

zhaw



# Prends soin de toi !

**Boîte à outils pour les adolescents qui veulent apprendre à gérer des situations difficiles**

Un projet conjoint du département de psychologie appliquée et du département de la santé, financé par l'OFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

## Prends soin de toi !

Prendre soin de soi, c'est bien s'écouter. Selon notre situation, on va plutôt bien et on est en bonne santé, ou alors on va moins bien et on est plutôt malade.

Le stress, les problèmes dans les rapports avec tes amis, la séparation de tes parents ou des angoisses quant à l'avenir, etc. peuvent mettre à mal l'équilibre entre ton corps et ton esprit. Il se peut alors que tu te sentes mal physiquement ou que tu ne sois pas en harmonie avec tes émotions et tes pensées, ou encore que tu perçoives autrement ton environnement et ta propre personne et que tu en souffres.

Cette « boîte à outils » te montrera ce que tu peux faire pour rester en bonne santé et t'aidera dans certaines situations difficiles, comme par exemple des situations de stress ou des séparations.

Le Adolescent Health Working Group (<https://ahwg.org/>) a aimablement mis à notre disposition le modèle de cette boîte à outils (à l'exception des thèmes suivants : chagrin d'amour et cyberaddiction).

Les documents originaux (Adolescent Provider Toolkit – Behavioral Health) sont accessibles à l'adresse <https://ahwg.org/provider-resources>

## Sommaire

Mythes et réalités sur la santé psychique (p.4)

Gestion du stress (p.6)

Cinq étapes pour réduire le stress (p.8)

Chagrin d'amour (p.9)

On ne devrait pas souffrir par amour (p.10)

Gérer la mort et la perte (p.12)

Gérer la séparation et le divorce (p.14)

Cyberaddiction : test rapide pour adolescents (p.16)

Addiction et dépendance (p.18)

Aider les autres (p.20)

Éléments sur la confidentialité (secret professionnel) pour les adolescents (p.21)

Tes droits et tes devoirs dans le système de santé (p.22)

Sites Internet utiles (p.23)

# Mythes et réalités sur la santé psychique

- 1 Les adolescents n'ont pas de problèmes psychiques.**  
**En réalité :** dans le monde entier, 10 à 20 % des enfants et des adolescents souffrent de troubles psychiques. Ces problèmes psychiques peuvent compliquer leur scolarité, leurs amitiés et les rapports avec leur famille.
- 2 Quand on a un problème psychique, on ne guérit plus jamais.**  
**En réalité :** il existe différents types de problèmes psychiques et la plupart d'entre eux peuvent être soignés. La majorité des personnes se sentent mieux après avoir reçu de l'aide (principalement sous forme d'une psychothérapie mais quelques fois aussi sous forme de médicaments)
- 3 Il n'y a que ceux qui manquent de volonté qui ont des troubles psychiques et des addictions.**  
**En réalité :** les problèmes psychiques et les dépendances ont des causes multiples. Beaucoup de ces raisons sont hors de notre contrôle : il s'agit par exemple de notre histoire familiale ou de situations difficiles que nous avons vécues.
- 4 Quand on parle de suicide, on cause le suicide d'une personne.**  
**En réalité :** avoir une discussion sur le suicide ne mène pas à une tentative de suicide. Au contraire, la plupart des personnes ayant des pensées suicidaires sont soulagées d'en parler et d'évoquer leurs émotions.
- 5 Les problèmes psychiques sont une excuse pour des adolescents qui sont simplement paresseux.**  
**En réalité :** personne ne souhaite souffrir de problèmes psychiques ni ne choisit cette situation. Les adolescents qui ont des problèmes psychiques peuvent avoir l'air fatigué ou indifférent, mais c'est souvent parce qu'ils sont dépassés par la situation ou parce qu'ils sont en proie à une grande souffrance émotionnelle.
- 6 Les personnes qui s'automutilent, p. ex., en se coupant ou se scarifiant, veulent simplement qu'on leur accorde de l'attention.**  
**En réalité :** souvent, les personnes s'automutilent pour relâcher des tensions ou pour appeler à l'aide. L'automutilation est souvent due à un stress psychique prolongé.
- 7 Ceux qui le souhaitent peuvent à tout moment arrêter de consommer des substances addictives.**  
**En réalité :** les personnes qui prennent des substances addictives présentent des symptômes de manque lorsqu'elles arrêtent de les consommer. Elles se sentent alors très mal. Lorsque leurs amis ou des membres de leur famille consomment également, il devient vraiment difficile d'arrêter. Une aide extérieure est souvent nécessaire.
- 8 Les substances addictives aident à gérer le stress et les problèmes.**  
**En réalité :** les personnes oublient peut-être leurs problèmes pendant un moment en consommant des drogues ou de l'alcool. Ces problèmes réapparaissent cependant lorsque les substances addictives cessent de faire effet. La consommation de drogues et d'alcool ne résout donc aucun problème.
- 9 Les personnes qui ont des problèmes psychiques sont dangereuses et peuvent à tout moment « piquer une crise ».**  
**En réalité :** la plupart des personnes qui ont des problèmes psychiques ne sont pas dangereuses ni violentes. Malheureusement, ce mythe les empêche de demander de l'aide et du soutien. Elles hésitent parce qu'elles s'inquiètent de ce que d'autres pourraient penser d'elles.
- 10 Les personnes qui souffrent de dépression ont toujours l'air triste.**  
**En réalité :** la tristesse n'est que l'une des émotions associées aux dépressions. Les sauts d'humeur, l'irritabilité et le fait de ne plus apprécier les choses qui nous apportaient de la joie sont également des manifestations de la dépression.
- 11 Il n'y a que les personnes dérangées ou folles, les « cinglés » qui font une thérapie.**  
**En réalité :** les mots peuvent être très blessants. Des personnes de tout âge font une psychothérapie ; celle-ci leur apporte du soutien et les aide à gérer des situations stressantes. C'est un signe de force que d'accepter de l'aide dans les situations difficiles.
- 12 Les psychothérapeutes ne donnent que des conseils qu'on connaît déjà.**  
**En réalité :** les psychothérapeutes sont spécialement formés à soutenir les autres. Ils aident les personnes à mieux se comprendre elles-mêmes et à gérer leur situation.
- 13 Les consultations et les psychothérapies sont très chères.**  
**En réalité :** il existe en Suisse différents services gratuits, p. ex. des consultations pour les jeunes. La psychothérapie peut être financée par l'assurance maladie à certaines conditions. Par exemple, tu trouveras des informations sous ce lien : [www.comment-vas-tu.ch/adresses-et-offres/ich-suche-unterstuetzung](http://www.comment-vas-tu.ch/adresses-et-offres/ich-suche-unterstuetzung) ou sur le site Internet de ton assurance maladie.

# Gestion du stress

Fais l'une ou plusieurs des activités suivantes la prochaine fois que tu ressens du stress ou que tu veux te détendre. Chaque activité prend 10 à 30 minutes.

## Fais du sport

Pratique un sport pendant 30 minutes, trois à cinq fois par semaine. Tu peux te promener, courir, nager, danser, faire du vélo, faire un sport d'équipe ou une autre activité qui te fait bouger. Le sport est une excellente méthode pour avoir plus d'énergie et rester en forme.

## Nourris-toi sainement

Mange quelque chose de sain, p. ex., du pain complet, des fruits, des légumes, et bois beaucoup d'eau. Aie conscience de ce que tu manges et en quelles quantités lorsque tu ressens beaucoup de stress. Essaie de ne pas manger trop ou trop peu. Prends un petit-déjeuner chaque jour. Si possible, emmène avec toi un dîner et un goûter sains pour la journée. Essaie d'éviter le fast-food et préfère l'eau aux sodas et aux jus de fruits sucrés.

## Respire profondément

1. Trouve un endroit confortable et au calme où tu peux t'asseoir ou t'allonger.
2. Ferme les yeux ou regarde un point précis sur le mur.
3. Essaie de ne penser à rien. C'est souvent plus facile lorsqu'on se concentre sur un mot précis comme « respiration » ou « détente ». Si les pensées reviennent, laisse-les te traverser à la manière des nuages qui passent dans le ciel.
4. Inspire lentement par le nez jusqu'à ce que ta poitrine soit remplie d'air. Expire lentement par la bouche pour vider ta poitrine. Concentre-toi uniquement sur ta respiration.
5. Répète ces respirations profondes 10 à 20 fois jusqu'à ce que tu sois détendu (ne t'étonne pas si tu t'endors).

## Visualise la détente

1. Trouve un endroit au calme et mets-toi à l'aise.
2. Ferme les yeux et pense à un endroit où tu es en sécurité et détendu. Imagine ton ressenti à cet endroit, ce que tu entends, ce que tu vois et les odeurs que tu sens. Sinon imagine-toi que le stress s'échappe lentement de ton corps.
3. Garde ton attention sur ces émotions, ces pensées et ces perceptions. Respire calmement jusqu'à ce que tu sois prêt à te lever.

## Ménage de l'espace pour tes émotions

Tu peux tenir un journal, ou fais de la musique, pratique un art, écris des histoires ou des poèmes, cuisine, ris ou engage-toi dans une association. Parle de tes émotions avec une personne de confiance.

## Détends tes muscles

1. Trouve un endroit au calme où tu peux t'allonger et te mettre à l'aise.
2. Ferme les yeux. Détends tout ton corps. Imagine que ton corps est tout mou.
3. Contracte les muscles de tes pieds en gardant le reste du corps détendu. Tiens cinq secondes puis relâche. Essaie alors de voir la différence entre les états de tension et de détente. Continue ensuite en contractant tour à tour différents groupes de muscles puis en les relâchant après cinq secondes : mollets, cuisses, ventre, poitrine, bras, mains, visage, jusqu'à ce que tu aies contracté une fois toutes les parties de ton corps.
4. Contracte tous les muscles de ton corps pendant cinq secondes, puis relâche tout.
5. Détends-toi, respire lentement et profondément. Imagine que tout ton corps devient mou.
6. Le moment venu, lève-toi tout doucement.

## Concentre-toi sur ce que tu perçois

Écoute de la musique que tu aimes. Prends une douche ou un bain. Sors faire un jogging ou va te promener. Concentre-toi sur ce que tu vois, entends et ressens à ce moment.



# Cinq étapes pour réduire le stress

- 1 Écris les pensées qui te viennent lorsque tu es stressé ou énervé.
- 2 Lis ce que tu as écrit. Ces pensées sont-elles critiques par rapport à toi-même ou par rapport à d'autres ? Entoure les mots qui sont simplistes ou expriment un jugement comme *mal*, *bien*, *jamais* et *toujours*. Ces mots ne montrent qu'un côté de ta situation.
- 3 Essaie de donner une explication à la situation stressante. Souvent, quand quelque chose arrive, beaucoup de raisons entrent en jeu.
- 4 Réfléchis à ce que tu pourrais changer dans des situations stressantes. Pense à ce que tu pourrais faire autrement ou aux personnes qui pourraient t'aider.  
*Pardonner une erreur à mon ami.*  
*Demander de l'aide à mon enseignant.*  
*Dire à mes parents comment je me sens.*
- 5 Ta colère ou ton inquiétude a une influence sur ton état d'esprit et tes actions. Elle peut même avoir un effet sur ta santé. Il est donc important de prêter attention à ses émotions et de limiter son stress. Tu trouveras des informations approfondies sur des thèmes comme le stress, la façon de le gérer et de le réduire sur <https://stressnostress.ch/fr/>.

# Chagrin d'amour

C'est douloureux de se séparer. Que tu mettes fin toi-même à la relation ou que la décision vienne de l'autre, ce n'est jamais agréable. Il n'y a pas de remède miracle pour faire disparaître immédiatement un chagrin d'amour. Mais il y a des choses que tu peux faire !

**Accepte tes émotions !**

**C'est normal de ressentir de la tristesse, peut-être aussi de la colère, de la déception ou de la douleur.** Ne retiens pas ces émotions, donne-leur libre cours. Tu peux pleurer, crier ou taper dans un coussin. Il est important que tu acceptes tes émotions. Si tu peux les exprimer à des endroits appropriés, ces émotions vont s'atténuer progressivement et tu pourras finir par les laisser derrière toi. Renonce à te venger. Concentre-toi sur toi !

**Parles-en !**

**Confie-toi à des personnes que tu apprécies et en qui tu as confiance.** Dis-leur comment tu vas. Elles pourront t'aider et te soutenir. Tu verras que parler peut te faire du bien. Tu peux également contacter des professionnels. Par exemple sur <https://www.147.ch/fr/>, tu peux chatter ou avoir un entretien téléphonique anonymement. Tu peux aussi te rendre sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) pour poser tes questions ou en discuter anonymement.

**Fais quelque chose !**

**Il est normal de vouloir s'isoler en cas de gros chagrin d'amour.** Cela ne pose pas de problème, mais veille à te remettre ensuite en mouvement. Chante, danse, va te promener ou fais du sport. Non seulement le fait de bouger peut te distraire de ton chagrin d'amour, mais cela te permettra aussi de te sentir bien et plus heureux.

**Trucs et astuces**

**Tiens un journal de tes émotions dans lequel tu notes ton état d'esprit.** L'écriture peut t'aider à gérer tes émotions. Rends-toi service, aie de la bienveillance envers toi-même. Tu l'as mérité. Tu peux en être sûr : tu vas aller mieux. Même si c'est difficile d'y croire au début, tu finiras vraiment par te sentir mieux !



# On ne devrait pas souffrir par amour

Avoir une relation amoureuse avec quelqu'un, ça peut être formidable et exaltant. Malheureusement, nous sommes parfois blessés par des personnes que nous aimons. Il peut être difficile de reconnaître la violence dans une relation. La violence a de nombreux visages et ne se manifeste pas toujours par des blessures physiques.

## Es-tu dans une relation malsaine ?

- As-tu peur de ton copain ou de ta copine ou de ce qu'il ou elle ferait si tu mettais un terme à la relation ?  Oui  Non
- Est-ce que ton copain ou ta copine t'insulte, te fait passer pour un(e) idiot(e) ou te dit que tu fais tout de travers ?  Oui  Non
- Est-ce que ton copain ou ta copine fait preuve d'une jalousie extrême ?  Oui  Non
- Est-ce que ton copain ou ta copine essaye de t'imposer des limites concernant les endroits ou les personnes que tu fréquentes ?  Oui  Non
- Te sens-tu isolé(e) de tes amis et de ta famille à cause de ton copain ou de ta copine ?  Oui  Non
- Te sens-tu menacé(e) par ton copain ou ta copine lorsque tu refuses des contacts physiques ou un rapport sexuel ?  Oui  Non
- Est-ce que ton copain ou ta copine t'a déjà poussé(e), donné un coup de pied ou infligé volontairement une blessure physique ?  Oui  Non
- Est-ce que ton copain ou ta copine t'a déjà accusé(e) d'être responsable de ses actes violents ?  Oui  Non
- Est-ce que ton copain ou ta copine se comporte parfois de manière vraiment gentille et parfois de manière vraiment méchante, comme s'il ou elle avait deux personnalités différentes ?  Oui  Non
- Est-ce que ton copain ou ta copine promet souvent de changer et de ne plus jamais te faire de mal ?  Oui  Non



Si tu as répondu par oui à l'une de ces questions, tu es dans une relation malsaine. Il est essentiel que tu reçoives une protection et que tu demandes de l'aide.



## Où trouver de l'aide ?

- Informe-toi sur la violence dans les relations ou les rencontres. Cherche des informations sur Internet. Tu trouveras par exemple des informations utiles sur <https://www.147.ch/fr/> en cherchant « violence » ou [www.ciao.ch/themes/violences/](http://www.ciao.ch/themes/violences/).
- Parles-en avec une personne de confiance, qu'il s'agisse d'un enseignant, d'un médecin, d'un psychologue, de ta famille ou d'autres adultes à qui tu fais confiance. Moins tu es isolé(e), moins ton copain ou ta copine aura d'occasions de te faire du mal. Tu peux également contacter certains services : par exemple, en appelant le **147**, tu peux échanger anonymement avec des personnes qui essayeront de t'aider. Tu peux aussi parler avec des adolescents qui ont eu des expériences similaires à la tienne sur le site <https://www.147.ch/fr/>.
- Demande l'aide d'un professionnel. Tu trouveras de nombreuses adresses sur le site Internet de l'aide aux victimes <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/fr/>. Chacun de ces acteurs s'efforcera de t'apporter un soutien.

## Tu mérites des relations saines et positives !



# Gérer la mort et la perte

Tes émotions sont uniques. Nous gérons tous différemment la mort et la perte. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions ou réactions face à quelque chose d'aussi douloureux. Parfois, le déménagement d'un ami peut aussi déclencher une tristesse similaire à celle causée par le décès d'une personne ou d'un animal dont tu étais proche. Tu peux en être sûr : tes émotions et tes pensées douloureuses ne seront pas éternelles et elles évolueront avec le temps.

Après une perte, les réactions suivantes peuvent être constatées

	Comportement à risque	Pensées concernant sa propre mort	
Peur		Déni	Fatigue
Colère	Sentiment de culpabilité	Inquiétude	
Problèmes de concentration		Changements au niveau de l'alimentation et du sommeil	
Rancœur	Maux de ventre ou de tête	Peur de la solitude	
Sentiment d'injustice		Paralysie	Confusion
Sentiment d'être submergé	Soulagement	Tristesse	

Fais preuve de patience envers toi-même pendant que tu gères la perte. Peut-être que certains jours, tu penseras beaucoup à la personne, et d'autres jours, moins ou pas du tout. Essaie d'appliquer les idées suivantes : elles pourront t'aider à prendre soin de toi.

- **Fais ce qui te fait du bien.** Il est important que tu te soicies de toi. Mange régulièrement et le plus sainement possible et dors suffisamment.
- **Reste en contact avec tes amis.** Dès que tu seras prêt, dis-leur comment tu te sens.
- **Parle avec un adulte en qui tu as confiance.** Cela peut être un membre de ta famille, un enseignant, un conseiller, un entraîneur, un ami de la famille, un médecin ou un psychothérapeute.
- **Si tu as des questions sur ce qui s'est passé, pose-les.** Dis aux autres que tu souhaites que leurs réponses soient honnêtes.

- **Pratique une activité** par exemple du sport, ou exprime-toi à travers l'écriture, l'art ou la musique.
- **En cas de décès, si tu vas à l'enterrement,** tu as le droit de demander comment cela se passe et de décider, avec les autres, de ce qui est important pour toi.
- **Souviens-toi de ce que tu as vécu avec la personne.** Mais ce n'est pas grave si tu ne souhaites pas t'en rappeler à ce moment.
- **Garde certains objets qui te rappellent la personne.**
- **Fais du bénévolat :** engage-toi, par exemple, pour des personnes ou des animaux qui ont besoin d'aide. Le fait d'aider les autres peut te donner confiance en toi et te permettre de canaliser ton énergie vers quelque chose de positif.



# Gérer la séparation et le divorce

Généralement, la séparation ou le divorce des parents change beaucoup de choses. Cette situation peut être difficile à gérer. Tu ressens peut-être de la colère, de la tristesse, de la confusion, un sentiment de culpabilité, mais peut-être aussi du soulagement. Il est normal que cette situation te bouleverse, mais elle va passer. Même s'ils se séparent, tes parents resteront tes parents.

Voici quelques éléments qui pourront t'aider dans ces moments plus difficiles :

## Ce n'est PAS de ta faute

Les parents se séparent parce qu'ils ne souhaitent plus être ensemble ou parce qu'ils ne s'entendent plus. Tu n'es pas responsable de la façon dont tes parents gèrent leur relation.

## Exprime tes émotions

Dis à un ami, à une personne adulte à qui tu fais confiance ou à tes parents comment tu te sens, et parle-en. Il est normal de ressentir beaucoup d'émotions fortes pendant cette période et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Cela te fera du bien d'en parler avec quelqu'un. Discuter avec un interlocuteur anonyme peut également t'aider à avancer.

**Appelle le 147 ou consulte le site Internet [www.astrame.ch](http://www.astrame.ch).**

## Respect mutuel

Demande à tes parents de faire preuve de respect mutuel devant toi. Dis-leur que tu ne prendras pas parti dans leurs disputes et que tu ne souhaites pas non plus jouer un rôle de médiateur. Tu as le droit d'aimer tes deux parents et d'obtenir que tes deux parents fassent partie de ta vie.

## Préoccupe-toi de toi

Tu peux essayer d'avoir moins de chagrin de différentes manières, par exemple, en en parlant avec un ami, en faisant du sport, en dormant suffisamment et en tenant un journal. Si tu as du mal à gérer la nouvelle réalité, demande de l'aide.

## Regarde le bon côté des choses

Tu seras peut-être surpris par les choses positives qui arriveront après la séparation ou le divorce de tes parents. Tes parents seront peut-être plus heureux. Tu auras peut-être acquis une certaine maturité en traversant cette situation difficile. Ta force intérieure t'aidera à gérer le changement pendant toute ta vie.



## Organise-toi

Si tu vis tantôt chez un parent, tantôt chez l'autre, fais une liste de ce que tu dois emmener à chaque fois. Aies deux brosses à cheveux et deux brosses à dents pour en laisser une à chaque endroit, ou veille à les prendre avec toi. Arrange ta chambre de sorte qu'elle te plaise et que tu t'y sentes bien. Si tu souhaites changer le calendrier des visites, dis-le à tes parents.

## Reste en contact

Il est normal qu'un parent te manque si tu ne le vois plus très souvent. Essaie d'échanger régulièrement avec lui en lui envoyant un message, en l'appelant ou en lui écrivant une lettre. Si ce parent ne reste pas en contact avec toi, dis-toi que ce n'est pas de ta faute.

# Cyberaddiction : test rapide pour adolescents

Tu passes trop de temps sur Internet et tu négliges d'autres choses qui sont pourtant importantes ? Ce test rapide pourra t'aider à déterminer s'il existe un risque. Coche les cases qui s'appliquent.

## Auto-test cyberaddiction

	inexact	pas vraiment exact	assez exact	tout à fait exact
1. Des personnes importantes de mon entourage se plaignent que je passe trop de temps sur mon téléphone ou sur l'ordinateur, etc.				
2. Quand je ne peux pas être sur Internet, je pense souvent à ce qui se passe en ce moment sur les réseaux sociaux ou dans des jeux.				
3. Je fais moins de choses qu'avant avec mes amis, mes collègues et ma famille à cause de mes activités sur mon téléphone et l'ordinateur.				
4. Je passe souvent plus de temps sur Internet, sur mon téléphone ou sur d'autres appareils que je le souhaiterais, et cette tendance s'accroît.				
5. Mes résultats à l'école ou au travail souffrent de mes activités sur mon téléphone et sur l'ordinateur.				
6. Quand je ne vais pas bien, je fais quelque chose sur Internet pour me distraire et me sentir mieux.				
7. Je néglige des passe-temps que j'avais avant, le sport et les sorties pour pouvoir passer plus de temps sur Internet.				
8. Si je ne peux pas aller sur Internet pendant une période prolongée, je m'agite et je deviens nerveux.				
9. J'ai déjà essayé plusieurs fois, en vain, de passer moins de temps sur Internet.				
Multiplier par le facteur	x 1	x 2	x 3	x 4
<b>Total de points</b>				

Auto-test et astuces, source : Franz Eidenbenz. Tu trouveras des contenus intéressants à ce sujet sur le portail d'information consacré à la promotion des compétences médiatiques [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) et sur le site [www.ciao.ch/articles/addicte-aux-smartphones](http://www.ciao.ch/articles/addicte-aux-smartphones).

## Évaluation

### Jusqu'à 21 points

Tes réponses n'indiquent pas de problème majeur dans tes activités sur Internet. Essaie de continuer à utiliser le Web d'une manière contrôlée et plaisante.

### Entre 22 et 26 points

Tes activités sur Internet et sur ton téléphone révèlent un risque clair qui pourrait t'amener jusqu'à la dépendance. Essaie de mieux contrôler ton utilisation d'Internet, de prendre au sérieux les choses que tu as à faire dans la vie et de cultiver tes amitiés.

### À partir de 27 points

Le test montre un risque clair de dépendance. Tu devrais changer certaines choses afin d'avoir, à l'avenir, davantage d'activités ancrées dans la réalité. Tu trouveras de l'aide auprès des services de soutien à la jeunesse et de consultation en cas d'addictions.

## Astuces contre l'addiction au téléphone portable et la cyberaddiction

L'objectif consiste à décider toi-même quand, dans quel but et à quelle fréquence tu utilises ton téléphone et les autres appareils qui te donnent accès à Internet. Idéalement, il faudrait que tu détermines toi-même les applications qui t'aident et qui sont utiles et celles qui te font perdre du temps, qui sont inutiles et dangereuses.

### Que peux-tu y faire ?

- **Réorganise ton téléphone** : fais en sorte que les applications qui t'aident et qui sont utiles soient faciles d'accès et supprime ou rends difficiles d'accès celles qui sont dangereuses et inutiles.
- **Évite de te laisser distraire par ton téléphone** : désactive les notifications, les messages push, les bips et les sonneries.
- **Donne la priorité aux contacts « réels »** : l'utilisation du téléphone est proscrite quand tu es avec des amis ou avec ta famille, à moins qu'il s'agisse de photos communes ou d'un contenu qui est important pour la conversation.
- **Reconnais les déclencheurs comme l'ennui, l'anxiété ou le stress. Trouve des alternatives** : faire une activité, supporter l'ennui, te détendre, respirer profondément, te centrer sur ce que tu ressens, t'occuper les mains, profiter du temps dont tu disposes.
- **Utilise ton réveil et ta montre** : l'objectif est de ne pas commencer ta journée en regardant ton téléphone et de ne pas le consulter en permanence.
- **Dors suffisamment** : le soir, éteins ton téléphone et les autres écrans ou mets ton téléphone en mode avion ou nuit 30 minutes avant d'aller te coucher. Tu dormiras mieux et plus longtemps.

# Addiction et dépendance

## Arrête avant de commencer !

L'addiction a de nombreuses facettes : la cigarette, le cannabis, la MDMA, l'alcool ou les drogues dures, etc. Mais pourquoi les adolescents consomment-ils des substances addictives ?

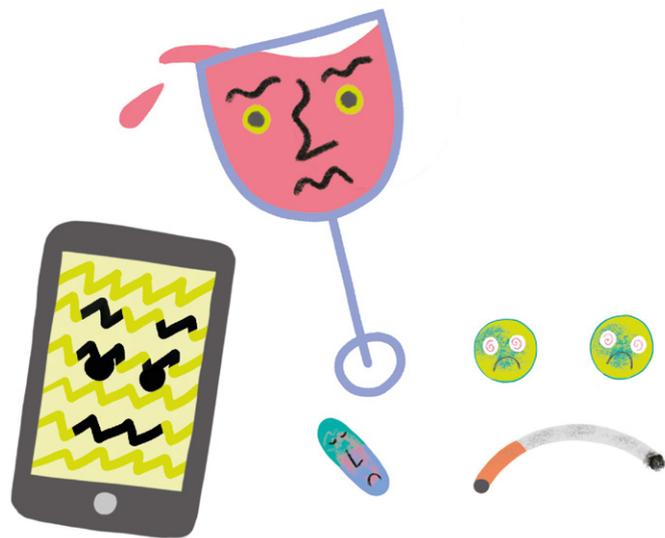
- pour être comme les autres
- pour échapper à leurs problèmes
- pour avoir l'air cool ou plus âgé
- pour se rebeller
- pour expérimenter

Les substances addictives présentent de nombreux risques : elles créent une dépendance et ont une influence négative sur ta santé. Le tabagisme abîme tes poumons et peut entraîner un cancer, le cannabis t'étourdit et te rend moins fiable, et tu peux te sentir seul si tu passes trop de temps sur Internet. Les drogues dures te font perdre la maîtrise de ta vie.



## Informe-toi sur les substances addictives et leurs effets secondaires

Le site Internet [www.addictionsuisse.ch/aide/](http://www.addictionsuisse.ch/aide/) te donnera une excellente vue d'ensemble. Tu pourras t'y informer sur différentes addictions et tu y trouveras également des services d'aide.



## Beaucoup d'adolescents consomment des substances addictives quand ils ne se sentent pas bien. Que pourrais-tu faire au lieu de consommer ?

- 1 Trouver des amis qui te font te sentir bien.
- 2 Te rappeler d'activités saines que tu aimes et qui te font du bien.
- 3 Aller te promener, tenir un journal.
- 4 Parler avec un ami ou un adulte à qui tu fais confiance lorsque tu ressens de la colère, de l'inquiétude, de la tristesse ou que tu t'ennuies.
- 5 Expérimenter quelque chose qui représente un défi positif. Penser à bien faire attention à ta sécurité.

## Rappelle-toi...

**Les drogues t'aident peut-être à te sentir mieux pendant une courte période, mais elles ne résoudront aucun problème. Les drogues créent des addictions et tu peux facilement devenir dépendant.**



Informations sur les substances addictives et la consommation :  
[www.addictionsuisse.ch/jeunes/](http://www.addictionsuisse.ch/jeunes/)

Consultations anonymes et gratuites par courriel, par chat et sur des forums :  
<https://www.safezone.ch/fr/>



## Aider les autres

Nous rencontrons tous des problèmes que nous avons du mal à gérer. Ces problèmes peuvent nous rendre tristes, anxieux, nous mettre en colère, nous désespérer ou nous donner le sentiment d'être inutiles. Si tu as des amis qui ressentent ces émotions, soutiens-les et dis-leur qu'il y a des personnes qui veulent les aider et qui sont en mesure de le faire.

- Écoute** Écoute le ressenti de ton ami ou ton amie sans l'interrompre ou porter de jugement.
- Trouve de l'aide** Encourage ton ami ou ton amie à en parler avec un adulte à qui il ou elle fait confiance.
- Fais une liste des personnes vers qui ton ami ou ton amie peut se tourner pour recevoir de l'aide.
  - Propose à ton ami ou ton amie de l'accompagner pour aller voir quelqu'un qui pourra l'aider.
  - S'il n'y a pas d'adulte qui pourrait l'aider, encourage ton ami ou ton amie à appeler une hotline (p. ex. le 147).
- Trouve des solutions** Aide ton ami ou ton amie à établir une liste des choses ou des possibilités qui pourraient améliorer la situation. Encourage-le ou la à agir.
- La sécurité avant tout** Contacte tout de suite un adulte si ton ami ou ton amie pourrait être en danger, évoque la mort ou le suicide ou parle de blesser d'autres personnes. Il est essentiel que ton ami ou ton amie soit en sécurité et que des personnes de confiance lui viennent en aide.
- Continue à aider** Reste en contact avec ton ami ou ton amie pour savoir comme il ou elle va. Invite-le ou la à participer à des activités. Dis-lui qu'il ou elle peut parler avec toi de ses émotions ou de ses soucis.
- Penses-y**
- **Tu peux** aider et encourager tes amis à demander de l'aide à d'autres personnes.
  - **Tu as aussi le droit** de dire si c'est trop ou si tu es dépassé.
  - **Tu ne peux pas** résoudre tous les problèmes de tes amis. En fin de compte, chacun doit assumer la responsabilité pour sa personne et vis-à-vis de ses actions.

## Éléments sur la confidentialité (secret professionnel) pour les adolescents



### Qu'est-ce que la confidentialité ?

La confidentialité, ou le secret professionnel, c'est le fait de traiter les informations de manière aussi confidentielle et sûre que possible. Lorsque tu parles avec un médecin ou un psychothérapeute, celui-ci ne va pas informer tes parents de ce que tu lui as dit, à moins que tu ne lui en donnes l'autorisation. Il existe toutefois des exceptions, à savoir lorsqu'il y a une possibilité que toi ou d'autres personnes soient en danger.

### Comment établir la confidentialité avec mon thérapeute ?

Si tu ne souhaites pas que tes parents assistent aux rendez-vous avec ton thérapeute, tu dois le dire. Toutefois, dans certaines situations, il est important ou utile que tes parents soient présents.

### Qu'en est-il si j'ai besoin d'aide pendant une crise psychique ou une crise liée à l'alcool ou aux drogues ?

Les adolescents qui traversent une crise peuvent obtenir de l'aide sans que leurs parents n'en soient informés. Les services d'aide à la jeunesse sont généralement gratuits afin que l'assurance maladie ne soit pas au courant.

### Astuces pour les adolescents

- Si tu n'es pas sûr de ce que veulent dire le consentement, la confidentialité et le secret professionnel, pose des questions jusqu'à ce que tu aies compris.
- Lis attentivement les documents et assure-toi d'avoir tout compris avant de signer.
- Informe-toi sur tes droits en termes de traitement et de consultation avec un médecin et un psychothérapeute et veille à ce que ces droits soient respectés.
- Même si tu n'es pas dans l'obligation de demander l'autorisation à tes parents pour aller voir un médecin ou un psychothérapeute, en général, il est judicieux d'en parler avec eux ou avec un autre adulte.



Pour guérir, il est essentiel que tu aies une bonne relation avec le professionnel de la santé. Le respect mutuel est fondamental à cet égard.

# Tes droits et tes devoirs dans le système de santé

## En tant qu'adolescent qui fait appel au système de santé, j'ai le droit :

- d'être traité avec respect.
- de recevoir de l'aide et un soutien de la part de médecins et de psychothérapeutes qui ont de l'expérience dans le travail avec les adolescents.
- de recevoir des informations et des instructions honnêtes et exhaustives, y compris des informations sur toutes les options de traitement disponibles.
- d'exiger de pouvoir parler à un médecin ou un psychothérapeute avec lequel je me sens bien et, si nécessaire, d'avoir un deuxième avis.
- à ce que la discussion avec le médecin ou le psychothérapeute se tienne dans une langue que je comprends.
- à ce qu'on m'explique ce qu'est la confidentialité et quelles en sont les limites.
- à ce que des membres de ma famille ou un ami puissent assister aux rendez-vous, si je le souhaite.
- à ce qu'on m'appelle par mon nom et à ce qu'on m'informe des noms et des rôles des médecins et des psychothérapeutes impliqués dans le traitement.
- d'être informé des aspects financiers du traitement.
- de consulter mon dossier.

## Et j'ai la responsabilité :

- de répondre de manière honnête et exhaustive et d'informer mon médecin ou mon psychothérapeute si quelque chose change dans mon état de santé ou ma situation.
- si nécessaire, de poser des questions sur ma santé ou ma maladie, y compris sur le nom, la finalité et les effets secondaires de médicaments qui me sont prescrits.
- de suivre le plan de traitement que j'ai convenu avec mon médecin ou mon psychothérapeute et de l'informer si je change d'avis sur mon traitement.
- d'être à l'heure à mes rendez-vous et d'appeler suffisamment tôt si je vais être en retard ou si je dois annuler un rendez-vous.

Si tu as des questions, POSE-LES ! Si tu as des doutes, EXPRIME-LES !



# Sites Internet utiles

## Informations complémentaires :



Santépsy est un site Internet et une campagne nationale pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins. [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

Ciao.ch est un site Internet destiné aux adolescents. Il aborde des thèmes comme l'alcool, le cannabis, le tabagisme, l'alimentation, l'activité physique et le sport, le poids et les troubles du comportement alimentaire, l'amour et la sexualité, la confiance en soi, le travail, le stress, la violence et les tendances suicidaires. [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)



La campagne « Comment vas-tu ? » fournit sur son site web et dans son application des conseils concrets pour renforcer la santé psychique. Elle propose également un self-check qui montre où en est sa propre santé mentale et ce qui peut être fait pour la renforcer. [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

« Wie viel anders ist normal ? » Informations et centres d'accueil pour enfants et adolescents présentant des troubles psychiques (en allemand). <https://bit.ly/2NRC15S>



## Contacts et centres d'accueil :



Le numéro 147 est le service de conseil de Pro Juventute. Un soutien est apporté aux enfants et aux adolescents qui ont des questions sur les problèmes familiaux, la violence, les addictions, l'école et le travail ainsi que sur l'amour, l'amitié et la sexualité. Le 147 est toujours accessible par téléphone, par courriel et par SMS. **Numéro de téléphone 147 ou [www.147.ch/fr](http://www.147.ch/fr)**

Tél. 143 – La Main Tendue. Les personnes qui ont besoin de parler pour recevoir une aide et un soutien peuvent joindre La Main Tendue 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ce service suisse d'aide par téléphone est anonyme. **Numéro de téléphone 143 ou [www.143.ch/fr](http://www.143.ch/fr)**



E-consultations ciao : ciao.ch apporte en deux jours ouvrables des réponses compétentes et appropriées aux questions d'adolescents. De plus, de nombreuses réponses peuvent être consultées dans l'important recueil de questions archivées. [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

Université des sciences  
appliquées de Zurich (ZHAW)

Département de psychologie appliquée  
Pfungstweidstrasse 96  
Case postale  
CH-8037 Zurich

Courriel [info.psychologie@zhaw.ch](mailto:info.psychologie@zhaw.ch)  
Site Web [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch)

## Un projet conjoint de l'institut de psychologie et de l'institut des sciences de la santé



Avec la participation de :



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Avec la participation de :



SGKJPP  
SSPPEA  
SSPPIA

Financé par :



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

Recommandé par :



Impressum

Commande gratuite : [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) Numéro de commande : 316.317.f

Version numérique : [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch) Rédaction : ZHAW Université des sciences  
appliquées de Zurich Editeur : Office fédéral de la santé publique

Graphisme et mise en page : TEIL.CH GmbH Illustration : Malin Widén