (maturité sociale et matérielle).

Passage de relations de groupe à des relations personnelles de plus en plus intimes, amicales, amoureuses et sexuelles
Ouvrant sur l'exploration de son identité sociale et de genre ainsi que de son orientation sexuelle et affective, ce passage exige de bonnes compétences psychosociales, notamment en matière de régulation émotionnelle, de communication et de négociation (savoir exprimer ses besoins et les faire respecter, exiger un préservatif, etc.). Cette transition demande également une bonne connaissance de soi et de ses besoins pour pouvoir poser ses limites, écouter celles de l'autre (consentement) et rechercher de l'aide en cas de besoin. La présence de relations positives et soutenantes à cette étape est un important facteur de protection de la santé psychique. Développer de telles relations implique de pouvoir s'assumer et de se sentir accepté-e dans sa singularité, sans risque de violence ou de discrimination.

Transition du statut de mineur-e à celui de majeur-e
Cette transition implique une responsabilisation vis-à-vis de soi, de ses choix et de ses actes en tant que personne et citoyen-ne, ainsi que de nouvelles compétences, notamment en matière de gestion administrative et financière. La majorité civile et pénale s'accompagne aussi du passage de systèmes d'éducation, de soutien social et de soins adaptés aux besoins des mineur-es (prise en compte des enjeux de leur développement psychosocial) à des systèmes pour adultes, moins adaptés aux besoins inhérents et à la réalité psychosociale des jeunes, pour qui majorité signifie rarement indépendance.

Ce moment marque souvent la fin ou des changements en termes de soutiens éducatifs et de droits (aide sociale, par exemple). Ce point est particulièrement important pour les mineur-es non accompagné-es (MNA) ou avec un parcours en foyer ou famille d'accueil (*care leavers*), les jeunes atteint-es de maladies chroniques, en situation de handicap (physique, sensoriel ou psychique) ou en rupture de formation. Ce passage est aussi à risque pour les jeunes LGBTIQ+ et toutes celles et ceux qui se retrouvent en situation de vulnérabilité ou de précarisation en raison d'un soutien parental défaillant[18].

10 %

En 2018, les 18-25 ans représentent 10 % des bénéficiaires de l'aide sociale[19].

Les transitions, sources de stress pour les jeunes

Ces différentes transitions sont exigeantes en termes de connaissances, de compétences et d'adaptation. Elles sont porteuses de grandes opportunités, mais peuvent aussi peser sur le bien-être des jeunes en provoquant du stress, des préoccupations, des tensions psychologiques ou encore des comportements exploratoires dangereux pour leur santé. De plus, les jeunes les vivent dans un contexte de construction de leur identité (physique, psychologique, de genre, sociale, numérique, etc.) et de restructuration cérébrale. En effet, leurs capacités liées aux fonctions exécutives du cortex préfrontal (capacités de rationalisation, d'autoréflexion, d'anticipation, de conscience des conséquences, etc.) sont en cours de développement et ne seront vraiment opérationnelles que vers 25 ans, occasionnant de fortes réponses émotionnelles aux situations rencontrées.

Ces transformations individuelles sont aussi couplées à un contexte sociétal d'individualisation croissante, qui procure moins de repères et contribue à brouiller les règles quant aux objectifs à atteindre en tant qu'adultes. Les jeunes se sentent souvent seul-es pour tracer leur voie vers l'âge adulte.

Principales sources de stress mentionnées par les 16-25 ans[1] :

École	Notes, enjeux de performance et de réussite, choix de formation
Entrée dans le monde du travail	Choix du métier, recherche d'emploi, adaptation au rythme et aux exigences de la vie professionnelle, conciliation vie privée-vie professionnelle, etc.
Passage à l'âge adulte	Sentiment d'incompétence face aux démarches administratives, faible sentiment d'auto-efficacité
Événements climatiques et mondiaux	Difficultés à se projeter, sentiment d'incertitude et de perte de contrôle

Si la plupart des jeunes développent les compétences nécessaires et peuvent s'appuyer sur des ressources pour traverser cette phase de transition, toutes et tous ne vivent pas le passage vers l'âge adulte dans les mêmes conditions. Pour certain-es, le temps de formation et la dépendance aux parents s'étalent sur de nombreuses années, alors que pour d'autres, l'arrivée de la majorité civile et pénale peut s'avérer brutale en raison de conditions socio-économiques défavorables, d'un isolement social accru ou de situations de discrimination qui créent des inégalités, aussi en matière de santé mentale[20].

Le passage vers l'âge adulte est une période d'« entre-deux » sensible pour l'ensemble des jeunes, car elle touche à des dimensions fondamentales pour la santé psychique : l'identité (« qui suis-je ? »), les apprentissages (« suis-je compétent-e ? »), l'appartenance (« suis-je aimé-e ? »), le sens (« suis-je utile ? ») et l'estime de soi (« suis-je reconnu-e ? »).

La promotion de la santé psychique vise à renforcer les facteurs de protection internes et externes et à diminuer les facteurs de risque. Pour les 16-25 ans, ces facteurs doivent être envisagés dans le contexte élargi de leur développement identitaire et social et des enjeux psychosociaux qui jalonnent leur chemin vers l'autonomie et l'indépendance. Il est crucial pour une commune de considérer la santé psychique dans une approche intégrée à toutes les politiques, comme le recommande l'OMS dans la Charte de Genève de 2021[21].

LA CHARTE DE GENÈVE

Adoptée lors de la 10e Conférence mondiale sur la promotion de la santé, qui s'est tenue à Genève du 13 au 15 décembre 2021, cette Charte s'inscrit dans la continuité de la Charte d'Ottawa et des précédentes conférences mondiales sur le sujet. Elle met en lumière l'urgence d'agir face aux crises mondiales, notamment la pandémie de Covid-19, et insiste sur l'impact des déterminants écologiques, politiques, commerciaux, numériques et sociaux sur la santé.

Les besoins des jeunes

Pour pouvoir vivre la période de transition à l'âge adulte au mieux, les jeunes de 16 à 25 ans ont besoin de :

Se sentir suffisamment en sécurité	- Disposer d'un réseau de soutien social de qualité et de ressources suffisantes pour vivre décemment (alimentation, logement, transports, loisirs, etc.) (sentiment de sécurité) - Pouvoir créer des liens significatifs avec des pairs, mais aussi avec des adultes référent-es dans des contextes sûrs
Découvrir leur potentiel	- Avoir des occasions et le temps de faire des expériences et des apprentissages dans les différents domaines de leur vie (sentiment d'autonomie) - Évoluer dans des contextes où ils et elles se sentent accueilli-es et reconnu-es tel-les qu'ils et elles sont, sans risque de jugement, de discrimination ou d'exclusion (sentiment de sécurité et d'appartenance)
Devenir autonomes	- Disposer des ressources personnelles et sociales nécessaires à une autonomie affective, relationnelle et citoyenne (notamment au niveau des exigences administratives) - Réussir une formation, trouver un premier emploi et accéder à l'indépendance financière (sentiment de compétence/auto-efficacité)
Trouver leur place	- Auprès de leurs pairs, dans leur contexte de vie, de formation et dans la société - Se sentir reconnu-es et pouvoir apporter leur contribution (sentiment d'appartenance et de compétence, participation)
Être soutenu-es et accompagné-es	- Par des adultes conscient-es de l'importance de leur rôle de repère et de leur responsabilité concernant la qualité des environnements, des postures et des prestations proposées

RÉFÉRENCES

Publications de référence sur la santé psychique des jeunes

Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l'âge adulte. Santépsy, 2023. → Disponible sur santepsy.ch

Promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes sur le long terme. Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse, Berne, mars 2024. → Disponible sur cfej.admin.ch

psy-health.ch, site des cantons latins dédié à la promotion de la santé mentale des personnes migrantes, traduit en 12 langues. → Disponible sur psy-health.ch

Références citées dans le guide

[1] *Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l'âge adulte.* Santépsy, 2023. → Disponible sur santepsy.ch

[2] *Enquête suisse sur la santé 2022*. Communiqué de presse de l'Office fédéral de la santé publique du 03.11.2023. → Disponible sur ofsp.admin.ch

[3] *Troubles mentaux : hausse sans précédent des hospitalisations pour les jeunes femmes de 10 à 24 ans*. Communiqué de presse de l'Office fédéral de la statistique du 12.12.2022. → Disponible sur ofsp.admin.ch

[4] *Les consultations sur le suicide ont presque doublé au service 147 de Pro Juventute*. Communiqué de presse de Pro Juventute du 15.11.2021. → Disponible sur projuventute.ch

[5] *Rapport national suisse sur la santé 2020 – Santé psychique – Prévalence de la santé et des maladies psychiques*. Observatoire suisse de la santé. → Disponible sur gesundheitsbericht.ch

[6] *Les compétences psychosociales : définition et classification.* Santé publique France, 2022. → Disponible sur santepubliquefrance.fr

[7] *Participation des enfants et des jeunes. Conseils, exemples et témoignages*. Lausanne Région, 2023. → Disponible sur lausanneregion.ch

[8] *Les conseils des enfants et des jeunes dans le Canton de Vaud*. Canton de Vaud (SPJ) et le Centre vaudois d'aide à la jeunesse (CVAJ), 2018. → Disponible sur vd.ch

[9] *La santé mentale : renforcer notre action*. Organisation mondiale de la santé, 17.06.22. → Disponible sur who.int/fr

[10] Arnett, J. (2014. 2nd 2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

[11] Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.

[12] *Les facteurs déterminants de la santé mentale*. Minds, Promotion de la santé mentale Genève, 10.09.24. → Disponible sur minds.ge.ch

[13] Hickman, C. et al. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, Volume 5, Issue 12, e863-e873. → Disponible sur thelancet.com

[14] Arnett, J. (2014. 2nd 2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
Côté, J.E. (2019). *Youth development in identity societies: Paradoxes of purposes*. Routeledge.
Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in Emerging Adulthood: Reviewing the Field and Looking Forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96-113.

[15] *Jeunes hors du système de formation*. Office fédéral de la statistique. → Disponible sur ofs.admin.ch

[16] *Jeunes personnes actives – Conditions de travail et santé*. Promotion Santé Suisse, Document de travail 55, 2021. → Disponible sur promotionsante.ch

[17] *Job Stress Index 2020 : Plus vite, plus haut, plus loin – Les jeunes souffrent davantage de l'intensification du travail*. Communiqué de presse de Promotion Santé Suisse du 03.09.20.
→ Disponible sur promotionsante.ch

[18] Depallens, S., Takeuchi, Y., L., Roberts, K. (2018), Lost in transition : regards croisés sur les 18-25 ans, *Rev Med Suisse*, 14, no. 603, 831–834. → Disponible sur revmed.ch

[19] *Jeunes adultes à l'aide sociale*. Conférence suisse des institutions d'action sociale, 2021.
→ Disponible sur csias.ch

[20] *Les inégalités en santé mentale*. Minds, Promotion de la santé mentale Genève, 22.08.24.
→ Disponible sur minds.ge.ch

[21] *Charte de Genève pour le bien-être*. Organisation mondiale de la santé. → Disponible sur cdn.who.int

EXEMPLES DE PROJETS MENÉS DANS DES COMMUNES DE LAUSANNE RÉGION

Projet	Page	Outil	Politique	①	②	③	Activité physique et sportive	Citoyenneté et participation	Corporalité et image de soi	Culture et loisirs	Espace public	Formation et emploi	Gestion administrative	Nature et environnement	Prévention et insertion sociale
Analyse des besoins des jeunes : jaiunprojet.ch	→ PAGE 09	•		◦				•							
Désignation d'une personne de référence pour le soutien aux activités de jeunesse	→ PAGE 09		•	◦				•							
Renforcement des connaissances et compétences des élu-es sur la santé psychique des jeunes	→ PAGE 10	•				◦									•
Formation sur la prévention du suicide et la souffrance psychique	→ PAGE 10	•			◦										•
Les Conseils des jeunes	→ PAGE 11		•	◦				•							
Gestion d'un espace par les jeunes : Le Petit Cabanon	→ PAGE 11		•	◦				•			•				
Campagne de prévention : Parlons puff !	→ PAGE 12	•		◦		◦		•							•
Création d'une Commission culturelle	→ PAGE 13		•		◦					•					
Ateliers de sensibilisation : Fresque du Climat	→ PAGE 13	•		◦	◦									•	
Prévention par le jeu : Jeu de cartes de ciao.ch	→ PAGE 13	•				◦									•
Aménagement urbain : Les jeunes du 24	→ PAGE 15		•	◦				•			•				
Travailleuses et travailleurs sociaux à la rencontre des jeunes dans l'espace public	→ PAGE 15	•			◦						•				
Logements de transition	→ PAGE 16		•	◦							•				•
Subvention pour l'achat de vélos électriques	→ PAGE 17		•	◦							•				
Gratuité des transports publics ou réduction	→ PAGE 17		•	◦							•				
La culture accessible à toutes et à tous	→ PAGE 18		•	◦						•					
Empruntez une sortie culturelle en bibliothèque	→ PAGE 18		•	◦						•					
Sorties théâtrales pour jeunes : Club des arts vivants	→ PAGE 19		•	◦						•					
Activité physique et sportive : Ouverture de salles de sport	→ PAGE 19		•	◦	◦		•		•						•
Fonds pour la promotion culturelle	→ PAGE 20		•	◦						•					
Subventions ciblées aux clubs sportifs et associations locales	→ PAGE 20		•	◦			•			•					
Commission de jeunes du Canton de Vaud	→ PAGE 23		•			◦		•							
Prévention par le biais d'une exposition : Jeunes vs Homophobie	→ PAGE 23	•				◦									•
Débattre de sujets de société : Le théâtre forum	→ PAGE 24	•		◦	◦				•						
Espaces jeunes et lieux socioculturels	→ PAGE 25		•	◦				•		•					•
Terrains multisports et casiers de matériel en libre accès	→ PAGE 25	•	•	◦			•		•						
Événement sportif communautaire : Futsal	→ PAGE 26	•		◦			•								•
Ressources et événements culturels inspirants	→ PAGE 27	•			◦	◦				•					
Événements et soirées d'échanges sur la santé mentale et la réalité des jeunes	→ PAGE 27	•		◦	◦										•
Vivre-ensemble, prévention du racisme et de la radicalisation : Embrouille-moi si tu peux	→ PAGE 28	•		◦											•
Fonds de soutien pour des projets développés par les jeunes	→ PAGE 31		•	◦				•							
Un concours d'idées pour les jeunes de Bussigny	→ PAGE 31	•		◦				•							
Engagement des jeunes : Influence ton quotidien	→ PAGE 32	•				◦		•							
Soutien au développement de projets par les jeunes : Battle de danse BCS	→ PAGE 32	•			◦		•	•							
Petits jobs dans les communes : Coup d'pouce	→ PAGE 33		•	◦								•			
Insertion professionnelle : Participer à l'organisation de Lausanne sur Mer	→ PAGE 33		•	◦		◦	•					•			•
Soutien à la recherche d'emploi : Permanence Le Défi	→ PAGE 34		•	◦								•			
Passage à la majorité, formation à la gestion financière	→ PAGE 34	•			◦								•		•
Informations par les pairs : Podcast Ça nous arrive	→ PAGE 35	•			◦	◦							•		•
Des conseils pour entrer dans la vie adulte : Le starter pack de ontécoute.ch	→ PAGE 35	•			◦	◦							•		•
Antenne de santé psy et sexuelle	→ PAGE 37		•	◦					•						•
Prévention par les pairs et déstigmatisation de la santé mentale : Podcast Toi aussi ?	→ PAGE 37	•				◦									•
Outils d'accompagnement : Parlons cash et Till Next Bill	→ PAGE 38	•				◦							•		
Informations sur internet : Des ressources pour prendre soin de ta santé mentale	→ PAGE 38	•				◦	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Campagne pour favoriser le bien-vivre ensemble : Le respect au quotidien	→ PAGE 38	•		◦					•						•
Insertion professionnelle : Le projet LIFT	→ PAGE 39	•		◦								•			
Choix professionnel : Moi, mon réseau, mon futur	→ PAGE 39	•				◦						•			
Soutien à la mise en place de cours et d'ateliers sur le bien-être et la conscience de soi	→ PAGE 40	•	•	◦			•		•						

TYPES D'ACTION

- Outil : développer un outil
- Politique : agir sur une politique publique

RÔLE DE LA COMMUNE

- ① Porteuse
- ② Partenaire
- ③ Relais

LES THÉMATIQUES

- Activité physique et sportive
- Citoyenneté et participation
- Corporalité et image de soi
- Culture et loisirs
- Espace public
- Formation et emploi
- Gestion administrative
- Nature et environnement
- Prévention et insertion sociale

Cette double page recense une quarantaine de projets et d'actions de promotion de la santé psychique chez les jeunes, menés majoritairement dans des communes de Lausanne Région. Ceux-ci sont répertoriés par type, thématique, et selon le rôle joué par la commune.

LAUSANNE RÉGION

IMPRESSUM

Édition Lausanne Région, juillet 2025
Ont collaboré à cette publication Santépsy.ch, Unisanté, l'association romande CIAO et Plates-Bandes communication
Graphisme Plates-Bandes communication
Impression Graphus
Tirage 300 exemplaires sur papier recyclé