

Augmentation des problèmes psychiques chez les adolescent*es et les jeunes adultes – une conférence avec les jeunes pour aborder les causes et les solutions possibles

Compte rendu de la conférence du 24 mai 2023

1. Situation initiale

De nombreux jeunes ne vont pas bien sur le plan psychique. Selon une enquête de la Swiss Corona Stress Study, réalisée en novembre 2021, 33 % des jeunes de 14 à 24 ans souffrent de symptômes dépressifs graves (Université de Bâle, 2021). Dans une étude de l'UNICEF, 37 % des jeunes de 14 à 19 ans déclarent être affectés par des problèmes psychiques. Un jeune sur onze a déjà tenté de mettre fin à ses jours. 89 % des jeunes adultes présentant des signes de troubles anxieux et/ou de dépression ont déclaré avoir vécu au moins une mauvaise expérience d'enfance comme le harcèlement, la discrimination ou la violence. Un tiers de ces jeunes ont même vécu quatre mauvaises expériences d'enfance ou plus. Les migrant*es, les jeunes issu*es de milieux peu instruits et celles*ceux qui ont vécu des expériences de violence ont un risque plus élevé de problèmes psychiques (UNICEF Suisse et Liechtenstein, 2021). Les études et les chiffres des offres de conseil de Pro Juventute montrent également que les enfants et les jeunes sont fortement sollicité*es. Le service de conseil téléphonique 147 effectue sept à huit consultations par jour avec des jeunes ayant des idées suicidaires. Ces entretiens ont presque doublé par rapport aux chiffres d'avant pandémie (Pro Juventute, n. D.).

2. Conférence

Quelles sont les causes de cette augmentation des problèmes psychiques chez les adolescent*es et les jeunes adultes, qui dure maintenant depuis un certain temps ? Comment aider les jeunes à surmonter les défis psychologiques ? Et comment minimiser les facteurs de risque et maximiser les facteurs de protection afin de prévenir l'apparition de maladies psychiques ?

Pour répondre à ces questions, Santé publique Suisse a organisé fin mai 2023 une conférence en collaboration avec le Conseil suisse des activités de jeunesse (CSAJ), UNICEF Suisse et Liechtenstein, l'Association romande CIAO et Pro Juventute ainsi que des associations faïtières dans le domaine de la jeunesse en Suisse. L'objectif était de ne pas seulement parler des jeunes, mais aussi avec elles*eux. Les adolescent*es et les jeunes adultes ont participé dès le début à l'organisation de la conférence, en définissant des champs thématiques, en organisant des ateliers et en présentant des offres déjà existantes et efficaces.

Le présent rapport a été rédigé par les organisations responsables de la conférence (Santé publique Suisse, UNICEF, Pro Juventute, CSAJ et l'Association romande CIAO) et reprend les

points les plus importants qui ont été discutés lors de la conférence, complétés en partie par des renvois à des études. Il ne s'agit pas d'un rapport scientifique.

3. Causes

La matinée de la conférence a été consacrée aux problèmes structurels. Après deux exposés, des spécialistes, des représentant*es d'organisations de jeunesse et des jeunes ont discuté des causes de l'augmentation des problèmes psychiques chez les adolescent*es et les jeunes adultes dans le cadre de différents forums.

3.1 Formation

La pression scolaire, le stress des examens, le choix de la profession et la recherche d'un emploi représentent la plus grande pression pour de nombreuses*x jeunes. Le quotidien des adolescent*es et des jeunes adultes est marqué par leur formation respective. Malgré des conflits et des défis similaires, les réalités de vie des apprenti*es, des élèves et des étudiant*es varient considérablement. Cela s'explique d'une part par les différents contextes scolaires ou d'entreprise, mais aussi par les différences d'âge entre les apprenti*es et les étudiant*es.

3.1.1 Risques psychosociaux pendant l'apprentissage

Le passage de l'école obligatoire à l'école professionnelle signifie pour de nombreuses*x jeunes de grands défis. La recherche d'un apprentissage suppose déjà une certaine résistance. Le marché des places d'apprentissage a certes évolué ces dernières années, mais les défis à relever pour trouver une place adéquate demeurent - en particulier pour les jeunes ayant de mauvais résultats scolaires ou les migrant*es qui ne trouvent souvent pas de place d'apprentissage dans la branche qu'elles*ils souhaitent ou qui doivent recourir à une offre transitoire parce qu'elles*ils n'ont pas trouvé d'emploi. Les expériences de discrimination et d'échec peuvent constituer des événements décisifs dans la biographie des jeunes, provoquer des sentiments de contrôle par autrui et affaiblir ainsi l'estime de soi à long terme (Mey, 2017). Le début de l'apprentissage signifie un bouleversement massif pour les jeunes. La première expérience dans le monde du travail comporte le risque d'un stress plus important par rapport à la scolarité obligatoire. A cela s'ajoute la plus grande sollicitation temporelle due au passage d'environ 38 leçons dans le secondaire II à parfois 45 voire 50 heures par semaine dans l'apprentissage (formation pratique et école professionnelle), avec en parallèle une réduction des vacances de 13 à 5 semaines par an. L'effort que les apprenti*es fournissent à la maison pour l'école professionnelle constitue une charge supplémentaire. Les jeunes qui ont des difficultés d'apprentissage ou de concentration, qui ont des connaissances linguistiques insuffisantes ou qui présentent certaines lacunes dans leur formation de base sont particulièrement concerné*es

Un facteur de risque supplémentaire peut être le manque de contrôle des entreprises formatrices par les offices cantonaux de formation professionnelle et les inspections du travail qui peut conduire à des heures supplémentaires non autorisées par la loi et à une formation professionnelle insuffisamment assurée. Cela peut amener à des échecs aux examens, souvent suivis de craintes pour l'avenir ce qui peut conduire à de moins bonnes perspectives d'emploi et parfois au chômage.

Selon une enquête menée par Unia en 2019 auprès des apprenti*es, 33 % des personnes interrogées ont déclaré avoir déjà été victimes de violences sexuelles sur leur lieu de travail (Unia, 2019). Cela est particulièrement problématique car les jeunes en apprentissage se trouvent généralement dans une relation de dépendance - vis-à-vis de leurs employeurs*ses, de leurs formateurs*trices et parfois aussi de leurs collègues de travail.

Certes, certain*es acteurs*rices mettent à disposition des instruments de soutien pour les apprenti*es et les entreprises formatrices ainsi que pour la recherche de places d'apprentissage, mais ces offres ne sont guère coordonnées et dépendent fortement des écoles, de la commune et des entreprises formatrices. En cas d'interruption de l'apprentissage ou de problèmes pendant l'apprentissage, les offres de soutien ne sont pas généralisées.

3.1.2 Risques psychosociaux pendant les études

Outre la pression des attentes de la société exigeant que l'on prenne la bonne décision lors du choix des études et que l'on réussisse ensuite à les terminer sans interruption ou sans changer de filière, les étudiant*es sont soumis*ses à une pression permanente pendant leurs études. De plus, le début des études est souvent lié à un déménagement et donc, pour la première fois, à la gestion de son propre ménage. Enfin, s'ajoute à cela la création et le maintien de nouveaux réseaux sociaux, ce qui demande temps et ressources. Une grande partie des étudiant*es dépendent financièrement de leurs parents. Environ 73 % des étudiant*es travaillent à côté de leur formation (OFS, 2022). Celles*Ceux qui ne peuvent pas compter sur le soutien financier de leur famille sont soumis à une pression accrue pour travailler à un taux d'occupation plus élevé. Cela s'explique notamment par la difficulté d'obtenir une bourse d'études en Suisse. La charge multiple résultant de l'activité professionnelle génère une pression supplémentaire et a un impact sur le bien-être psychique. Enfin, les étudiant*es constituent également un groupe vulnérable face aux violences sexuelles en raison des hiérarchies qui existent dans le contexte universitaire.

3.2 Intensification du travail

Une autre cause des problèmes psychiques des jeunes réside dans l'intensification du travail qui s'est développée ces dernières années. On entend par là une augmentation de l'effort fourni dans le travail. Les changements dans le monde du travail qui accompagnent une numérisation toujours plus forte entraînent de nouvelles exigences pour les personnes actives.

Le Job Stress Index 2020 montre que le rythme de travail a nettement augmenté depuis 2016 dans l'esprit des travailleurs*ses, ce qui peut contribuer à l'épuisement émotionnel. Les adultes plus âgé*es sont également concerné*es, mais les jeunes actifs*ves sont touché*es par l'intensification du travail à un moment particulièrement vulnérable. Dans l'enquête du Job Stress Index 2020, les actifs*ves de 16 à 24 ans en Suisse présentent, avec 42 %, non seulement la part la plus élevée d'actifs*ves dans la zone critique du Job Stress Index par rapport aux autres groupes d'âge, mais aussi la valeur la plus élevée sur l'échelle globale de l'intensification du travail (Promotion Santé Suisse, 2020).

3.3 Médias sociaux

Les jeunes veulent communiquer, être rassuré*es et appartenir à un groupe. Elles*Ils sont en train de chercher leurs repères et de s'orienter dans le monde dans lequel elles*ils vivent. Pour y parvenir, elles*ils doivent accomplir certaines tâches essentielles pour leur développement: elles*ils doivent établir et entretenir des contacts, développer leur propre identité, trouver une place dans la société et se distinguer dans leur individualité et leur créativité. Pour accomplir ces tâches, les jeunes utilisent également les médias sociaux.

A travers les médias sociaux, les jeunes sont en contact avec d'innombrables modes de vie. Les comparaisons avec d'autres habitudes les amènent à remettre en question leur propre personnalité, mais aussi leurs valeurs et leurs attitudes. Cela peut s'avérer utile mais suscite aussi chez certain*es un sentiment d'insécurité. Elles*Ils sont par exemple confronté*es à des contenus qui peuvent avoir un effet négatif sur l'image de soi - par exemple des conseils sur le comportement alimentaire, certains idéaux de beauté ou des role models problématiques. De plus, des crises telles que la pandémie de covid, le changement climatique, la guerre en Ukraine ou la menace de l'inflation sont omniprésentes sur les médias sociaux. Sur ces plateformes, les jeunes sont exposé*es à des messages non filtrés et non vérifiés ainsi qu'à une surabondance de stimuli. Enfin, les médias sociaux présentent un fort potentiel d'addiction.

4. Solutions possibles

L'après-midi de la conférence était consacrée aux approches de solutions. Après deux exposés inspirants d'organisations de jeunesse qui sont venues présenter des exemples de « bonnes pratiques », les participant*es ont discuté de la manière de minimiser les facteurs de risque et de maximiser les facteurs de protection en se basant sur des projets qui ont déjà fait leurs preuves et en évoquant les changements nécessaires au niveau de la société.

4.1 Détection précoce, encouragement précoce préscolaire

De nombreux problèmes de santé mentale, tels que les troubles anxieux, les dépressions, les problèmes d'addiction et les problèmes de comportement à l'adolescence et à l'âge adulte

peuvent être attribués, entre autres, à une accumulation de facteurs de risque tels que la pauvreté, le manque de soutien linguistique et général, la négligence physique ou psychique ou les expériences de violence. Ceux-ci peuvent compromettre le développement des enfants dès la naissance. A l'inverse, les facteurs de protection tels que l'empathie, le développement de la confiance en soi et les compétences linguistiques et sociales renforcent la capacité de résistance (résilience). Le concept d'intervention précoce commence par la détection précoce des familles et des enfants à risque, si possible dès la naissance. Les mesures d'encouragement précoce permettent de soutenir les familles au plus près de leur quotidien. Il est prouvé que cela a un effet positif sur la capacité à surmonter avec succès les défis, les difficultés liées à l'adolescence et à l'âge adulte.

4.2 Intervention précoce à l'école

L'intervention précoce revêt également une grande importance dans le contexte scolaire. De nombreux problèmes psychiques apparaissent pour la première fois pendant la période vulnérable qu'est l'adolescence, mais ne sont souvent pas détectés. Souvent des années s'écoulent entre les premiers signes de maladie, un diagnostic et le début de la thérapie. Cela peut conduire à ancrer un comportement mauvais pour la santé, à d'autres troubles et à un risque accru de morbidité. Il est donc important de détecter les troubles psychiques à un stade précoce et les traiter de manière efficace.

4.3 Amélioration des conditions-cadres pour l'intervention précoce

Les programmes de prévention visant à l'intervention précoce et au renforcement des facteurs de protection à l'âge préscolaire et scolaire doivent être davantage soutenus par les communes et les cantons. Pour ce faire, il convient d'améliorer les conditions financières et structurelles de la collaboration et de la mise en réseau des différent*es acteurs*rices, tel*les que les professionnel*les de la santé, les enseignant*es et les parents. Les cantons et les communes doivent soutenir activement la mise en réseau et la collaboration des professions dans les domaines de la santé, du social et de la formation. La Confédération et les cantons ont en outre besoin d'une « politique de la petite enfance », car la petite enfance doit être considérée comme un champ politique intersectoriel. Celle-ci devrait faire partie d'une stratégie globale de prévention et de promotion de la santé chez l'enfant et l'adolescent*e. Une telle stratégie serait souhaitable car le paysage de la prévention en Suisse est très hétérogène et il existe de grandes disparités au niveau local en ce qui concerne les offres de promotion de la santé mentale. Ce fait est en contradiction avec le droit de tou*tes les enfants à un traitement égal et à un accès non discriminatoire aux services.

4.4 Déstigmatiser les problèmes de santé mentale

Ces dernières années, on a déjà pu observer une déstigmatisation des problèmes psychiques, ce qui, selon les expert*es, pourrait avoir contribué à un diagnostic plus fréquent et donc à une augmentation du nombre de personnes atteintes de maladies psychiques.

L'étude de l'UNICEF de 2021 a révélé que de nombreuses*x jeunes restent seul*es avec leurs problèmes. 29,1 % des personnes interrogées ont déclaré ne parler à personne de leurs problèmes. Moins de la moitié utilise les offre de soins psychosociaux à disposition pour obtenir de l'aide. Seuls 3 % s'adressent à des professionnel*les de la santé ou de l'éducation (UNICEF Suisse et Liechtenstein, 2021). L'une des raisons pour lesquelles les jeunes ne font pas appel à ces services pourrait être qu'elles*ils ne réalisent pas qu'elles*ils sont dans une détresse psychique et qu'elles*ils auraient besoin d'aide. On peut également supposer que beaucoup n'osent pas demander de l'aide. Ces deux hypothèses reposent sur le fait que les maladies psychiques sont encore taboues dans la société.

Pour que l'intervention précoce soit efficace, il est donc très important de poursuivre la déstigmatisation des problèmes psychiques. Les offres de soins psychosociaux doivent être déstigmatisées afin que les personnes concernées les considèrent comme n'importe quelle autre spécialité médicale et demandent de l'aide en conséquence. Dans notre société, il devrait être normal de prendre soin de sa santé mentale comme on prend soin de sa santé physique et d'être soutenu*e dans la démarche par des professionnel*les.

Un important travail d'information est encore nécessaire dans la société et doit s'adresser aussi bien aux jeunes qu'aux adultes. Parallèlement, il faut investir davantage de fonds publics dans des campagnes et dans la prévention en général. 98% des dépenses dans le domaine de la santé sont consacrées au traitement des maladies psychiques alors qu'il est prouvé qu'il est possible d'agir directement en amont grâce à la promotion de la santé mentale et la prévention des maladies psychiques.

4.5 Promotion des offres à bas seuil

La crise actuelle se heurte à un système de soins surchargé. Les enfants et les jeunes attendent souvent pendant des mois un traitement psychiatrique. Toutefois, de nombreuses offres à bas seuil de qualité sont déjà disponibles. Il serait bienvenu de vérifier quelles offres sont particulièrement efficaces, de créer un registre compréhensible et d'augmenter la notoriété des offres auprès du groupe cible. Les conseils prodigués par des jeunes ayant elles*eux-mêmes connu des problèmes psychiques ont été jugés très utiles. Les offres à bas seuil correspondantes, telles que les consultations assistées par des pairs, peuvent également être utilisées pour combler les périodes d'attente avant une éventuelle prise en charge psychiatrique.

De plus, il faut garantir un accès équitable à ces offres. De nombreuses personnes concernées par des problèmes psychiques n'y ont pas recours car elles ne peuvent pas se permettre de payer elles-mêmes. Il vaudrait donc la peine d'améliorer le financement des offres à bas seuil et d'envisager une réglementation légale. Les offres du domaine social devraient également être prises en compte.

En outre, la Confédération et les cantons doivent améliorer la situation actuelle en matière de soins aux adolescent*es et jeunes adultes souffrant de troubles psychiques, nettement insuffisante en proposant des mesures appropriées et en veillant à ce que les ressources en personnel et les conditions financières soient adaptées.

4.6 Recensement de données et recherche

Même si certaines études ont déjà été menées sur le sujet, il existe d'importantes lacunes dans les données. La Confédération et les cantons doivent veiller à améliorer les données existantes sur la santé mentale des jeunes. Cela nécessite un monitoring continu et en particulier des études de cohorte avec des méthodes d'enquête unifiées et un financement réglementé. Le vécu des jeunes et leur santé psychique doivent faire l'objet de relevés réguliers afin d'évaluer les évolutions au fil des ans et ainsi permettre en évidence les causes et les corrélations. Il faut mieux comprendre pourquoi la société actuelle rend les jeunes de plus en plus malades et quels changements sociaux sont nécessaires et efficaces pour lutter contre ce phénomène.

Il serait en outre utile de rendre les facteurs des problèmes structurels quantitativement mesurables. Par exemple, de nouvelles unités de mesure concernant l'intensité du travail ou la consommation de médias sociaux pourraient être introduites afin d'établir leur lien avec la santé mentale et ainsi lier une mesure objective aux perceptions subjectives. Cela permettrait de souligner une fois de plus l'urgence de la situation et faciliterait la formulation de mesures concrètes. Des études ou un travail de recherche pourraient être commandés à cet effet.

4.7 Participation

La participation des jeunes à l'élaboration de solutions est indispensable si nous voulons que les offres et les mesures soient perçues et utilisées par elles*eux. En effet, elles*ils sont les expert*es de leur propre vie et sont les mieux placé*es pour dire où se situent les défis, les problèmes et les lacunes en matière de soins et comment les mesures et les offres doivent être conçues pour atteindre le groupe cible.

La Confédération, les cantons, les communes et tou*tes les adultes doivent permettre et favoriser une participation sérieuse et efficace dans tous les domaines qui concernent les jeunes. Cela présuppose la création de structures contraignantes et le renforcement des offres existantes pour les jeunes. En d'autres termes, il faut s'engager à intégrer les jeunes et tenir compte de leurs avis dans les processus décisionnels. La participation nécessite en outre un

cadre clair qui détermine les possibilités de participation et le degré d'influence possible. En outre, il faut prévoir suffisamment de temps pour rendre possible cette participation des enfants et des jeunes en prenant en compte leurs préoccupations dans la prise de décision, la planification des mesures et leur mise en œuvre (CFEJ, 2023).

Pour que les enfants et les jeunes soient pris*es au sérieux en tant qu' « agent*es du changement », elles*ils doivent être impliqué*es dès le début et pouvoir assumer un rôle de leader. Il ne suffit pas de laisser les enfants et les jeunes participer dans le cadre de formats pour adultes. Elles*ils doivent avoir la possibilité de prendre le lead et de faire entendre leur voix. C'est aux adultes occupant des postes clés en politique, dans l'administration, à l'école, mais aussi dans le secteur privé, de mettre à disposition des ressources telles que le temps, l'argent et l'infrastructure, de leur donner la parole et d'offrir une visibilité vis-à-vis des décideurs. Et les adultes doivent aborder le processus de participation de manière ouverte et accepter et soutenir si les résultats sont différents de ce qu'elles*ils avaient imaginé ou voulu.

5. Recommandations

La conférence amène les recommandations suivantes :

- Promouvoir des programmes de prévention dans l'enfance qui assurent la collaboration entre les professionnel*les de la santé, du social et de l'éducation
- Promouvoir des projets qui favorisent la déstigmatisation des problèmes psychiques et des services psychosociaux, tant chez les jeunes que chez les adultes
- Améliorer le financement des offres à bas seuil et examiner une réglementation légale
- Améliorer des soins actuellement insuffisants pour les adolescent*es et les jeunes adultes souffrant de troubles psychiques par des mesures appropriées, des ressources en personnel et des conditions cadre financières
- Améliorer les données disponibles sur la santé mentale des jeunes
- Mettre à disposition des ressources financières pour la participation des jeunes à l'élaboration de solutions.

publié le 9.10.2023

Annexe : bibliographie

Ce rapport se base en grande partie sur le matériel créé ou présenté lors de la conférence du 24 mai 2023. Une documentation détaillée de la conférence est disponible sur

<https://tagu.ng/fr/>

En outre, le rapport s'appuie sur le manifeste « [Santé des enfants et des adolescents](#) » rédigé par Santé publique Suisse.

Les sources citées dans le rapport sont

- Office fédérale des statistiques (OFS) (2022): Conditions d'études et de vie dans les hautes écoles suisses.
- Promotion Santé Suisse (2020): Job-Stress-Index 2020. Monitorage des indicateurs du stress chez les personnes actives en Suisse.
- Mey, Eva (2017): Wege in die Arbeitswelt – dorthin, wo noch Platz ist. In: Geisse Thomas/Ottersbach Markus (Hg.): Arbeit, Migration und Soziale Arbeit. Prozesse der Marginalisierung in modernen Arbeitsgesellschaften. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Pro Juventute: Multikrise: une aide immédiate est indispensable pour les enfants et les jeunes.
- Unia (2019): Harcèlement sexuel et mobbing à l'apprentissage.
- UNICEF Schweiz und Liechtenstein (2021): Santé mentale des jeunes. Etude sur la situation en Suisse et au Liechtenstein.
- Universität Basel (2021): Swiss Corona Stress Study. Charge mentale et facteurs de stress chez les personnes vaccinées et non vaccinées.
- Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ (2023) : Éducation à la citoyenneté en Suisse Position de la CFEJ.