

# La santé mentale des jeunes dans le rouge : l'effet de loupe de la crise COVID-19

*« Incertitude. Solitude. Chagrin. (...) La pandémie de COVID-19 a bouleversé la vie des enfants du monde entier : ils ont été tenus à l'écart des salles de classe, confinés chez eux et privés du bonheur de jouer avec leurs camarades au quotidien. Incapables de joindre les deux bouts, des millions de familles supplémentaires ont sombré dans la pauvreté. Le travail des enfants, la maltraitance et la violence liée au genre ont également progressé. Beaucoup d'enfants sont en proie à la tristesse, à la souffrance ou à l'anxiété. Certains se demandent ce qu'il adviendra de ce monde et quelle place leur sera réservée. (...) En réalité, la pandémie de COVID-19 ne représente que la partie émergée de l'iceberg que constituent les problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes. Or, nous ignorons cet iceberg depuis trop longtemps<sup>1</sup> »*

Ces mots alarmants de l'UNICEF trouvent un écho en Belgique. Les institutions et les acteur·rices œuvrant dans les secteurs de l'enfance et de la jeunesse sont unanimes : les mesures de lutte contre le coronavirus – en particulier, les confinements et déconfinements successifs ainsi que le couvre-feu – ont eu des répercussions dramatiques sur la santé mentale des jeunes. Telle une loupe grossissante, la crise sanitaire a révélé au grand jour et exacerbé leurs troubles et sentiments de mal-être.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté » (<https://www.who.int>, 2018). Selon les estimations les plus récentes au niveau international, plus de 13% des adolescent·es âgé·es de 10 à 19 ans sont atteint·es d'un trouble mental, tel que défini par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS<sup>2</sup>). En Belgique, ce taux passe à 16,3%<sup>3</sup>. L'anxiété et la dépression représentent environ 40% des troubles mentaux diagnostiqués ; parmi les autres pathologies figurent le trouble déficitaire de l'attention, l'hyperactivité, les troubles du comportement, la déficience intellectuelle, le trouble bipolaire, les troubles de l'alimentation, l'autisme, la schizophrénie et un groupe de troubles de la personnalité. Il a déjà été démontré que le suicide est l'une des principales causes de leur mortalité des jeunes de cette tranche d'âge<sup>4</sup>. Les expert·es sont par ailleurs unanimes : la pandémie a eu un effet négatif considérable sur la santé mentale de l'ensemble de la population. Selon le directeur régional de l'OMS pour l'Europe, une seconde pandémie est en train de voir le jour dont nous sommes loin de connaître l'impact<sup>5</sup>.

L'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), souligne que les jeunes (15-24 ans) sont particulièrement concerné·es : « la prévalence des symptômes anxieux et dépressifs a augmenté de manière spectaculaire et reste plus élevée qu'avant la crise et que celle observée dans d'autres classes d'âge, malgré la réouverture partielle de l'économie ».

1 UNICEF, *La situation des enfants dans le monde 2021, Dans ma tête. Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants*, 2021, p. 4 et 11.

2 Ibid., p. 6.

3 <https://www.unicef.be/fr/news/rapport-la-situation-des-enfants-dans-le-monde-2021>.

4 UNICEF, op. cit., 2021, p. 6.

5 [www.rtf.be](http://www.rtf.be), 5 octobre 2021.

L'OCDE relève ainsi qu'en mars 2021, les jeunes étaient 30 à 80 % plus susceptibles de faire état de symptômes dépressifs ou anxieux que les adultes en Belgique, aux États-Unis et en France et qu'ils ressentaient une plus grande solitude. Du côté des étudiant·es, une autre étude a révélé que 40 % d'entre eux « *montraient des symptômes dépressifs "modérément sévères" ou "sévères"* ». Comparés aux résultats d'études menées avant la crise, ces chiffres démontrent une détérioration de leur santé mentale.

Les effets de cette situation sont dévastateurs tant pour les enfants et jeunes que pour leurs familles et proches. Elisabeth témoigne : « (...) *Je suis malade. Non, je n'ai pas le coronavirus, mais je souffre de dépression depuis des années (...). Je m'étais isolée, je ne côtoyais plus mes amis. Depuis quelques mois, je commence à remonter doucement la pente, justement grâce aux amis que j'ai retrouvés (...). Au début, je me disais, un peu comme tout le monde, que je profiterais de cette période de confinement pour méditer, lire, prendre le temps de développer mon art. Mais... je me berçais d'illusions. Ma santé mentale est revenue au plus bas. Être cloîtrée chez moi est une vraie torture. Je ne suis pas seule, je vis avec mes parents. Ma mère me soutient beaucoup moralement. Mais ça ne suffit pas, ça ne suffit plus. La seule échappatoire que j'avais m'a été enlevée. Je sais, c'est pareil pour tout le monde. Tout le monde est confiné, tout le monde reste chez soi. Mais je crois qu'on ne pense pas assez aux personnes pour qui le contact social est une chose indispensable à leur bien-être (...) mes angoisses reprennent de plus belle. Je ne peux que difficilement exprimer ce que je ressens (...). Comment gérer cette solitude? Comment faire pour garder le moral? Occupe ton esprit, me dit-on. Facile à dire. Je n'ai plus goût à rien. Je n'ai pas envie de faire quoi que ce soit (...). Ma motivation a disparu. Tout me semble insipide. Je ne me nourris presque plus, je pleure tous les jours. J'ai peur de ce que je pourrais faire si ce confinement dure plus longtemps (...). Je n'ai pas le coronavirus, non. Mais je suis malade* » .

Face à ces constats, les expert·es s'inquiètent des conséquences à long terme de la pandémie. Pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, « *dans un pays en paix, 12 % des adolescents sont déprimés, contre 39 % après la Covid-19, selon les estimations. Ce sont les adolescents qui ont payé le prix le plus cher du coronavirus. Certains ne vont pas récupérer ce qu'ils ont perdu, et pour d'autres, ce sera difficile* ». Sophie Maes, pédopsychiatre, chef de service de l'Unité pour adolescent·es au centre hospitalier Le Domaine, observe de son côté que les jeunes « *se sont vu confisquer une partie de leur jeunesse, sans même avoir le droit de s'en plaindre, sans pouvoir bénéficier d'un sentiment de solidarité collective, sans reconnaissance sociale* » .

Les facteurs liés à la pandémie qui causent la détérioration de la santé mentale des jeunes sont nombreux : pas ou peu d'accès aux services, augmentation de la pauvreté et des violences, impact de la fermeture des écoles et de l'enseignement à distance, absence de loisirs, crise du marché du travail qui touche tout particulièrement les jeunes, stress accru à la maison, etc. Les jeunes en situation de vulnérabilité particulière (handicap, précarité, migration, maladie, placement en institution, maltraitance, etc.) subissent encore plus fortement les conséquences de la crise.

Mais c'est l'isolement qui est l'une des causes principales de cette situation. La crise sanitaire a en effet engendré chez les jeunes une perte de liens sociaux. Pendant de nombreux mois, ils et elles sont resté·es isolé·es, faute de pouvoir jouer ou de vivre pleinement leur vie d'enfant ou d'adolescent·e en milieu scolaire ou étudiant .

5 [www.rtbef.be](http://www.rtbef.be), 13 octobre 2021 ; <https://cdn.uclouvain.be/groups/cms-editors-reso/2020-nouveau-site/actualites/selection-de-ressources/2021/juin---sante-mentale/Santé-mentale-des-jeunes-en-période-COVID-19-sr.pdf>.

6 X, « Jeunes et confinés : "Je me suis vite rendu compte que ce n'est pas des vacances." », J.D.J., mars 2020, n° 393, p. 40 à 45.

7 [www.lesoir.be](http://www.lesoir.be), 4 novembre 2021.

8 S. MAES, *Covid-19 : l'impact sur la santé mentale des jeunes*, [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be), novembre 2021, p. 46.

9 [www.lalibre.be](http://www.lalibre.be), 18 mars 2021.

Cette situation a provoqué chez eux un sentiment de profonde solitude, de tristesse, de souffrance ou d'anxiété. Certain-es remettent en question leur propre existence et s'interrogent sur leurs perspectives d'avenir car « *pour l'enfant, comme pour tous les êtres humains, le lien lui est autant nécessaire que la nourriture ou les médicaments* » .

Les constats sont donc unanimes et dramatiques. Pourtant, le phénomène est trop peu visible et la prise en charge de la santé mentale des enfants et des jeunes reste largement insuffisante : services surchargés, manque de moyens financiers et humains, tri des patient-es, méconnaissance par certain-es travailleurs-euses en matière de santé mentale et de prise en charge, absence de sensibilisation de la société, stigmatisations, idées fausses .

Même si la crise sanitaire a eu pour effet bénéfique de mettre en lumière la détérioration de la santé mentale des jeunes et de favoriser l'adoption de certaines mesures politiques, elles restent trop peu nombreuses. Il est aujourd'hui urgent d'adopter des mesures préventives et de soutenir la résilience des jeunes en créant un espace favorable à leur reconstruction. Il est urgent de financer adéquatement la santé mentale. Il est urgent de reconnaître que les enfants et les jeunes font partie des victimes collatérales majeures de la crise et de sa gestion et que leurs sacrifices et tourments n'ont pas été assez perçus ni assez remerciés.

*« Cela fait un an qu'on traite les jeunes au même titre que les personnes âgées, comme si leur besoin étaient semblables. Les copains, la fête, les rassemblements, le sport, les activités, l'école ... toutes ces choses qui peuvent paraître si futiles et qu'il semble si évident d'interdire mais dont nous avons absolument besoin. Nous n'avons plus aucun moyen de nous forger car tout être humain se construit par le contact social, le rapport aux autres » (jeune) .*

### **Au regard de ces différentes considérations, la Ligue des droits humains recommande :**

- de communiquer et rendre visible le phénomène de la santé mentale des jeunes ;
- d'écouter les enfants et les jeunes en ce inclus celles et ceux qui sont dans une situation de vulnérabilité liée à la santé mentale ;
- de renforcer les moyens alloués au secteur de la santé mentale ainsi qu'aux secteurs qui y sont liés (santé, éducation, entreprise et protection sociale) et de soutenir la collaboration et la pluridisciplinarité ;
- d'engager l'ensemble de la société sur la prévention, la promotion et les soins de santé mentale ;
- de permettre aux enfants et aux jeunes de poursuivre leurs scolarité et leurs études et de les soutenir dans la recherche et la conservation d'un emploi ;
- de soutenir les familles, les parents et les personnes ayant la charge d'enfants ;
- d'améliorer la collecte de données et d'éléments de preuve, ainsi que la recherche ;
- de veiller particulièrement aux plus fragiles d'entre eux et mener des politiques qui agissent sur les facteurs aggravants en santé mentale ;
- de prendre en compte, en tout temps et en toutes circonstances, l'intérêt supérieur des enfants et des jeunes.

*« Il est nécessaire de parler ouvertement de la santé mentale pour que les jeunes et les enfants ne se sentent plus seul-es. Pour que ce ne soit plus un sujet tabou et que nous n'ayons plus l'impression d'être seul-es face à nos problèmes. » (groupe de jeunes<sup>13</sup>) .*

10 [https://www.one.be/fileadmin/user\\_upload/siteone/coronavirus/Droits-de-l-enfant-et-COVID19-.pdf](https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/coronavirus/Droits-de-l-enfant-et-COVID19-.pdf), mai 2020, p. 4.

11 Voy. : UNICEF, op. cit., 2021 ; X, «Coronavirus et maintien de lien. Quelques témoignages du terrain.», J.D.J., mars 2020, n° 393, p. 17 à 27 ; S. MAES, op. cit.

12 [www.levif.be](http://www.levif.be), 27 janvier 2021.

13 <https://www.unicef.be/fr/news/rapport-la-situation-des-enfants-dans-le-monde-2021>.