

13.12.2023 – Communiqué de presse

« M*rde ! Et maintenant ? » Une campagne coopérative de psy.ch et Tél 143 encourage les jeunes en crise à demander de l'aide

La campagne « M*rde ! Et maintenant ? » est le fruit d'une collaboration entre Tél 143 – La Main Tendue et psy.ch. En ligne depuis le 8 décembre et pendant 6 semaines, elle a pour but de sensibiliser les jeunes aux symptômes liés à un stress psychologique. Elle offre des conseils et liste différentes offres d'aide disponible dans le canton de Berne.

Alors que certains jeunes se réjouissent à l'avance de la période de l'Avent, d'autres la considèrent comme une source de stress. Des sentiments de solitude peuvent également surgir à l'approche des fêtes de fin d'année. Le stress psychologique chez les jeunes ne doit pas être sous-estimé. Une enquête récente de l'Office fédéral de la statistique (OFS) montre que 22% des jeunes sont confrontés à un stress psychique¹. En parler avec une personne de confiance peut soulager. Pourtant, selon une autre étude de l'UNICEF, 29% des jeunes déclarent ne parler de leurs problèmes avec personne².

C'est là qu'intervient la campagne « M*erde ! Et maintenant ? ». Elle explique aux jeunes comment prendre soin de leur santé psychique et où trouver du soutien.

La campagne

L'influenceur bernois Gabirano a approché des jeunes dans les rues du centre-ville de Berne. Sur notre compte Instagram, on peut y découvrir ce qui les préoccupe et ce qu'ils mettent en place lorsqu'ils ne vont pas bien. En parallèle, le site www.hol-dir-hilfe.ch/fr présente des offres de soutien dans le canton de Berne et d'autres conseils.

La campagne sensibilise aux signaux d'alarme à prendre au sérieux chez soi et ses proches. Elle a pour but d'apaiser le sentiment de solitude face à ces symptômes et de partager des stratégies d'action et des offres d'aide efficaces. Un entretien via les consultations téléphoniques et en ligne de Tél 143 – La Main Tendue peut par exemple apporter un soulagement.

Depuis vendredi 8 décembre 2023 et pendant 6 semaines, la campagne encourage les jeunes adultes de 18 à 25 ans, par le biais de différents canaux en ligne et de médias sociaux, à s'écouter, à prendre leurs sentiments au sérieux, à chercher de l'aide sans honte.

Contacts

Tél 143 – La Main Tendue Berne
Daniela Humbel, communication/récolte de fonds
031 305 50 68, daniela.humbel@143.ch

Tél 143 – La Main Tendue Nord-Ouest
Christophe Amstutz, directeur
032 322 08 38, christophe.amstutz@143.ch

¹ Bundesamt für Statistik (BFS). (2023). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 - Übersicht. Neuchâtel. <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/28625352/master>

² Barrense-Dias Y, Chok L, Surís JC. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Lausanne, Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique, 2021 (Raisons de santé 323). <https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/323>

Psy.ch
Nadine Eberhardt, responsable psy.ch
031 370 79 76, eberhardt@igsbern.ch

A propos de nous

Tél 143 – La Main Tendue Nord-Ouest et Tél 143 – La Main Tendue Berne sont deux des 12 antennes régionales de Suisse et offrent une écoute téléphonique anonyme aux personnes en situation de vie difficile ou ayant des soucis quotidiens, ceci 24h/24, 365 jours par an. Ensemble, les deux antennes régionales couvrent le canton du Jura, de Neuchâtel, de Fribourg, de Berne, le Jura bernois et une partie du canton de Soleure.

Psy.ch - Guide de la santé mentale dans le canton de Berne est une plate-forme contenant les principales informations sur le thème de la santé mentale et une liste des offres d'aide. Le mandant de la plateforme est la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne. L'exploitant est la communauté d'intérêts Psychiatrie sociale Berne, igs.