

Unicef (octobre 2023)...

- **1 adolescent sur 7 souffre d'une maladie mentale**
- **Le suicide est la deuxième cause de décès chez les 15-29 ans dans le monde**





La santé mentale de nos jeunes : une urgence à investir.

Yves Demoulin, Psychopédagogue

Intervention du 23.V.2023 à l'Athénée de
Luxembourg



Tout va mieux
(ou pas)

La santé mentale de nos jeunes : une urgence à investir.

Yves Demoulin, Psychopédagogue

Intervention du 29.II.2024 aux lycées du
Limpertsberg (Luxembourg)



Vielen Dank!

- **Les associations et comités des parents d'élèves des lycées du Limpertsberg :
Lycée Robert-Schuman, Lycée Michel Lucius, Lycée des Arts et Métiers, Lycée
Technique du Centre et Lycée de Garçons**
 - **Monsieur Karim Aguezzar**

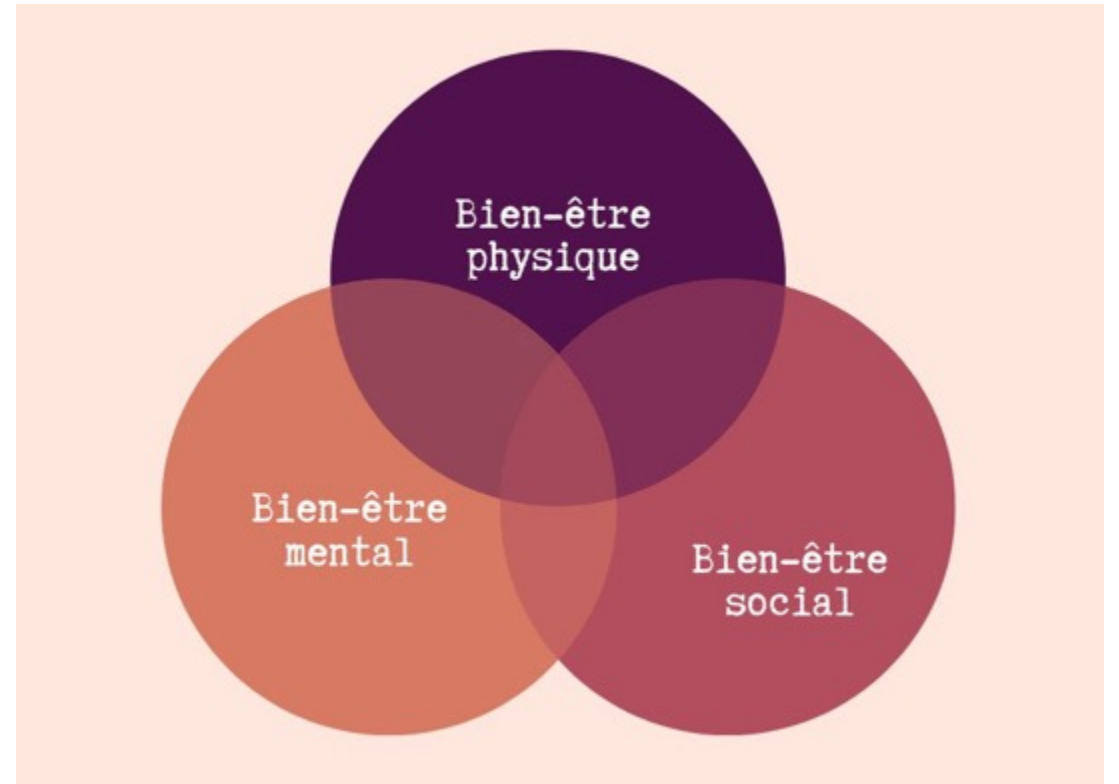
Jeune :

- Peu avancé en âge (opposé à *vieux*).

La santé : une triple approche

(OMS, 2014 ; 2021)

« *La santé est un état de complet **BIEN-ÊTRE** physique, mental 🧠 et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »*



La promotion de la santé

- Processus visant à rendre l'individu et la collectivité capable d'exercer un meilleur contrôle sur les **facteurs déterminants de la santé**.

Cinq domaines d'action

1. Action sur **l'environnement** (au sens large)
2. Renforcement des **activités communautaires**
3. Développement des **compétences individuelles**
4. Action sur les politiques publiques
5. Réorientation des services de santé vers la communauté

La prévention de la santé

3 types de prévention

« C'est l'ensemble des mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies ou des accidents. » (Bury, 1988)

- *Prévention **primaire*** : réduction du risque
- *Prévention **secondaire*** : dépistage précoce et traitement des premières atteintes
- *Prévention **tertiaire*** : réadaptation et prévention des incapacités chroniques, complications ou récurrences



*« Le problème
de la vie c'est
qu' y en a
qu'une.*

*On soignera
jamais la
dépression
comme on
soigne un
rhume. »*

Orelsan (Jour
Meilleur)

Imaginez...

- *« Imaginez que chaque matin, une banque vous ouvre un compte de 86.400 euros. Simplement, il y a deux règles à respecter. Première règle : Tout ce que vous n'avez pas dépensé dans la journée vous est enlevé le soir.*
- *Vous ne pouvez pas tricher, ne pouvez pas virer cet argent sur un autre compte, ne pouvez que le dépenser mais chaque matin au réveil, la banque vous ouvre un nouveau compte, avec à nouveau 86.400 euros pour la journée. Deuxième règle : La banque peut interrompre ce « jeu » sans préavis ; à n'importe quel moment elle peut vous dire que c'est fini, qu'elle ferme le compte et qu'il n'y en aura pas d'autre.*

- *Que feriez-vous ? A mon avis, vous dépenserez à vous faire plaisir, et à offrir des quantités de cadeaux aux gens que vous aimez. Vous ferez en sorte de les utiliser pour apporter du bonheur dans votre vie et dans celle de ceux qui vous entourent.*
- *Cette banque magique, nous l'avons tous, c'est le temps ! Chaque matin, au réveil , nous sommes crédités de 86.400 secondes de vie pour la journée, et lorsque nous nous endormons le soir, il n'y a pas de report. Ce qui n'a pas été vécu dans la journée est perdu, hier vient de passer. Chaque matin, cette magie recommence. Nous jouons avec cette règle incontournable : la banque peut fermer notre compte à n'importe quel moment, sans aucun préavis ; à tout moment, la vie peut s'arrêter. »*

LA PART DES JEUNES DE 18 À 29 ANS SOUFFRANT DE **PROBLÈMES DE DÉPRESSION** EST EN CONSTANTE AUGMENTATION.



EN 2020

9% des jeunes souffrent de problème de dépression

EN 2021

28% des jeunes souffrent de problème de dépression

**EN 2023, UN JEUNE DE MOINS DE 30 ANS SUR TROIS DÉCLARE
SOUFFRIR DE TROUBLES ANXIEUX OU DÉPRESSIFS.**



(Source : rapport Belhealth de l'institut Sciensano)

Recommandation :

* Les dragons, ce sont ces enfants détruits par leur famille, l'école ou l'époque, qui ne parviennent pas à fonctionner bien dans le système qu'on leur propose. Le système ne change pas pour eux, c'est eux qui doivent s'adapter au système. Les enfants qui ne parviennent pas à s'adapter au système, ce sont eux les dragons.



France (13/03/2023) : « Selon un rapport du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge, la consommation de **psychotropes** chez l'enfant et l'adolescent a augmenté de 48% entre 2014 et 2021 pour les **antipsychotiques** et de 62% pour les **antidépresseurs**. Un phénomène qui concerne des dizaines de milliers d'enfants. »



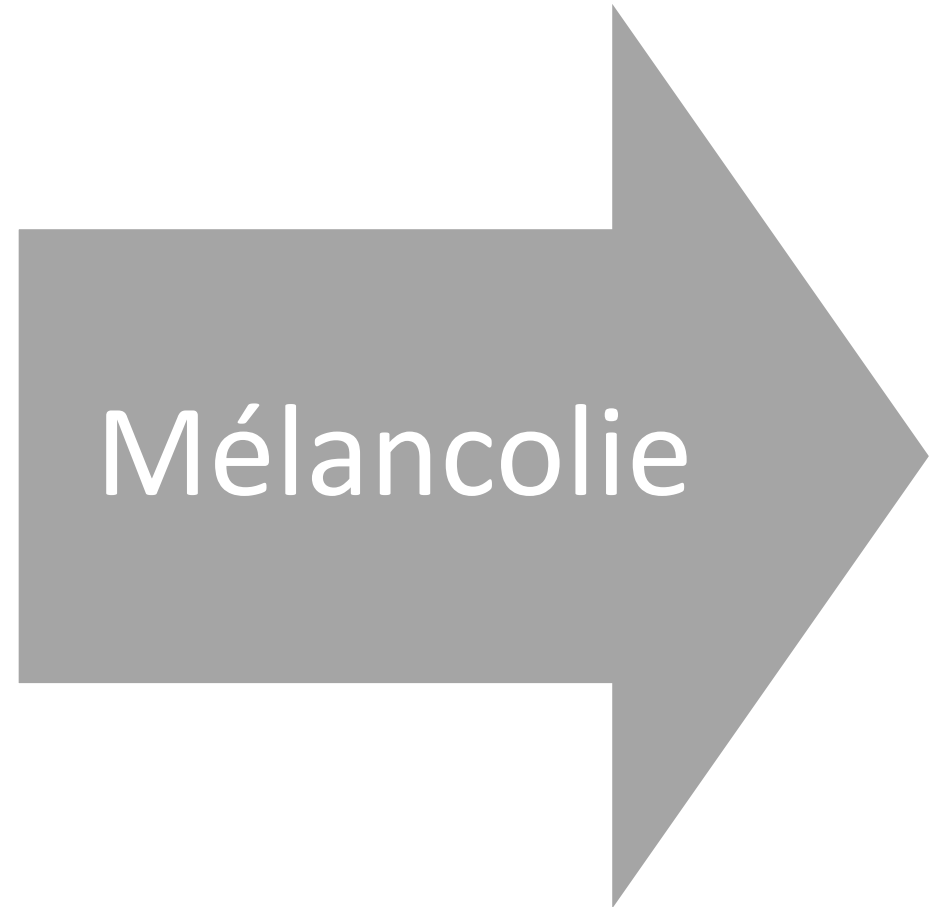
Toujours autant de 6-17 ans sous psychotropes au Luxembourg



- « *Si le nombre de jeunes Luxembourgeois sous traitement a stagné ces 10 dernières années, le nombre d'enfants et d'adolescents sous **sédatifs** et **antidépresseurs** bondit.* » (Jacquemot, 2023).

Nombre de 6 à 17 ans pris en charge par l'assurance maladie luxembourgeoise pour différents types de psychotropes (Centre commun de la Sécurité sociale, 2023)

| | Antipsychotique | anxiolytique | Hypnotique & sédatif | Antidépresseur | Psychostimulants et cachet contre les troubles de l'attention (TDAH) |
|------|-----------------|--------------|----------------------|----------------|--|
| 2013 | 297 | 387 | 390 | 286 | 1 724 |
| 2014 | 305 | 451 | 425 | 343 | 1 689 |
| 2015 | 310 | 461 | 420 | 376 | 1 625 |
| 2016 | 327 | 408 | 469 | 344 | 1 601 |
| 2017 | 338 | 356 | 414 | 306 | 1 515 |
| 2018 | 301 | 412 | 485 | 364 | 1 502 |
| 2019 | 297 | 400 | 655 | 386 | 1 505 |
| 2020 | 286 | 324 | 738 | 377 | 1 360 |
| 2021 | 286 | 361 | 797 | 468 | 1 406 |
| 2022 | 278 | 313 | 764 | 429 | 1 414 |



MAL ÊTRE

Désolé d'être pleurnicheuse.



ESTIME DE SOI



Désolé d'être lamentable.

DÉCROCHAGE
SCOLAIRE

Je n'ai pas été à l'école
depuis le mois de novembre.

DÉPRESSION

J'ai été diagnostiqué
avec une grosse dépression,

DÉCROCHAGE
SCOLAIRE

Je suis actuellement en décrochage scolaire.

TROUBLES DIVERS



J'ai insomnies,
troubles de l'alimentation,



« *Arrêtez de rendre nos jeunes malades !* »

Sophie MAES (pédopsychiatre), 2023

Qu'est-ce que la santé psychique ?

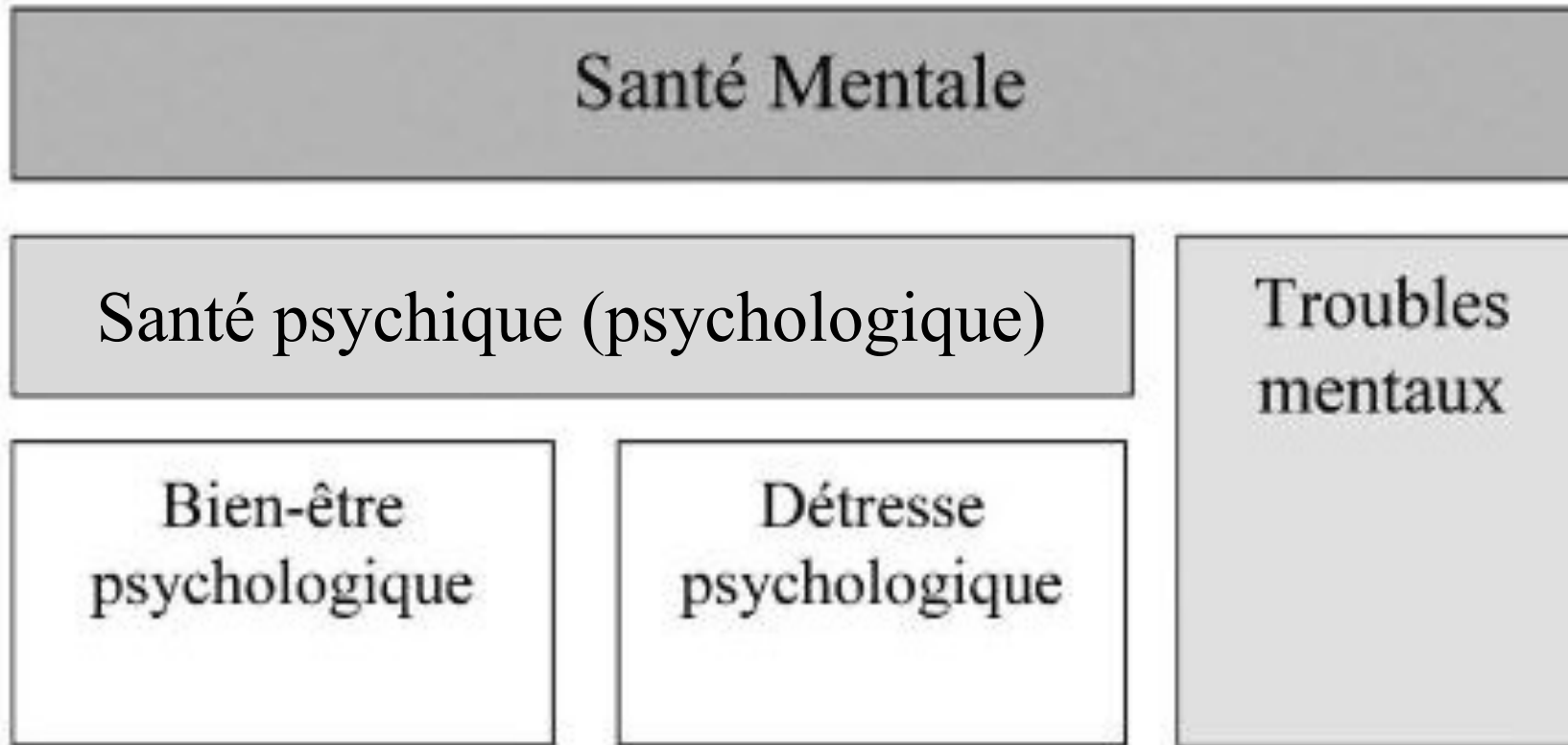


- **Définition de l'OMS :**

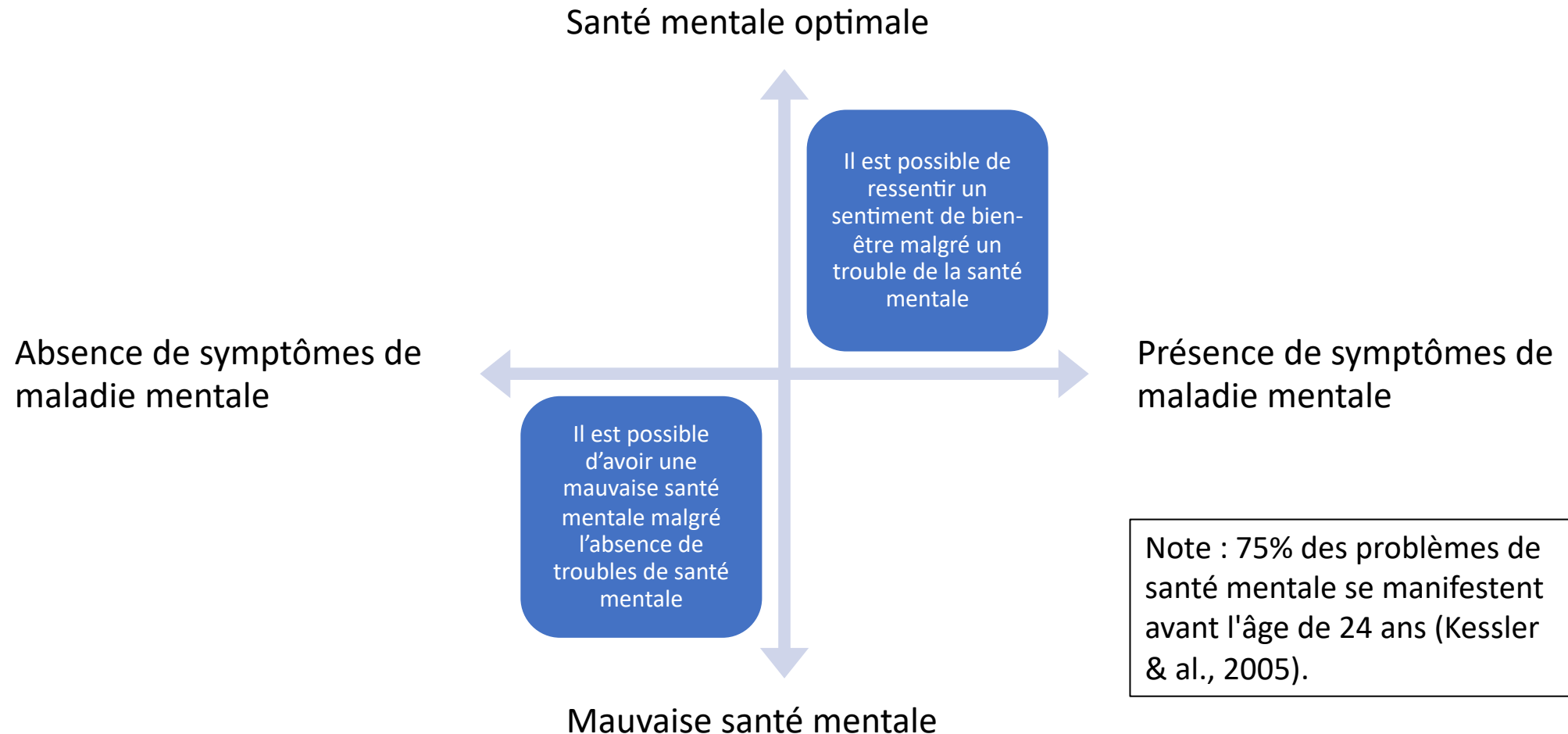
- **La santé psychique est une composante essentielle de la santé**
- Elle est un **état de bien-être** dans lequel une personne peut **se réaliser**, surmonter les **tensions normales** de la vie, accomplir un **travail productif** et **contribuer à la vie de sa communauté**.
- Elle est un **état dynamique** qui peut évoluer tout au long de la vie sur un *continuum entre bien-être et maladie mentale*.

Tentative d'opérationnalisation de la santé mentale

(Machado & al., 2015)



Modèle à deux continuums en santé mentale



A woman with blonde hair and glasses, wearing a white sleeveless top, is sitting in a red office chair at a desk. A laptop is open in front of her. In the background, there is a large black screen or monitor.

NELLE LAMBERT

PÉDOPSYCHIATRE
DIRECTRICE DU SERVICE
DE SANTÉ MENTALE ULB

On est débordé par la demande.



SIMON
TOUSSAINT

ASSISTANT SOCIAL "AT HOME"
CENTRE D'HÉBERGEMENT
D'URGENCE POUR JEUNES ADULTES

Ça n'arrête pas H24.

« Vous n'êtes pas seule(e) à aller mal ! »
« Ma douleur est mise sur liste d'attente ! » (Emma)



Ne pas normaliser le fait d'aller mal !

La récente pandémie (02/2020- ...)a lourdement touché notre jeune génération et créé de hauts niveaux d'incertitude !



« L'habitude de sortir. L'habitude de s'ouvrir aux autres. L'habitude de s'amuser. Tout ça s'est effacé. »

Khadijatou (jeune), 2023

Parents : « Comment percevez-vous l'état psychologique de votre ou de vos ados durant toute cette crise sanitaire ? »

Emily

- « *Psychologiquement, mon enfant a eu très difficile durant le confinement. Le fait d'être coupé de ses copains, de voir constamment et uniquement ses parents, a joué sur son état d'esprit. Et quand l'école a repris au mois de mai, il a eu des **angoisses**.* »

Benoit

- « *J'ai des enfants de 10, 13 et 15 ans. Les deux plus grands vont à l'école de manière hybride, l'autre en full-time. Tout se passe bien. Les enfants ne semblent pas impactés. Le côté positif du confinement, c'est que nous avons pu nous recentrer sur notre famille et nous voir un peu plus. Avant, le samedi et le dimanche, on courait dans tous les sens pour effectuer des navettes. Maintenant, on peut se voir à la maison et faire des balades à vélo, le week-end.* »

Le **ressenti** des adolescents et des parents par rapport à cette crise sanitaire varie en fonction de différents facteurs :

- **L'approche parentale** : si les parents abordent la situation de la crise sanitaire de manière stressée ou non, si les parents mettent la pression au niveau des résultats scolaires sur leurs enfants ou non.
- **Le milieu et le contexte familial** : si l'enfant est seul (sans frère ni sœur), s'il est issu d'une famille monoparentale, s'il est livré à lui-même ou non, s'il passe son temps sur les écrans, s'il subit les disputes de ses parents, si l'ambiance générale et familiale est bonne ou non, s'il est en situation précaire (si les revenus des parents ont chuté, s'il n'y a pas suffisamment d'ordinateurs pour tout le monde afin de travailler à la maison, si l'enfant vit dans des pièces exigües), etc.
- **Les difficultés d'apprentissage** et les retards scolaires vécus et accumulés par l'enfant déjà auparavant.
- Etc.

« *Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien.* » (Socrate)

INCERTITUDE !

Les inquiétudes des parents sont palpables.

Monique

- « *On ne voit pas le bout du tunnel !* »
- « *Quand tout cela finira-t-il ?* »
- Etc.
- L'**absence de perspectives** est souvent mal vécue.

- « *J'ai un ado de 14 ans à la maison et je vis seule avec lui. Le point le plus difficile est l'**incertitude**. Il a d'ailleurs verbalisé cela quand les différentes mesures au sein de l'école ont changé. Est-ce que l'on va aller à l'école ? Est-ce que l'on va être à nouveau confiné ? Pendant combien de temps ? Avec le passage en cours hybride, comment cela va se passer ? Comment vais-je voir toute ma matière pour pouvoir réussir mon année sachant que j'ai des lacunes de l'année dernière ? ... Voilà les questions que se pose mon fils.* »

Canada (Québec) : depuis le début de la pandémie, la détresse psychologique a fait plus de victimes chez les jeunes de moins de 25 ans que les routes en 2021 (Archambault & Duchaine, 18/05/2023)



Selon le HBSC (Health and behaviour study) (OMS, 2014)

- 28% des élèves de 12-18 ans au Luxembourg se sont déjà sentis si **tristes ou désespérés** qu'ils ont arrêté leurs activités habituelles
- 15,2% de ces élèves ont indiqué avoir déjà sérieusement **réfléchi au suicide**
- 7,7% ont déclaré avoir fait une **tentative de suicide**

La santé mentale des adolescents s'est détériorée au fil du temps au Luxembourg

(Enquête internationale HBSC sur 8687 élèves âgés entre 11 et 18 ans, 2018)

- Les plaintes psychosomatiques comme la **nervosité**, la **douleur** ou les **difficultés à s'endormir** sont considérées comme des indicateurs de santé mentale.
- Au Luxembourg, comme dans beaucoup d'autres pays, on observe une augmentation des plaintes de santé psychosomatiques multiples, qui se manifestent **chaque jour ou plusieurs fois par semaine**.

- **La prévalence a augmenté** de 34,8% en 2006 à 40,1% en 2018.
 - 49% des filles et 31% des garçons sont affectés.
 - Chez les filles, on observe une forte augmentation avec l'âge (de 38% chez les filles de 11-12 ans à 59% chez les filles de 17-18 ans).

16,5% des jeunes de 10 à 19 ans souffriraient de troubles mentaux* au Luxembourg

(Unicef – enquête auprès de 10.975 étudiants, 2021)



* dépression, anxiété, troubles bipolaires, troubles alimentaires, troubles du comportement (TOP...), troubles liés à l'utilisation de substances (assuétudes), trouble déficitaire de l'attention (TDA/H), handicap mental, schizophrénie...

PEUR – SOLITUDE – CHAGRIN

**Notre santé mentale est conditionnée
par le monde qui nous entoure.**

Importance de l'environnement.

Un état des lieux plutôt alarmant chez les jeunes

(Mercier & Roques, octobre 2022 : échantillon représentatif de 1 002 jeunes de 11 à 15 ans)

- Forte hausse du niveau d'**anxiété** et de **dépression** des adolescent(e)s mesuré par des tests cliniques (irritabilité, incapacité à s'arrêter de s'inquiéter ou encore d'être agité)
- Un niveau de **mal-être** sous-déclaré
- **Ecole** : un lieu où le mal-être de nombreux adolescent(e)s s'exprime (craintes, angoisses, ennui...) → « *On veut une école **bienveillante** !* »



« La société a changé, les problèmes ont changé, les jeunes ont changé. Mais l'enseignement, lui, n'a pas changé. »

Dounia (jeune), 2023

Ecole = facteur de stress important.

Si le système n'est plus adapté aux jeunes,
il faut le changer car ils sont les adultes de
demain.

Le bien-être des jeunes accuse le recul le plus marqué !



15,9% POUR LES MOINS DE 24 ANS



2,4% POUR LES 70 ANS ET PLUS

PLUS LA PERSONNE EST JEUNE, PLUS SON BIEN-ÊTRE BAISSE

“Alors,
comment tu
te *sens* ?”



**42 % DES JEUNES QUI N'ONT PAS DE
DIFFICULTÉS FINANCIÈRES RISQUENT DE
TOMBER EN DÉPRESSION**



**70 % DES JEUNES PLUS PRÉCARISÉS
RISQUENT DE TOMBER EN DÉPRESSION**



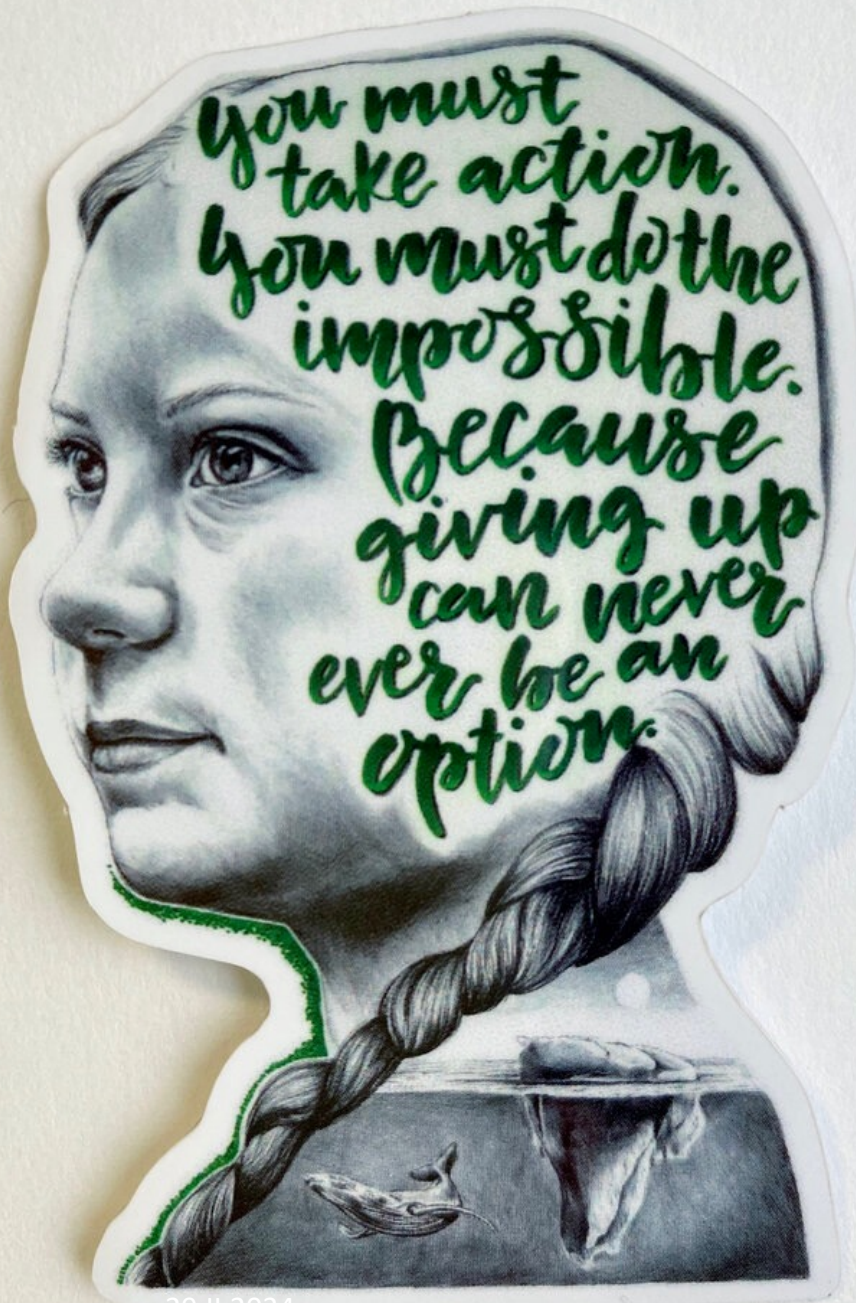
PLUS LE JEUNE EST PRÉCARISÉ, PLUS IL RISQUE DE TOMBER EN DÉPRESSION

(Source : OCDE)

« On est maltraités par une société qui nous oblige d'être forts. On ne peut pas aller mal ! »

L'hypocrisie sociétale...









29.II.2024

- **Qui** pour parler de leurs problèmes et des sujets qui les stressent ?
- Comment nos adolescent(e)s regardent-ils le **monde** (écologie, guerre... nouvelles négatives) et quelles en sont les conséquences sur leur **état psychologique** (incompréhension, angoisse, peur...) ?
- Les adolescent(e)s face à l'**hyper connexion** : des **comportements addictifs** et des conséquences préoccupantes.

Ecran = isolement

La durée moyenne d'utilisation déclarée des écrans reste très élevée auprès de l'ensemble des adolescents (6h48) et également auprès des les jeunes les plus anxieux (8h12).

Question : « Au cours des dernières 24 heures, combien de temps as-tu passé à faire les choses suivantes ? »
(base: Ensemble de l'échantillon)

| Utiliser un smartphone | Jouer sur un ordinateur, une tablette, une console de jeux | Regarder la télévision | MOYENNE |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
| 3h00 en moyenne <i>Rappel 2021 : 2h54</i> | 1h48 en moyenne <i>Rappel 2021 : 1h48</i> | 2h00 en moyenne <i>Rappel 2021 : 2h00</i> | 6h48 en moyenne <i>Rappel 2021 : 6h42</i> |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| 3h42 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <i>Rappel 2021 : 3h42</i> | 2h18 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <i>Rappel 2021 : 2h24</i> | 2h12 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <i>Rappel 2021 : 2h36</i> | 8h12 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <i>Rappel 2021 : 8h42</i> |

Dix jours sans écrans (Rigal-Goulard, 2022)

Parfait pour les pré-ados !



- *Dix jours sans le moindre écran ! C'est le challenge proposé à la classe de Louis et Paloma par leur maîtresse. Il faudra laisser éteints son ordinateur, sa télévision, sa console, et rester éloigné des téléphones portables et des tablettes... Si Paloma accepte de relever ce défi, Louis, lui, s'y oppose et crée même le club des « anti-défi ». Toutefois, dans les ateliers créés pour résister à l'attraction des écrans, les deux héros découvrent leurs points communs...*

Les médias sociaux rendent nos jeunes malades

La Presse (18/02/2024) : <https://www.lapresse.ca/actualites/editoriaux/2023-12-16/les-medias-sociaux-rendent-nos-jeunes-malades.php>



- « Peu importe le pays, peu importe les indicateurs, la santé mentale des jeunes pique du nez depuis 2010, soit le moment où s'est imposé le téléphone mobile... et les médias sociaux qui viennent avec. »

Réseaux sociaux : utilisation et favoris

85% Les réseaux sociaux constituent un outil d'échange apprécié parmi les jeunes et 85 % d'entre eux s'en servent pour les **échanges sociaux avec des amis**.



En 2020 et 2021, quelque 90 % des jeunes ont utilisé les réseaux sociaux quotidiennement, en moyenne trois heures par jour.

70% Instagram et Snapchat sont les réseaux les plus utilisés par quelque 70 % des jeunes participants. Les autres plateformes sociales utilisées sont YouTube, WhatsApp, Facebook Messenger et TikTok.

52% En ce qui concerne l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux, il est intéressant de noter que 52 % des jeunes interrogés ont exprimé **le souhait de passer moins de temps en ligne**.



En 2021, c'était le cas de 44 % .

Why is sleep so hard!? Perhaps we will never know.



La Chine restreint l'accès à Internet pour les mineurs, une décision de santé publique très politique (02/09/23)

Législation "anti-addiction" : elle interdit notamment aux moins de 18 ans d'accéder à Internet la nuit sur leur smartphone, et limite leur temps de connexion de jour de 40 minutes à deux heures selon leur âge.



Recommandation :



Pour un(e) adolescent(e), être en (bonne) santé mentale, c'est pouvoir :

Explorer ses ressources et intérêts personnels, apprendre à **se connaître**

- pouvoir expérimenter, exprimer son essence, se connaître et prendre confiance en soi

Tisser des **relations significatives** avec son entourage (pairs, parents et autres adultes)

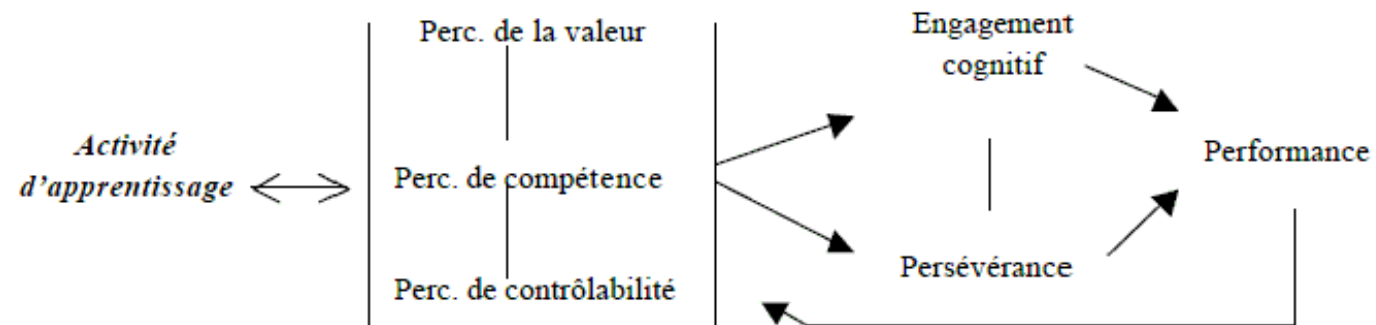
- se sentir reconnu(e) et accepté(e), partager, avoir des ami(e)s, entrer en lien avec des adultes

Se projeter, avoir des rêves, se voir grandir en ressentant du plaisir, de la joie

➤ trouver du « sens », de la cohérence

Répondre de manière **constructive** aux exigences de l'école

- se sentir compétent(e) --> Viau (2009) : la motivation en contexte scolaire



Contribuer de manière autonome à sa communauté amicale, familiale et scolaire

➤ se sentir utile et capable de s'engager dans des expériences collectives

Avoir des temps de respiration, de ressourcement

- pouvoir évacuer les tensions et intégrer les changements

Remarque : un ado se couche tard et se lève tard !

*C'est la faute de la **mélatonine**, hormone du sommeil, qui est sécrétée à l'adolescence deux heures plus tard qu'en temps normal... Ce qui décale son cycle de sommeil : son rythme circadien se modifie (il contrôle les périodes veille/sommeil) . Notre ado est donc en pleine forme quand vient le moment de dormir et très fatigué le matin.*



PROMOUVOIR la santé mentale des adolescent(e)s

4 principes d'action

Les connaître et les comprendre



- « La méconnaissance des adultes de la réalité des adolescent(e)s est un important facteur de risque en matière de santé psychique. »
- « Un bon enseignant, faut qu'il connaisse les ados, ce qui a dans notre tête, ce qui se passe dans notre corps. »

Intégrer les compétences psychosociales*

- « L'enjeu central est de développer, d'entraîner et de conscientiser les compétences psychosociales autant chez les adultes que chez les adolescent(e)s car en matière de compétences psychosociales **l'apprentissage se fait par l'expérience, l'observation et l'imitation.** »

Développer une posture d'adulte soutenant



- « Le manque de cohérence ou d'attention des adultes est souvent perçu comme un manque de respect et de considération. »
- « Les enseignants qu'on apprécie ils sont aidants. Ils parlent de personne à personne avec nous pas seulement de prof à élève. »

Privilégier des approches globales et intégrées

- « Le développement de l'autonomie nécessite l'**aménagement de contextes qui permettent de l'entraîner** et une **adaptation du rôle de contrôle des adultes**, au fur et à mesure du développement de l'enfant et de l'adolescent(e). »

Les bénéfices d'une bonne santé mentale

Réduction de
l'anxiété

Amélioration de
l'humeur

Augmentation
de l'estime de
soi

Une pensée plus
claire

Réduction du
risque de
dépression

Une plus grande
sensation de
calme

Améliorations
dans les
relations

...

Philippe Jeammet
Pour nos ados,
soyons adultes

Recommandation :



psychologie

ADOLESCENCES

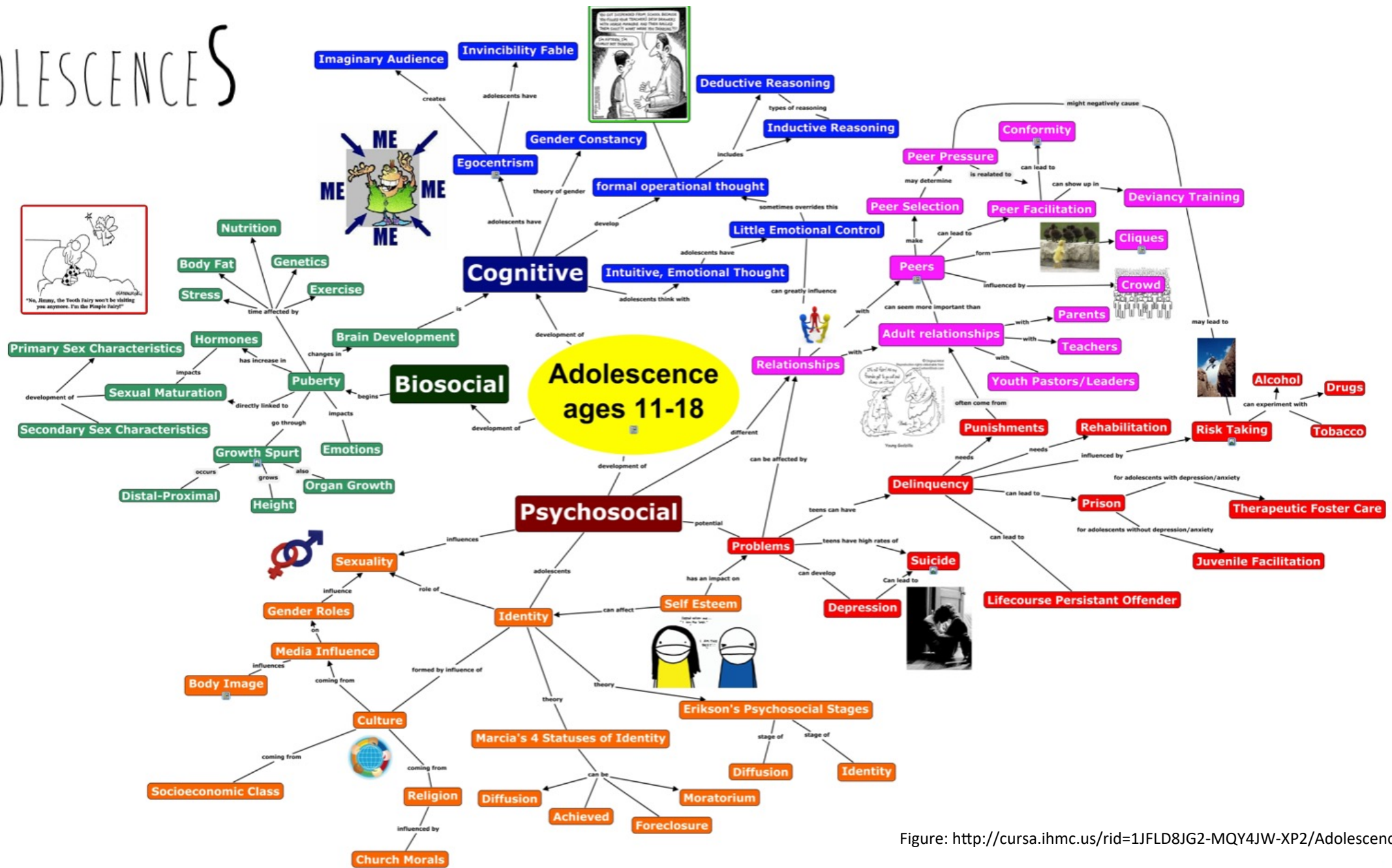


Figure: <http://cursa.ihmc.us/rid=1JFLD8JG2-MQY4JW-XP2/Adolescence.cmap>

Repères de développement biopsychosocial des adolescent(e)s (Michaud, 2019)

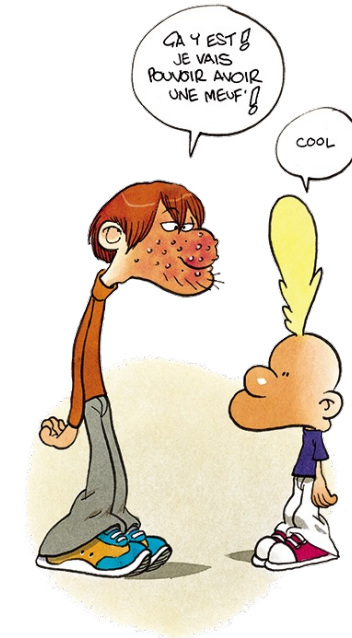
| DÉVELOPPEMENT | PRÉ-ADOLESCENCE ENV. 10-13 ANS | MI-ADOLESCENCE ENV. 14-16 ANS | ADOLESCENCE AVANCÉE ENV. 17-20... ANS | ADULESCENTS |
|------------------------------------|--|--|---|-------------|
| Biologique et physiologique | <ul style="list-style-type: none"> • 1^{re} phase de puberté • Centration sur les changements du corps | <ul style="list-style-type: none"> • Fin du processus pubertaire • Elagage synaptique • Modification de la composition du corps | <ul style="list-style-type: none"> • Accrétion osseuse • Développement du cortex préfrontal | |
| Cognitif et psychologique | <ul style="list-style-type: none"> • Pensée concrète • Impulsivité • Pas de vision à long terme • Recherche d'intimité | <ul style="list-style-type: none"> • Démarrage de la pensée abstraite • Recherche de sensations (1^{ers} échanges amoureux et sexuels, expérimentations) • Amorçage de la réflexion identitaire (pourquoi et comment vivre ?) • Choix professionnels | <ul style="list-style-type: none"> • Pensée abstraite • Projection dans le futur • Acceptation de soi et de son image corporelle | |
| Familial et social | <ul style="list-style-type: none"> • Distanciation par rapport aux parents • Echanges avec les pairs du même sexe | <ul style="list-style-type: none"> • Importance des pairs (sorties en groupe) • Comportements exploratoires • Evtl. conduites oppositionnelles | <ul style="list-style-type: none"> • Relations de couple • Choix de vie • Identification de l'orientation sexuelle* | |

* En matière de développement psychosexuel, les études récentes mettent en évidence que l'identification de l'orientation affective et sexuelle a lieu de plus en plus tôt, tout comme celle de l'identité de genre qui semble encore plus précoce. De fait, des « coming out » peuvent survenir avant 17 ans.

L'adolescence... une étape qui dure, où tout bouge, avec ses propres caractéristiques, besoins et enjeux

La puberté et l'importance des modifications du corps et des transformations qui en découlent

- L'image de soi et la comparaison sociale
- L'éveil de la sexualité et le développement de *l'identité de genre*
- Le corps comme moyen d'expression et le besoin de mouvement





La plasticité neuronale : le remodelage du cerveau

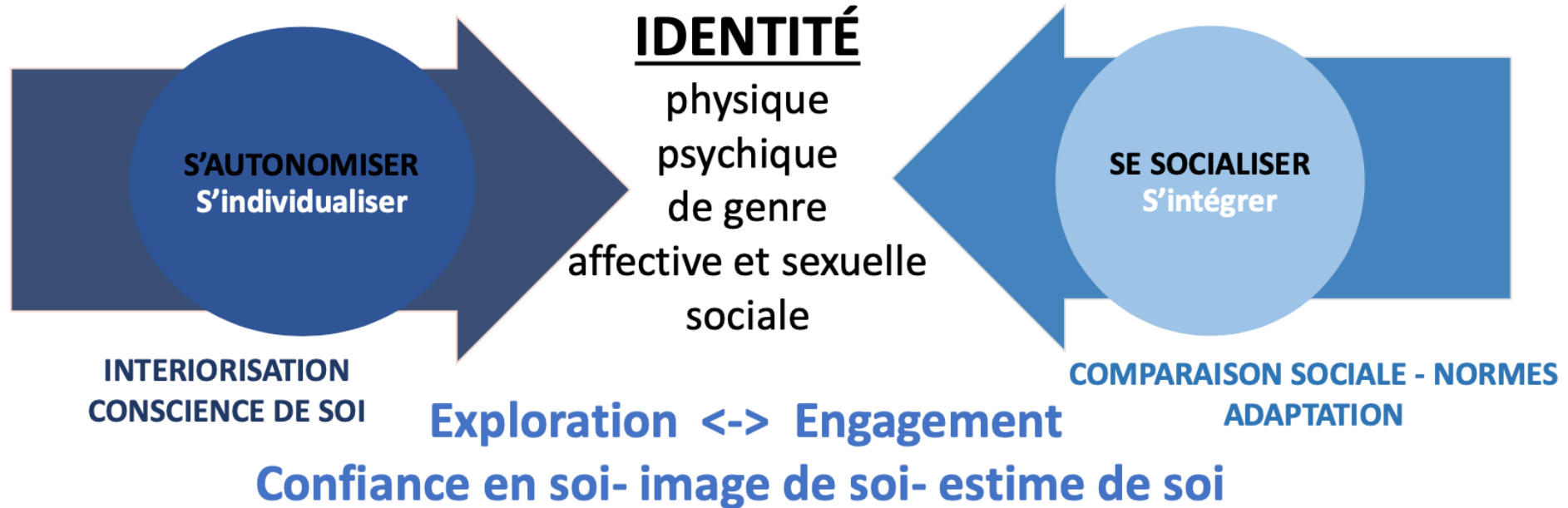
- Un cerveau immature (80%)
- La prépondérance des émotions (cerveau limbique)
- L'augmentation de la dopamine (l'hormone du plaisir immédiat) et le besoin de défis et de récompenses
- L'intégration du schéma corporel
- Le besoin d'innovation et d'engagement

Un environnement social qui change

- Nouveaux/nouvelles ami(e)s et importance des pairs
- Nouvelle école, nouvelles exigences
- Contexte sociétal en mutation



L'adolescence... une étape en soi du développement humain avec d'importants potentiels



Les tâches de développement sont communes aux adolescent(e)s.

Chacun(e) les résout à sa manière et à son rythme.

Il n'y a pas une adolescence mais des adolescences

L'adolescence... une étape avec d'importants défis psychosociaux

Développer un style de vie approprié
«Est-ce que j'ose?»

Apprivoiser et accepter son corps
«Suis-je normal.e?»

Créer des liens sociaux significatifs
« Suis-je aimable, apprécié.e.? »

Se former et se qualifier
«Suis-je capable, compétent.e?»

Développer son système de valeur et s'engager
«Ma vie a-t'elle du sens?»



L'adolescence... des mutations dans une société en mutation (Gaillard, J.-P. ; Tisseron, S. ; Fourez, B.)

Hyperconnectivité



Modification du rapport au savoir et à l'autorité



Appartenances multiples et «élargies»



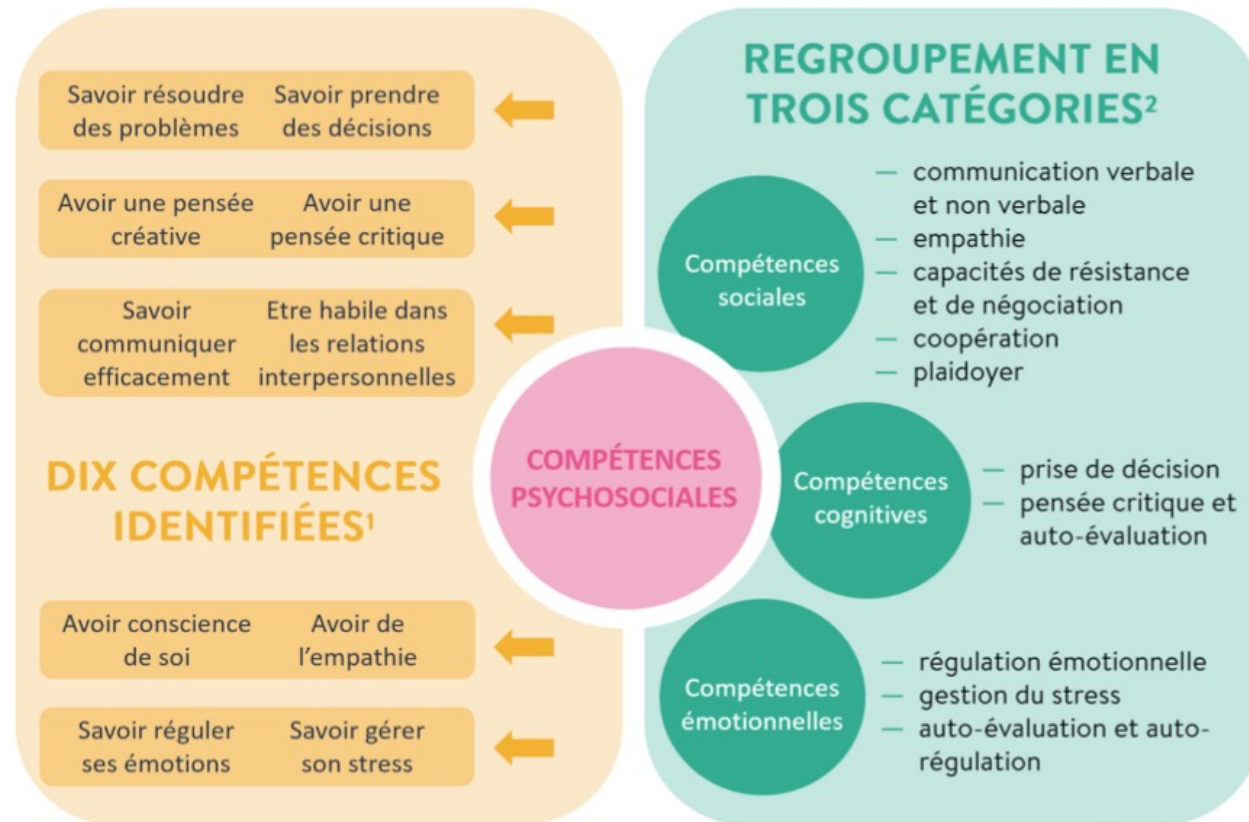
Choix multiples, perte de repères, injonction à autonomie et responsabilité

Déplacement du «sacré» sur l'individu et la planète



L'importance des compétences psychosociales

Des compétences de vie, transversales et protectrices



1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

Définition de l'OMS (1993)

- Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à **répondre avec efficacité** aux **exigences et aux épreuves de la vie quotidienne**.
- C'est l'aptitude d'une personne à **maintenir un état de bien-être mental**, en **adoptant un comportement approprié et positif** à l'occasion des **relations** entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

Derrière les compétences psychosociales ?

« Etre capable de répondre avec efficacité »

nécessite un **sentiment de compétence** ou d'auto-efficacité tout comme **une estime de soi** positive.

« Répondre aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne »

nécessite des **stratégies d'adaptation** et d'ajustement pour faire face à des situations.

« Adopter un comportement »

nécessite une **prise de conscience de soi**, de ses attitudes et comportements, une intention et une motivation au développement ou au changement de comportement.

« Les relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement »

Les compétences personnelles se développent au sein d'un groupe, d'un environnement social et d'une société. Elles sont **influencées par le vécu personnel mais aussi par l'éducation, les relations sociales et le contexte de vie.**

Paroles d'ados...

« Un bon enseignant ? Il est pas trop cool mais il doit comprendre nos besoins, pas être dominant style « je sais tout vous savez rien ». Il doit se faire respecter pour qu'on apprenne mais communiquer plus. Il faut qu'il nous laisse aussi des moments plus détendus. Il nous fait pas douter de nous en disant des choses comme « t'as pas le niveau pour le niveau 1. Il doit être égal avec chaque élève. Faut qu'il connaisse les ados, ce qui a dans notre tête, ce qui se passe dans notre corps. »

Sans devenir spécialiste de la santé psychique, mais en agissant consciemment à partir de sa propre pratique, un(e) enseignant(e) peut jouer un rôle important de catalyseur de la santé psychique des élèves.

Le climat et la gestion de classe

Ses propres attitudes et comportements

Les connaissances et les contenus

Les approches et les méthodes

Accepter les modifications corporelles et développer une image de soi positive :

Suis-je normal(e) ?



- *« **L'image de soi, c'est compliqué** parce que si on ressemble pas à tout le monde on est rien. » « Il y a toujours le souci de ne pas s'aimer soi-même. »*
- *« J'ai l'impression que **tous les yeux sont sur moi** et je me sens oppressé et inquiet tout le temps. C'est tous les jours cette impression d'être inférieur aux autres. »*

- « *Les remarques sur l'image de soi sont fréquentes à l'école et les enseignant(e)s manquent de réaction. Ils devraient nous aider vraiment quand ils voient des élèves être **insultés ou moqués**. Ils manquent de réaction. »*
- « *Changer les attitudes inadéquates des adultes : en matière d'identité ou d'orientation ils devraient réagir et faire attention à ce qu'ils disent. **Se demander ce que ça fait sur nous.** »*

Créer des liens sociaux significatifs :

Suis-je aimable, apprécié(e), accepté(e) ?



- *« L'amitié c'est la principale préoccupation. C'est le plus important beaucoup plus que l'école. **C'est ce qui nous rend heureux.** C'est important d'avoir quelqu'un sur qui on peut compter. »*
- *« **C'est difficile de rentrer dans un groupe.** Alors c'est très important pour moi quand je suis en lien avec quelqu'un. »*

- « *J'ai de la peine à parler à mes parents alors **je me confie à mes amis**. C'est eux qui me connaissent le mieux. »*
- « ***Quand on n'est pas pareil (sexualité) on se demande comment faire avec ça.** »*



L'importance des pairs et du groupe

- **Le besoin vital de tisser des liens avec d'autres jeunes de son âge**
 - Sentiment d'appartenance rassurant
 - Sentiment d'exister (liker, popularité)
- **L'importance d'être accepté(e)**
 - prêt(e)s à beaucoup pour faire partie de certains groupes ou vivre certaines amitiés.
 - Les adolescent(e)s qui se sentent apprécié(e)s par leurs pairs ont tendance à moins se focaliser sur les bénéfices « pour soi » → soutient l'empathie
- **L'influence de la dynamique de groupe : décisive dans la prise de décision et de risque**
 - le groupe a tendance à augmenter le besoin de récompense, le désir de nouveauté et la pensée hyper rationnelle

Phrase de jeune in « Le cerveau de l'adolescent » (D. Siegel)

« Je porte mes pantalons comme ça pour pouvoir être comme tous ceux qui essaient d'être différents. J'essaie d'être comme n'importe quel individu qui essaie de ne pas être comme tout le monde. »



La question des relations et de la sexualité : au cœur de leurs préoccupations

C'est quoi la contraception ?

C'est comment le sexe d'une fille ?

C'est comment le sexe d'un garçon ?

C'est quoi l'homosexualité ?

C'est quoi l'amour ?

Pourquoi utiliser les préservatifs ?

C'est quoi la sexualité ?

C'est quoi le sexe ?

L'adolescent(e) : des besoins spécifiques

Les 7 besoins « capitaux » des adolescent(e)s (Fize, M.)

- Confiance
- Sécurité
- Responsabilité
- Espoir
- Dialogue
- Autonomie
- Affection

Les 4 besoins complémentaires

- Présence d'adultes
- Reconnaissance
- Appartenance
- Intimité

Développer son système de valeurs et s'engager :

Suis-je reconnu(e) ? Pris(e) en considération ? Puis-je participer ? Ma vie a-t-elle un sens ?

- « *C'est dur de **choisir.** »*
- « *On ne croit pas en nous c'est offensant. »*
- « *Parce qu'ils sont adultes ils **n'écoutent pas les enfants.** Ils se prennent comme supérieurs et n'écoutent pas les élèves.»*
- « *Les enseignants qu'on apprécie ils sont aidants. Ils **parlent de personne à personne avec nous pas seulement de prof à élève.** Si on peut pas communiquer c'est démotivant et pis les décisions elles sont souvent injustes parce qu'ils nous écoutent pas. »*

Développer un style de vie approprié :

Qui suis-je ? Quels sont mes besoins ? Est-ce que j'ose ?

« **Essayer d'être soi-même** mais je me mets un peu plus dans ce que dit la société. »

« **Le harcèlement et les rumeurs** c'est difficile mais tout ce que dit l'école à ce sujet on le savait déjà. »

Leurs **stratégies pour se détendre et soulager leur stress** quotidien :
« *glander* » avec les potes, parler entre eux, « *se comparer* » en parlant avec les autres ; sortir avec des ami(e)s ; écouter ou faire de la musique ; faire du sport ; dormir ; penser à des événements heureux passés ou à venir ; boire ; casser des vitres, frapper contre les murs, etc.

Petit détour par le stress...

Le stress survient quand vous commencez à faire le **SPIN** !



Sens du contrôle faible

Personnalité menacée

Imprévisibilité

Nouveauté

Ce que nous apprennent les jeunes sur leur stress...

Les principaux stressseurs

- **Les relations aux pairs et aux adultes** (intégration, loyauté, acceptation)
- **Les notes et les choix professionnels** (stress de performance)
- **Les questions liées à l'image d'elles/eux-mêmes** (complexes, normalité ; mais surtout préjugés, moqueries, harcèlement, exclusion)
- **Le souci pour leur famille**



Qu'est-ce que
ça veut dire
promouvoir la
santé mentale
des ados ?



Développer des contextes où les adolescent(e)s se sentent :

- accueilli(e)s
- en sécurité
- pris(es) en compte dans leurs besoins
- reconnu(e)s dans leurs compétences
- en possibilité d'expérimenter
- avec un pouvoir d'agir sur les choses qui les concernent (participation)

Soutenir les ressources et les compétences des adolescent(e)s

- Informer sur ce qu'elles/ils/iels vivent
- Rassurer, normaliser
- Faire le lien avec leur quotidien
- Entraîner les compétences psychosociales
 - Les identifier – reconnaître – valoriser – entraîner – renforcer – conscientiser
 - « Comment ? » plutôt que « Pourquoi ? »
- Entraîner la flexibilité mentale
- Favoriser les espaces de parole
 - Formation de l'éthique personnelle
 - Partage de préoccupations et de ressources

S'appuyer sur l'essence des adolescent(e)s

Engagement Social

Sensations et émotions Exacerbées

Recherche de Nouveauté

Créativité Exploratrice



1

Utiliser des situations de la vie réelle.



2

Aider à repérer et anticiper les déclencheurs d'émotions intenses et donner des outils pour les prévenir ou les réguler.



3

Favoriser une autre vision des facteurs de stress.



4

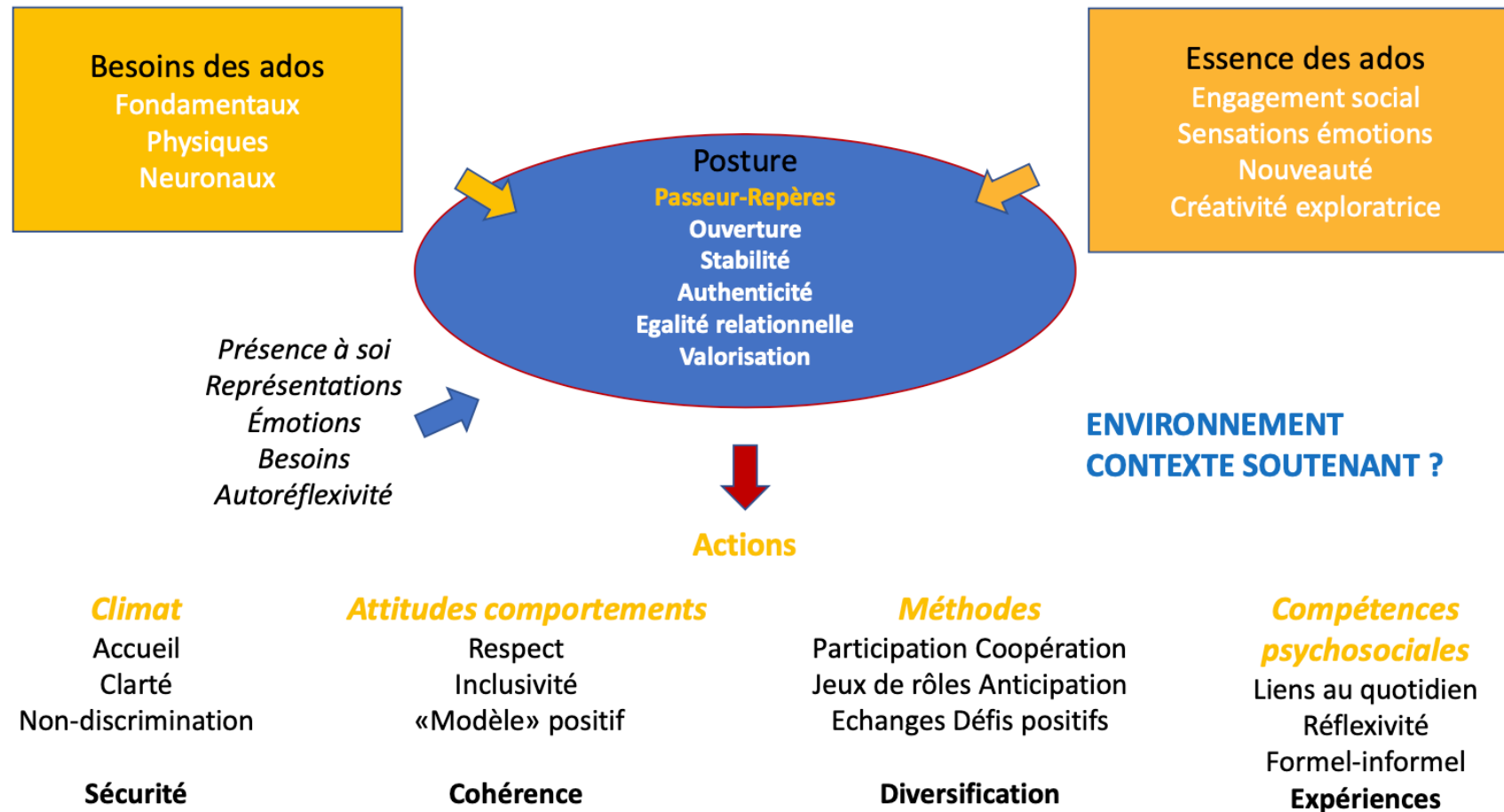
S'appuyer sur leurs intérêts et motivations.



5

Construire sur des souvenirs positifs et de petites réussites.

Autrement dit : activer notre pouvoir d'agir... là où nous sommes !



Aider les jeunes à trouver des repères

se connaître : permettre d'identifier leurs propres qualités, talents, valeurs, mais aussi leurs vulnérabilités et limites ;

croire en elles/eux : donner la possibilité de mettre en action leurs compétences propres ;

se sentir bien et être en mesure d'effectuer des choix positifs pour leur santé : les aider à reconnaître leurs propres besoins (sommeil...)

se sentir à l'aise avec les autres : proposer des environnements sécurisants ;

trouver leur place dans le monde : les aider à distinguer entre les opportunités qui conviennent et celles qui ne conviennent pas.

Selon Bruno Humbreeck (Umons)...

*« L'anxiété des jeunes témoigne
de leur intelligence. »*





Jiddu Kirshanmurti

- *« Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être bien adapté à une société profondément malade. »*

Convention des jeunes 2021 (Luxembourg)

Atelier « Santé mentale et bien-être »

- **Formation continue obligatoire pour le personnel enseignant** autour du sujet de la santé mentale ainsi que des instructions pour l'application dans la vie professionnelle (suivant l'exemple du cours « premiers secours en santé mentale »).
- **La santé mentale comme partie intégrante du programme scolaire**, de l'année scolaire. Le sujet doit être davantage abordé, être inclus dans différentes langues dans les programmes et manuels.
- **Communication et publicité au niveau national pour une meilleure vue d'ensemble** des points de contact existants. Les jeunes doivent être mieux sensibilisés, ils savent souvent que ces services existent, mais pas comment et où les contacter.

Plan d'action national pour la jeunesse 2022-2025 au Luxembourg



Axe d'intervention 1

**Favoriser le bien-être
à l'école**



Axe d'intervention 2

**Promouvoir le bien-être
au sein des structures de la
jeunesse et de l'animation
socio-éducative**



Axe d'intervention 3

**Donner la parole aux jeunes
et mettre en réseau les
partenaires**

Axe 1 : favoriser le bien être à l'école

- Renforcer le système d'intervention et de soutien psychologique en cas de crise
- **Aider les jeunes à développer leurs compétences socio-émotionnelles**
- Mettre en place un meilleur régime alimentaire, sain et durable dans les restaurants scolaires
- Définir un référentiel des fonctions des professionnels psycho-socio-éducatifs des lycées
- Promouvoir et faire connaître les principes de la confidentialité et du secret professionnel auprès de tous les acteurs de la communauté scolaire
- Formations continues sur le thème de la santé mentale
- Instaurer le Jugendtreff dans les lycées en coopération avec les acteurs de l'éducation non formelle

Axe 2 : promouvoir le bien-être au sein des structures de la jeunesse et de l'animation socio-éducative

- Elaborer un vademecum Jugendarbecht
- Elargir l'offre de formations en matière d'activités sportives
- Définir une stratégie Jugendarbecht vun der Zukunft en collaboration avec les jeunes et les partenaires
- Renforcer les compétences liées à l'utilisation des médias sociaux et promouvoir le savoir-vivre digital
- Mettre en place une équipe psychologique mobile
- **Offrir des modules spécifiques d'animation socio-éducative certifiés en collaboration avec l'Université du Luxembourg**
- Développer la promotion des *life skills*
- Rendre visible les ressources des jeunes et déconstruire les stéréotypes négatifs
- Renforcer la collaboration avec les prestataires des formations éducatives de base (Lycée technique pour professions éducatives et sociales)

Axe 3 : donner la parole aux jeunes et mettre en réseau les partenaires

- Créer un réseau d'ambassadeurs pour la santé mentale
- Renforcer la collaboration des acteurs dans la prévention des addictions
- Rassembler au sein d'un catalogue national toutes les mesures d'aide et de support à l'attention de jeunes
- Mettre à disposition une application d'information et d'orientation pour jeunes en détresse notamment émotionnelle
- Informer sur la santé mentale et mettre en place un centre de documentation

Rôle et posture des adultes

Selon Mireille Cifali (professeure honoraire de sciences de l'éducation à l'université de Genève) :

« Accompagner ne signifie ni guider, ni instruire, ni inculquer.

Accompagner c'est être en présence de l'autre pour l'aider à se repérer et lui permettre d'avancer vers son objectif. »

Tout ce qu'on nourrit chez l'être humain
à tendance à grossir,
l'espoir autant que le désespoir.



Quelques
recommandations

le soleil devient lune,
la lune devient soleil et
je deviens fantôme.

1. LIBÉRER LA PAROLE SUR LA SANTÉ MENTALE

Un réflexe essentiel pour agir préventivement et non dans l'urgence

2. PRESSION SCOLAIRE

Développer les compétences et talents plutôt que d'exiger des performances

3. ENSEIGNEMENT HYBRIDE

Pire chose ever (traumatisme)! Doit rester exceptionnel et strictement encadré

4. ESPACES DE PAROLE, DE VIE, DE RESSOURCEMENTS POUR UNE VRAIE PRÉVENTION

Ne pas limiter les expériences humaines aux seules salles de cours

5. LISTES D'ATTENTE

Travailler sur les causes du malaise pour limiter les situations d'urgence et la saturation du réseau

6. HARCÈLEMENT

Un réflexe essentiel pour agir préventivement et non dans l'urgence

7. DES INDICATEURS FIABLES ET PERTINENTS

Pour orienter les politiques publiques de prévention des plus jeunes

*« Devoir frôler la mort pour que ma vie compte
à leurs yeux. Devoir mutiler mon corps pour
que l'on me considère un peu. »*

Pincée de coco (slameuse)

Qu'est-ce qui a
considérablement
amélioré votre
santé mentale ?

Les ART(s) :

chanter, peindre, théâtre...



La **cohérence cardiaque** est un exercice de respiration anti-stress qui favorise le bien-être et la détente : **3.6.5.**

Cet exercice est à réaliser 3 fois par jour, 6 respirations par minute et de 5 minutes durant ; cela permet de contrôler les battements cardiaques afin d'apporter de nombreux bienfaits à l'organisme.

Merci pour votre attention !



Ressources (monographies)

- Ambord, S. & al. (2020). Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung - Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Lausanne: Sucht Schweiz. Lausanne : Addiction Suisse.
- Bury, J.A. (1988). *L'éducation pour la santé*. Bruxelles : De Boeck.
- Fapeo & al. (2023). *La santé mentale des jeunes : une crise oubliée*. Bruxelles : FWB.
- Gentaz, É. (2022). Éditorial - *Les troubles psychiques chez les enfants et les adolescent-e-s augmentent-ils ? Comment y répondre ?* A.N.A.E., 181, 669-672.
- Gentaz, É. (2022). Promotion de la santé psychique. In Amstad, F. & al. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les enfants – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 8 (pp 76-88). Promotion Santé Suisse.
- INPES (2015). *La santé en action : développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes*. No 431, p.13.
- Jeammet, P. (2010). *Pour nos ados, soyons adultes*. Paris : Odile Jacob.
- Machado, T. (2015). *La prévention des risques psychosociaux : Concepts et méthodologies d'intervention*. Presses universitaires de Rennes. doi :10.4000/books.pur.61664
- MEN (2022). *Ensemble pour le bien être des jeunes. Plan d'action national pour la jeunesse 2022-2025*. Luxembourg : Men.
- Meuwese R, et al. *What lies beneath peer acceptance in adolescence? Exploring the role of Nucleus Accumbens responsivity to self-serving and vicarious rewards*. Dev Cogn Neurosci. 2018 Nov;34:124-129. doi: 10.1016/j.dcn.2018.07.004. Epub 2018 Jul 30.
- Michaud, P.-A. (2007). *Bien dans sa peau ? Les adolescents et leur santé*. Le savoir suisse. (PPUR)
- Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A., & Rohde, L.A. (2015). *Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents*. J Child Psychol Psychiatry, 56, 345-365.
- Unesco (2015). [*Repenser l'éducation. Vers un bien commun mondial ?*](#) Paris : Unesco.
- Viau, R. (2009). *La motivation en contexte scolaire*. Bruxelles : De Boeck.
- Voide Crettenand, G. (2022). *Ni enfant, ni adulte. Je suis adolescent.x.e!* Colloque national « Sortir ensemble et se respecter ». Berne : santépsy.ch.

Ressources (sitographie)

- Adozen (2018). Questions d'ados (amour-sexualité). Récupéré le 20/05/2023 sur <https://adozen.fr/pdf-gratuit-questions-dados-sur-lamour-et-la-sexualite/>
- Centre d'Action Laïque (2022). *Tout va s'arranger (ou pas) – teaser*. Consulté le 11/05/2023 sur <https://www.youtube.com/watch?v=Q1s-n19WF2Q&t=13s>
- Harvard University (sd). *Building the Core Skills Youth Need for Life*. Retrieved from https://harvardcenter.wpenginpowered.com/wp-content/uploads/2018/02/HCDC_BuildingAdolescentCoreLifeSkills.pdf on May 12th, 2023.
- Mercier, E. (2022). *Un adolescent français sur deux souffre de symptômes d'anxiété ou dépressifs*. Récupéré le 17/04/2023 sur <https://www.ipsos.com/fr-fr/un-adolescent-francais-sur-deux-souffre-de-symptomes-danxiete-ou-depressifs>
- National Working Group Luxembourg (2022). Santé mentale et bien être des jeunes. Consulté le 22/05/2023 sur <https://www.dialog.lu/wp-content/uploads/2022/07/Brochure-YG5-FR-Online.pdf>
- Obsan (2020). *Prévalence de la santé et des maladies psychiques*. Consulté le 12/05/2023 sur <https://www.gesundheitsbericht.ch/fr/05-sante-psychique/52-prevalence-de-la-sante-et-des-maladies-psychiques>
- OMS (2014). *10 faits sur la santé mentale*. Consulté le 11/05/2023 sur <https://www.who.int/fr/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- OMS (2021). *Santé mentale des adolescents*. Récupéré le 17/04/2023 sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Quelques organisations vers lesquelles se tourner

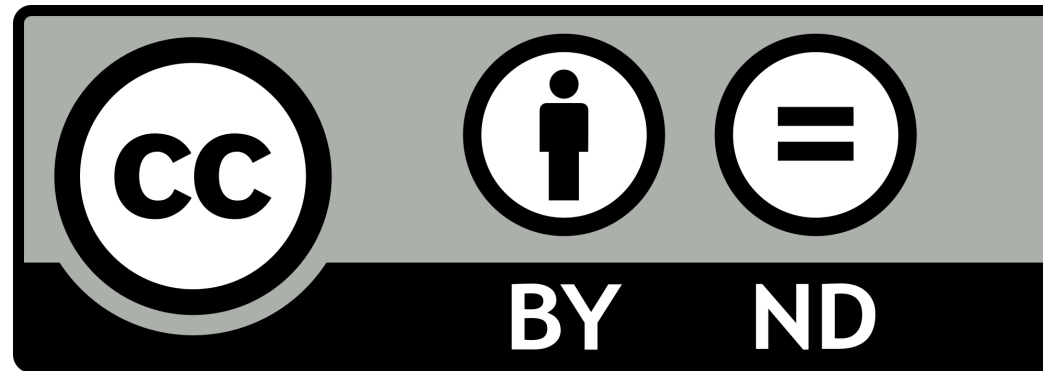
- > Centre hospitalier neuro-psychiatrique de la Rehaklinik
L'unité de réhabilitation accueille des adolescents entre 12 et 17 ans qui présentent des troubles psychiatriques ainsi qu'un danger pour eux-mêmes ou pour autrui.
Tél. : 26 82 37 00 / web : rehaklinik.lu
- > Centre KanEl
Le centre KanEl est un centre de consultation thérapeutique et à vocation préventive spécialisé pour parents, enfants et familles en souffrance psychique.
Tél. : 26 54 16 16 / web : reseauspsy.lu
- > Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires (Cepas)
Le Cepas propose des consultations pour tout jeune entre 12 et 30 ans, pour parents, tuteurs et famille et pour professionnels encadrant le jeune.
Tél. : 247-75910 / web : cepas.public.lu
- > CHL Kannerklinik – service de pédopsychiatrie
Le service de pédopsychiatrie du CHL pour enfants âgés de moins de 13 ans est constitué d'une unité de consultation, d'un centre de jour, d'une unité autisme et d'une unité d'hospitalisation.
Tél. : 4411-6101 / web : kannerklinik.chl.lu
- > Consultations Psy
Le service «Consultations Psy» de la Rehaklinik assure des consultations psychiatriques, pédopsychiatriques et psychothérapeutiques pour enfants, adolescents et adultes.
Tél. : 26 82 31 00 / web : consultation-psy.lu
- > Croix-Rouge – Psy-Jeunes
Pour répondre à la détresse des enfants et des jeunes (0-21 ans) en demande d'aide, ce service propose un soutien psychologique.
Tél. : 27 55 / web : croix-rouge.lu
- > KannerJugendtelefon (KJT)
L'activité du KJT s'adresse d'abord aux enfants et aux jeunes, en leur proposant une écoute et une aide facilement accessible et sans contraintes. Le KJT offre également de l'aide en ligne et des conseils par chat.
Pour enfants et jeunes par téléphone au 116 111
L'Écoute Parents pour parents ou toute personne responsable pour des enfants ou des adolescents par téléphone au 26 64 05 55 / web : kjt.lu
- > D'Ligue
La Ligue offre des services de consultation, un service de jour, des groupes thérapeutiques, des services logement, le service Le Rencontre, du soutien à l'emploi.
Tél. : 49 30 29 / web : llhm.lu
- > L'Office national de l'enfance (ONE)
L'ONE propose différents services de soutien psychologique, social ou éducatif, qui sont spécialisés dans les interventions de courte durée ou de longue durée.
Tel. : 24 77 36 96 / web : one.public.lu
- > Péitrusshaus
Le Péitrusshaus est un service de gestion de crise centré sur les jeunes âgés de 12 à 21 ans, qui est à l'écoute et peut donner des conseils aux jeunes en détresse.
Tél. : 80 02 60 02 / web : peitrusshaus.lu
- > Service national de psychiatrie juvénile (SNPJ)
Le SNPJ traite les adolescents de 13 à 18 ans atteints de troubles mentaux et se compose d'une unité d'hospitalisation à l'hôpital Kirchberg, d'un hôpital de jour à la Clinique Sainte-Marie à Esch-sur-Alzette et du Service de détection et d'intervention précoce (SDIP) aux Hôpitaux Robert-Schuman à Luxembourg-Gare.
Web : hopitauxschuman.lu
- > Solidarité Jeunes : Haus 13 – Service psychologique
Haus 13 a comme objectif d'aider les familles en difficulté et de contribuer à l'amélioration de leur bien-être.
Tél. : 49 04 20-410 / web : solina.lu

Contact :



- Yves Demoulin
- dmln.yves@gmail.com
- 0032 471 608 469

Licence Creative Commons



Attribution [BY] (*Attribution*) : l'œuvre peut être librement utilisée, à la condition de l'attribuer à l'auteur en citant son nom. Cela ne signifie pas que l'auteur est en accord avec l'utilisation qui est fait de ses œuvres.

Pas de modification [ND] (*NoDerivs*) : le titulaire de droits peut continuer à réserver la faculté de réaliser des œuvres de type dérivées ou au contraire autoriser à l'avance les modifications, traductions.