



Avis Jugenddësch 2021 – Santé mentale et bien-être des jeunes

Introduction :

La santé mentale et le bien-être des jeunes est un sujet qui est souvent abordé dans les évènements que le Jugendrot organise. Force est de constater que les jeunes ont ce besoin et cette envie de thématiser et de discuter de leur bien-être et de leur santé mentale. Malheureusement, dans le passé, trop peu d'occasions leurs étaient données pour réfléchir activement à la tournure que devait prendre la politique pour faire face à ce sujet. À l'occasion du Jugenddësch 2021 portant sur le sujet de la santé mentale, le Jugendrot est heureux de pouvoir présenter son avis, prenant en compte le retour de +/- 700 jeunes lors d'un sondage effectué en 2020 dans le cadre du Jugenddialog.lu.

Il faut à ce stade constater que la pandémie de la Covid-19, qui s'est abattue sur nous, a mis en lumière l'importance d'une bonne santé mentale et du bien-être chez les jeunes. Depuis lors, la santé mentale est plus abordée sur la place publique. Cependant nous tenons dans notre avis à ne pas limiter la discussion autour de la santé mentale comme dommage collatéral de la pandémie, mais bien comme un débat intemporel. À notre avis, la pandémie n'a pas apporté de nouveaux enjeux à la santé mentale, mais uniquement décuplé et amplifié des problèmes et mécanismes préexistants. De plus, il faut mentionner que les données collectées n'étaient pas corollaires de la pandémie, mais un processus qui avait commencé en amont.

Dans l'avis qui suit, le Jugendrot va se pencher sur trois grands piliers : Dans un premier temps, nous thématiserons l'accessibilité et les éléments des services d'aide importants à nos yeux. Ensuite, nous nous pencherons sur la détabouisation de la santé mentale, pour finalement nous attarder sur l'impact de la vie digitale sur notre santé mentale.

1. Des structures et politiques adaptées au jeune

Le Jugendrot constate que les jeunes du pays semblent ignorer la diversité de l'offre des services agissant dans le domaine de la santé mentale. Certains acteurs jouissant d'une présence élevée dans la vie quotidienne profitent d'une bonne visibilité auprès des jeunes, comme le sondage mentionné ci-dessus le confirme pour ce qui est des SEPAS, du Kanner- a Jugendtelefon, du Planning Familial etc. Pourtant, d'autres services du secteur socio-éducatif, psychologique et thérapeutique pourraient être davantage mis en évidence. Pour cela, le Jugendrot souligne la nécessité d'augmenter la présence et la visibilité des possibilités d'aide et d'orientation par le biais d'une stratégie de coordination et de communication commune entre les acteurs de proximité. Ceci serait fait par des méthodes et canaux de communication faciles d'usage et familiers pour les jeunes.

Cette offre de proximité doit aussi être facile d'accès et à bas seuil, afin de mobiliser les jeunes marginalisés ou en situation précaire, et ceux hésitant à faire le pas vers une recherche active d'aide et d'orientation. S'y ajoutent des éléments rendant possible une démarche anonyme et dans un cadre sécurisé/de confiance pour une (première) prise de contact lors de la sollicitation d'un service. Ici aussi des aspects pratiques comme des heures d'ouverture répondant aux disponibilités du jeune (pendant et en-dehors des horaires scolaires etc.) seraient à considérer, tout comme la possibilité d'une prise de contact par voie digitale.

Le Jugendrot tient aussi à rappeler que des éléments similaires concernant une offre accessible et égale pour tous ont déjà fait l'objet au sein des recommandations datant de 2010, établies par le CRP Santé en collaboration avec le Ministère de la Santé (*"Pour une stratégie nationale en faveur de la santé mentale des enfants et des jeunes au Luxembourg"*).

Parmi les critères auxquels l'offre des structures et services doit s'orienter afin de mieux répondre aux besoins des jeunes figurent, entre autres, la possibilité d'orienter en matière de questions en relation avec le bien-être et la santé mentale, la recherche de solutions

en cas de problèmes au niveau de la vie familiale et sociale, une aide en relation avec la santé affective et sexuelle, et la possibilité d'une prise en charge et d'un suivi thérapeutique le cas échéant.

Une fois que la démarche a été faite, les jeunes s'attendent non seulement à une écoute active et à ce que leur situation et leurs besoins soient pris au sérieux, mais aussi à une recherche de solutions participatives et individualisées. Un aspect crucial pour que la démarche puisse mener à un succès consiste en l'établissement d'une relation de confiance entre le jeune et les professionnels. Afin d'augmenter le niveau de confiance envers les services en général et de sensibiliser aux conditions légales régissant le travail des professionnels, le Jugendrot recommande de mettre à disposition des jeunes des informations utiles autour du traitement des informations et données échangées ainsi que sur les marges de manœuvre du jeune et le degré d'implication de tiers.

Concernant la prise en charge et le suivi thérapeutique, le Jugendrot rappelle que jusqu'à présent le Grand-Duché ne dispose pas de cadre légal prévoyant un remboursement généralisé des frais en relation avec un traitement psychothérapeutique de la part de la CNS. Le Jugendrot salue les récentes démarches de la CNS prévoyant une phase pilote en cette matière pour ce qui est des consultations offertes dans le domaine de la psychothérapie.

Pourtant, un jeune nécessitant par exemple une consultation psychothérapeutique risque jusqu'à présent d'être privé d'une telle prise en charge des frais encourus. Le CRP Santé a déjà souligné en 2010 que "*Les investissements dans la santé, y compris dans la santé mentale, n'ont de sens que s'ils apportent une valeur ajoutée mesurable pour le bien-être des patients pris en charge, des communautés et pour leur intégration sociale*". Pour cela le Jugendrot revendique la nécessité d'une base légale prévoyant une prise en charge de l'entièreté des frais ainsi que la mise en place d'un système de suivi, garantissant au jeune patient un suivi gratuit, une fois qu'il a atteint la majorité.

Le Jugendrot constate que le secteur socio-éducatif, psychologique et thérapeutique du Grand-Duché dispose de nombreux acteurs agissant en faveur du bien-être des jeunes. Depuis les années 2000, des réformes politiques ont mené à une meilleure prise de

conscience de l'importance de la santé mentale des jeunes, cependant il s'avère qu'une approche transversale voire coordonnée semble toujours faire défaut. Comme constaté par l'ORK (*Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand*) en 2018, un vrai système de surveillance comprenant des indicateurs afin de surveiller la santé mentale des enfants et des jeunes ainsi que pour cartographier et évaluer le système et l'offre proposée en place n'a toujours pas été réalisé.

Le Jugendrot tient à saluer les démarches récentes entreprises par le CEPAS afin de se concerter avec des représentations de la jeunesse (CNEL, Parlement des Jeunes, UNEL, Jugendrot/CGJL) sur les thèmes de l'offre et de la santé mentale. En faisant référence aux recommandations du CRP Santé de 2010 « *Garantir aux jeunes une place d'acteur dans l'élaboration des politiques les concernant* » et en vue de l'élaboration du nouveau pacte jeunesse 2021, le Jugendrot revendique une démarche politique transversale au sein du comité interministériel de la jeunesse ainsi que la mise en place d'une plateforme de dialogue incluant les représentants de la jeunesse. De plus, il est nécessaire que la santé mentale et le bien-être des jeunes jouent un rôle crucial dans la mise en œuvre du futur plan national santé.

2. Détabouisation de la santé mentale

Dans notre société, la santé mentale est un sujet qui est trop souvent tabouisé. Faire face à des difficultés par rapport à son bien-être ou souffrir d'une maladie mentale est trop souvent synonyme d'instabilité ou de faiblesse. Cependant pour pouvoir prévenir, guérir et accompagner les détrences psychologiques, encore faut-il savoir ce que c'est, vers qui se tourner et surtout ne pas se sentir stigmatisé. C'est pourquoi il est important d'adopter une politique de thématization, d'information et de détabouisation de la santé mentale. Le Jugendrot propose deux moyens pour y arriver efficacement.

Premièrement, le Jugendrot affirme que les jeunes doivent être sensibilisés au sujet de la santé mentale. D'après le sondage réalisé début 2020, 77% des jeunes sont d'avis que le thème de la santé mentale n'est pas assez thématized dans les écoles. Le Jugendrot

note que la santé mentale, lorsqu'elle est abordée, est thématiquée de manière trop vague et trop laxiste. Beaucoup de jeunes affirment au final ne pas réellement savoir ce qu'est la santé mentale. Ici des initiatives comme celle de la jeune élève Sarah Thoss (*Pétition publique n°1516 - Grad sou wéi de Schouldokter soll e Psycholog all zwee Joer an d'Schoule kommen*) pourraient contribuer à une déstigmatisation voire même une "normalisation" du sujet.

De plus, nous notons que certains sujets ne sont jamais thématiqués, comme par exemple le suicide. Cette peur d'un effet dit "Werther" (*référence à l'œuvre de Goethe, où le protagoniste trouve comme moyen de résolution de ses souffrances le suicide, et qui a généré une grande vague de suicides après la publication*), empêche les jeunes d'être informés à juste titre, de pouvoir refléter sur par exemple un suicide d'un camarade de classe ou d'un de leurs amis. Il serait nécessaire de trouver un moyen de « thématiquer sans encourager », dans les limites légales et éthiques de la thématique. Cependant la tabouisation du sujet n'aide en aucun cas la prévention de ce sujet. C'est pourquoi le Jugendrot encourage une grande campagne de sensibilisation qui toucherait non seulement les élèves et les étudiants, mais également tous les jeunes au sens large du terme. Cette campagne systématique, de longue durée et qualitative serait nécessaire pour :

- 1) informer les jeunes sur ce qu'est la santé mentale
- 2) l'importance d'une bonne santé mentale
- 3) les signes qui doivent pousser à consulter
- 4) les personnes et les services d'aide

La sensibilisation pourra être faite au sein des structures scolaires, mais également lors d'activités extra-scolaires (p.ex. sous forme de workshops, de groupes de paroles, semaines à thèmes). Les acteurs du terrain ainsi que les décideurs politiques seront fortement encouragés à se coordonner, se concerter et à se soutenir.

Deuxièmement, le Jugendrot définit comme un point élémentaire du bien-être et de la santé mentale la favorisation de la résilience des jeunes. Par la résilience des jeunes, le

Jugendrot entend que les jeunes aient des cartes en main pour avoir la capacité de surmonter les difficultés par eux-mêmes, mais également la force de demander à un tiers de l'aide si nécessaire. Cette résilience doit être comprise comme un cheminement et un apprentissage. Cette idée va de pair avec la sensibilisation et la thématization de la santé mentale, cependant l'idée est de donner aux jeunes des cartes pour comprendre et vivre avec leurs chemins de vie.

Ainsi les émotions seront thématisées, pour que les jeunes puissent les comprendre et les vivre, mais aussi les gérer et avoir de l'empathie. Ainsi les jeunes seront respectés dans leur identité, dans leurs opinions et dans leur être, sans devoir se formater à un idéal de la société. Ainsi les jeunes seront davantage encouragés à résoudre des problèmes par leurs propres moyens ou en collaboration avec leurs pairs. Ainsi les jeunes évolueront dans un environnement positif, sain et serein où la communication et l'entraide seront des valeurs partagées entre eux. Souvent, un mal-être est associé à une pression sociale, à un sentiment de devoir de performance, par la favorisation de la résilience des jeunes, cette pression sociale pourra également être atténuée.

3. La vie digitale et ses effets sur la santé mentale des jeunes

Notre société et la vie quotidienne de l'être humain changent en permanence. La recherche de technologies plus performantes aidant à faciliter le travail, la production de biens et la vie quotidienne est un réflexe de l'être humain. Le besoin de progresser de la société d'aujourd'hui s'exprime entre autres par un développement de la digitalisation et de nouvelles technologies afin de moderniser les processus du quotidien et du monde du travail. La genèse de l'internet et des réseaux dits sociaux ont rendu possible un accès à l'information ainsi que la mise en relation de personnes à distance et cela en permanence. Pourtant, ces nouveaux acquis technologiques ont aussi fait surgir des problématiques en relation avec la santé mentale.

Internet, online gaming, les réseaux dits sociaux, le smartphone etc. sont devenus des composantes de la vie quotidienne des jeunes. Le sondage mentionné ci-dessus a

montré que la plupart des jeunes participants (94%) indiquent utiliser les réseaux sociaux entre 2 et 4 heures par jour. L'usage de supports donnant accès aux mondes virtuels en lui-même ne pose problème, mais il peut produire des phénomènes de dépendance, la connexion de l'être humain étant devenue quasi permanente. Par conséquent, avec un usage intensifié dans la vie quotidienne peuvent en découler des formes comme la cyberdépendance, les réseaux sociaux et l'internet exerçant une influence non négligeable sur les jeunes. Les plateformes virtuelles, les réseaux sociaux offrent des espaces de distraction attrayants et d'évasion du quotidien. Tout comme le smartphone, ils peuvent cacher le risque d'une addiction entraînant même une considération comme un élément essentiel de la vie dont on ne peut plus se passer.

Ici il faut différencier entre un usage fréquent voire important et une vraie relation de dépendance. La cyberdépendance est un des nouveaux phénomènes dans le domaine des addictions ; par rapport à une addiction à des substances comme l'alcool, on parle ici d'une dépendance sans toxiques. Cette forme de dépendance est encore plus difficile à traiter, étant donné que le fait de même vouloir s'abstenir volontairement de cette consommation digitale devient de plus en plus moins faisable pour les jeunes.

Comme toute forme d'addiction, la cyberdépendance affiche des traits spécifiques en cas de sevrage ou de privation. Un sevrage immédiat ou un sevrage à froid peut bien aller jusqu'à la provocation de réactions d'agressivité en cas d'une forme de dépendance aiguë. Pour certains jeunes, une grande partie du contact interhumain se fait aujourd'hui par le biais d'internet ou du smartphone. Internet en tant que médium devrait servir comme moyen de communication et pour faciliter un bon nombre d'éléments du quotidien. Pourtant, il s'avère de plus en plus difficile pour le jeune, étant donné que même des éléments cruciaux pour le développement personnel comme l'éducation ont connu une digitalisation progressive au fil des années. La pandémie liée au Covid-19 semble elle aussi avoir accéléré et intensifié ce processus.

Par conséquent, la pression exercée par les réseaux sociaux, le besoin d'être disponible et connecté à tout moment de la journée, ainsi que le flux d'informations digital permanent peuvent devenir des facteurs à risque pour le jeune. S'y ajoute le fait que les symptômes

d'une telle cyberdépendance peuvent mener à des syndromes de stress, d'épuisement ou de dépression.

Lors de notre sondage, pas moins de 52% des jeunes participants ont exprimé le souhait de vouloir passer moins de temps en ligne. Pour cela, tout comme dans le monde du travail, il faudrait prévoir un droit à la déconnexion pour les jeunes. Ce droit reposerait sur le simple fait de donner la possibilité au jeune de se déconnecter du monde virtuel, d'éteindre le smartphone afin de réduire le potentiel de pression mentale de ces derniers. Ceci aiderait à donner plus d'espace au jeune, à ses libertés et à combattre le risque d'une dépression ou d'autres symptômes. De plus, les décideurs politiques, les structures et acteurs du domaine de la santé mentale devraient mettre sur pied une campagne nationale visant à sensibiliser aux risques liés à la cyberdépendance, la mise en place de moments ou périodes sans smartphone voire internet.

Pour le Jugendrot, le bon maniement des réseaux sociaux et des outils digitaux devrait figurer dans les curriculums de l'éducation formelle. Dans nos écoles il n'existe des modules obligatoires visant à développer la compétence des médias des jeunes. Les jeunes sont exposés aux flux permanents des mondes virtuels, des médias et informations en provenance du monde entier ; pour cela il serait primordial de proposer des opportunités dans le cadre de la gestion quotidienne de l'information, des soi-disant « fake news », d'opinions politiques extrémistes et d'autres dangers. De plus, il faudrait renforcer la visibilité d'initiatives comme BEE SECURE, Kanner- a Jugendtelefon etc. afin de mettre en évidence les effets du cyber-bullying, du sexting et d'autres phénomènes ciblant souvent un public plutôt jeune. En développant un esprit critique, les jeunes apprendront ainsi à procéder au tri de l'information proposée par les médias traditionnels ou les médias sociaux.

de Jugendrot/CGJL

Avril 2021

de JUGENDROT

hallo@jugendrot.lu
+352 40 60 90 331

87, route de Thionville
L-2611 Luxembourg

www.jugendrot.lu