

# MÉTHODE OSER

OBSERVER SITUER  
ÉCOUTER RENSEIGNER



Pour les professionnel·le·s  
en contact avec les jeunes

Dans le cadre de votre métier, vous côtoyez régulièrement des adolescent·e·s. Vous êtes persuadé·e·s que l'immense majorité se porte bien, mais, parfois, les dires ou le comportement de certain·e·s jeunes vous inquiètent. Vous voudriez agir, lever vos doutes, mais vous ne savez pas par où commencer.

Cette brochure vous donne des pistes pour ne pas rester seul·e avec vos interrogations. Elle présente une méthode simple «OSER», qui vous permettra de mieux appréhender les questions de vulnérabilité chez les jeunes et de les soutenir si nécessaire.



**Il est peu utile d'attendre une demande d'aide de la part d'un·e adolescent·e: la plupart du temps, en cas de problème, il/elle cherchera à le résoudre lui/elle-même, sans assistance.**

Quand on parle de l'adolescence, le terme de crise vient souvent à l'esprit. Une crise qui se décline en plusieurs dimensions: modifications biologiques et psychiques liées à la puberté, transformation du rapport à la famille et au monde et construction identitaire. Cette crise est un processus normal, mais qui comporte certains

risques, et qui peut être plus ou moins long et difficile selon les individus et leur environnement.

Paradoxalement, si l'adolescence est une période qui comporte de nombreuses difficultés, c'est en même temps une période très peu propice pour demander

de l'aide. En effet, selon le professeur et spécialiste dans la santé des adolescent·e·s, Pierre-André Michaud, l'autonomisation envers les adultes est au centre de leur développement. C'est pourquoi, les jeunes cherchent généralement à résoudre leur problème, sans assistance<sup>1</sup>.

C'est davantage par la conjonction de plusieurs signes que ce besoin d'aide apparaît. Il s'agit pour les adultes de prendre en compte ces indices, comme autant de signaux d'alerte que les jeunes en situation de vulnérabilité envoient, et de savoir qu'en faire.

Il est ainsi rare que ce soit le ou la jeune qui fasse une demande explicite d'aide.

**On parle d'une personne en situation de « vulnérabilité » quand, à un moment donné, certains facteurs de risques, personnels ou contextuels, ne peuvent être contrebalancés par les facteurs de protection à sa disposition, augmentant ainsi la probabilité de connaître des difficultés par la suite.**

#### **Exemples de facteurs de risques**

- Situation socio-économique défavorable
- Manque de compétences sociales
- Consommation de substances
- Troubles anxieux

#### **Exemples de facteurs de protection**

- Famille, cercle d'amis et structure sociale
- Possibilité de participation économique
- Capacité de résolution de problèmes
- Satisfaction dans la vie

Il faut souligner que malgré le fait qu'ils puissent être en situation de vulnérabilité, tous les jeunes ne vont pas développer des comportements problématiques. Le destin de la ou du jeune n'est jamais dé-

terminé par sa situation de vulnérabilité. Cette situation est dynamique: elle va évoluer selon les expériences de vie et les aides que le ou la jeune peut recevoir.

1. Michaud Pierre-André (2004), Résilience à l'adolescence. Un concept en (10) question(s): [https://www.revmed.ch/view/793581/6342082/RMS\\_2504\\_2248.pdf](https://www.revmed.ch/view/793581/6342082/RMS_2504_2248.pdf).

# OBSERVER

L'observation d'une situation de crise ou la répétition de signes, qui laisseraient penser à une souffrance d'un-e jeune en contact avec vous, ne doivent pas être ignorées. Il en est de même pour votre ressenti! Faites-vous confiance et «oser» en parler avec vos collègues.





Les situations de crise (insultes, états d'ivresse, actes de violence, utilisation excessive des écrans, etc.) indiquent une possible situation de vulnérabilité chez le ou la jeune concerné.e.

Toutefois, le plus souvent, la situation de vulnérabilité des jeunes ne s'exprime pas de manière aussi directe et visible. Elle se donne à voir de manière discrète au travers de signes silencieux et de propos qui peuvent demeurer imperceptibles ou mal interprétés.

Il peut s'agir notamment de difficultés à se concentrer, de troubles du sommeil, d'une propension à s'isoler, d'absentéisme, de mauvais résultats scolaires, de troubles alimentaires ou encore de plaintes somatiques répétées.

La mutualisation des observations et le partage d'informations avec vos collègues sont une façon simple de corroborer ou d'infirmer vos craintes auprès d'autres adultes en contact avec le ou la jeune concerné-e.





Il est important de ne pas rester seul·e avec ses interrogations et de les partager avec ses collègues. Oser échanger autour de ses préoccupations à l'égard d'un·e jeune, c'est inviter d'autres adultes à faire de même.

C'est se donner les moyens de relier des indices entre eux, afin de déterminer l'existence d'une potentielle situation de vulnérabilité. C'est également une manière de préparer un dialogue avec le ou la jeune qui se base sur des faits.

Enfin, c'est aussi la possibilité de lever vos doutes et de retrouver votre tranquillité.

# U E R

Si vous disposez d'un potentiel suffisant de confiance auprès du ou de la jeune, vous pouvez compléter la mutualisation de vos observations par l'initiation d'un dialogue. Cette manière de procéder a l'avantage d'ouvrir un accès à des problématiques qui, comme la dépression par exemple, ne s'extériorisent que rarement au travers de signes observables.





# OUTER

Le dialogue est important. Il doit porter sur les divers changements que vous avez pu observer.

Le message doit être: «Tu comptes pour moi et je me fais du souci, car j'ai l'impression que tu ne vas pas bien». Parlez de ce qui vous inquiète et comment vous ressentez la situation. Veillez à toujours parler de votre propre point de vue et limitez-vous à exposer les changements observés. Utilisez la première personne: «Je me fais du souci...», «J'ai l'impression...», «J'ai remarqué... », «Ça me dérange...» (Addiction Suisse)<sup>2</sup>.

Cette manière de présenter les choses peut motiver le ou la jeune à réfléchir sur son comportement et, pour autant que vous évitiez les injonctions («Tu devrais...», «Tu aurais dû...») et valorisez ce qu'il ou elle dit (« Merci de m'en parler»), devrait le ou la conduire à s'ouvrir à vous, à partager ses préoccupations, voire à vous faire des confidences.

**Si une situation de vulnérabilité semble être présente, ayez confiance en vous et cherchez des façons d'accompagner l'adolescent·e. Dans la plupart des cas, un petit coup de pouce se révélera suffisant (p. ex. le renvoi vers des informations fiables, l'accompagnement vers un service spécialisé, etc.). La règle ici est de proposer des options et de vérifier avec le/la jeune ce qui convient le mieux.**

Si certaines révélations vous font penser que l'intégrité physique, psychique ou sexuelle de l'adolescent·e est menacée et que vous ne pouvez pas remédier à la situation dans le cadre de votre activité, vous avez l'obligation légale (art. 314d CC) – en tant que professionnel·le en contact régulier avec des mineur·e·s – d'alerter votre supérieur·e hiérarchique ou d'aviser l'Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA).

Cependant le fait de consommer du cannabis, de l'alcool ou d'autres substances psychoactives ne constitue pas, en soi, une mise en danger qui requerrait un signalement. L'adolescence est une période d'expérimentation, mais parfois de telles consommations peuvent masquer des problèmes plus sérieux (graves dysfonctionnements familiaux, abus sexuels, etc.). En cas de doutes sur le contexte de consommation, il est important de savoir orienter le ou la jeune vers un·e spécialiste qui sera à même de mener une évaluation professionnelle (cf. adresses au dos de la brochure).



# RENSE



## La méthode OSER s'inscrit dans l'Intervention Précoce (IP).

- L'Intervention Précoce (IP) a pour but de reconnaître le plus tôt possible les premiers signes et indicateurs de problème, d'évaluer le besoin d'agir afin de trouver des mesures adaptées et de soutenir les personnes concernées.
- Cette approche peut être mise en place pour faire face à différentes problématiques socio-sanitaires telles que les comportements ou consommations à risques, les addictions, les troubles de santé psychique, etc., et ceci à tous les âges de la vie.
- En s'inscrivant dans le modèle de la salutogenèse, l'IP tend à promouvoir les ressources et la capacité d'agir des personnes concernées, à diminuer les facteurs de risques et à renforcer un environnement favorable à la santé. Elle tient ainsi compte des déterminants de la santé, c'est-à-dire de l'éventail des facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'espérance de vie en bonne santé des individus et des populations.

Nouvelle définition harmonisée de l'IP (OFSP 2022)

### RESSOURCES



Pour la mise en œuvre de votre démarche IP

Vous trouverez sur le site [interventionprecoce.ch](https://www.interventionprecoce.ch) des informations supplémentaires.

### INSTITUTIONS SPÉCIALISÉES DANS LE DOMAINE DES ADDICTIONS

- CH** safezone.ch  
**FR** REPER  
**GE** Carrefour Addictions | HUG addictologie | Fondation Phénix  
**JU** Addiction Jura  
**NE** Addiction Neuchâtel  
**VD** Départ-CHUV | FVA | AACTS | CAP-Fondation du Levant  
**VS** Addiction Valais

Autres problématiques:  
[sante-sexuelle.ch](https://sante-sexuelle.ch) | [santepsych.ch](https://santepsych.ch) |  
[infoentraidesuisse.ch](https://infoentraidesuisse.ch)

### IMPRESSUM

**Auteur** Plateforme adolescent·e du GREA

**Rédaction** GREA

**Graphisme** SDJ.DESIGN,  
Sabine de Jonckheere

**Impression** Office fédéral  
des constructions et de la logistique (OCL)

**Date** Novembre 2022

Adresse de commande :  
[www.bundespublikationen.admin.ch](https://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Numéro de commande : 316.309

Cette brochure a été élaborée par  
la Plateforme adolescent·e s du GREA  
avec le soutien financier de l'Office fédéral  
de la santé publique (OFSP).

