

Journée européenne de l'Information Jeunesse

L'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes informe et sensibilise les jeunes sur l'importance de leur santé mentale et de leur bien-être

Communiqué de presse du 14 avril 2021



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. De plus, le but de l'EYID est 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.

L'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes asbl (ANIJ) contribue à la fin de la stigmatisation des problèmes de

santé mentale et poursuit ses 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.

- **Live Talk «Mental Gesondheet»** aura lieu ce samedi 17 avril 2021 en ligne de 14 h à 15 h 30 min. 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.
- **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. La vidéo est sur YouTube, Instagram, Facebook et sur le site Jugendinfo.lu pour lancer le #EYID2021.
- **Série de vidéos avec des experts** qui s'adressent dans un langage simple aux jeunes. Qu'est-ce que la santé mentale ? Dr. Salima Arab, psychiatre juvénile, répond à 5 questions pour introduire la thématique. Le CePAS (en dehors des écoles) offre un soutien psychologique aux jeunes. Anonym Glécksspiller a.s.b.l. avec son service Ausgespillt est à l'écoute des jeunes qui sont accros au gaming ou aux réseaux sociaux. Le Kanner-Jugendtelefon prête l'oreille à tous les jeunes qui peuvent le solliciter de manière anonyme. L'OKaJu défend le respect des droits des jeunes. Dans nos vidéos, nous présentons ces structures où les jeunes peuvent trouver de l'aide et du soutien. D'autres structures d'aide pour jeunes sont également indiquées dans [notre article](#) sur Jugendinfo.lu. Les vidéos sont publiées à partir de cette semaine sur YouTube, Instagram, Facebook et sur le site Jugendinfo.lu.

La Maison de Jeunes : un lieu de soutien pour les jeunes

Les éducateurs s'engagent pour le bien-être des jeunes et proposent des activités précieuses en ces temps de crise. Car le contact humain et l'échange avec un éducateur restent plus que jamais importants. De même, l'échange des expériences des professionnels du domaine psycho socio-éducatif est primordial pour travailler ensemble en faveur du bien-être des jeunes.

Dans ce contexte, l'ANIJ organise un workshop « Vivre l'outil pour favoriser l'expression des émotions des jeunes » à l'attention des éducateurs des Maisons de Jeunes. Il est divisé en deux parties. L'intervenante Madame Sylvie Reuter, coach et hypnothérapeute aborde une partie théorique (L'ABC des émotions, les émotions chez les jeunes, l'intelligence émotionnelle : utilité et pistes pour la pratique) et le responsable du réseau IJ au sein de l'ANIJ anime un atelier avec deux activités qui favorisent l'expression des émotions chez les jeunes.

Live chat pour poser des questions

Les informateurs pour jeunes du service Jugendinfo de l'ANIJ sont aussi à l'écoute des jeunes. Le live chat sur Jugendinfo.lu permet au jeune de poser ses questions tout en restant anonyme. Ce service d'information jeunesse généraliste est disponible du lundi au jeudi de 11 h à 17 h.

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 (Kanner-Jugendtelefon, 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

Contacts presse pour en savoir plus sur les structures présentées dans nos vidéos:

Ausgespillt : Dr. Andreas König, chargé de direction akoenig@ausgespillt.lu

CePAS : Véronica Rocha Inocencio, chargée de communication veronica.rochainocencio@cepas.lu

Dr. Salima Aarab, psychiatre juvénile info@kannerpsychiater.lu

KJT : Barbara Gorges-Wagner, chargée de direction contact@kjt.lu