

Le Bureau International Jeunesse

Bureau International Jeunesse – Fédération Wallonie-Bruxelles

La santé mentale et le travail de jeunesse

Beatrice · Wednesday, October 9th, 2024

Les problèmes de santé mentale chez les jeunes augmentent – que peut faire le travail de jeunesse ?

L'ensemble de l'Europe parle de la détérioration de la santé mentale des jeunes. Quels types de phénomènes et de tendances sociétales sont associés à la détérioration de la santé mentale ? Et que nous disent les dernières découvertes de la recherche ? La bonne nouvelle est que le travail de jeunesse peut renforcer le bien-être des jeunes et qu'il existe des informations, un soutien et des outils disponibles pour aider à cela.

L'Europe est-elle confrontée à une crise de la santé mentale des jeunes ? Lorsque vous demandez à ChatGPT si la santé mentale des jeunes européens est en crise, la réponse est un clair « oui » : « *plusieurs sources fiables et études récentes soulignent la prévalence et la gravité accrues des problèmes de santé mentale dans ce groupe démographique* », explique-t-il. Les résultats de la recherche de l'IA indiquent que l'OMS signale une augmentation significative des troubles mentaux chez les jeunes dans le monde entier, y compris en Europe. L'anxiété, la dépression et les troubles liés au stress sont beaucoup plus courants maintenant qu'il y a 20 ans. Les observations de la Commission européenne concernant la santé mentale mettent en évidence les impacts de la pandémie de COVID-19, qui a particulièrement affecté les jeunes. Les restrictions imposées pendant la pandémie, les aménagements spéciaux des établissements éducatifs et des lieux de travail et l'isolement social qui en a résulté ont aggravé les problèmes de santé mentale chez les jeunes.

D'autre part, les études épidémiologiques basées sur la population indiquent que les troubles mentaux sévères définis médicalement, tels que la schizophrénie, n'ont pas augmenté de manière significative, ce qui signifie que l'augmentation des problèmes de santé mentale chez les jeunes semble être spécifiquement causée par une augmentation de l'anxiété et de la dépression. « *Les problèmes de santé mentale chez les jeunes représentent une véritable menace pour la société. Par exemple, en Finlande, un tiers des pensions d'invalidité accordées aux jeunes adultes sont liées à des problèmes de santé mentale* », commente la médecin spécialiste et docteur en médecine de l'adolescence Silja Kosola. Malgré cela, Kosola dit qu'elle est contre l'utilisation généralisée du mot « crise » car cela entraîne une inflation conceptuelle : « *si tout est en crise, bientôt rien ne le sera.* »

La discussion accrue sur la santé mentale cause-t-elle des problèmes de santé mentale et des surinterprétations ?

Une étude internationale récente qui a impliqué le suivi de classes scolaires en Finlande indique que les troubles mentaux des jeunes ont tendance à être socialement « transmis ». La découverte clé était que plus de personnes dans une classe présentent des symptômes de troubles mentaux, plus il est probable que d'autres personnes dans la classe développent également des troubles mentaux. Les résultats ont suscité des critiques concernant l'augmentation de la discussion sur la santé mentale. Les experts estiment que s'attarder sur des pensées et des expériences négatives avec d'autres peut entraîner la propagation des troubles, rendant finalement tout le monde plus malheureux.

D'un autre côté, l'augmentation de la discussion sur la santé mentale a également diminué la stigmatisation associée aux troubles mentaux et a accru la volonté des jeunes de demander de l'aide pour leurs symptômes, ce qui peut être considéré comme des développements positifs.

Un autre phénomène inquiétant est qu'un nombre croissant de jeunes ressentent de l'anxiété face à ce qu'on appelle la vie quotidienne ordinaire. Les sources d'anxiété incluent la pression de réussir dans les études ou la vie professionnelle, la pression liée à l'apparence personnelle, le changement climatique, la perte de biodiversité, les guerres, la politique et d'autres problèmes quotidiens. Dans le pire des cas, l'anxiété peut être paralysante et commencer à réduire le champ de vie habituel de la personne. Si un jeune pense qu'il ne peut pas gérer certaines situations sociales, par exemple, cela peut facilement conduire à un comportement d'évitement. L'anxiété est assez genrée ; la prévalence de l'anxiété est significativement plus élevée chez les jeunes femmes que chez les jeunes hommes.

Selon les chercheurs, il est possible que les jeunes interprètent les sentiments désagréables normaux rencontrés dans la vie comme des symptômes de troubles mentaux. Ce type de surinterprétation peut brouiller les frontières entre l'incertitude, la nervosité et les inquiétudes typiques de la jeunesse, les transformant en un nœud enchevêtré d'anxiété. Selon le Dr Kosola, le fait que les troubles mentaux soient transmis socialement est connu depuis longtemps. En tant que tel, nous devons réfléchir à la manière d'aborder le sujet. Il appartient aux adultes d'essayer de déplacer l'accent de l'apitoiement sur la misère vers la guérison, des activités significatives et l'augmentation de l'espoir, ce qui n'est pas une tâche facile.

Les statistiques montrent que les phénomènes de santé mentale sont fortement genrés

Cependant, la situation actuelle ne doit pas être minimisée en considérant simplement que les jeunes sont hypersensibles ou ont l'impression que leur santé mentale se détériore. Le rapport

Health at a glance compilé par l'OCDE indique que l'anxiété et la dépression chez les jeunes ont augmenté dans tous les pays de l'UE pendant la pandémie de COVID-19. Cette augmentation a été la plus élevée parmi les filles et les jeunes femmes, les membres de minorités et les jeunes en difficulté financière. Selon l'*Institute for Health Metrics and Evaluation*, en 2019, le nombre de jeunes en Europe souffrant de troubles mentaux était de plus de 14 millions, représentant 17,4 % de tous les 15-29 ans. Le nombre de jeunes souffrant de troubles mentaux est estimé avoir doublé dans plusieurs pays de l'UE pendant la pandémie. Les confinements imposés et le besoin croissant de services de santé mentale pendant la pandémie ont congestionné des services de santé mentale déjà surchargés. En conséquence, en 2022, presque la moitié (49 %) des jeunes vivant dans des pays de l'UE ont déclaré ne pas avoir accès au soutien dont ils avaient besoin pour maintenir leur santé mentale.

Pour l'instant, il est trop tôt pour dire quels types d'effets à long terme la pandémie aura sur la santé mentale des jeunes. Il est également impossible de spécifier quelles tendances sont le résultat de la pandémie et lesquelles sont causées par d'autres facteurs ou l'effet combiné de plusieurs facteurs.

Le rapport *Health at a Glance* indique qu'il y a également eu une augmentation alarmante des pensées autodestructrices parmi les jeunes, ce qui ne s'est heureusement pas reflété dans les statistiques sous forme d'augmentation des taux de suicide jusqu'à présent. Selon les statistiques d'Eurostat, le nombre absolu de suicides commis par des jeunes a diminué de manière significative depuis 2000. Néanmoins, le suicide reste l'une des causes de décès les plus courantes chez les jeunes. En 2021, près d'une personne sur cinq décédée chez les 15-29 ans dans les pays de l'UE est morte à la suite d'automutilations. Le groupe avec le taux de suicide le plus élevé est constitué des hommes âgés de 25 à 29 ans.

Une préoccupation croissante est l'augmentation de l'automédication des troubles mentaux. L'automédication fait référence à l'utilisation de médicaments ou d'alcool dans le but d'atténuer la détresse, l'anxiété ou d'autres sentiments et pensées désagréables. En plus de cela, les gens utilisent également des substances intoxicantes pour avoir du courage social, de l'énergie et se sentir bien.

Bien que les substances intoxicantes puissent fournir un soulagement temporaire des symptômes des troubles mentaux, leurs effets à long terme sont négatifs. Les substances intoxicantes affaiblissent non seulement la santé globale des jeunes, mais augmentent également le risque d'accidents et de défis en matière de gestion financière et de vie, et approfondissent les problèmes de santé mentale existants.

Cela dit, Silja Kosola souligne qu'une grande proportion de jeunes est plus sobre que les générations précédentes : « *l'utilisation d'intoxicants est fortement polarisée, avec un petit nombre de jeunes utilisant de plus en plus de substances. Des études montrent que les attitudes des jeunes envers les substances intoxicantes sont devenues plus positives uniquement en ce qui concerne le cannabis.* » Bien que des statistiques fiables sur la prévalence ou l'augmentation de l'automédication soient presque impossibles à obtenir, le phénomène est discuté dans les médias et parmi les jeunes. Certaines conclusions peuvent également être tirées sur la base des statistiques européennes. Selon le *European Drug Report 2022: Trends and Developments*, les décès liés aux

drogues ont augmenté chez les jeunes de 15 à 19 ans et chez les jeunes de 20 à 24 ans entre 2012 et 2020. Cette augmentation a été la plus élevée dans les statistiques des garçons de 15 à 19 ans. En revanche, les décès liés aux drogues chez les filles plus âgées semblent suivre une tendance légèrement à la baisse.

La dépression est-elle causée par la dépression ? Ou par les smartphones ?

Les causes profondes du déclin de la santé mentale des jeunes ne sont pas entièrement connues ou comprises. Cela dit, la liste des causes suspectées est longue, incluant des éléments tels que la technologie et les réseaux sociaux, l'économie en déclin et l'emploi, l'érosion des valeurs sociales et l'augmentation de la concurrence, l'augmentation de l'incertitude générale et d'autres problèmes mondiaux. Le fait est que le déclin de la santé mentale des jeunes est l'un de ces phénomènes complexes pour lesquels il n'existe pas de solutions simples. « *La dépression n'est pas juste une maladie, mais plutôt un symptôme qui peut faire partie d'une variété de maladies différentes* », dit Kosola.

Kosola souligne que les valeurs sociales et l'économie ont changé de nombreuses fois dans le passé également, mais jamais auparavant ces changements n'ont été si fortement reflétés dans la santé mentale des jeunes. C'est pourquoi son regard critique est tourné vers les réseaux sociaux, qu'elle considère comme un changement clair que la société pourrait facilement aborder. « *Le seul nouveau développement qui s'est produit dans tous les pays développés en même temps est l'utilisation accrue des réseaux sociaux mobiles. En même temps, les réseaux sociaux ont été développés pour devenir de plus en plus addictifs. De nombreuses études montrent que plus les jeunes utilisent les réseaux sociaux, plus ils se sentent mal. Les mécanismes psychologiques derrière cela ont également été largement étudiés* » explique Kosola.

Selon elle, présenter un diagnostic de dépression comme cause des symptômes dépressifs est un raisonnement circulaire nuisible qui renforce les idées fausses sur la nature des diagnostics psychiatriques. Cela peut également affaiblir la foi des gens en leur capacité à influencer leurs propres symptômes et à s'en remettre, et, au pire, rendre difficile la recherche de solutions sociétales.

Beaucoup de choses peuvent être faites

Peu importe comment vous interprétez les chiffres, les études, les causes et les conséquences, il est clair qu'il y a beaucoup à faire pour s'attaquer aux problèmes de santé mentale des jeunes en dehors des services de santé réels dans le contexte des établissements éducatifs, des foyers, des loisirs – et du travail de jeunesse. Les troubles mentaux légers ou modérés ne nécessitent souvent pas de médicaments ou de thérapie à long terme, mais plutôt des visions plus optimistes pour

l'avenir, une meilleure connaissance de soi, une résilience améliorée et des compétences en santé mentale au quotidien.

« Et plus de sommeil ! » Kosola affirme et continue : « Le nombre de jeunes qui dorment régulièrement moins de huit heures par nuit augmente régulièrement depuis plus de dix ans. En Finlande, 40 % des élèves de l'enseignement secondaire inférieur et la moitié des étudiants de l'enseignement secondaire supérieur dorment moins de huit heures par nuit. »

Les restrictions liées à la COVID-19 ont également eu un effet négatif sur l'activité physique des jeunes, les régimes alimentaires sains et le temps d'écran. Interagir simplement avec un jeune avec empathie et respect, soutenir ses hobbies sportifs et d'exercice ou cuisiner avec lui peut être un acte important pour la santé mentale. En principe, tout ce qui encourage les jeunes à s'éloigner des écrans, à sortir et à s'engager dans des activités sociales a un impact positif direct sur leur santé mentale. Le même message est promu par la Santé Mentale dans le Travail de Jeunesse, un projet à long terme des Agences Nationales d'Erasmus+ Jeunesse et du Corps Européen de Solidarité.

*« Les travailleurs de jeunesse ont déjà de nombreuses façons de soutenir la santé mentale des jeunes » déclare Paavo Pyykkönen, coordinateur finlandais du projet **Mental Health in Youth Work**. « Tout ce dont ils ont besoin, ce sont plus d'informations et d'outils pratiques pour soutenir la santé mentale des jeunes. Le sujet est tel qu'il est plus facile de l'aborder lorsque vous avez acquis une certaine confiance en vos propres compétences grâce à la formation. »*

Lancé en 2021, le projet se poursuivra tout au long de la période actuelle du projet de l'UE jusqu'à la fin de 2027. Le projet consiste à développer une formation grâce à laquelle les travailleurs de jeunesse peuvent clarifier leur propre rôle dans le soutien à la santé mentale des jeunes. En même temps, les participants acquièrent des compétences pratiques qu'ils utilisent dans leur propre travail. *« Le projet offre également des opportunités de formation pour les jeunes et les encourage à se fournir un soutien mutuel. À l'avenir, le matériel produit dans le projet pourra être appliqué à la fois au travail de jeunesse quotidien et aux projets internationaux, »* promet Pyykkönen.

Texte : Hilma Ruokolainen

Documentation :

- Plus d'infos sur le projet **Mental Health in Youth Work** : <https://www.oph.fi/en/mental-health-in-youth-work>

- Le rapport *Health at a Glance* : <https://www.oecd-ilibrary.org/deliver/507433b0-en.pdf>
- Le rapport de l'UE *Drugs Agency's European Drug Report 2022: Trends and Developments*:
https://www.euda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2022_en

This entry was posted on Wednesday, October 9th, 2024 at 10:41 am and is filed under You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.