

## Santé psychique

La prépondérance des facteurs de protection sur les facteurs perturbants (facteurs de risque) est un critère déterminant de la santé psychique. Les facteurs de protection peuvent aider à surmonter les troubles, voire prévenir leur apparition, alors que les facteurs de risque empêchent de bien les gérer.

### Facteurs de risque et facteurs de protection

La santé psychique englobe des aspects tels que le bien-être, la satisfaction, la confiance en soi, les compétences relationnelles et la maîtrise des exigences du quotidien. Chez une personne psychologiquement en bonne santé, les ressources protectrices et compensatrices (facteurs de protection) prédominent sur les facteurs perturbants (facteurs de risque). Les troubles comme les ressources peuvent être inhérentes à la personne elle-même ou être induits par le milieu; des événements marquants difficiles (changements d'école, séparations, exposition à la [violence domestique](#), maladies, décès de proches) peuvent avoir un effet perturbant.

Une conviction de contrôle interne constitue un important facteur de protection personnel. Elle signifie que le sujet est confiant et a l'assurance de pouvoir contrôler les événements de la vie grâce à son comportement; elle s'accompagne aussi chez le sujet par l'assurance profonde d'être capable de réussir et par un sentiment général de satisfaction.

Chez l'enfant, une conviction de contrôle interne se développe au moyen de l'expérimentation et de l'apprentissage par tâtonnement ainsi que par le biais des réactions (félicitation, réconfort, etc.) de son entourage. Le développement de l'enfant en bas âge est entièrement marqué par la confrontation avec des défis. Au cours de ce processus, l'enfant développe une représentation généralisée de ses capacités. Il fait l'expérience du soutien, si l'on a des attentes raisonnables vis-à-vis de son comportement, si on témoigne de l'attention et de l'intérêt pour ce qu'il fait et si l'on manifeste de la confiance pour ses capacités.

Les conditions préalables à la construction d'une conviction de contrôle interne sont donc déjà mises en place au cours de la première année de vie de l'enfant: les réactions confiantes et attentives des personnes de référence face aux besoins du nourrisson posent les bases pour que la conviction de contrôle interne et la confiance intime de pouvoir réussir se développent favorablement. Dès lors, les conditions préalables à un solide facteur de protection sont réunies.

### Les maladies psychiques et leurs séquelles

Les maladies psychiques peuvent avoir des séquelles graves et entraîner des préjudices à vie. Ayant la plupart du temps des causes multiples, elles portent non seulement atteinte à la capacité fonctionnelle de la personne concernée, au niveau de son vécu et de son comportement, mais affectent aussi l'environnement, [notamment les proches](#).

Les maladies psychiques les plus fréquentes chez les enfants et les adolescents sont les troubles anxieux suivis des troubles du comportement social, de la dépression et de l'hyperactivité. En Suisse, la base de données sur la santé psychique des enfants et des adolescents est dans l'ensemble incomplète, en particulier pour la tranche d'âge des 0 à 8 ans. Il serait souhaitable de procéder à un relevé systématique des données, en particulier pour la petite enfance, étape importante pour le développement ultérieur.

-  
-  
[Réseau Santé Psychique Suisse](#)

[Protection de l'enfance Suisse fait partie du Réseau Santé Psychique Suisse](#)

-  
-  
[Campagne «Comment vas-tu?»: Prendre soin de la santé psychique en famille](#)

[Protection de l'enfance Suisse est membre parmi les institutions responsables de la campagne](#)

-  
-  
[Education non-violente](#)

[Protection de l'enfance Suisse se mobilise sur le thème de l'éducation non-violente](#)

-  
-  
[Enfants de parents souffrant de maladie psychique](#)

[Protection de l'enfance Suisse se mobilise sur le thème des enfants dont les parents souffrent de maladie psychique](#)

-  
-  
[La santé psychique dans la perspective transgénérationnelle](#)

[Article "La santé psychique dans la perspective transgénérationnelle" parue au Forum Médical Suisse 2017](#)

-

**Vidéo "La violence domestique rend malade" / 10.10.2016**

Deux jeunes racontent comment ils percevaient la violence entre leurs parents, quel effet elle a eu sur eux, ce qu'ils ressentaient et comment ils géraient la situation.

-

**Service Parents Plus®**

Protection de l'enfance Suisse assure la direction du Service Parents Plus, un volet de son offre de prévention