

La santé mentale des jeunes en France

Témoignages et propositions



Livre
Blanc

2024

Sommaire

PRÉSENTATION DU PROJET	02	LES PROPOSITIONS	17
Nightline : pour une meilleure santé mentale des jeunes	03	01 - Un parcours pédagogique précis et continu	18
Contexte : le projet Erasmus+ Participation des jeunes	03	02 - Entretiens individuels avec des psychologues	19
Méthode	04	03 - Renforcement de la formation des professionnels des services publics	20
LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES	05	04 - Mise en place d'un annuaire en ligne par et pour les patient·e·s	21
Accès aux soins	06	05 - Meilleur financement du système de soin psychiatrique	22
Stigmatisation	09	CONCLUSION	23
Prévention	10		
Détresse psychologique et suicidaire	13		
Troubles psychiques	15		

Présentation du projet

Nightline est une association qui œuvre pour l'amélioration de la santé mentale des jeunes, et notamment des étudiant·e·s, en agissant à l'échelle individuelle et collective. Nightline développe de nombreux projets pour et par des étudiant·e·s appuyé·e·s par des professionnel·le·s, tels que :

↳ **Des projets sur-mesure**
pour des populations ciblées

↳ **Des lignes d'écoute nocturne**
tenues par et pour des étudiant·e·s

↳ **Des formations**
↳ **De la recherche et du plaidoyer**
Des
↳ **campagnes de communication**

↳ **Des ressources**
pour prendre soin de soi et des autres

↳ **Un annuaire d'orientation**
vers des soutiens psychologiques gratuits

QUI SOMMES-NOUS ?

POURQUOI NIGHTLINE ?

Aujourd'hui en France, c'est 21 % des jeunes âgé·e·s de 18-24 ans qui ont présenté au cours de l'année écoulée des symptômes d'un épisode dépressif caractérisé. La pandémie a été le grand révélateur de cette détresse psychologique mais cette détresse était déjà présente et semble perdurer.

Isolement, problèmes relationnels, stress, insomnie, incertitudes.. comment faire pour soulager celles et ceux qui font notre avenir et ainsi agir pour l'intérêt général ?

Pour les étudiant·e·s, les conséquences d'une non prise en charge de leurs difficultés psychologiques peuvent se répercuter sur leur intégration sociale, la poursuite des études et sur l'obtention ou le maintien d'un emploi.

Face à la complexité des enjeux et des problématiques rencontrés par les étudiant·e·s, mais également partant d'un constat qu'il existe une multitude de profils d'étudiant·e·s, Nightline a décidé de proposer un panel de ressources et de solutions pensées pour et avec les étudiant·e·s accompagnés par des professionnel·le·s. La prévention et la promotion de la santé mentale portées dans une démarche notamment de pair à pair permet également de créer un tissu de solidarité, et de contribuer à faire une société dans laquelle l'entraide, le bien être et la bienveillance sont des valeurs fortes. C'est cette démarche de pair à pair qui fait la singularité de notre initiative, mais également sa force.

CONTEXTE

Depuis plusieurs années, Nightline donne la parole aux jeunes sur la santé mentale à travers des campagnes de déstigmatisation telles que "Tête la première", lancée en 2023, ou encore sa série de témoignages "Contre soirées". Chacun de ces échanges met en lumière la diversité des expériences de vie que les jeunes vivent au quotidien. Ces expériences les façonnent et, pour la plupart, les amènent à développer un esprit critique vis-à-vis de la société dans laquelle ils·elles évoluent.

Pour ce livre blanc, nous avons décidé d'aller à la rencontre des étudiant·e·s et des jeunes grâce à des événements en présentiel sur le système de santé mentale, avec le soutien du programme Erasmus + Participation des Jeunes. Une première pour Nightline qui souhaite, au-delà de soutenir les étudiant·e·s grâce à sa ligne d'écoute, leur donner la possibilité de renforcer leurs compétences citoyennes et accroître leur capacité à s'exprimer.

LES RÉDACTEUR·RICE·S

Nous avons souhaité offrir aux jeunes un espace pour se mobiliser sur le sujet de la santé mentale en partageant leurs expériences vécues ou des récits de vie dont ils ont été témoins. L'idée est également de donner une occasion aux jeunes de s'engager dans la société civile grâce à une consultation citoyenne.



Je veux faire de la santé mentale de notre jeunesse une grande cause de notre action gouvernementale.

GABRIEL ATTAL, LE 30.01.24

LES LECTEUR-RICE-S

Ces mots, prononcés par le Premier ministre Gabriel Attal le 30 janvier 2024, ont résonné dans les murs de notre association, et nous sommes convaincu-e-s que cette volonté est partagée par de nombreux décideuse-s politiques. Ce livre blanc leur est destiné ! Il a pour ambition de fournir des clés de lecture claires sur la situation actuelle des jeunes et de leur donner des pistes d'action.



MÉTHODOLOGIE DE LA RÉDACTION

Nous constatons avec enthousiasme que de plus en plus d'initiatives émergent en faveur de la santé mentale. Parce que nous sommes tous et toutes concerné-e-s par la santé mentale, il est crucial que l'on donne la parole directement aux citoyen-ne-s, et en particulier aux jeunes, pour contribuer à élaborer une politique de prévention.

Le présent livre blanc découle ainsi d'une consultation citoyenne visant non pas à fournir des solutions toutes faites aux décideuse-s politiques, mais à leur offrir des pistes inspirantes basées sur les préoccupations et les aspirations des jeunes sur le terrain. Cette démarche s'inscrit à la croisée de deux chemins : d'une part, l'utilisation d'outils d'éducation populaire pour favoriser l'intelligence collective, et d'autre part, l'adoption d'une approche méthodologique rigoureuse issue des sciences sociales afin de garantir une analyse des témoignages précise et éclairante.

VILLAGES DE LA SANTÉ MENTALE

En décembre 2023, après plusieurs mois de préparation impliquant des volontaires en service civique actif-ve-s au sein de Nightline, nous avons accueilli 100 jeunes lors de 5 événements simultanés à Lille, Lyon, Angers, Paris et Toulouse. Ces événements, appelés "villages de la santé mentale", avaient pour objectif d'offrir un espace d'échange et de soutien mutuel à la jeunesse, qu'elle soit étudiante, mineure, ou en situation de précarité. Nous avons ainsi proposé aux participant-e-s de s'exprimer sur trois thématiques clés :

la formation en santé mentale, la prévention et la lutte contre la stigmatisation, ainsi que l'accès aux soins. Au cours de ces événements, nous avons recueilli un nombre important de témoignages singuliers, chacun illustrant les réalités vécues par les individus concerné-e-s sur ces différentes problématiques.

SÉMINAIRE DE TRAVAIL

En janvier 2024, nous avons rassemblé les volontaires en service civique engagé-e-s au sein de notre association à Lyon, dans le but d'analyser les témoignages recueillis lors des villages de la santé mentale. L'objectif de cette rencontre était de parcourir l'ensemble des récits afin de dégager les grandes thématiques communes qui en émergent.

WEEK-END DE COHÉSION NATIONAL

En mars 2024, Nightline a organisé une rencontre regroupant environ 200 bénévoles de l'association. Au cours de ce week-end, un atelier animé par un facilitateur a été mis en place dans le but d'élaborer cinq propositions. Les participant-e-s étudiant-e-s ont été invité-e-s à croiser les besoins identifiés et les grands thèmes définis en janvier, afin de proposer des idées de projets susceptibles de contribuer à l'amélioration du système de santé mentale.

Livre blanc

La santé mentale des jeunes



La santé mentale des



jeunes

ACCÈS AU SOIN

Pour chaque individu, le parcours d'accès au soin passe par plusieurs étapes : prendre conscience du besoin de soin, prendre la décision d'avoir recours au soin, s'informer et choisir quel·le professionnel·le on souhaite consulter, et ensuite consulter en fonction des options réelles (localisation géographique, disponibilités de rendez-vous, coûts financiers etc...). La décision d'avoir recours au soin est influencée par différents facteurs tels que la classe sociale, le genre, l'âge ou le cercle familial et amical.

En parallèle, les jeunes sont une catégorie de la population particulièrement vulnérable à la détresse psychologique. Selon Santé Publique France, les recours aux soins d'urgence pour troubles de l'humeur, idées et gestes suicidaires ont fortement augmenté en 2021 puis 2022, et chez les jeunes de 18-24 ans, la hausse s'est même poursuivie de façon marquée en 2023. Or, on note chez les jeunes une plus forte propension au renoncement aux soins.

Des besoins en soin insatisfaits

50%
DES JEUNES
EUROPÉEN·NE·S
(18-29 ANS)

interrogé·e·s déclarent des besoins en soin insatisfaits en santé mentale au printemps 2022 et en 2021.

OECD, HEALTH AT PUBLIC
GLANCE, 2022

59%
DES MÉDECINS
GÉNÉRALISTES

affirment prendre en charge eux-mêmes les patiente·s en souffrance psychique et en assurer le suivi.

SONDAGE HARRIS INTERACTIVE
(299 MÉDECINS GÉNÉRALISTES ET
40 PSYCHIATRES/40 PSYCHOLOGUES
CONSULTÉS) "L'OBSERVATOIRE - JUIN 2021 /
LA SANTÉ MENTALE EN FRANCE - MUTUALITÉ
FRANÇAISE"

Renoncement aux soins

34%
ONT RENONCÉ
AUX SOINS

pour des raisons financières, et près de la moitié des répondant·e·s ont également cité le manque de temps, le fait d'attendre que "ça passe tout seul" ou le temps d'attente trop long.

OBSERVATOIRE DE LA VIE ETUDIANTE, 2024

LES RAISONS
FINANCIÈRES,
LES DIFFICULTÉS
À SE CONFIER,
AINSI QUE LA PEUR
QUE L'ENTOURAGE
L'APPRENNE

apparaissent comme des freins importants à la consultation de professionnel·le·s de santé mentale chez les 18-24 ans.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2023 (ENQUÊTE
"COVIPREV, VAGUES 26 ET 27 ; JUILLET 2021 -
SEPTEMBRE 2021

ACCÈS AU SOIN

Témoignages

En 2019, j'ai dû déménager, quitter ma famille, ma ville natale, mes ami·e·s, dans le cadre de mes études. Je suis partie à Paris, et une fois arrivée dans cette ville : détresse.

J'avais déjà eu des doutes quant à ma sensibilité face à la détresse mentale mais là j'ai directement été frappé de plein fouet : dépression, boulimie, mutilation.

J'étais au bout du rouleau et, me sentant à bout, j'ai décidé de me tourner vers un psy. J'ai fait appel à une structure de ma fac et résultat : vous devez attendre. Combien de temps ? 1 an et demi. Après mon premier appel on m'avait dit : "on vous rappellera sous peu". Quelques mois plus tard, ils m'ont appelé pour savoir si j'étais toujours intéressée. Un an et demi plus tard, ils avaient enfin un créneau pour moi.

Je me considérais au fond du gouffre, j'aurais pu m'enlever la vie mais je ne l'ai pas fait. Plusieurs années plus tard, je vais mieux. Mais je pense souvent à toutes ces personnes, tou·te·s ces étudiant·e·s qui sont au fond du gouffre.

Là à attendre de l'aide ou qui finalement, craquent...

Le système m'a lâchée, le système les a lâché·e·s.



J'ai fait appel à une structure de ma fac et résultat : vous devez attendre. Combien de temps ? Un an et demi.

Après mon premier appel on m'avait dit : on vous rappellera sous peu.

Quelques mois plus tard, ils m'ont appelé pour savoir si j'étais toujours intéressée.

Un an et demi plus tard, ils avaient enfin un créneau pour moi.



C'est frustrant de se dire qu'on accepte
enfin de se faire aider et de ne pas
trouver l'aide nécessaire.

J'ai du mal à comprendre le manque de
moyen mis en place pour rendre plus
accessible la santé mentale.

Témoignages

Un des trucs qui est dur avec la santé mentale c'est de se rendre compte du avant/après quand on a vécu des moments compliqués. Se dire que "hop ça va mieux" et s'attendre à ce que tout redevienne comme avant.

J'ai vu l'impact dans mes études, sur ma concentration, sur ma confiance en moi et sur mes relations sociales.

Ce qui est frustrant c'est quand on accepte de faire ce premier pas pour demander de l'aide, on se rend compte qu'on tombe dans le vide : pas de psychologue disponible, trop cher, trop d'attente, etc.

C'est frustrant de se dire qu'on accepte enfin de se faire aider et de ne pas trouver l'aide nécessaire. J'ai du mal à comprendre le manque de moyen mis en place pour rendre plus accessible la santé mentale.

Comment un pays peut avancer si ses citoyen·ne·s ne vont pas bien ? C'est tellement un besoin fondamental que ça devrait être gratuit ! Et pourtant toujours pas remboursé entièrement...



ACCÈS AU SOIN

STIGMATISATION

La peur du regard des autres, la stigmatisation et la discrimination en ce qui concerne la santé mentale sont des problématiques persistantes sur le sujet.

En effet, dans les témoignages de jeunes que nous avons récoltés dans toute la France, c'est une thématique récurrente. Dans les récits, les participant·e·s racontent le poids du regard des autres sur leur santé mentale et parfois de violences subies (discriminations, stéréotypes). Cela englobe la vision de leur entourage ou le manque de soutien de leur part de leur proche, la mauvaise considération ou la mauvaise considération du vécu de la personne par les professionnel·le·s de santé, et le regard des autres en général sur les thématiques de santé mentale.

Stigmatisation

21% DES PERSONNES AVEC UN HANDICAP PSYCHIQUE SONT ACTUELLEMENT EN EMPLOI.

45% DES JEUNES ONT RENONCÉ À ALLER CONSULTER UN·E PSYCHOLOGUE

UNAFAM, 2022 (ENQUÊTE AUPRÈS DES FAMILLES ADHÉRENTES)

dont 19 % parce qu'ils·elles craignaient le regard des autres s'ils en consultaient un·e.

OPINIONWAY POUR LE PSYCHODON, 2022 - SUR 540 JEUNES ÂGÉS DE 16 À 24 ANS

Entourage

24% TROUVENT HONTEUX LE FAIT DE PARLER DE SES PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES

67% DES PERSONNES SONDÉES CONSIDÈRENT QUE LE SOUTIEN DE L'ENTOURAGE FAIT PARTIE DES SOLUTIONS LES PLUS EFFICACES

à certaines personnes de l'entourage (famille, ami·e·s ou les deux).

REPRÉSENTATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE ET LES TROUBLES PSYCHIQUES / RÉSULTATS DES VAGUES 24 À 35 DE L'ENQUÊTE COVIPREV (MAI 2021 - SEPTEMBRE 2022)

en ce qui concerne la santé mentale.

LA PART DES PERSONNES N'AYANT QU'UN FAIBLE SOUTIEN SOCIAL A PLUS QUE DOUBLÉ CHEZ LES 16-24 ANS

passant de 6 % en 2019 à 14 % en 2021.

EPICOV (3^{ÈME} VOLET DÉDIÉ À LA SANTÉ MENTALE) MENÉE PAR L'INSERM (SUR 80000 PERSONNES ÂGÉES DE 15 ANS ET PLUS)

“

J'avais aussi peur de le dire à mon entourage : “Ohlala mais qu'est-ce qui t'es arrivé pour en finir là ? T'es sûre ? C'est peut-être juste une passade”.

Les médecins sont mal informé·e·s entre eux·elles. Quand j'allais mal, j'avais peur d'en parler. J'ai mis plus d'un an avant d'entamer la démarche d'aller voir un·e psychologue. J'ai mis plus de deux ans à accepter d'aller voir un·e psychiatre.

Au final ce que je redoutais depuis très longtemps est tombé : “vous êtes en dépression depuis combien d'années ?” (question de la psychiatre à la première consultation). Aller voir un·e psychologue pour parler ça fait peur, mais quand on trouve le·a bon·ne ça va. Aller voir un·e psychiatre pour prendre des médicaments ça fait vraiment peur ! J'avais aussi peur de le dire à mon entourage : “ohlala mais qu'est-ce qui t'es arrivé pour en finir là ? T'es sûre ? c'est peut-être juste une passade”.

Suite à plusieurs mois de suivi médicamenteux, mon psychiatre est très indisponible... je délègue donc à mon généraliste alors qu'il ne connaît pas du tout mon parcours psychique. L'annonce du diagnostic est douloureuse. On ne veut pas être malade de la tête, de l'âme. Mais pour aller mieux, on doit avoir les outils en main.

Demandez de l'aide, jusqu'à trouver les bonnes personnes !

”

“

De plus, j'avais peur du jugement de ma famille, et vu que j'habite à la campagne il n'était pas facile d'accéder à des centres de soins sans devoir en parler à mes parents.

Lorsque j'étais au collège et au lycée, j'ai fait des crises d'anorexie et je m'en suis réellement rendu compte en entrant à l'Université. Beaucoup de mes ami·e·s me disaient que j'étais très maigre et que je mangeais peu. Je n'ai jamais consulté de médecin spécialisé·e car je ne m'en rendais pas forcément compte et que j'étais mal informée.

De plus, j'avais peur du jugement de ma famille, et vu que j'habite à la campagne, il n'était pas facile d'accéder à des centres de soins sans devoir en parler à mes parents. Je pense que je suis toujours atteinte de TCA mais je ne ressens pas le besoin d'aller voir quelqu'un, je ne pense pas que cela puisse m'aider. J'arrive à me soigner toute seule et mes ami·e·s m'aident beaucoup, j'ai une amie qui est passée par là et elle me comprend vraiment.

”

STIGMATISATION



On habitait dans une petite ville donc il y avait peu de psychologues et on en parlait peu, on n'avait pas vraiment d'info sur le sujet.

Elle n'avait même pas forcément envie de se faire aider, on en parlait pas trop, encore moins de la santé mentale.

Il y a eu très peu de sensibilisation sur ça dans notre ville.

C'est arrivé à une amie, j'étais pas vraiment présent au début donc j'ai du mal à contextualiser. Au lycée, tout allait bien, mais dû à des problèmes familiaux son état à commencé à changer. Ça se voyait. Elle a vraiment eu des baisses de moral, des idées suicidaires, c'était très prolongé dans le temps. Il n'y avait pas de hauts ni de bas, juste une descente constante.

On habitait dans une petite ville donc il y avait peu de psychologues et on en parlait peu, on n'avait pas vraiment d'info sur le sujet. Elle n'avait même pas forcément envie de se faire aider, on n'en parlait pas trop, encore moins de la santé mentale. Il y a eu très peu de sensibilisation sur ça dans notre ville et c'est dommage parce que cela aurait pu être une situation facilement évitable. On s'est perdus de vue donc je ne sais pas comment elle se sent maintenant.



PRÉVENTION



D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été très stressée et angoissée. J'ai fait mes premières crises d'angoisse vers 12 ans. J'ai d'abord pensé que c'était normal. Puis j'ai commencé à faire de grosses insomnies, il y a une dizaine d'années.

J'ai alors compris que ce n'était pas normal.

D'autant plus que ça me posait des problèmes dans différents aspects de la vie. Malgré tout, je n'ai jamais parlé à un-e professionnel-le de santé mentale par manque de temps et d'argent. Je connais les ressources à ma disposition, mais je n'arrive pas à passer le pas. À noter que depuis, mon anxiété a augmenté et mes crises d'angoisse sont plus régulières.



PRÉVENTION

Nous sommes convaincu·e·s que la prévention est une priorité et une des clés pour changer le constat sur la santé mentale et favoriser le bien-être des jeunes. Cette priorité est reconnue notamment par l'OMS dont la prévention est inscrite dans le "Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2030" et a également été mis en avant par l'HAS au sein de son programme de travail "psychiatrie et santé mentale" 2018-2023 notamment en ce qui concerne la prise en charge des tentatives de suicide chez l'enfant et l'adolescent. En ce qui concerne les actions de prévention en santé mentale, elles sont reconnues par le ministère du travail, de la santé et des solidarités qui met une priorité à la promotion de la santé incluant la prévention tout au long de la vie. En effet, le premier moyen d'endiguer les problématiques en santé mentale est d'informer les jeunes qu'elles existent, de les normaliser et également de visibiliser les solutions de soins possibles. En effet, la représentation et une prévention efficace permettent vraiment une diminution des maladies et la stigmatisation concernant les sujets de santé (comme par exemple sur le dépistage du VIH et prévention sur le SIDA).

Ainsi, il est important de mettre en place des actions de prévention globales et diverses (campagnes de sensibilisation nationales sur différents médias, actions d'allers-vers de spécialistes, actions de pair-à-pair, réseaux sociaux, interventions sur des lieux de vie et de vivre-ensemble etc...) sur tous les territoires et pour toutes les catégories d'âge afin de sensibiliser sur la question de la santé mentale.

Prévention

45%

DES JEUNES ESTIMENT NE PAS ÊTRE ASSEZ INFORMÉ·E·S SUR LES DIFFÉRENTES MALADIES PSYCHIQUES

OPINIONWAY POUR LE PSYCHODON, 2022 - SUR 540 JEUNES ÂGÉS DE 16 À 24 ANS

90%

DES ÉTUDIANT·E·S N'AVAIENT PAS BÉNÉFICIÉ DE SÉANCES D'ÉDUCATION À LA SANTÉ MENTALE LORS DE LEUR PARCOURS SCOLAIRE EN 2017

Selon une étude réalisée en France, auprès de 1852 étudiant·e·s âgé·e·s de 18 à 25 ans.

L'ÉDUCATION À LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE: VÉCU, BESOINS ET ATTENTES EXPRIMÉS PAR LES ÉTUDIANTS EN FRANCE" ; BÉZARD & ROUQUETTE, 2019

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET SUICIDAIRE

La détresse psychologique chez les jeunes est un sujet préoccupant, de plus en plus étayé par des recherches et des études. Par exemple, deux études récentes menées par Santé Publique France viennent précisément éclairer la réalité des jeunes Français·es.

Publiée le 9 octobre 2023, une analyse des données révèle une détérioration continue de la santé mentale des Français·es en 2023, une tendance préoccupante amorcée depuis septembre de la même année. Cette détérioration touche plus particulièrement les adolescent·e·s et les jeunes adultes.

Détresse psychologique

21%

DES PERSONNES
SOUFFRANT D'UN
ÉTAT ANXIEUX
OU DÉPRESSIF
NE CROIENT PAS
EN L'EXISTENCE
DE SOLUTIONS
EFFICACES

pour soigner la dépression

DOCUMENT "REPRÉSENTATIONS SUR
LA SANTÉ MENTALE ET LES TROUBLES
PSYCHIQUES / RÉSULTATS DES VAGUES
24 À 35 DE L'ENQUÊTE COVIPREV
(MAI 2021 - SEPTEMBRE 2022)*

36%

DES ÉTUDIANT·E·S
MONTRENT
DES SIGNES
DE DÉTRESSE
PSYCHOLOGIQUE.

OBSERVATOIRE DE LA VIE ÉTUDIANTE, 2024

Crise suicidaire

11,4%

DES ÉTUDIANT·E·S
ONT DÉCLARÉ
AVOIR DES
PENSÉES
SUICIDAIRES

Pendant le premier
confinement, contre
8 % en 2018.

13,2%

APRÈS LA
LEVÉE DE CE
CONFINEMENT

OBSERVATOIRE NATIONALE
DU SUICIDE - 2020

LE SUICIDE EST LA SECONDE
CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ
LES 15-30 ANS EN FRANCE

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE "SUICIDES ET TENTATIVES DE SUICIDE /
DE LA SURVEILLANCE ÉPIDÉMIOLOGIQUE À LA PRÉVENTION - RÉUNION
EPAC 17 OCTOBRE 2017": 2^{ÈME} CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LES 15-24 ANS

Le 5 février 2024, à l'occasion de la Journée nationale dédiée à la prévention du suicide, Santé Publique France a publié un baromètre mettant en évidence de manière explicite la détérioration de la santé mentale des jeunes adultes.



Je sombrais de plus en plus et m'en voulais. Je n'en parlais à personne sauf à mon ancien copain. J'avais des énormes crises d'angoisses accompagnées de violences (...). J'avais l'impression d'être une autre personne tellement, j'étais désagréable avec mon entourage.

Suite à un événement très marquant dans ma vie (suicide de mon cousin), j'ai longtemps cru que j'allais faire mon deuil "sans m'en vouloir".

Je pensais que le deuil allait se faire comme je pouvais le faire après d'autres décès. Or, des mois et des mois après son suicide, je n'acceptais toujours pas et je me posais 10 000 questions sur ce que j'aurais pu faire.

Je sombrais de plus en plus et m'en voulais. Je n'en parlais à personne sauf à mon ancien copain. J'avais des énormes crises d'angoisses accompagnées de violences (choses que je n'ai absolument jamais eues). J'avais l'impression d'être une autre personne tellement j'étais désagréable avec mon entourage.

Mon ex-copain m'a pris un rendez-vous chez un.e psychologue car il savait que je voulais guérir mais en même temps je n'arrivais pas à "sauter le pas" (par peur du jugement et par manque d'argent). Aujourd'hui je m'en suis sortie et j'en suis très heureuse.



Ma copine a fait une tentative de suicide et j'ai trouvé que ni pour elle, ni pour moi un accompagnement fut réellement là. Elle était diabétique et pas stable donc ils se focalisaient dessus et pas sur l'acte et son mal-être.

Pour ma part, j'ai appelé le 15 lors de sa tentative de suicide, je suis allé à l'hôpital la voir, ainsi qu'à la clinique et personne n'est venu vers moi pour savoir si ça allait, je me suis senti abandonné face à cet événement traumatique. J'ai dû faire le chemin moi-même plusieurs mois après en allant voir un.e psychologue.

De plus, lorsqu'elle était en clinique, elle avait besoin de parler et le psychologue n'était disponible qu'une fois par semaine et elle a dû attendre deux semaines pour avoir son premier rendez-vous. Tout cela donne vraiment l'impression d'être jeté dans la fosse aux lions.



DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET SUICIDAIRE

“ Témoignages

Suite à une relation sentimentale déséquilibrée, à l'angoisse des années COVID et à deux années de classe préparatoire, je suis tombée en dépression, mais refoulant mes émotions pendant plusieurs semaines j'ai eu un malaise de fatigue, j'ai perdu conscience et j'ai perdu la vue pendant quelques heures.

Plusieurs années après et plusieurs tentatives de suicide après, maintes et maintes consultations... Difficile de poser le diagnostic. Ce trouble est trop peu connu et mal suivi/accompagné. Ces professionnel-le-s de santé sont maladroit-e-s. Quand on m'a diagnostiquée, j'ai été désespérée et j'ai eu l'impression que mon cerveau était en train de pourrir.

A mon réveil, j'étais dans un état dissociatif intense, ce que je ne connaissais pas et qui donc m'a procuré une immense angoisse qui n'a fait qu'accentuer l'état dépressif. (...) J'ai consulté mon médecin généraliste qui m'a prescrit des anxiolytiques en pensant que mon état était passager (...). J'ai ensuite consulté une psy en début d'été durant 10 séances, elle m'a renvoyée vers mon médecin qui m'a renvoyée vers un psychiatre "débordé" alors que je commençais à m'alimenter de moins en moins. Après 3 mois j'avais perdu 10 kilos. J'ai quitté la personne avec qui j'étais car elle me culpabilisait (elle était atteinte d'une "vraie" maladie neurodégénérative...) et grâce à une amie de ma mère j'ai trouvé une place chez un psychiatre, en urgence. (...). Après 2 ans et demi aujourd'hui j'ai arrêté de voir mon psychiatre qui gérait mal mon traitement et je me suis concentrée sur mes études pour tenter de "passer à autre chose". Mon médecin m'a forcée à aller voir une neuropsychiatre qui a diagnostiqué un état de stress post-traumatique et dépressif. Maintenant je sais que je ne suis pas "seulement" en dépression et depuis ça va beaucoup mieux, je ne fais pas juste qu'avancer, car on a posé des mots, ce qui est l'essentiel. Les problèmes sont la légitimité, l'acceptation mais aussi cet immense chemin à faire seul-e.

Quand on a une maladie physique (cancer, accident, etc.) on se fait accompagner de A à Z, pour les maladies mentales non, et c'est le plus gros problème à mes yeux.

“ Trouble de la personnalité borderline. J'ai eu mes premières crises vers 14-15 ans. On m'a dit (médecins) que c'était une crise d'ado et que ça allait passer.

LES TROUBLES PSYCHIQUES

LES TROUBLES PSYCHIQUES

C'est entre 15 et 25 ans que la plupart des troubles psychiques apparaissent. Ce phénomène peut s'expliquer en grande partie par la plasticité encore prononcée du cerveau à cet âge. Durant cette période, les jeunes font face à une accumulation de ces facteurs de risques. Les pressions sociales, les décisions d'orientation, la transition vers l'indépendance pour les étudiant·e·s, le stress, le harcèlement, la compétitivité... Toutes ces réalités exercent une influence significative. De plus, ils-elles doivent jongler avec la complexité de leurs propres besoins, désirs et les attentes de leur environnement, incluant la famille, les pairs et la société.

Cette tension entre les demandes internes et externes peut entraîner des difficultés à maintenir un équilibre mental stable. Ainsi, il n'est pas surprenant que cette période de la vie soit critique en termes de santé mentale, avec une susceptibilité accrue au développement de troubles psychiques.

Les troubles les plus répandus sont l'anxiété, la dépression, les troubles alimentaires et les addictions.

En conséquence, il est impératif de mettre en place des mesures préventives et des systèmes de soutien adaptés pour garantir le bien-être mental des étudiants et des jeunes. En identifiant et en traitant précocement les signes précurseurs de troubles mentaux, en favorisant le recours à des professionnel·le·s de santé, ainsi qu'en faisant connaître les facteurs de protection, nous pouvons contribuer à créer un environnement plus favorable à leur épanouissement personnel et académique.

Chiffres sur les troubles psychiques



LA SANTÉ MENTALE EST LE PREMIER POSTE DE DÉPENSE DE L'ASSURANCE MALADIE, DEVANT LES CANCERS ET DEVANT LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES.

AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SYSTÈME DE SANTÉ ET MAÎTRISER LES DÉPENSES / PROPOSITIONS DE L'ASSURANCE MALADIE POUR 2023. 2020

Propositions

Livre blanc

Les jeunes font le constat de ce qui dysfonctionne, sans être dans une vision désespérée ni décliniste du monde ; ils veulent avoir les moyens d'intervenir, ont l'envie d'agir et agissent déjà.

Voici quelques unes de leurs propositions



Proposition
Pro
Propositions

→ Etablir un parcours pédagogique précis et continu sur la santé mentale et les compétences psychosociales tout au long de la scolarité

PROPOSITION 1

L'OMS définit la santé comme «un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité». Or, si nous sommes amené-es à nous questionner et à accéder aux soins pour préserver une bonne santé physique, nous n'apportons pas le même soin à notre santé mentale, y compris dans notre parcours pédagogique.

L'Éducation Physique et Sportive est intégrée au cursus scolaire dès la primaire, et des visites médicales sont obligatoires à l'école, familiarisant ainsi chaque individu avec l'idée que la santé physique est importante. Les messages de prévention en matière de santé physique sont également régulièrement promus («manger 5 fruits et légumes par jour», par exemple).

Or, pour un état de bien-être, la santé mentale ainsi que notre état social sont également à prendre en compte au même titre que le bien-être physique. Et pour que cela soit pris en compte quelque soit la situation familiale, sociale ou personnelle de chacun-e, intégrer ces thématiques dans le parcours scolaire semble judicieux.

Ainsi nous arrivons à la proposition suivante :

Mettre en place un parcours pédagogique de sensibilisation à la santé mentale et de développement des compétences psycho-sociales tout au long de la scolarité.

Ce parcours pourrait être conjointement animé par les professeur-e-s, des associations et des professionnel-le-s de la santé mentale en fonction des thématiques abordées.

Cette proposition fait écho à la mesure prise par le Premier ministre d'introduire des cours d'empathie de la maternelle au CM2 afin de développer les compétences psychosociales des élèves dès leur plus jeune âge.

Un des noms suggérés par les jeunes participant-e-s au projet pour ce parcours est : «Apprendre à vivre avec soi et les autres». Ce programme se base sur 4 axes qui formeraient un tronc commun de la maternelle aux études supérieures sur :

- **La gestion des émotions et du stress** (identification des émotions, connaissance de soi, gestion de conflit, techniques de respiration et de concentration)
- **Le rapport à l'autre, la diversité, la déstigmatisation** (sensibilisation au harcèlement, aux discriminations, aux handicaps visibles et invisibles dont les troubles psychiques)
- **Connaitre et définir la santé mentale** (aborder la question dès le plus jeune âge par des activités ludiques, des témoignages puis des cours d'introduction du sujet et des formations sur le repérage des risques et prévention de la dépression et du suicide)
- **La vie affective et sexuelle** (notion de consentement, groupes de parole autour de la vie sexuelle, sensibilisation à la question du genre, sensibilisation aux violences sexistes et sexuelles)

Pour que les effets portent leurs fruits il faut qu'au delà des cours, le système scolaire soit organisé pour favoriser l'empathie, et le fait d'apprendre à vivre avec soi et les autres.



→ Encourager et systématiser des entretiens individuels avec des psychologues à chaque étape de transition de la scolarité, mis en œuvre par les établissements scolaires.

PROPOSITION 2

La stabilité mentale durant la jeunesse est soumise à rude épreuve. Chaque individu aborde le collège, le lycée ou l'université de manière unique, mais il est reconnu que ces périodes charnières peuvent être le terreau de détresse psychologique, et celle-ci peut s'installer profondément si cela n'est pas repéré à temps. Les établissements scolaires, en tant que socles de cette transition, ont un rôle primordial à jouer dans le soutien à la santé mentale des élèves. Ainsi, la systémation d'entretiens individuels avec des psychologues à chaque étape de cette progression académique se révèle être une proposition pertinente.

L'objectif de ces entretiens est d'offrir aux jeunes un espace pour s'exprimer sur leur vision de l'avenir, sans empiéter sur le territoire des conseiller·ère·s d'orientation. Il s'agit d'engager une discussion avec les élèves sur leur perception de leur vie actuelle et des étapes à venir, des moments souvent marqués par des défis psychologiques et émotionnels.

Il est crucial que ces entretiens soient flexibles, s'adaptant aux besoins et aux difficultés propres à chaque étape de la scolarité et l'insertion sociale

et professionnelle. En effet, le chemin menant de la primaire à l'université n'est pas le seul parcours possible. Il serait donc intéressant d'étendre ce format d'entretien à d'autres structures telles que les missions locales, les écoles de la seconde chance, ou les clubs de prévention. Cette approche permettrait de mieux appréhender les besoins individuels des jeunes et de les orienter vers un soutien personnalisé si nécessaire.

En rendant ces entretiens obligatoires, les établissements scolaires peuvent assurer à chaque élève un suivi attentif de sa santé mentale lors de moments clés de sa vie scolaire et normaliser le fait de verbaliser des difficultés, de dialoguer autour de ce qui nous perturbe, et de rencontrer un·e professionnel·le de santé mentale. Cette initiative contribuera non seulement à améliorer le bien-être des élèves, mais aussi à favoriser un environnement scolaire plus inclusif et attentionné. De plus, les méthodes utilisées par les psychologues pourraient prévenir des problèmes mal identifiés, comme le harcèlement scolaire, par exemple.

20

→ Renforcer la formation des professionnel·le·s des services publics (policier·ère·s, pompiers, soignant·e·s), dans leur formation initiale, à une pratique respectueuse et non stigmatisante de la santé mentale des usager·e·s.

PROPOSITION 3

Il existe un enjeu fort d'information, de formation et d'éducation sur la santé mentale en France. Lors de nos différents parcours, peu de personnes ont à un moment donné la possibilité de prendre du temps pour monter en compétences sur ce sujet. Pour débiter, il serait intéressant de cibler les professionnel·le·s qui côtoient du public de façon fréquente.

Les interactions entre les professionnel·le·s du service public et les usager·e·s sont d'une importance capitale dans notre société. Chaque jour en France, une personne dépose une plainte auprès d'un·e policier·e, une autre consulte un médecin, tandis qu'une troisième fait appel à un·e assistant·e social·e pour obtenir un accompagnement dans son insertion sociale. Cette diversité d'échanges est essentielle pour chacun·e, mais elle peut également représenter un véritable défi pour les jeunes les plus vulnérables en termes de santé mentale.

Il est crucial que les professionnel·le·s soient formé·e·s dès le début de leur carrière afin d'aborder ces questions de manière respectueuse et non stigmatisante. Les perceptions sociales concernant les individus souffrant de troubles psychiques sont profondément enracinées dans notre société, souvent chargées de préjugés défavorables : ils·elles sont souvent associé·e·s à la violence et à la dangerosité, ainsi qu'à une incapacité à s'adapter aux normes sociales.

Cette stigmatisation peut avoir des conséquences néfastes pour les usager·e·s, renforçant ainsi les préjugés et entravant l'accès aux soins appropriés. De plus, certains entretiens peuvent être très violents si la personne rencontre des périodes compliquées dans sa vie (violences sexistes et sexuelles, exil d'un pays etc)... Au sein du programme de formation, nous pouvons intégrer des modules sur la santé mentale, l'apprentissage de pratiques en lien avec la mise en place d'entretiens bienveillants centrés sur l'écoute et l'empathie.

Il est essentiel que cette formation soit dispensée par des professionnel·le·s de la santé mentale expérimenté·e·s, ainsi que par des pairs aidant·e·s lorsque cela s'avère pertinent. Cette formation doit également se destiner à l'ensemble des professionnel·le·s de santé, peu outillés sur le sujet de la santé mentale.

De plus, afin de prévenir des situations compliquées, il serait intéressant de systématiser la présence de professionnel·le·s formé·e·s notamment en cas d'entretiens qui peuvent s'avérer difficiles (plaintes, mauvaises nouvelles à annoncer etc.) Cette approche améliorera non seulement la qualité des services rendus, mais contribuera également au bien-être et à la dignité des individus concerné·e·s.





Mettre en place un annuaire en ligne par et pour les patient·e·s permettant de prendre connaissance des spécificités d'écoute de chaque psychologue afin d'adapter le choix du·de la soignant·e à ses besoins.

PROPOSITION 4

L'approche thérapeutique fondée sur la relation d'aide est de plus en plus plébiscitée dans les formations des professionnel·le·s de santé. Ces attitudes facilitatrices au cœur de l'approche centrée sur la personne reposent sur trois conditions essentielles que sont l'empathie, la congruence, le regard positif inconditionnel sur le·la patient·e. Ainsi, elle replace le·la patient·e au cœur du soin car il·elle peut exprimer ses besoins et le·la professionnel·le est là pour apporter les compétences nécessaires à la réponse de ce besoin.

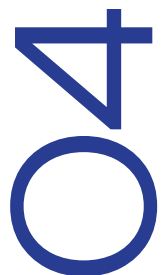
En psychologie, tou·te·s les professionnel·le·s ne suivent pas la même approche (psychanalyse, thérapie cognitivo-comportementales, psychologie clinique etc.), et ne sont pas tou·te·s formé·e·s aux mêmes techniques complémentaires pour soulager les patient·e·s (par exemple, l'EMDR, l'hypnose, l'ICV). Certain·e·s professionnel·le·s ont également suivi des formations les spécialisant sur certains troubles ou problématiques (troubles du comportement alimentaire, traumatismes...) ou sur certains publics (enfants, personnes âgées, jeunes adultes), ce qui peut découler sur des formats de thérapies différents de la thérapie individuelle : thérapie de couple, thérapie familiale par exemple.

Or, trouver le·la psychologue qui a une approche qui nous est adaptée est parfois difficile et peut décourager le·la patient·e. Encore plus sur une population jeune qui renonce déjà à aller vers le soin pour différentes autres raisons. Sur d'autres thématiques de santé, des sites mettent en valeur des professionnel·le·s avec une pratique

bienveillante et non discriminative, par exemple pour les personnes transsexuelles ou les individus en situation d'obésité.

Parce qu'un avis exprimé par un·e de nos pairs peut avoir un impact positif sur notre décision de recourir aux soins et dans l'idée de favoriser l'application du droit de chacun·e à bénéficier des soins les plus appropriés et des thérapeutiques les plus efficaces et garantissant sa sécurité sanitaire, nous proposons la mise en place d'un annuaire classé par lieu de domicile présentant tou·te·s les professionnel·le·s de santé mentale disponibles en fonction de leurs spécificités, avec des avis établis par les patient·e·s. Afin de garantir une utilisation licite et positive de cet annuaire, qui ne ternissent pas les professionnel·le·s mais au contraire mettent en avant les bonnes pratiques de chacun·e d'entre eux·elles, une modération automatisée et/ou manuelle de cet annuaire devra être effectuée.

Ainsi, les personnes ayant bénéficié de leurs consultations pourraient laisser des avis sur l'approche des psychologues, leurs méthodes thérapeutiques, leurs spécialisations, en privilégiant l'utilisation de certains mots-clés qui seraient proposés : "expérience et compréhension du public adolescent", "approche TCC", "communication bienveillante", "pose des questions pertinentes", "fait de la psychoéducation", "à l'écoute de mon expérience de vie" etc. Leurs avis seraient bénéfiques pour permettre à chacun·e de se rendre en confiance chez des professionnel·le·s de santé mentale.



→ Financer davantage le système de soin en santé mentale existant pour permettre une meilleure évaluation, un meilleur diagnostic, une meilleure prise en charge et insertion sociale et professionnelle.

PROPOSITION 5

Il est essentiel de reconnaître et de répondre aux besoins des jeunes en matière de santé mentale. Malheureusement, trop souvent, celles et ceux qui ont besoin d'aide psychologique ou psychiatrique se heurtent à des barrières financières et temporelles qui entravent leur accès aux soins nécessaires. C'est pourquoi, quand nous avons posé la question aux jeunes, une des réponses proposées était de financer davantage le système de soins psychologiques et psychiatriques existant, afin d'assurer une évaluation, un diagnostic et une prise en charge plus efficaces.

L'un des principaux obstacles rencontrés par de nombreuses personnes est le coût élevé des consultations privées. Pour surmonter ce problème, nous préconisons le remboursement des consultations libérales par les régimes d'assurance maladie. En rendant les soins psychologiques et psychiatriques plus accessibles financièrement, nous espérons encourager un plus grand nombre de personnes à rechercher l'aide dont ils-elles ont besoin sans craindre un fardeau financier insurmontable.

Parallèlement, nous reconnaissons également la nécessité d'augmenter le nombre de professionnel-le-s de la santé mentale, en particulier de psychiatres et de psychologues, disponibles pour répondre à la demande croissante.

Cela passe par une ouverture de postes dans les Centres Médico-Psychologiques (CMP) et d'autres établissements de santé mentale. En investissant dans le recrutement et la formation de ces professionnel-le-s, nous pourrions réduire les délais d'attente pour les rendez-vous et assurer une meilleure prise en charge des patient-e-s.

De plus, nous reconnaissons l'importance de récompenser équitablement le travail des professionnel-le-s de la santé mentale. Trop souvent, ces travailleuse-s essentiel-le-s sont confronté-e-s à des salaires insuffisants qui ne reflètent pas la valeur de leur travail. C'est pourquoi nous engageons les décideur-euse-s publics à oeuvrer sur l'attractivité de ces métiers, notamment à augmenter les rémunérations des psychiatres et des psychologues salariés, afin de reconnaître et de valoriser leur contribution vitale à notre société.

Ensemble, ces mesures visent à créer un système de soins psychologiques et psychiatriques plus accessible pour les usager-e-s, efficace et équitable. En investissant dans la santé mentale de nos citoyen-ne-s, nous pouvons non seulement améliorer leur bien-être individuel, mais aussi renforcer la résilience et la prospérité de notre société dans son ensemble.



Conclusion

Comme ce livre blanc a cherché à le démontrer, les jeunes ne sont donc pas en reste lorsqu'il s'agit de s'exprimer sur le sujet de la santé mentale. Le propos de cette consultation était de leur donner la parole sur ce sujet et ils·elles ont saisi l'opportunité de proposer des pistes de solutions afin d'améliorer les questions de représentation, de prise en charge et de formation sur la santé mentale.

Leurs propositions reflètent bien la conviction portée par Nightline que la santé mentale nous concerne tous et toutes et doit être abordée de manière plus systématique dans la sphère publique.

Un grand merci à
notre partenaire

Erasmus+



AUTRICES ET AUTEURS

Une centaine de jeunes accompagné·e·s par :

Pôle territoires

Sophie Roussel, Lucas Legrand, Léonie Sohier

Pôle évaluation et recherche

Solenne Bonnetterre, Julie Cartailier,
Stéphanie Maziero

Pôle communication

Marion Jacquin

MISE EN PAGE

Timothy Young

DÉTAILS DE LA PUBLICATION

Version publiée en juin 2024
par Nightline France.

Ils nous soutiennent



NOTRE MISSION

Améliorer la santé mentale des étudiant·e·s et
des jeunes en agissant à l'échelle individuelle
et collective



www.nightline.fr