SE MOBILISER POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTE MENTALE DES JEUNES : UN DEVOIR GENERATIONNEL

Guy BENAMOZIG
Psychanalyste, docteur en anthropologie sociale et médicale
Fondateur de l'association LAVITA

I. LE MAL-ETRE DES JEUNES NECESSITE UNE POLITIQUE DE PREVENTION

A. Le contexte général du mal-être chez les jeunes en France

Le mal-être des jeunes en France est une problématique compliquée et multifactorielle qui interpelle à la fois notre société, les familles, les institutions et les personnalités politiques. Ce mal-être se manifeste sous différentes formes, allant de la détresse émotionnelle, l'isolement social, à des troubles plus graves comme la dépression, l'anxiété, ou encore le risque suicidaire. Chaque jour sur le site de laVita ou notre ligne téléphonique, nous sommes interpellés par des familles, des professionnels, des adolescents eux-mêmes en très grande détresse : troubles borderline, tentative de suicide, consommation de substance, scarification et atteintes corporelles, trouble des conduites alimentaires...Nous savons pertinemment que les services de psychiatrie compétents pour gérer ces crises sont saturés. Les hospitalisations complètes ou de jour et la prise en charge en ambulatoire ne sont plus accessibles afin d'assurer le soin et la mise en sécurité des patients fragiles. Les services des urgences renvoient ces jeunes livrés à eux-mêmes à leur domicile, avec des préconisations ou des prescriptions médicamenteuses. Ils orientent vers des praticiens libéraux dont il faut régler les honoraires. Comment font tous ces jeunes pour trouver de l'aide alors qu'ils sont fréquemment dans la précarité… ? Comment est-ce possible qu'en 2024 nous ne pouvons sécuriser, rassurer, accompagner cette jeunesse en si mauvais état et ces familles si impuissantes ?

Le constat est alarmant, la santé mentale est l'affaire de toutes et de tous.

1. Prévalence et visibilité du mal-être chez les jeunes :

Ces dernières années, la visibilité du mal-être des jeunes s'est accentuée, notamment en raison de l'émergence de nouveaux défis sociaux et technologiques. Les statistiques soulignent une réalité alarmante : une part significative de la population jeune souffre de troubles psychiques, avec des conséquences parfois tragiques, telles que les tentatives de suicide et les troubles de l'humeur.

Quels sont ces nouveaux défis sociaux et technologiques pour ces jeunes ?

Nous pouvons identifier l'utilisation accrue de la technologie et des réseaux sociaux qui peut entraîner des problèmes tels que la dépendance aux écrans et aux réseaux sociaux, la perturbation du sommeil, et l'impact sur la santé mentale. Les jeunes sont

particulièrement susceptibles aux effets des réseaux sociaux sur leur estime de soi et leur santé mentale. La cyberintimidation : avec la prévalence des interactions en ligne, la cyberintimidation est devenue un problème majeur, exposant les jeunes à du harcèlement et à des abus en ligne qui peuvent avoir des répercussions graves sur leur bien-être. La transformation numérique a changé la nature de l'éducation et du marché du travail, créant à la fois des opportunités et des défis. Les jeunes doivent acquérir de nouvelles compétences pour rester compétitifs.

L'accès constant à des informations et à des interactions en ligne peut augmenter le stress et l'anxiété chez les jeunes. La pression de se conformer aux normes et aux attentes perçues via les réseaux sociaux peut également peser lourdement sur leur santé mentale. Bien que la technologie offre des moyens de rester connecté, elle peut aussi entraîner un isolement social, où les interactions en face à face sont remplacées par des communications numériques. La fracture numérique est un défi majeur, avec des inégalités dans l'accès à la technologie et à l'éducation numérique, ce qui peut limiter les opportunités pour certains jeunes. La protection de la vie privée et des données personnelles est une préoccupation croissante, les jeunes étant souvent moins conscients des risques de partager des informations en ligne.

L'utilisation prolongée de la technologie peut avoir des effets négatifs sur la santé physique, comme une mauvaise posture, une fatigue visuelle et un manque d'activité physique. La compétition accrue et les attentes élevées dans les domaines académiques et professionnels peuvent augmenter le stress et l'anxiété chez les jeunes. Par "domaines académiques", on se réfère généralement aux diverses disciplines ou sujets d'étude et de recherche dans le monde de l'éducation et de l'érudition. Ces domaines peuvent être regroupés en grandes catégories, telles que - Sciences humaines et sociales - Sciences naturelles - Sciences formelles - Sciences appliquées.

Ces défis nécessitent une approche pluridisciplinaire pour soutenir les jeunes, en incluant l'éducation, le soutien psychologique, le développement des compétences numériques, et des initiatives pour promouvoir le bien-être physique et mental.

2. Facteurs aggravants : Plusieurs facteurs contribuent à aggraver cette situation. Parmi eux, les pressions sociales et les attentes élevées de l'entourage et de la société en général jouent un rôle prépondérant. Les jeunes sont souvent confrontés à des exigences de performance académique et professionnelle, ainsi qu'à des normes sociales et culturelles strictes. Ces attentes peuvent générer un stress intense et une anxiété croissante, pouvant mener à des symptômes de troubles de l'humeur et à des pensées suicidaires.
3. Impact des médias sociaux : Les médias sociaux, tout en offrant des opportunités de connexion, peuvent également exacerber le sentiment d'isolement et de comparaison chez les jeunes. La cyber intimidation et la pression de présenter une image parfaite en ligne contribuent également à l'anxiété et à la détresse psychologique.
4. Conséquences de la pandémie de COVID-19 : La pandémie a eu un impact considérable sur la santé mentale des jeunes. La fermeture des écoles, l'isolement social et la perte de contacts sociaux réguliers ont engendré des niveaux accrus de stress, d'anxiété et de dépression.
5. Stigmatisation et barrières à l'aide : Malgré une sensibilisation croissante aux questions de santé mentale, la stigmatisation reste un obstacle majeur. De nombreux jeunes hésitent à chercher de l'aide par crainte du jugement, renforçant ainsi leur vulnérabilité et leur isolement.

B. Des statistiques alarmantes sur le mal-être et le suicide chez les jeunes [1]

Les statistiques récentes sur le mal-être et le suicide chez les jeunes en France révèlent une situation préoccupante qui nécessite une attention accrue et des actions ciblées :

1. Augmentation des cas de troubles mentaux et suicidaires : Selon Santé Publique France, il y a eu une augmentation significative des recours aux soins d'urgence pour troubles de l'humeur, idées et gestes suicidaires chez les jeunes de 11 à 24 ans depuis 2021. Cette tendance s'est accentuée en 2023, particulièrement chez les 18-24 ans.
2. Prévalence de la dépression chez les jeunes adultes : En 2021, 20,8 % des jeunes de 18-24 ans étaient concernés par la dépression, contre 11,7 % en 2017. Cette hausse indique une détérioration marquée de la santé mentale dans cette tranche d'âge.
3. Symptômes anxio-dépressifs et pensées suicidaires chez les adolescents : En 2022, 9,5 % des jeunes de 17 ans présentaient des symptômes anxio-dépressifs sévères, contre 4,5 % en 2017. De plus, 18 % des jeunes de 17 ans ont eu des pensées suicidaires dans l'année, contre 11 % en 2017.
4. Perception de la santé mentale chez les jeunes : Beaucoup de jeunes de 18-24 ans se préoccupent moins de leur santé mentale comparativement à leurs aînés, avec 35 % d'entre eux ayant l'impression de ne pas prendre soin de leur bien-être mental en 2022. Ces données soulignent la nécessité de renforcer les actions de prévention et de sensibilisation.
5. Freins à la consultation psychologique: Les principaux obstacles à la consultation d'un professionnel de la santé mentale pour les 18-24 ans incluent le coût, la difficulté à se confier, la crainte de ce qu'ils pourraient découvrir sur eux-mêmes, et la peur que l'entourage l'apprenne

Ces statistiques mettent en lumière l'importance d'une politique de prévention en matière de santé mentale adaptée aux jeunes, qui tienne compte des spécificités de cette tranche d'âge et des défis qu'elle rencontre. La nécessité d'interventions précoces, de déstigmatisation et d'un accès facilité aux soins de santé mentale est donc plus cruciale que jamais.

C. L'importance d'une politique de prévention efficace

Face à la détérioration de la santé mentale des jeunes en France, l'importance d'une politique de prévention efficace est indéniable. Cette politique devrait intégrer plusieurs aspects décisifs :

1. **Sensibilisation et éducation** : La sensibilisation et l'éducation des jeunes sur les problèmes de santé mentale sont primordiales pour prévenir et gérer ces problèmes de façon efficace. Il est crucial de fournir des informations claires et accessibles sur les symptômes, les causes, et les méthodes de gestion des troubles de santé mentale. Santé Publique France souligne l'importance de cette sensibilisation en incitant les jeunes à adopter des comportements bénéfiques pour leur santé mentale, comme une alimentation équilibrée, un sommeil régulier, et des activités physiques

[1] Source : https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/sante-mentale-des-jeunes-des-conseils-pour-prendre-soin-de-sa-sante-mentale

régulières. Ces actions de sensibilisation aident à normaliser la discussion autour de la santé mentale et encouragent les jeunes à adopter des habitudes de vie saines et à rechercher de l'aide en cas de besoin.

2. **Déstigmatisation** : La stigmatisation associée aux troubles de santé mentale est un obstacle majeur empêchant les jeunes de chercher de l'aide. Cette stigmatisation peut provenir de la société, des pairs, et parfois de la famille. Il est donc vital de mener des campagnes de sensibilisation pour changer les perceptions négatives liées à la santé mentale. Ceci implique de promouvoir une meilleure compréhension des troubles mentaux, de démontrer que ces troubles sont des conditions médicales légitimes et non des signes de faiblesse. En réduisant la stigmatisation, on encourage les jeunes à chercher de l'aide sans crainte du jugement, ce qui est essentiel pour un traitement et une guérison efficaces.
3. **Accès aux soins** : Améliorer l'accès aux soins de santé mentale est un élément crucial, en particulier pour les groupes vulnérables. Cela implique plusieurs mesures :

    - Réduire les coûts des consultations : Les coûts élevés peuvent être un frein majeur à l'accès aux soins de santé mentale, surtout pour les jeunes et les familles à faible revenu. La mise en place de remboursement peut aider à surmonter cet obstacle.
    - Faciliter la prise de rendez-vous : Simplifier le processus de prise de rendez-vous, en réduisant les délais d'attente et en offrant des services en ligne, peut rendre l'accès aux soins plus rapide et plus pratique.
    - Augmenter la disponibilité des professionnels de santé mentale : Former davantage de professionnels et augmenter le nombre de CMP/CMPP permettra d'élargir l'accès aux soins.
    - Sensibiliser et former les professionnels de première ligne : Les médecins généralistes, les enseignants, les infirmières et assistantes sociales scolaires comme les travailleurs sociaux jouent un rôle clé dans la détection précoce des troubles de santé mentale et peuvent orienter les jeunes vers les ressources appropriées. En rendant les soins de santé mentale plus accessibles, on peut non seulement traiter les troubles existants mais aussi prévenir leur aggravation et améliorer significativement la qualité de vie des jeunes concernés.

4. **Soutien ciblé** : Le développement de programmes de soutien spécifiques pour les jeunes confrontés à des troubles anxio-dépressifs et à des pensées suicidaires est essentiel. Ces programmes doivent tenir compte des spécificités de chaque tranche d'âge :

    - Programmes adaptés aux adolescents : Les interventions pour les adolescents devraient inclure des éléments d'éducation émotionnelle et sociale, en plus des traitements conventionnels. Les institutions scolaires peuvent jouer un rôle actif en intégrant des programmes de sensibilisation et de soutien psychologique.
    - Soutien pour les jeunes adultes : Les jeunes adultes nécessitent des programmes qui abordent des questions liées à la transition vers la vie adulte, y compris la gestion du stress lié aux études, à l'emploi, et aux relations.
    - Intégration des familles et des communautés : Inclure les familles et les communautés dans ces programmes permet de créer un environnement de

soutien plus large, favorisant une meilleure compréhension et une meilleure gestion des troubles mentaux.

- Accès à des soins spécialisés : Fournir un accès à des professionnels de santé spécialisés dans les troubles anxio-dépressifs et suicidaires pour assurer un traitement et un suivi adéquats. L'objectif est de fournir un soutien personnalisé et efficace, en fonction des besoins et des défis spécifiques à chaque groupe d'âge, afin de promouvoir la résilience et le bien-être mental chez les jeunes.

5. **Collaboration intersectorielle** : Une approche holistique impliquant plusieurs secteurs est essentielle pour une prévention efficace de la santé mentale des jeunes. Cette approche holistique, dans le contexte de la santé mentale ou de la prise en charge des jeunes, fait référence à une méthode de traitement ou de soutien qui considère la personne dans sa globalité, plutôt que de se concentrer uniquement sur un aspect ou un symptôme spécifique. En voici les principaux éléments :

- Multi dimensionnalité : L'approche holistique prend en compte les divers aspects de la vie d'une personne, y compris sa santé physique, sa santé mentale, ses émotions, son environnement social, son éducation, sa culture, et même sa spiritualité.
- Interconnexion des facteurs : Elle reconnaît que ces différents aspects sont interconnectés et influencent mutuellement. Par exemple, le bien-être émotionnel peut affecter la santé physique et vice-versa.
- Personnalisation des soins : Les traitements ou les interventions sont personnalisés pour répondre aux besoins uniques de l'individu, en tenant compte de son ensemble de circonstances et de caractéristiques.
- Collaboration et participation active : Cette approche implique souvent une collaboration étroite entre différents professionnels (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, éducateurs) et encourage la participation active du jeune dans son parcours de soin.
- Prévention et éducation : Outre le traitement des problèmes existants, l'approche holistique met l'accent sur la prévention des problèmes futurs et l'éducation sur la santé et le bien-être global.
- Soutien à l'autonomie et au développement personnel : Elle vise à renforcer l'autonomie des jeunes, en les aidant à développer des compétences de vie, une meilleure compréhension de soi et de meilleures stratégies de gestion des défis personnels.

Dans le contexte des jeunes en France, une approche holistique pourrait impliquer une combinaison de soins de santé mentale, de soutien éducatif, d'opportunités de développement personnel, et d'interventions visant à améliorer leur environnement familial et social. Cela pourrait également inclure des programmes spécifiques conçus pour répondre aux besoins des adolescents et des jeunes adultes en tenant compte de leur stade de développement et de leur contexte culturel et social.

- Secteur de l'éducation : Les écoles et les universités jouent un rôle crucial dans la détection précoce des problèmes de santé mentale. La formation des enseignants et du personnel scolaire sur les signes de détresse mentale et la

mise en place de programmes de soutien en milieu scolaire sont fondamentales.

- Secteur de la santé : Les professionnels de la santé doivent être formés pour reconnaître et traiter les troubles de santé mentale chez les jeunes. La collaboration entre les médecins généralistes, les psychologues, les psychiatres, et les infirmières est nécessaire pour offrir une prise en charge globale.
- Secteur social : Les travailleurs sociaux, les associations communautaires, et les organismes de jeunesse peuvent fournir un soutien supplémentaire, offrir des activités de groupe, et servir de liaison entre les jeunes et les services de santé mentale.
- Coordination et partage d'informations : La collaboration entre ces secteurs permet une meilleure coordination des soins et un partage d'informations efficace, assurant ainsi une prise en charge complète des besoins de santé mentale des jeunes.

La mise en œuvre de ces mesures est fondamentale pour promouvoir la santé mentale, prévenir l'apparition de troubles psychiques, et accompagner les jeunes vers un avenir plus serein et équilibré.

II. PROBLEMATIQUE DU MAL-ETRE DES JEUNES EN FRANCE

A. Les facteurs contributifs au mal-être des jeunes

1. Troubles de santé mentale (dépression, anxiété, etc.) : La pandémie de Covid-19 a eu un impact psychologique considérable, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes. Les syndromes dépressifs ont atteint 22% des 15-24 ans à la fin du premier confinement, selon le rapport du Ministère de la Santé.
2. Événements de vie stressants et isolement social : Les changements climatiques, les crises sanitaires, et les tensions économiques sont des facteurs de stress contribuant au mal-être. L'isolement social, exacerbé par la pandémie et les mesures de confinement, a également joué un rôle important dans l'augmentation des troubles mentaux chez les jeunes.
3. Problèmes de dépendance et facteurs culturels : Les addictions, notamment la surconsommation d'écrans, sont des problèmes croissants affectant la santé mentale des jeunes. De plus, les pressions culturelles, comme les attentes en matière de réussite académique ou professionnelle, peuvent engendrer un stress chronique et des troubles anxieux ou dépressifs.

Ces facteurs interagissent souvent de manière complexe, créant un tableau global de mal-être chez les jeunes qui nécessite une approche multidimensionnelle pour y remédier. Les conséquences du mal-être chez les jeunes, notamment en termes de tentatives de suicide (TS) et de passages aux urgences, sont alarmantes [2]:

1. **Hospitalisations pour Tentatives de Suicide** : Le nombre de séjours hospitaliers pour TS a fluctué autour de 90 000 par an entre 2008 et 2011, diminuant progressivement pour atteindre environ 77 000 patients en 2016 et 2017. En 2008, le taux d'hospitalisation pour TS en France était de 17,4 pour 10 000 habitants,

[2] https://www.infosuicide.org/reperes/epidemiologie/epidemiologie-france-tentatives-de-suicide/

diminuant à 15,1 pour 10 000 en 2017, une baisse plus marquée chez les femmes que chez les hommes

2. **Taux d'Hospitalisation par Sexe et Âge** : Les taux d'hospitalisation pour TS étaient plus élevés chez les femmes que chez les hommes, à l'exception des plus de 85 ans. Cependant, depuis 2012, le taux chez les hommes de 30-34 ans s'est rapproché de celui des femmes. Les jeunes filles de 15 à 19 ans avaient le taux le plus élevé, en moyenne 41 pour 10 000
3. **Prévalence des Tentatives de Suicide** : En 2017, selon le Baromètre Santé Publique France, 7,2% des 18-75 ans déclaraient avoir tenté de se suicider au cours de leur vie, avec une prévalence plus élevée chez les femmes (9,9%) que chez les hommes (4,4%). Parmi ces personnes, plus d'un tiers ont déclaré avoir fait au moins deux TS. La majorité des TS ont eu lieu avant l'âge de 25 ans, et c'est entre 15 et 19 ans que la proportion de suicidants était la plus importante.

Ces données mettent en évidence la gravité du mal-être chez les jeunes et l'importance cruciale de mettre en place des stratégies de prévention et de soutien adaptées.

III. LES LIMITES DES POLITIQUES PUBLIQUES ET DISPOSITIFS EXISTANT

A. Les services publics existants (CMP, CMPP) sont insuffisants et inadaptés

La saturation des centres médico-psychologiques (CMP) et les conséquences sur les jeunes en France sont des sujets de préoccupation croissante. Selon une question posée au Sénat par Mme Sabine Drexler, la Cour des comptes a alerté sur la situation alarmante en pédopsychiatrie, notamment en raison de la pénurie de personnels qualifiés et de moyens. Cette insuffisance rend souvent impossible l'accès rapide aux centres médico-psychologiques infanto-juvéniles, forçant les familles à se tourner vers les urgences hospitalières conventionnelles. De plus, entre 2016 et 2021, le nombre de passages aux urgences pour troubles psychiques chez les moins de 18 ans a augmenté de 65 %. Ce chiffre reflète non seulement la gravité de la situation mais aussi l'insuffisance des services de santé mentale pour enfants et adolescents.

En réponse, le gouvernement a entrepris des mesures pour renforcer l'offre de soins en psychiatrie, notamment en pédopsychiatrie, avec un rééquilibrage global des moyens financiers depuis 2018 et la mobilisation de crédits supplémentaires pour la santé mentale des jeunes et la pédopsychiatrie suite à la crise sanitaire. Ces mesures comprennent le renforcement des maisons des adolescents, le développement de l'accueil familial thérapeutique et le soutien accru aux CMP pour enfants et adolescents

Ces efforts indiquent une reconnaissance de l'insuffisance et de l'inadaptation des services publics existants et une tentative de les améliorer pour mieux répondre aux besoins en santé mentale des jeunes en France.

B. Les délais d'attente sont longs et l'accès aux soins psychothérapeutiques est difficile [3]

Les longs délais d'attente pour accéder aux soins psychothérapeutiques en France représentent un obstacle majeur dans la prise en charge efficace des troubles psychiques chez les jeunes.

[3] https://www.senat.fr/rap/r16-494/r16-49410.html

1. **Retards de prise en charge** : Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a critiqué les retards de prise en charge, soulignant que ces délais constituent une perte de chance significative pour les mineurs atteints de troubles psychiques. L'insuffisance et l'inadaptation de l'offre, notamment dans certains territoires, ainsi que les difficultés financières des familles, aggravent ces retards.
2. **Augmentation de la demande** : La file active des mineurs nécessitant des soins en pédopsychiatrie a connu une hausse significative, suggérant une augmentation de la demande de consultations et d'interventions. Cette augmentation place une pression croissante sur les structures de prise en charge, entraînant des difficultés pour répondre aux demandes croissantes
3. **Engorgement des Centres Médico-Psychologiques (CMP) et Médico-Psycho-Pédagogiques (CMPP)** : Les CMP et les CMPP, en tant que structures d'entrée dans le parcours de soins psychiatriques, font face à un engorgement notable. En 2008, dans 42 % des cas, un délai d'attente d'une semaine à un mois s'écoulait avant une première consultation avec un médecin en CMP, et dans 14 % des cas, ce délai était de plus de 3 mois. Ces délais semblent avoir encore augmenté ces dernières années, avec des rapports indiquant **des délais allant jusqu'à neuf mois, voire plus, dans certains départements.**

Ces problèmes de délais d'attente et d'accès aux soins psychothérapeutiques sont alarmants, surtout compte tenu de l'importance de la précocité de la prise en charge dans le traitement des troubles psychiques chez les jeunes.

C. Impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes [4]

La pandémie de COVID-19 a eu un impact profondément négatif sur la santé mentale des jeunes en France. Les mesures de confinement, telles que la fermeture des établissements scolaires et les restrictions de mobilité, ont non seulement perturbé les routines quotidiennes, mais ont également créé un sentiment d'isolement et d'incertitude. L'absence d'interactions sociales régulières et le changement drastique des modes de vie ont accru le stress, l'anxiété et la dépression parmi les jeunes.

Cette situation sans précédent a mis en exergue les vulnérabilités psychologiques de nombreux jeunes, révélant ainsi les lacunes des systèmes de soutien existants. La fermeture temporaire des structures d'accueil et de consultation a limité l'accès aux services de santé mentale, exacerbant le sentiment d'isolement chez ceux qui dépendent de ces services pour leur bien-être. En outre, la transition vers des consultations en ligne, bien que bénéfique pour certains, n'a pas pu remplacer complètement l'interaction et le soutien personnels offerts par les consultations en face à face, la psychothérapie en cabinet avec un thérapeute bienveillant face à soi est fondamentale et indispensable. De plus, l'incertitude prolongée et les inquiétudes liées à la pandémie ont eu un effet cumulatif sur la santé mentale des jeunes, les rendant plus vulnérables aux troubles psychiques. Dans ce contexte, la nécessité d'un soutien psychologique adapté, rapide et facilement accessible est devenue plus évidente que jamais.

[4] informations tirées du "Rapport laVita 2022". Ce rapport souligne que la pandémie de COVID-19 a eu un impact négatif sur la santé mentale des jeunes, en augmentant notamment les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression, en raison de la fermeture des écoles, de la distanciation sociale, et de la perte de contacts sociaux.

La pandémie a ainsi révélé l'importance cruciale de disposer de systèmes de santé mentale résilients et flexibles, capables de s'adapter rapidement en période de crise pour répondre aux besoins accrus en matière de santé mentale, en particulier chez les jeunes.

D. Stigmatisation persistante de la santé mentale

La stigmatisation associée aux troubles de santé mentale continue de représenter un obstacle majeur à l'obtention d'une aide appropriée pour les jeunes en France. Bien que des progrès aient été réalisés dans la réduction de cette stigmatisation, celle-ci demeure profondément ancrée dans de nombreuses facettes de la société. Cette perception négative peut sérieusement empêcher les jeunes de chercher l'aide dont ils ont besoin pour leurs problèmes de santé mentale. La stigmatisation se manifeste souvent sous la forme de préjugés et de malentendus, conduisant à une méconnaissance des troubles mentaux et à une peur infondée. Cela crée un environnement où les jeunes peuvent se sentir jugés ou mal compris, augmentant ainsi leur réticence à parler de leurs problèmes ou à rechercher un soutien professionnel. En conséquence, de nombreux jeunes attendent que leur situation se détériore gravement avant de demander de l'aide, ce qui complique davantage leur parcours de guérison. La persistance de cette stigmatisation souligne la nécessité d'une éducation et d'une sensibilisation continues pour changer les perceptions sociales concernant la santé mentale. Il est crucial de promouvoir une meilleure compréhension et acceptation des troubles mentaux, en mettant l'accent sur le fait que la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Des campagnes de sensibilisation et des initiatives éducatives peuvent jouer un rôle essentiel dans la réduction de la stigmatisation, en encourageant les jeunes à parler ouvertement de leur santé mentale et à chercher de l'aide sans crainte de jugement.

La lutte contre la stigmatisation de la santé mentale est donc une étape essentielle pour améliorer l'accès aux soins et pour soutenir efficacement les jeunes en situation de détresse psychologique. En France, plusieurs campagnes et initiatives ont été mises en place pour sensibiliser à la santé mentale des jeunes.

Voici quelques exemples significatifs :

1. **Campagne « JenParleA » de Santé Publique France** : En juin 2021, Santé Publique France a lancé la campagne « JenParleA », dédiée aux adolescents de 11 à 17 ans, dans le but de favoriser la prise en charge précoce de leurs problèmes de santé mentale. Cette campagne a été enrichie en 2022 et a démontré une efficacité certaine en termes de perception et d'impact, encourageant les jeunes à utiliser les dispositifs d'aide et de soutien de Fil Santé Jeunes.

2. **Sensibilisation aux comportements bénéfiques à la santé mentale** : En 2023, à l'approche de la Journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre, Santé Publique France a lancé une initiative pour sensibiliser les jeunes de 11 à 24 ans aux comportements bénéfiques pour leur bien-être psychique et leur santé mentale.

3. **Campagne Tête la Première de Nightline France** : Nightline France a introduit la campagne de sensibilisation Tête la Première, ciblant les jeunes et les étudiants. Cette campagne vise à mettre en avant les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale, en réponse aux chiffres de Santé Publique France indiquant qu'un jeune sur cinq présente des troubles dépressifs.

Sources :

https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/sante-mentale-des-jeunes-des-conseils-pour-prendre-soin-de-sa-sante-mentale#:~:text=En%202023%2C%20la%20sant%C3%A9%20mentale,et%20%C3%A0%20leur%20sant%C3%A9%20mentale

https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2022/sante-mentale-des-adolescents-sante-publique-france-rediffuse-et-renforce-sa-campagne-jenparlea#:~:text=En%20juin%202021%2C%20dans%20la,en%20charge%20pr%C3%A9coce%20de

https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/mal-etre-des-adolescents-un-plus-grand-recours-au-dispositif-fil-sante-jeunes-lors-de-la-campagne-jenparlea#:~:text=Une%20campagne%20de%20sensibilisation%20%C3%A0,aujourd%E2%80%99hui%20les%20r%C3%A9sultats%20qui

Ces campagnes montrent une prise de conscience croissante de l'importance de la santé mentale chez les jeunes en France, ainsi qu'une volonté d'aborder ce sujet de manière proactive et positive.

IV. LE ROLE DU MONDE ASSOCIATIF ET L'APPROCHE INNOVANTE DE LaVita

A. Nécessité du relais par le monde associatif face aux lacunes des services publics

La nécessité d'un relais par le monde associatif en France, en matière de santé mentale des jeunes, est soulignée par les insuffisances des services et des solutions proposés par les structures publiques. Bien que les services hospitaliers publics, les Centres Médico-Psycho-Pédagogiques (CMPP) et les Centres Médico-Psychologiques (CMP) offrent des prises en charge de qualité, ils ne sont pas toujours en mesure d'apporter des réponses immédiates et en quantité suffisante aux besoins des jeunes en souffrance psychique car ces services sont saturés. Un nombre considérable de jeunes, parfois suicidaires, reste ainsi sans soins adéquats, accompagnement ou orientation. La souffrance psychique, qui augmente le risque de maladies mentales telles que la dépression, les troubles anxieux, ou les addictions, est particulièrement préoccupante, sachant que 80 % de ces troubles débutent avant 30 ans.

De plus, les diagnostics tardifs ou inexistants sont courants, en partie à cause de la stigmatisation et du manque de connaissances sur les maladies mentales. Les jeunes patients sortent souvent trop tôt de l'hôpital, nécessitant parfois une ré-hospitalisation ou s'enfuyant, et se trouvent dans une situation où le soutien adéquat fait défaut. Les familles, notamment les parents, se sentent souvent abandonnés et démunis face à la gestion des troubles psychiques de leurs enfants, avec une forte demande d'information et de soutien, notamment en milieu scolaire. Dans ce contexte, l'association UNAFAM (Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques) est un exemple de l'importance cruciale du rôle des associations dans le soutien aux jeunes et à leurs familles. Ainsi, le monde associatif, par son intervention et ses programmes spécifiques, devient un acteur indispensable dans le paysage de la santé mentale des jeunes en France, comblant les lacunes laissées par les services publics et offrant des solutions adaptées et réactives aux besoins des jeunes en détresse.

Source: informations issues du "Rapport laVita 2022". Ce rapport met en lumière les limites des services publics dans la prise en charge de la santé mentale des jeunes en France et souligne l'importance des associations comme laVita et UNAFAM dans la fourniture de soins et de soutien adaptés à cette population.

B. Présentation du dispositif laVita : approche pluridisciplinaire et rapide

Le dispositif laVita représente une innovation majeure dans le domaine de la santé mentale des jeunes en France. La stratégie de soins proposée par laVita est centrée sur une approche pluridisciplinaire et en réseau, visant à réduire les conduites à risque et à prévenir les passages à l'acte chez les jeunes. Ce dispositif se distingue par son absence d'équivalent sur le territoire français, avec des valeurs axées sur le respect de la personne humaine et de sa dignité. LaVita a établi un réseau de professionnels facilement accessibles, incluant des psychologues cliniciens, des psychologues projectivistes, des psychiatres, des médecins généralistes, et des associations spécialisées dans la jeunesse et les familles. Dès le premier contact avec le dispositif, le jeune est reçu en moins de 72 heures par un psychologue de proximité, qui devient son psychologue référent. Ce processus rapide et efficace est essentiel pour répondre aux besoins urgents des jeunes en souffrance psychique.

Le parcours de soins au sein de laVita comprend plusieurs étapes clés :

1. Prise en charge du jeune dans la semaine suivant le premier contact.
2. Évaluation par un psychologue spécialisé, dénommé "bilanteur", pour réaliser un bilan psychopathologique approfondi, incluant des tests pour dépister d'éventuelles dépressions, traumatismes, ou addictions.
3. Suivi psychologique gratuit par un psychologue de proximité, avec les honoraires pris en charge par l'association.
4. Orientation vers un psychiatre recommandé par le dispositif, si nécessaire.
5. Possibilité de remédiation cognitive.

Ce dispositif sert d'intermédiaire entre les réseaux de soins existants et les jeunes en souffrance. Il s'appuie sur un réseau de psychothérapeutes du secteur privé et sur des partenaires associatifs et mutualistes pour offrir une prise en charge rapide, gratuite, globale et adaptée aux besoins individuels de chaque jeune, tout en maintenant un lien avec les proches et les professionnels qui entourent ces derniers.

C. Fonctionnement du dispositif laVita : orientation, évaluation et suivi personnalisé

Le dispositif laVita offre une approche intégrée et personnalisée pour la prise en charge de la santé mentale des jeunes en France. Voici les étapes clés de son fonctionnement :

1. **Orientation et première rencontre** : Dès le premier contact avec le dispositif, le jeune est reçu en moins de 72 heures par un psychologue de proximité. Ce psychologue devient le référent du jeune et effectue une première évaluation en utilisant des auto-questionnaires, afin d'identifier les problèmes de santé mentale potentiels du jeune.
2. **Bilan d'évaluation psychologique** : Un bilan d'évaluation psychologique approfondi est proposé à chaque jeune. Ce processus aide à mettre en mots la souffrance et les questionnements existentiels du jeune, et inclut des évaluations pour identifier des difficultés importantes telles que l'anxiété, la dépression, et les idéations suicidaires.

Ce bilan est essentiel pour comprendre la situation spécifique de chaque jeune et pour planifier le parcours de soins le plus approprié.

3. **Suivi psychologique et accompagnement** : Chaque jeune bénéficie d'un suivi psychologique gratuit par un psychologue de proximité, dont les honoraires sont pris en charge par l'association laVita. Les tests effectués lors du bilan psychopathologique permettent d'orienter le jeune vers les soins nécessaires, qui peuvent inclure une orientation vers un psychiatre recommandé par le dispositif, une remédiation cognitive, et le soutien d'autres professionnels de santé au sein du réseau laVita.
4. **Coordination des soins** : Le psychologue référent joue un rôle clé dans la coordination du parcours de soins médico-psychologique, en collaboration étroite avec l'orienteur, un médecin généraliste ou un psychiatre correspondant du réseau laVita. Cette approche collaborative garantit que les besoins du jeune sont compris et pris en compte de manière globale, impliquant également les proches et les professionnels qui entourent le jeune dans ce processus. Un partenariat a été mis en place avec l'Espace santé jeunes Guy Moquet de l'Hôtel Dieu pour réaliser tous les bilans somatiques que chaque jeune doit effectuer.

Le dispositif laVita, grâce à son approche rapide, globale, et centrée sur le jeune, comble efficacement les lacunes des services publics en offrant un parcours de soins personnalisé et adapté aux besoins spécifiques de chaque jeune en situation de mal-être psychique.

D. Résultats et impact du dispositif sur le bien-être des jeunes

Le dispositif laVita a eu un impact significatif sur le bien-être des jeunes en France depuis sa mise en place. Les résultats obtenus témoignent de l'efficacité de son approche :

1. **Nombre de jeunes bénéficiaires** : Depuis le début de son intervention en 2017, le dispositif laVita a pris en charge plus de 700 jeunes. Cette prise en charge comprend une gamme complète de services, y compris le soutien psychologique, l'évaluation médicale, les traitements médicamenteux et, si nécessaire, l'hospitalisation.
2. **Volume des consultations** : Ces interventions ont correspondu à plus de 11 000 entretiens, démontrant l'ampleur et la profondeur de l'engagement de laVita auprès des jeunes en situation de détresse psychique.
3. **Réponse aux besoins complexes** : En 2021, plus de 100 jeunes patients ont bénéficié d'une variété de soins fournis par le réseau de professionnels de laVita, y compris les psychologues et les psychiatres, pour un total d'environ 2000 consultations. Ces chiffres illustrent la capacité de laVita à répondre aux besoins complexes et variés des jeunes dans un environnement scolaire, familial et sociétal fragilisé par le contexte actuel.

Le dispositif laVita, par son approche personnalisée et sa réponse rapide aux besoins des jeunes, a prouvé son efficacité et son importance cruciale dans la prévention des crises de santé mentale et dans le soutien des jeunes en désarroi avant qu'ils n'atteignent un point de non-retour.

V. CONCLUSION

La santé mentale des jeunes de 13 à 25 ans en France, abordée dans cet article, révèle des enjeux majeurs. La prévalence des troubles mentaux, l'isolement social, l'impact des médias sociaux, et les effets de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale soulignent l'urgence d'une prise en charge efficace. Les statistiques alarmantes sur le mal-être et le suicide chez les jeunes accentuent la nécessité d'une politique de prévention efficace, d'une déstigmatisation des troubles de santé mentale, et d'une amélioration de l'accès aux soins. La santé mentale des jeunes en France est devenue une préoccupation croissante, marquée par des enjeux significatifs. Les statistiques de l'Organisation Mondiale de la Santé et d'Eurostat placent la France parmi les pays d'Europe occidentale avec une forte mortalité par suicide, avec près de 11 400 décès par suicide et plus de 200 000 tentatives chaque année. Près de 12 millions d'adolescents en France montrent des signes de souffrance psychique, avec une prévalence plus élevée de suicides chez les garçons et des taux d'hospitalisation élevés chez les jeunes filles de 15 à 19 ans. Parmi les 15-24 ans, le suicide représente 16% du total des décès, étant la seconde cause de mortalité des 15-30 ans. Chaque année, plus de 40 000 tentatives de suicide sont enregistrées chez les jeunes de 15 à 25 ans, avec plus de 50% des suicidants réitérant leur geste.

La situation appelle à une réforme en profondeur du système de soins, mettant l'accent sur la déstigmatisation des troubles de santé mentale et une meilleure prise en charge des jeunes en détresse. Les politiques publiques et les dispositifs actuels, confrontés à des limites telles que les longs délais d'attente et la stigmatisation persistante, nécessitent des solutions innovantes pour une intervention rapide et efficace. Ces enjeux nécessitent donc une prise en charge améliorée et multidimensionnelle, impliquant des approches thérapeutiques adaptées, une sensibilisation accrue et une collaboration étroite entre les secteurs publics et associatifs. Il est en effet impératif que ces deux secteurs collaborent étroitement pour offrir une réponse holistique et efficace. Cette collaboration est essentielle pour combler les lacunes dans les services existants et pour renforcer les capacités de prise en charge des jeunes en détresse. Le secteur public, incluant les services de santé, d'éducation et de protection sociale, possède des ressources et une portée étendue qui sont cruciales pour la mise en œuvre de politiques de santé mentale et pour la prestation de services de base. Les associations telles que laVita [5] apportent une expertise spécialisée, une approche innovante et une capacité à offrir des services personnalisés et rapides. Leur flexibilité et proximité avec les jeunes leur permettent de répondre de manière plus ciblée et adaptée aux besoins spécifiques. Pour sa part, le dispositif laVita illustre un modèle efficace en offrant une réponse rapide et personnalisée aux besoins de cette population vulnérable. Une meilleure utilisation des ressources et un partage de connaissances entre les secteurs public et associatif permettraient aussi d'optimiser les services offerts aux jeunes, de même qu'établir des réseaux solides de référence entre les services publics et les associations faciliterait l'orientation des jeunes vers les dispositifs de soins adaptés. De même, travailler conjointement sur des programmes de prévention et de sensibilisation permettrait d'atteindre une audience plus large et de promouvoir une meilleure compréhension des enjeux de santé mentale chez les jeunes.

Cet appel à une collaboration accrue entre les secteurs public et associatif est essentiel pour répondre de manière globale et efficace aux défis de la santé mentale des jeunes. Une meilleure synergie entre les différents acteurs permettrait indéniablement de construire un réseau de soutien solide, inclusif et accessible, essentiel pour le bien-être et la résilience

[5] www.lavita.paris

des jeunes en France. En somme, en tirant parti des forces respectives des secteurs public et associatif, on peut espérer une meilleure couverture et un impact accru des services de santé mentale pour les jeunes en France. Les perspectives pour l'amélioration des politiques publiques devraient inclure l'innovation dans les approches de soins, le renforcement des capacités et de la formation, la sensibilisation accrue, un accès élargi et équitable aux soins, ainsi que l'investissement dans la recherche et l'évaluation. Ces mesures contribueraient à créer un environnement plus favorable et résilient pour les jeunes, leur permettant de faire face efficacement à leurs défis en matière de santé mentale, et à notre société d'assumer sa responsabilité vis-à-vis des nouvelles générations.

*****