

Communiqué de presse

« L'avenir ? C'est sûr ! » Une campagne de psy.ch - Guide de la santé psychique dans le canton de Berne et Tel 143 - La Main Tendue Nord-Ouest

Bienne, 31.10.2022 - Une campagne commune de psy.ch et Tel 143 encourage les jeunes en crise à demander de l'aide.

Campagne

Pandémies, pénurie d'énergie, inflation, guerre, crise climatique : ce sont des mots clés que l'on peut lire partout et qui peuvent rendre l'avenir imaginé incertain. Chez les jeunes en particulier, cela peut déclencher des peurs (de l'avenir). Selon le Baromètre suisse de la jeunesse 2022, seule une petite moitié des jeunes adultes interrogés âgés de 16 à 25 ans sont (plutôt) confiants en leur propre avenir. Parallèlement, les personnes interrogées citent particulièrement souvent la prévoyance vieillesse, les thèmes liés à la protection de l'environnement ainsi que les coûts et la sécurité de l'énergie comme étant leurs plus grandes préoccupations [1].

Confrontée à ces thèmes et aux incertitudes qui en découlent, la jeune génération est confrontée à de grands défis, notamment sur le plan psychique.

C'est là qu'intervient la campagne « L'avenir ? C'est sûr ! » intervient. Elle montre dans quelle mesure les peurs de l'avenir peuvent être utiles et fonctionnelles jusqu'à un certain point. Elle montre comment il est possible de mieux gérer les scénarios de menaces réelles et les émotions négatives qu'elles suscitent. Les jeunes que l'équipe de la campagne a rencontrés à la Maison des générations de Berne racontent dans des vidéos sur le site www.hol-dir-hilfe.ch et via les médias sociaux comment ce thème les préoccupe (seulement en allemand).

Parallèlement, la campagne souhaite sensibiliser aux signaux d'alerte à prendre au sérieux, chez soi et dans son entourage. Ces signaux d'alerte peuvent indiquer que des pensées, des sentiments et des comportements anxieux et désespérés dépassent éventuellement un niveau sain. La campagne doit montrer que l'on n'est pas seul et qu'il existe des stratégies d'action et des offres d'aide efficaces.

À partir du lundi 31 octobre 2022 et jusqu'à la mi-décembre, l'équipe de la campagne encouragera les jeunes adultes, par le biais de différents canaux en ligne et de médias sociaux, à comprendre qu'il vaut la peine de s'écouter, de prendre ses sentiments au sérieux et de chercher de l'aide à temps, sans en avoir honte.

Activités de la campagne de cette année

- Diffusion des messages de la campagne sur les plateformes de médias sociaux à partir de l'enquête de rue, des teasers et des posts.
- Diffusion des messages de la campagne au moyen de Mobile Ads.

Durée, date et lieu de la campagne

La durée de la campagne s'étend du 31 octobre à la mi-décembre 2022.

La campagne couvre l'ensemble du canton de Berne.

Contexte

Après le succès des campagnes des quatre dernières années, nous voulons cette année encore

sensibiliser les jeunes adultes aux thèmes de la santé psychique et faire connaître notre offre d'aide à bas seuil. Il s'agit en outre de lever le tabou sur le thème de la santé psychique. Les crises et les maladies psychiques sont très répandues et peuvent toucher tout le monde. Elles sont toutefois aujourd'hui facilement traitables et peuvent également être surmontées. D'une part, les troubles psychiques apparaissent souvent de manière insidieuse et ne sont pas reconnus pendant longtemps, d'autre part, les préjugés à l'égard des personnes souffrant de troubles psychiques persistent. De ce fait, il faut souvent beaucoup de temps avant que les personnes concernées ne cherchent de l'aide. Le chemin de la souffrance est ainsi inutilement prolongé. En raison de la surcharge des services de psychiatrie pour enfants et adolescents dans le canton de Berne, il est d'autant plus important de prendre des mesures pour promouvoir la santé psychique avant même qu'une maladie psychique ne se manifeste.

La campagne de sensibilisation de psy.ch et Tel 143 s'adresse aux jeunes âgés de 18 à 25 ans dans le canton de Berne et les encourage à être attentifs en cas de crise dans la vie quotidienne, à prendre au sérieux les sentiments confus et négatifs et à agir.

Organisme responsable

Psy.ch - Guide de la santé psychique dans le canton de Berne est une plateforme contenant les principales informations sur le thème de la santé psychique et une liste des offres d'aide. Le mandat de la plateforme est la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne, l'exploitant est l'Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern igs.

Tél 143 - La Main Tendue Nord-Ouest, responsable du Jura bernois ainsi que de Bienne / Seeland, et Tél 143 - La Main Tendue Berne sont deux des 12 antennes régionales de Suisse et proposent aux personnes en situation difficile ou ayant des soucis quotidiens un conseil téléphonique et en ligne anonyme et indépendant 24 heures sur 24, 365 jours par an. Organisés en association, ils sont financés par des partenaires contractuels, des cotisations de membres, des fondations et des donateurs privés. Ensemble, les deux antennes régionales couvrent l'entier du canton de Berne, le canton du Jura, de Fribourg, de Neuchâtel et une partie du canton de Soleure.

Les deux offres sont des points de contact à bas seuil pour les questions de santé psychique et les crises au quotidien.

Contacts

Tél 143 - La Main Tendue Nord-Ouest

Christophe Amstutz, responsable du service, pour les questions sur la campagne (français/allemand) depuis la région de Bienne et du Jura bernois et sur Tél 143 Nord-Ouest

Tél. 032 322 08 38 (lundi au jeudi)

christophe.amstutz@143.ch

Tél 143 - La Main Tendue Berne

Daniela Humbel, responsable communication/recherche de fonds, pour les questions relatives à la campagne et au Tél 143 Berne

Tél. 031 305 50 68

Mobile 076 817 71 79 (lu + ma : le matin / me + je : toute la journée)

daniela.humbel@143.ch

psy.ch



Psy.ch

Nadine Eberhardt, responsable psy.ch, pour les questions sur la campagne et sur psy.ch

Tél 031 370 79 76

eberhardt@igsbern.ch

Pour les journalistes, des contacts supplémentaires avec des spécialistes sont fournis.

Site web : www.wasstresstdich.ch / www.parler-peut-aider.ch

Instagram: holdirhilfe_ / **Facebook:** Hol dir Hilfe

Visuels : Weiter GmbH

Source

[1] Document en allemand : Jans, C., Golder, L., Pepe, A., Burgunder, T., Bohn, D., & Rey, R. (2022). Baromètre de la jeunesse 2022 : Insécurité plutôt qu'insouciance : la jeunesse en temps de crise. GFS Berne. https://www.gfsbern.ch/wp-content/uploads/2022/10/224112_cs_jugendbarometer_2022_final.pdf