



FONDATION P&V

*émancipation participation
citoyenneté solidarité*

PROJET “FEELING YOU(TH)”

de la Fondation P&V

Table des matières

Note explicative : moment de réflexion entre chercheurs et jeunes	2
Contexte	2
Projet pluriannuel.....	2
Pourquoi ?.....	3
Qui ?.....	3
Quand ?	4
Comment ?.....	5
Où ?.....	7
Conclusion.....	7
Quels jeunes ont participé ?.....	7
Quels chercheurs ont participé ?.....	8
Appel à projets « Feeling You(th) » : informations pratiques.....	10
Que cherchons-nous ?.....	10
Exemples de projets	10
Timeline.....	12
Qu'offrons-nous ?.....	12
Recevabilité.....	13

Rejoignez-nous pour suivre ce projet de près et bien d'autres encore



Note explicative

Moment de réflexion entre chercheurs et jeunes sur la santé mentale des jeunes

Contexte

La santé mentale est fondamentale à chaque étape du cycle de vie, y compris certainement pendant la jeunesse. Or, ces dernières années, on constate une image inquiétante de la santé mentale des jeunes belges. Un tiers d'entre eux se sont sentis nerveux ou irritables plus d'une fois par semaine au cours des six derniers mois, et un sur quatre a signalé des problèmes de sommeil et/ou des sentiments d'abattement ou de dépression. Si la pandémie de COVID-19 et les mesures de confinement ont contribué à cette situation, elles n'expliquent pas tout. La satisfaction à l'égard de la vie et l'état de santé autodéclaré des adolescents sont en baisse depuis 2018, tandis que les plaintes relatives à la santé, telles que les problèmes de sommeil, les maux de dos ou de tête et les sentiments de dépression, sont en augmentation depuis 2014 (voir Health Behaviour in School-aged Children, 2021-22).

Projet pluriannuel

C'est pourquoi la Fondation P&V a lancé un nouveau programme pluriannuel de recherche/action (2024-2026) comportant différentes phases visant à améliorer la santé mentale des jeunes.

Dans une première phase, 6 chercheurs et quelque 50 jeunes de toute la Belgique ont réfléchi ensemble aux moyens de promouvoir la santé mentale des jeunes. Au cours de ce moment de réflexion, organisé le 13 mars 2023 à Bruxelles, nous avons recueilli des informations sur les causes des problèmes mentaux chez les jeunes, les groupes qui nécessitent une attention (supplémentaire), le moment optimal pour des actions, les méthodes efficaces de soutien et les lieux où se trouvent les jeunes.

Cette note résume les résultats et constitue la base de notre nouvel appel à projets Feeling You(th), ou la deuxième phase de notre projet pluriannuel.

Pourquoi ?

Quelles sont les causes du mal-être mental des jeunes ? Le moment de réflexion entre les chercheurs et les jeunes a révélé plusieurs facteurs contribuant au mal-être mental des jeunes :

- Discrimination (racisme, sexisme, discrimination fondée sur l'orientation sexuelle...)
- Harcèlement et traumatismes, tels que la mort d'un parent ou une maltraitance
- Problèmes financiers
- Environnement conflictuel (dans la famille, à l'école...)
- Solitude
- Sensibilités personnelles (insécurité, manque de confiance en soi, comparaison avec les autres, problèmes de régulation des émotions...)
- Pression de la performance (à l'école mais aussi à l'extérieur)
- Manque d'empathie, de compréhension et de communication, tant entre les générations qu'au sein des groupes sociaux
- Les défis et évolutions sociétaux, tels que la crise climatique, le manque de représentation sociale, la stigmatisation et les tabous, et la désinformation en ligne.

Qui ?

Interrogés sur les groupes cibles possibles, les participants ont répondu, d'une part, que tous les jeunes, quel que soit leur milieu d'origine, devraient faire l'objet d'actions autour du bien-être mental. D'autre part, les recherches et les témoignages ont également montré que certains groupes cibles méritent une attention particulière, parce qu'ils sont plus vulnérables pour les problèmes mentaux ou moins touchés par les initiatives existantes.

- Tous les **jeunes**, quel que soit leur milieu d'origine
- Tous les **genres**, chacun avec leurs problèmes spécifiques (bien que la recherche montre que les filles et les jeunes LGBTQIA+ signalent des niveaux plus élevés de malaise mental, notre attention a également été attirée sur les problèmes mentaux chez les garçons, qui sont peut-être moins susceptibles de signaler leurs problèmes).
- Les jeunes **en situation familiale difficile** (jeunes qui ne peuvent pas vivre avec leurs parents, jeunes où il y a beaucoup de conflits à la maison, etc.)
- Jeunes **en situation de pauvreté**

- **Jeunes issus de l'immigration**
- Les jeunes **qui ont des problèmes de santé**, des handicaps ou dont le cerveau fonctionne différemment.

Quand ?

Les participants au moment de réflexion ont souligné la nécessité pour la Fondation de travailler autour :

- **Promotion, prévention et intervention/détection précoce.**
 - *La promotion* consiste à favoriser les facteurs de protection de la santé mentale.
 - *La prévention* consiste à réduire les facteurs de risque des problèmes mentaux. Il existe trois niveaux de prévention : la prévention universelle (pour tous), la prévention sélective (pour les groupes à haut risque) et la prévention indiquée (pour les personnes ayant des problèmes ou présentant un risque accru de problèmes).
 - *La détection/intervention précoce* consiste à identifier et à traiter rapidement les signes précoces des problèmes de santé mentale afin d'éviter leur exacerbation.
- **Pendant l'adolescence.** Bien que le bien-être mental puisse être affecté à tous les moments de la vie, les recherches et les discussions avec les jeunes ont révélé que l'adolescence est un catalyseur important et qu'elle mérite donc une attention particulière.
- **Mais aussi en se concentrant sur les moments critiques**, tels que :
 - *les transitions dans les étapes de la vie* qui peuvent causer un stress et une sensibilité supplémentaires (par exemple, le passage de l'école primaire à l'école secondaire, de l'école secondaire à l'enseignement supérieur, de l'enseignement à la recherche d'un emploi) ou
 - *les périodes où les jeunes peuvent se sentir seuls* (par exemple, la nuit, en été, pendant les longues périodes d'inactivité).

Comment ?

Pour promouvoir la santé mentale des jeunes ou prévenir le mal-être mental, les éléments suivants nous ont été recommandés par les chercheurs et les jeunes :

- Intégrer la voix **des jeunes** : Les jeunes doivent être entendus, en particulier lorsqu'il s'agit de leur propre santé mentale et des actions visant à le promouvoir. On peut distinguer plusieurs degrés :
 - (1) Information : les jeunes sont-ils informés d'une action particulière ?
 - (2) Consultation : les jeunes sont-ils écoutés ?
 - (3) Concertation : les jeunes peuvent-ils proposer des actions ?
 - (4) Co-production : Les jeunes sont-ils autorisés à décider de quelque chose avec d'autres ?
 - (5) Co-décision : Les jeunes sont-ils autorisés à décider par eux-mêmes ?
- Promouvoir des **interactions sociales de qualité**, à la fois hors ligne et en ligne. Cela inclut les interactions avec les pairs, les frères et sœurs, les parents et les adultes de confiance. La connexion avec d'autres personnes est cruciale pour le bien-être mental.
- **Eduquer aux médias et à la citoyenneté numérique** : les médias sociaux ne sont pas la cause de tous les maux. Ils sont justement aussi utilisés pour communiquer la peur, la tristesse et le mal-être. Par contre, les jeunes (et leur entourage) doivent apprendre à être des utilisateurs actifs en ligne (et pas seulement des utilisateurs passifs), à briser les stéréotypes en ligne, à reconnaître et à contrer le cyberharcèlement, ...
- Renforcer le **développement personnel** : Il s'agit par exemple d'apprendre à réguler les émotions, de renforcer les compétences sociales, la résilience, l'autonomie et de développer une image positive de soi. Il est également important de normaliser le fait que c'est ok de se sentir mal de temps en temps.
- **Sensibiliser et déstigmatiser** : la santé mentale doit être discutée ouvertement et les tabous doivent être brisés. Il est également important de reconnaître les signes de mal-être mental, tant par les jeunes eux-mêmes que par les parents, les enseignants, les entraîneurs et les animateurs de jeunesse. Les campagnes lancées à ce sujet doivent être sensibles à la diversité.
- Offrir **une oreille attentive et un sentiment d'appartenance** : cela peut se faire par le biais de

- (1) Lignes d'écoute anonymes, chats, applications, ...,
- (2) Confidents/personnes de confiance (entre pairs, à l'école, dans des organisations externes, dans des clubs sportifs...),
- (3) Communautés et groupes où les jeunes peuvent se rencontrer et échanger des expériences (hors ligne et en ligne), et/ou
- (4) Lieux où les jeunes peuvent obtenir un soutien (gratuit).

Les jeunes trouvent important d'être réellement écoutés, de pouvoir parler en toute confidentialité, et de se sentir reconnus et appréciés. Cela peut être facilité en impliquant des jeunes comme personnes de confiance (pair à pair), ou en faisant appel à des personnes partageant les mêmes expériences et/ou origines.

- Organiser des **activités sportives, créatives et autres** visant à améliorer le bien-être mental.
 - (1) En général, 2 heures de sport (intensif) par semaine semblent être un facteur de protection (meilleure estime de soi, plus grande confiance en ses propres capacités, changements positifs dans l'humeur et les émotions, ...).
 - (2) En outre, les jeunes perçoivent également un impact des activités créatives ou sportives à visée thérapeutique (des activités qui ont également pour objectif de travailler de manière thérapeutique, comme une randonnée de plusieurs jours en montagne, ou l'expression des émotions à travers leurs propres textes)
 - (3) Enfin, ils reconnaissent également l'importance d'activités visant au développement personnel et à l'orientation des jeunes (socialement vulnérables) (expression personnelle, coaching, jeux, hobbies...).
- Offrir **aux jeunes des lieux de rencontre** accessibles et inclusifs, ce qui peut créer un sentiment d'appartenance et donc un meilleur bien-être mental. Par accessibilité et inclusion, ils entendent : géographique, linguistique, sexuelle, sociale, financière, culturelle, information, ... Cela signifie que les jeunes doivent pouvoir s'y rendre facilement (ou que ces lieux doivent être proches de leur domicile ou de leur école), que chacun doit s'y sentir le bienvenu (quel que soit son milieu), qu'ils doivent constituer un espace sûr pour les jeunes (safe space), qu'ils doivent être financièrement accessibles, qu'ils doivent être connus des jeunes (il y a un manque d'information), qu'ils offrent des opportunités aux jeunes, ...

Où ?

Les jeunes se trouvent dans plusieurs endroits où il serait possible d'intervenir, notamment :

- À la maison (dans la famille, dans leur chambre...)
- À l'école
- En ligne
- Avec des amis
- Dans les rues, dans les parcs, sur les places...
- Dans les clubs de jeunes, les maisons de jeunes, les associations d'étudiants...
- Dans les loisirs organisés (sport, dessin, etc.)
- Dans les organisations et institutions de soutien
- Dans les lieux culturels (cinéma, théâtre, bibliothèque, etc.)
- Au travail (étudiant)
- Dans les lieux de culte

Conclusion

Les enseignements tirés de ce moment de réflexion constituent une base précieuse pour l'élaboration de mesures (politiques) et d'actions susceptibles d'améliorer la santé mentale des jeunes. En prêtant attention aux causes des problèmes mentaux, aux groupes susceptibles d'avoir besoin d'un soutien supplémentaire, au timing des actions et aux méthodes et lieux de soutien efficaces, nous pouvons créer un environnement dans lequel les jeunes peuvent se développer et s'épanouir. Les dossiers de candidature seront jugés en conséquence. Le jury chargé de sélectionner les projets gagnants sera composé de jeunes et de chercheurs impliqués dans la première phase.

Quels jeunes ont participé ?

Le 13 mars 2024, une cinquantaine de jeunes âgés de 15 à 25 ans, venus de toute la Belgique, ont participé à notre moment de réflexion. Tous les jeunes étaient les bienvenus ! Des jeunes avec ou sans antécédents de problèmes mentaux, des jeunes de toutes les formes et orientations d'enseignement, des jeunes de grandes villes, de petites villes et de régions plus rurales, des jeunes qui étudient, travaillent ou sont à la recherche d'un emploi, des jeunes nés en Belgique et des jeunes non nés en Belgique...

Dans un premier temps, ils ont écouté de courtes présentations des six chercheurs (avec traduction simultanée). Ensuite, ils ont discuté en 6 groupes (par langue), avec des

modérateurs, de la santé mentale des jeunes et de leurs expériences : leurs idées sur les causes possibles du malaise, les groupes cibles, les moyens d'y remédier...

Les jeunes qui le souhaitent peuvent rester impliqués dans le reste du projet pluriannuel.

Quels chercheurs ont participé ?

Arnaud Philippot a deux casquettes. Sa première casquette, c'est kinésithérapeute en santé mentale, il accompagne des adolescents hospitalisés en psychiatrie, avec notamment de l'activité physique comme prise en charge thérapeutique. Sa deuxième casquette, c'est chercheur à l'Université de Louvain-la-Neuve et la KULeuven où il étudie l'impact de l'activité physique, comme prévention et soin, sur la santé mentale des jeunes au sein des écoles, des universités et des hôpitaux.

Lies Saelens travaille comme doctorante au département de sociologie de l'université de Gand. Ses recherches portent sur la stigmatisation liée à la santé mentale et aux difficultés psychologiques chez les adolescents de l'enseignement secondaire. Elle étudie, dans une perspective de sensibilité à la culture et à la diversité, les facteurs qui influencent la stigmatisation et le rôle que joue l'école à cet égard.

Jessy Siongers est sociologue à la VUB et à l'université de Gand. Elle coordonne le Centre de connaissances interuniversitaire pour la recherche culturelle et est l'une des promotrices de la plate-forme de recherche sur la jeunesse. Elle a participé à plusieurs études nationales et internationales sur les enfants et les jeunes, telles que le Vlaamse Jeugdmonitor et Children's Worlds, une étude internationale sur le bien-être des enfants et des jeunes. Jessy est coprésidente de la Fondation P&V.

Olivier Servais est professeur d'anthropologie et doyen de la Faculté des sciences économiques, politiques, sociales et de la communication de l'Université de Louvain -la-Neuve. Il fait de la recherche sur entre autres la santé mentale des jeunes et un des experts du Conseil Supérieur de la Santé. Parallèlement à sa carrière académique, il est également actif dans la société civile. Il a été président des Scouts et Guides pluralistes et est le co-président de la Fondation P&V.

Pascal Minotte est psychologue et codirecteur du Centre de Référence en Santé Mentale. Il travaille depuis une quinzaine d'années sur les questions relatives aux usages (problématiques) d'internet et des jeux vidéo dans le cadre de différents projets de recherches, mais aussi de formations qu'il donne aux professionnels du secteur de la santé mentale et des secteurs connexes. Parmi les sujets sur lesquels il a travaillé : les écrans durant l'enfance, les usages des médias sociaux à l'adolescence et leur répercussion sur la santé

mentale, le cyberharcèlement, les usages et les usages problématiques des jeux vidéo, et l'EVRAS (=éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) à l'ère du numérique.

Robin Achterhof est chercheur à la KU Leuven et à l'université Erasmus de Rotterdam. Dans le cadre de l'étude longitudinale SIGMA, il étudie avec ses collègues la santé mentale des jeunes Flamands. Pour ce faire, il utilise un grand nombre de questionnaires courts sur smartphone et s'intéresse principalement à la vie sociale quotidienne des jeunes.

Appel à projets « Feeling You(th) »

informations pratiques

Que cherchons-nous ?

Dans le cadre de l'appel à projets Feeling You(th), nous recherchons :

- des actions qui **favorisent les facteurs de protection** de la santé mentale chez les jeunes,
- des initiatives qui **réduisent les facteurs de risque** des problèmes mentaux chez les jeunes, et/ou
- des moyens de **détecter les premiers symptômes** de mal-être et d'intervenir à un stade précoce.

Les dossiers ont une idée claire du pourquoi, du qui, du quand, du comment et du où des actions ou initiatives qu'ils proposent (voir plus haut dans cette note).

Exemples de projets

- **Programme « Ambassadeurs de la Santé Mentale »** : Formation de jeunes pour devenir mentors entre pairs dans les écoles et les associations de jeunesse, où ils apprennent à soutenir leurs camarades et à reconnaître les problèmes de santé mentale.
- **Programmes Sportifs Inclusifs** : Organisation d'activités sportives hebdomadaires et gratuites pour les jeunes de divers milieux, mettant l'accent sur l'esprit d'équipe, la régulation des émotions et la confiance en soi.
- **Ateliers de Résilience Numérique** : Formations dans les écoles et sur les plateformes en ligne pour apprendre aux jeunes à reconnaître le cyberharcèlement, à y faire face et à développer de saines habitudes numériques.
- **Sessions Créatives Thérapeutiques** : Ateliers créatifs comme l'écriture, la peinture ou la musique, où les jeunes peuvent exprimer et gérer leurs émotions dans un environnement de soutien.
- **Séances de Marche Thérapeutique** : Promenades guidées par un accompagnateur ou un thérapeute, incluant des randonnées thérapeutiques en montagne pour une expérience enrichissante.

- **Initiatives de Lutte contre la Solitude** : Organisation d'événements sociaux hebdomadaires pendant l'été dans les centres de quartier et les parcs pour combattre la solitude et encourager de nouvelles amitiés.
- **Cours sur l'Empathie et la Communication** : Formations pour les jeunes et les parents sur la communication efficace et l'écoute empathique, renforçant ainsi la compréhension et le soutien au sein des familles.
- **Lieux de Rencontre Sécurisés** : Création de lieux de rencontre inclusifs où les jeunes peuvent se retrouver, se détendre et participer à des activités dans un environnement sûr et favorable.
- **Campagnes de Sensibilisation et de Déstigmatisation** : Campagnes publiques et projets scolaires pour rendre la santé mentale un sujet ouvert, briser les tabous et célébrer la diversité afin que tous les jeunes se sentent compris et soutenus.
- **Lignes d'Écoute et Services de Chat Nocturnes** : Service téléphonique et de chat anonyme pendant la nuit, tenu par des jeunes volontaires et formés, où les jeunes peuvent partager leurs préoccupations sans être jugés.
- **Groupes de Soutien par les Pairs en Ligne** : Groupes de discussion virtuels où des jeunes avec des expériences similaires peuvent se soutenir mutuellement sous la supervision d'un modérateur.
- **Bus d'Écoute Mobile** : Unité mobile visitant différents quartiers et écoles, offrant aux jeunes la possibilité de parler de manière confidentielle avec des professionnels de l'aide.
- **Conseillers de Confiance en Milieu Scolaire** : Nomination de conseillers externes formés travaillant dans les écoles, offrant un soutien accessible aux jeunes pour les aider avec leurs problèmes de santé mentale.
- **Ateliers sur les Attentes de Performance Saine** : Sessions dans les écoles où des experts enseignent aux jeunes et leur entourage comment fixer des objectifs réalistes, gérer les attentes et trouver un équilibre entre le travail scolaire et les loisirs.
- **Programmes de Médiation par les Pairs** : Formation des élèves comme médiateurs pour aider à résoudre les conflits et promouvoir une culture scolaire positive.
- **Soutien aux Groupes Vulnérables** : Programmes d'accompagnement aidant les jeunes issus de milieux défavorisés ou avec des handicaps à traverser des transitions importantes comme celle de l'école au travail, en leur fournissant le soutien et les ressources nécessaires.
- ...

Timeline

- **13 mars 2024** : moment de réflexion entre chercheurs et jeunes à Bruxelles.
- **27 juin 2024** : lancement de l'appel à projets.
- **18 septembre 2024** : moment d'inspiration public "Mental state of the youth" auquel sont invités les chercheurs, les jeunes, les organisations, les responsables politiques, etc.
- **27 septembre 2024** (à 23h59) : date limite de soumission d'un dossier pour l'appel à projets.
- **Octobre 2024** : sur base des dossiers de candidature un comité de jeunes et de professionnels fera une première sélection des meilleures propositions de projet.
- **Novembre/décembre 2024** : présentation des projets les mieux classés devant un jury de jeunes et de chercheurs, à l'issue de laquelle ils sélectionneront les projets lauréats qui bénéficieront d'un soutien financier en 2025.
- **2025** : mise en œuvre des projets gagnants et suivi par la Fondation P&V (en collaboration avec les jeunes et les chercheurs).
- **2026** : Événement de clôture avec conclusions.

Qu'offrons-nous ?

1. Des subventions entre 5 000 et 30 000 euros pour la mise en œuvre du projet.
2. Les projets lauréats sont sélectionnés par un jury composé de jeunes et de chercheurs.
3. Contribution et visite des jeunes et des chercheurs du jury.
4. Conseils et accompagnement/coaching par les collègues de la Fondation P&V et du Groupe P&V pour le fonctionnement de l'organisation, par exemple en matière de stratégie de communication, de GDPR, de mise en réseau, ... (si souhaité).
5. Apprentissage entre pairs (communauté avec les autres projets gagnants)
6. Communication et divulgation du projet dans les médias et au sein des réseaux de la Fondation P&V.
7. Aide et financement supplémentaire éventuel pour l'organisation d'une campagne de crowdfunding civique à Growfunding (si souhaité et dans la mesure où il s'agit d'une extension du projet soutenu par la Fondation P&V).

Recevabilité

1. L'initiateur du projet est une organisation au sens large. Il peut s'agir d'une organisation sans but lucratif, mais aussi d'une école, d'une organisation de jeunesse, d'un club sportif ou d'une association.

Les CPAS, les autres services publics, les entreprises (d'économie sociale) ne sont pas éligibles pour cet appel, mais des partenariats avec ces acteurs sont possibles.

Les projets purement commerciaux ne seront pas acceptés.

2. Le dossier de candidature doit être complet, dans les délais impartis, et rédigé en néerlandais ou en français.
3. L'initiateur ne soumet qu'un seul projet pour cet appel, mais peut être partenaire d'autres projets.
4. Le projet doit pouvoir être mis en œuvre entre janvier 2025 et janvier 2026.
5. Le projet doit être réalisé principalement en Belgique. Les voyages à l'étranger sont autorisés, pour autant qu'ils partent de Belgique et qu'ils favorisent la santé mentale des jeunes.