

Comment soutenir les jeunes dans le domaine de la santé mentale ?

L'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes participe à la journée européenne de l'Information Jeunesse

Communiqué de presse du 1 avril 2021

La pandémie a accéléré le débat et les urgences sur la santé mentale. Avec les restrictions liées à la covid, beaucoup de personnes éprouvent des souffrances sur le plan mental. Les jeunes sont particulièrement touchés par les effets de la crise, étant donné que leur temps libre, leurs loisirs et leur futur professionnel sont en péril ou à tout le moins perturbé. Les médias et les différents organismes et institutions étatiques ou associatives ont entamé des analyses sur l'envergure des difficultés rencontrées par les jeunes.

Quant à l'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes asbl (ANIJ), il est important de contribuer à la fin de la stigmatisation des problèmes de santé mentale et de poursuivre nos démarches d'informations des jeunes aussi dans le domaine de la santé mentale. Il importe de prendre au sérieux, plus que jamais, les difficultés des jeunes et leur donner la voix.

«Youth Info #mindmymind» est la devise de cette année



Le European Youth Information Day (EYID) est organisé chaque année en date du 17 avril par ERYICA (Agence Européenne pour l'Information et le Conseil des Jeunes). L'édition 2021 est sous la devise « Youth Info #mindmymind » pour contrer le tabou de la santé mentale et normaliser le besoin de demander de l'aide quant au bien-être mental. Et surtout de donner une voix aux jeunes et de les encourager à extérioriser leurs émotions, leurs problèmes et leurs craintes, en les sensibilisant à l'importance de la santé mentale et du bien-être émotionnel. De plus, il s'agit tout autant de profiter des expériences des professionnels du domaine psycho socio-éducatif pour travailler ensemble en faveur du bien-être des jeunes.

Les activités du #EYID2021

L'ANIJ contribuera à cette journée spéciale en publiant des informations en lien avec la santé mentale et en organisant diverses actions.



Pour les jeunes

- L'ANIJ a créé et diffusé le **sondage** « **#mindmymind Deng mental Gesondheet ass wichtig** » pour interroger les jeunes des Maisons des jeunes (MJs) et d'autres structures jeunesse pour savoir comment les jeunes se portent? et comment les structures jeunesse peuvent les soutenir. Le sondage a eu lieu du 15 février au 26 mars inclus. Un rapport sera publié en mai sur Jugendinfo.lu.
- **Vidéo "Ech wëll wéi all anere Mënsch behandelt ginn ..."** : 6 jeunes ont trouvé le courage de parler de leur santé mentale devant la caméra pour montrer qu'il ne faut pas avoir honte des problèmes rencontrés, mais qu'il faut en parler à des personnes de confiance et si besoin trouver de l'aide professionnelle.
- **Live Talk «Mental Gesondheet»** aura lieu le samedi 17 avril 2021 en ligne de 14:00 à 15:30 heures. Marie (Facebook et Instagram: Mokuchsdag), Tania et Louis témoigneront de leurs difficultés au niveau de la santé mentale et comment ils ont réussi à les surmonter. Tous les jeunes peuvent y participer anonymement et poser des questions. Informations et inscriptions sur Jugendinfo.lu.
- **Série de vidéos** avec des experts qui s'adressent au grand public : Qu'est-ce que la santé mentale ? Comment savoir quand il est temps de demander de l'aide ? Nous présentons quelques structures où les jeunes peuvent trouver de l'aide et du soutien.

Plus d'informations se trouvent sur Jugendinfo.lu et sur les réseaux sociaux.

Pour les professionnels du réseau Information Jeunesse

L'ANIJ organise un workshop « Vivre l'outil pour favoriser l'expression des émotions des jeunes » divisé en deux parties:

- **Webinaire** le 21 avril 2021 de 09:30 à 11:30 heures avec une partie théorique (L'ABC des émotions, les émotions chez les jeunes, l'intelligence émotionnelle : utilité et pistes pour la pratique) L'intervenante est Madame Sylvie Reuter, coach et hypnothérapeute qui aborde la thématique des émotions chez les jeunes.
- **Atelier** de 2 heures avec présentation et animation de deux activités qui favorisent l'expression des émotions chez les jeunes. Les dates sont à définir avec les professionnels des Maisons de Jeunes, qui ont participé au webinaire.

Chacun peut contribuer à briser le tabou

Ce que les médias peuvent faire :

- Informer les auditeurs, téléspectateurs et lecteurs sur cette campagne #mindmymind du #EYID2021
- Publier un reportage ou un article sur le thème de la santé mentale
- Informer le public sur les différents événements qui se dérouleront au Luxembourg sur la thématique de la santé mentale



Ce que les jeunes peuvent faire :

- Parler à une personne de confiance ou chercher de l'aide professionnelle
- Ecouter et sensibiliser d'autres jeunes et les encourager à chercher de l'aide professionnelle en cas de détresse
- Suivre l'ANIJ sur [Instagram](#) et [Facebook](#)
- Partager nos vidéos et autres publications sur les réseaux sociaux (sans oublier de nommer jugendinfo.lu et d'utiliser les hashtags officiels : #EYID2021 et #mindmymind)

Ce que les services et organisations pour jeunes peuvent faire :

- S'enquérir sur les structures d'aides et en informer les jeunes pour les guider
- S'informer sur Jugendinfo.lu et suivre l'ANIJ sur [Instagram](#) et [Facebook](#)
- Partager les vidéos de l'ANIJ et autres publications sur les réseaux sociaux (sans oublier de nommer jugendinfo.lu et d'utiliser les hashtags officiels : #EYID2021 et #mindmymind)

Ce que les parents peuvent faire :

- Encourager les jeunes à consulter le site Jugendinfo.lu ou de contacter le service Jugendinfo de l'ANIJ en cas de questions (possible de poser des questions par live chat sur Jugendinfo.lu)
- Prendre les jeunes au sérieux s'ils manifestent un mal-être
- S'informer sur la santé mentale auprès de leurs jeunes
- Chercher le dialogue et si le dialogue n'est pas possible, les soutenir dans les démarches de trouver de l'aide professionnelle.
- Ecouter les jeunes, passer du temps avec eux et s'intéresser à leur santé et bien-être

Ce que les écoles, professeurs, éducateurs peuvent faire :

- Aborder le thème de la santé mentale via des outils pédagogiques qui encouragent les jeunes à demander de l'aide ou de parler à une personne de confiance
- ou en abordant un thème précis, tel que la solitude, les addictions, les addictions en ligne, la dépression, le suicide ...
 - Organisez des tables rondes avec les élèves
 - Donnez des exemples de soutien et d'aide concrète (KannerJugendTelefon, Psy jeunes, Cepas, ...) : informations disponibles dans la rubrique santé du site Jugendinfo.lu

À propos de l'ANIJ

L'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes, en abrégé « ANIJ » est une association sans but lucratif (asbl), conventionnée avec le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Ses missions sont consultables sur www.anij.lu. Pour rester informé, l'ANIJ propose de s'inscrire à la [newsletter](#) et de suivre ses comptes [Instagram](#) et [Facebook](#).



Le site Jugendinfo.lu en résumé

- Offre des informations sur différentes thématiques : éducation, emploi, engagement, logement, santé, vie quotidienne
- Actualités et articles en deux langues : FR et DE
- Agenda avec les événements intéressants pour jeunes
- Accès aux offres de jobs vacances, jobs étudiants (CDD) et stages
- Espace entreprise gratuit pour les entreprises afin de publier leurs offres d'occupations pour élèves et étudiants
- Carte avec les lieux d'information jeunesse et les MJs
- Service live chat où le jeune peut poser ses questions en restant anonyme

Contact pour la presse

Didace Kalisa, directeur : didace@anij.lu

Claudia Bizzarri, Responsable Communication : claudia@anij.lu