

« ET TOI, T’Y PENSES À TA SANTÉ MENTALE ? » : SANTÉPSY.CH LANCE UNE CAMPAGNE DÉDIÉE À LA SANTÉ MENTALE DES 16 À 25 ANS

Le passage à l’âge adulte est une période aussi stimulante que déstabilisante, qui peut fragiliser la santé mentale des jeunes. En 2026, Santépsy.ch – campagne de promotion de la santé mentale des cantons latins – met un focus particulier sur les jeunes de 16 à 25 ans afin de les soutenir dans cette étape charnière. La campagne vise à donner la parole aux jeunes dans l’espace public à travers des micros-trottoirs spontanés et authentiques. Tout au long de l’année, différents messages proposent conseils, ressources, informations et témoignages sur des thèmes qui les concernent particulièrement.

Devenir adulte : une étape sensible pour la santé mentale

Le cheminement vers l’âge adulte est une période riche en découvertes, mais qui bouscule aussi et qui peut peser sur la santé mentale. Durant cette phase d’entre-deux – ni adolescente, ni adulte – les jeunes vivent des développements majeurs et d’innombrables changements et transitions : choix de formation et d’orientation, découverte du monde professionnel, premières expériences amoureuses et sexuelles, gestion du quotidien, de l’argent et des démarches administratives, etc.

Traverser cette période demande de grandes compétences pour pouvoir faire face aux défis rencontrés, s’adapter aux nouvelles situations et... profiter de la vie !

Agir pour promouvoir la santé mentale des jeunes est d’autant plus important que la santé mentale est à la base du bien-être individuel et du bon fonctionnement d’une communauté. Il est, à ce titre, réjouissant de relever qu’une majorité des jeunes en Suisse se porte bien : 9 personnes sur 10 disent être satisfaites de leur vie. Néanmoins, les symptômes de dépression et d’anxiété généralisée sont en augmentation depuis 2017 pour cette tranche d’âge. En comparaison avec les autres groupes plus âgés, les 16-25 ans disent aussi se sentir plus seul-es et ressentir moins de bonheur, de contrôle sur leur vie, de sens et d’optimisme.

Il est toutefois important de se rappeler que la santé mentale fluctue tout au long de la vie, en regard des étapes et des événements vécus, et qu’elle est une constante recherche d’équilibre.

Un dispositif pour accompagner et soutenir les jeunes

À travers la question « Et toi, t’y penses à ta santé mentale ? », Santépsy.ch souhaite interpeller et sensibiliser les jeunes de 16-25 ans à l’importance de prendre soin de leur bien-être psychique.

La campagne donne la parole aux jeunes de 16 à 25 : les micros-trottoirs, réalisés par et pour les jeunes, mettent en avant leurs ressentis, leurs doutes, leurs besoins, et aussi leurs forces et leurs espoirs. Elle montre que la santé mentale fait partie intégrante de leur quotidien.

Santépsy.ch décline également ses messages pour les jeunes de 16 à 25 ans au travers d'une rubrique sur son site Internet recensant de nombreuses ressources et adresses utiles.

L'ensemble de ce dispositif est déployé sur Instagram et TikTok, en partenariat avec différents acteurs socio-sanitaires romands œuvrant spécifiquement auprès de cette tranche d'âge.

Informations, conseils et ressources

Avec sa nouvelle campagne, Santépsy.ch propose ainsi ressources, conseils et témoignages afin d'encourager chacun·e à prendre soin de sa santé mentale et à vivre cette période avec confiance. Si cette démarche implique l'ensemble des adultes et des contextes autour des jeunes, les messages diffusés rappellent qu'il existe des gestes simples et essentiels pour soutenir la santé mentale : prendre du temps pour soi, parler de ce que l'on ressent à une personne de confiance, oser demander de l'aide, de même qu'être à l'écoute d'un·e ami·e en souffrance.

Et parce que les adultes entourant les 16-25 ans peuvent soutenir significativement le bien-être des jeunes, Santépsy.ch organise le 3 novembre prochain au CHUV un important colloque intercantonal dédié aux professionnel·le·s en contact avec ce public.

Pour suivre la campagne

- Rubrique « Santé mentale des 16-25 ans »: <https://santepsy.ch/campagne-16-25-ans/preambule/>
- Instagram: www.instagram.com/santepsy.ch
- Tiktok: www.tiktok.com/@santepsy.ch
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/santepsy/>
- Accès aux micros-trottoirs: <https://santepsy.ch/actualite/des-micro-trottoirs-sur-la-sante-mentale-des-16-25-ans/>

Contacts

Alexia Fournier Fall, coordinatrice CPPS (Commission de Prévention et de Promotion de la santé du GRSP) et co-coordinatrice de Santépsy.ch

T. +41 21 311 04 05 • cpps@fondationo2.ch

Stéphanie Romanens-Pythoud, directrice Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) et co-coordinatrice Santépsy

T. + 41 21 566 14 39 • stephanie.romanens-pythoud@coraasp.ch

Santépsy.ch œuvre pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins en proposant à l'ensemble de la population une palette d'informations, d'outils, de ressources et de conseils pratiques. Acteur de référence en Suisse latine dans la promotion de la santé mentale, Santépsy.ch est mené par les cantons, en partenariat avec la Coraasp (Coordination romande des associations d'actions pour la santé psychique) et avec le soutien de Promotion Santé Suisse.