**Partenamut lance une campagne pour que les jeunes parlent de leur santé mentale**

**Si la problématique du mal-être chez les jeunes n’est pas nouvelle, Partenamut a décidé de renforcer ses actions de prévention en lançant une campagne début septembre : « Tu connais ce sentiment ? Parles-en ! ». Concrètement ? La mutualité a multiplié les moyens d’expression pour les jeunes : une plateforme virtuelle anonyme, un accès à l’information sur le sujet via du contenu d’experts ou encore l’organisation d’un spectacle réunissant des humoristes belges, dont Pablo Andres.**

**Bruxelles, le 3 octobre –** On garde tous en tête cette fin de JT sur TF1 où Stromae joint le chant à la parole pour parler de son mal-être ressenti durant quelques mois. D’autres l’ont suivi comme Angèle, Selah Sue, etc. Suite aux différentes crises sanitaires, écologiques, économiques, énergétiques, la santé mentale de tout le monde et en particulier des jeunes est mise à mal (accroissement des troubles psychologiques, augmentation des tentatives de suicide, etc).Les chiffres l’attestent : plus d’1 jeune sur 2 (58%) aujourd’hui ressent un mal-être, essentiellement du côté des jeunes filles, qui s’accompagne d’un sentiment de solitude pour 45% d’entre eux[[1]](#footnote-1). Or, 36% des jeunes (1 sur 3) n’osent pas faire appel à une aide extérieure.

**Une problématique chère à Partenamut**

« La santé mentale des jeunes est depuis longtemps au cœur des préoccupations de Partenamut », explique Alex Parisel, Directeur Général de la mutualité. « Face à ce défi sociétal, nous avons décidé d’élargir nos actions avec le lancement de cette campagne « Tu connais ce sentiment ? Parles-en ! », pour permettre aux jeunes d’exprimer ce mal-être, d’extérioriser ce sentiment, selon le mode de communication qui leur convient le mieux. »

Il y a deux ans déjà, la mutualité a apporté son aide sur le terrain en signant une convention avec SSM ULB pour offrir des séances d’accompagnement supplémentaires aux jeunes en situation de détresse. Une ligne d’écoute gratuite a aussi été ouverte, pour les jeunes de 18 à 25 ans, membres ou non de Partenamut. Enfin, des murs d’expression ont également été installés l’an dernier sur différents campus universitaires pour stimuler les jeunes à extérioriser leur mal-être via leur créativité.

**Une campagne pour briser les tabous et la stigmatisation**

Aujourd’hui, Partenamut lance une campagne qui s’articule autour d’une plateforme anonyme, un mur d’expression virtuel. Cette plateforme [www.parles-en.com](http://www.parles-en.com) vise à accueillir des témoignages anonymes de jeunes, pour briser les tabous, prendre la parole sans se sentir jugés.

« Souvent les problèmes de santé mentale vont de pair avec la stigmatisation : nous avons peur d’en parler parce que nous craignons la réaction et le rejet des autres. De nombreux jeunes éprouvent aussi des difficultés à en parler à leur famille de crainte d’ajouter un souci supplémentaire », continue Alex Parisel. « Idem pour la thérapie. Or au final, cette stigmatisation peut contribuer à l’aggravation des symptômes… Il était important pour nous que les jeunes puissent s’exprimer sur ce sentiment. Cette plateforme a pour but de créer l’émulation, de délier les langues, de stimuler les jeunes à extérioriser ce mal-être. La parole ouvre le champs des possibles. »

Pour démystifier l’appel à un professionnel pour parler de ses troubles psychologiques, Partenamut fera également circuler sur les réseaux sociaux, des courtes videos interviews de divers experts de la santé mentale et rassemblera du contenu informatif sur le sujet sur son site.

**« En » parler avec légèreté avec Pablo Andres et d’autres**

Enfin, un autre canal choisi par Partenamut pour sensibiliser les jeunes dans le cadre de cette campagne est l’humour. « Avec délicatesse et sensibilité », insiste Alex Parisel. Parce que tout le monde en conviendra : rire, c’est bon pour la santé et pour le moral. Cela permet aussi d’aborder des sujets délicats avec plus de légèreté et de faciliter la parole sans ridiculiser. C’est pourquoi Partenamut a choisi de clôturer la Semaine de la Santé mentale par un spectacle organisé dans son agence Anspach, intitulé « Humour et santé mentale ». Quelques humoristes belges, dont Pablo Andres, André Demarteau, Dena, Fabio Allibrio,… aborderont avec tact mais non sans humour, des sujets liés au mal-être, à la santé mentale, au suivi par les professionnels et à leurs propres expériences.

Au niveau interne, Partenamut organise également pour les membres de son personnel dont la moyenne d’âge est celle de parents d’ados ou de jeunes adultes, une table ronde réunissant différents experts de la santé mentale. Il y sera abordé comment en parler avec ses ados sans les braquer, comment faire appel aux aides professionnelles, ...

###

**En pratique :**

Pour plus d’informations sur la campagne, veuillez consulter [le site](https://www.partenamut.be/fr/) ou les réseaux sociaux de Partenamut, ainsi que la plateforme [www.parles-en.com](http://www.parles-en.com).

La ligne d’écoute Partenamut est accessible du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00 via le numéro gratuit : 0800 88 080.

Enfin, pour assister au spectacle « Humour et santé mentale » qui aura lieu à l’agence Partenamut Anspach le vendredi 14 octobre, n’hésitez à prendre contact avec le service presse.

###

1. Chiffres MLOZ 2021. [↑](#footnote-ref-1)