

Santé mentale, on en parle ?

Aujourd'hui, la santé mentale des jeunes fait l'objet d'interrogations et de débats de plus en plus prénants. Le secteur Jeunesse se questionne... les retours inquiétants à propos du bien-être - ou plutôt du mal-être - des jeunes sont fréquents. Et ceux-celles qui les côtoient sont parfois démunis et manquent d'outils pour leur apporter leur aide. Alors, quel rôle les Organisations de Jeunesse (OJ) ont-elles à jouer et comment pouvons-nous agir ?

Un constat qui interpelle...

Effet de mode ou symptôme d'un réel mal-être de notre société ? Afin de dépasser la simple « sensation d'omniprésence » de cette problématique, questionnons les **chiffres** :

« En un an, le décrochage scolaire dans le secondaire a augmenté de 55 % pendant que les mutualités ont vu le nombre de remboursements des consultations psychologiques s'envoler, +20 % en 2021, et les prescriptions d'antipsychotiques exploser, entre 20

et 50 % selon les âges. Confrontés à des chiffres qui atteignent des sommets jamais atteints, les professionnels que nous avons rencontrés tout au long de ces 6 mois de tournage nous ont décrit un phénomène devenu incontrôlable. » (<https://www.laicite.be/documentaires/tout-va-s-arranger/>) Ce tournage, c'est celui de « Tout va s'arranger... ou pas » (2022), un

documentaire de Pierre Schonbrodt consacré à la santé mentale des jeunes.

Autre constat, celui de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), qui révèle des chiffres inquiétants : « À l'échelle mondiale, un jeune âgé de 10 à 19 ans sur sept souffre d'un trouble mental, ce qui représente 13 % de la charge mondiale de morbidité dans cette tranche d'âge. [...] La dépression, l'anxiété et les troubles du comportement sont parmi les principales causes de morbidité et d'invalidité chez les adolescents.

[...] Le suicide est la quatrième cause de mortalité chez les jeunes âgés de 15 à 19 ans. [...] Lorsque les troubles mentaux des adolescents ne sont pas pris en charge, les conséquences se font sentir jusqu'à l'âge adulte, ce qui nuit à la santé physique et mentale et limite la possibilité de mener une vie épanouissante à l'âge adulte. » (OMS, 2021)

Chiffres à l'appui, parler de santé mentale, c'est donc **essentiel** ! D'autant plus que l'augmentation des troubles et des demandes de suivi ne coïncide pas avec l'augmentation du personnel soignant (qui est même en diminution), allongeant le temps d'attente avant une prise en charge par des professionnel·les déjà submergé·es.

Quelques chiffres sur la santé mentale des 10-19 ans :

- 3,6 % des jeunes de 10 à 14 ans et 4,6 % des jeunes de 15 à 19 ans souffrent d'un trouble anxieux.
- La *dépression* frappe 1,1 % des adolescents âgés de 10 à 14 ans et 2,8 % des adolescents âgés de 15 à 19 ans.
- Le TDAH survient chez 3,1 % des jeunes de 10 à 14 ans et 2,4 % des jeunes de 15 à 19 ans.
- Le trouble des conduites survient chez 3,6 % des jeunes âgés de 10 à 14 ans et chez 2,4 % des jeunes âgés de 15 à 19 ans. (OMS, 2021)

Chiffres à l'appui,
parler de santé mentale,
c'est donc essentiel !

Vous avez dit santé mentale ?

Avant toute chose, qu'est-ce que la santé mentale exactement ? L'Organisation Mondiale de la Santé la définit de cette manière : « *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* ». (OMS, 2013, p. 7)

Si les OJ souhaitent atteindre l'objectif de contribuer au développement harmonieux des jeunes pour en faire des « CRACS » (Citoyens Responsables, Actifs, Critiques et Solidaires), la santé mentale doit donc être au cœur de leurs priorités.

Un contexte qui fragilise

Si les soucis de santé mentale peuvent toucher tout un chacun·e, différents **éléments contextuels** peuvent contribuer à accroître les risques de **vulnérabilité** :

- la mauvaise qualité des relations : mésentente familiale, lien avec les pairs fragile ou defectueux...
- les fragilités liées à la construction de son identité : pression pour se conformer à ses pairs, exploration de l'identité, manque de repère/modèle...
- le contexte de vie défavorable : difficultés socioéconomiques, violence (en particulier la violence sexuelle et le harcèlement), exposition à l'adversité...

Ainsi, certain-es jeunes sont particulièrement **fragiles** et susceptibles de développer des troubles mentaux en raison de la précarité, de la stigmatisation, de la discrimination, de l'exclusion, et/ou du manque d'accès à un accompagnement et à des services de qualité qui va souvent de pair avec les difficultés contextuelles vécues.

Vers qui rediriger ?

L'association/OJ

Interroger les responsables de son association est sans doute la première chose à faire. Certaines structures disposent de leurs propres ressources internes, de référent-es en la matière ou encore d'un protocole à suivre.

Contacts et numéros utiles

- CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE : 0800/ 32 123 (24 h/24, gratuit, dans l'anonymat)
- TÉLÉ-ACCUEIL - Écoute et soutien psychosocial : 107 (24 h/24, 7j/7, gratuit)
- LIGNE DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE EN SANTÉ MENTALE : 0800/12 341 (7j/ 7 de 18 h à 21 h).
- ÉQUIPE MOBILE BRU-STARS, le réseau bruxellois en santé mentale pour enfants et adolescents : 0485/71 19 42

Pour enfants et adolescent-es :

- ÉCOUTE-ENFANTS : 103
- ÉCOUTE ÉCOLE - pour les situations de violence ou harcèlement en école : 0800/95 580

Des signes qui alertent

Certains symptômes peuvent être **signe** d'un trouble de la santé mentale. Si des observations approfondies vont dans ce sens, le-la jeune aura besoin du soutien et du suivi d'un-e professionnel-le. La prise en charge à proprement parler étant réservée à ces professionnel-les, le rôle des OJ sera essentiellement de lui en faire prendre conscience, de prévenir ses tuteur-rices (selon les réalités et besoins) et de l'aider éventuellement à trouver la structure d'aide appropriée.

Il s'agit donc d'être attentif-ve aux signes pour détecter un éventuel problème et accompagner les jeunes dans une démarche d'expression et de reconnaissance, sachant que signe/symptôme ne signifie pas forcément trouble.

Exemples :

- Repli sur soi, crises de panique, baisse d'énergie, problèmes d'appétit, irritabilité, tristesse et anxiété... peuvent être signe de troubles de l'anxiété ou de dépression.
- Comportement alimentaire anormal, préoccupation excessive pour la nourriture, préoccupations concernant le poids et la forme du corps... peuvent être signe de troubles de l'alimentation tels que l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie.
- Consommation de fortes quantités d'alcool, tabac, cannabis, symptômes somatiques associés à la consommation d'alcool (insomnie, fatigue, anorexie, nausées, vomissements, indigestion, diarrhée, céphalées, etc.), signes d'effet d'une substance psychoactive (manque d'énergie, agitation, incapacité à se tenir tranquille, langage inarticulé, etc.), actes violents... peuvent être signe de conduites auto-agressives et suicidaires.

Quand OJ rime avec prévention...

Si la prise en charge des jeunes en difficulté mentale n'est pas du ressort des OJ - même si volontaires et

travailleur-ses peuvent rester un soutien précieux tout au long du processus –, outre leur rôle de tireuses de sonnette d'alarme, elles ont la possibilité d'agir concrètement via la **prévention**.

Mettre des mots sur les maux

Partager ses difficultés, sa souffrance, sa douleur ou ses inquiétudes et réaliser que l'on n'est pas seule suffit déjà à soulager, même un peu. **Parler**, ça aide !

Et pour un-e jeune, particulièrement pour un-e adolescent-e qui vit une phase d'indépendance par rapport à ses parents, il est nécessaire d'avoir des espaces de parole hors de la maison. À l'école ? Oui bien sûr. Mais pas que ! Les jeunes qui participent à des activités en OJ peuvent y trouver une soupape de décompression, une oasis de calme ou une forme d'échappatoire.

Et pouvoir y déposer ses bagages avant de se lancer dans les activités semble d'autant plus utile et profitable ! Une météo des émotions, des échanges autour d'un photolangage, des jeux de rôle, etc., nombre de techniques et outils sont disponibles pour installer un cadre propice aux échanges (cfr Encadré ci-contre). Avec toujours cette liberté de ne rien dire...

Proposer un contexte favorable

Revenons sur les éléments de contexte augmentant les risques de fragilité, et tentons d'y trouver des solutions applicables en OJ¹ :

À propos de « la qualité des relations » : travailler la cohésion d'équipe, la complémentarité, le respect des un-es et des autres, la bienveillance dans la relation éducative, l'empathie avec les pairs...

À propos de « la construction de son identité » : valoriser le respect de la différence et des particularités de chacun, travailler l'inclusion d'un public à besoins spécifiques, utiliser des outils de recherche exploratoire et d'analyse de ses compétences...

Quelques outils pour exprimer un ressenti :

Le TechniKit² :

- au travers de la photo, dans une adaptation de « La photo-synthèse » - fiche 11
- au travers d'un code-couleurs avec « Le tableau en couleur » - fiche 26
- au travers de métaphores et du « Portrait chinois » - fiche 39
- au travers de points communs avec « Un pas en avant » - fiche 64

L'outil « Et toi, t'en penses quoi ? » de la Mutualité Chrétienne³ : « Il propose un cadre spécifique à la mise en place de débats entre ados, permettant à ceux-ci de poser des choix éclairés en matière de santé et bien-être. » (Mutualité Chrétienne, 2021) En choisissant des thèmes autour des émotions, assuétudes... les sujets qui préoccupent les jeunes pourront être mis sur le tapis.

Le « Kit éval » du Patro : Cet outil est composé de diverses fiches de techniques d'évaluation, certaines étant spécifiques à l'expression de ressentis. Exemples :

- au travers de mots et de dessins : « Le corps, le cœur, la tête » - fiche 9
- au travers d'une création manuelle : « La valise » - fiche 13, ou d'une fresque : « Les oiseaux » - fiche 2
- au travers de chansons : « N'oubliez pas les paroles » - fiche 3
- au travers de collages : « Mon cher journal » - fiche 6

À propos du « contexte de vie » : instaurer un environnement protecteur et favorable dans nos activités, dans les milieux dans lesquels nous avons un impact.

D'autres éléments favorisent le bien-être mental :

- Des rythmes de sommeil sains ;
- Une activité physique régulière et une alimentation saine ;
- Le développement des capacités d'adaptation.

Et de manière plus générale, l'apprentissage des **compétences psychosociales**.

Développer les compétences psychosociales des jeunes

Partons du postulat que la santé mentale est une « *recherche constante d'équilibre entre contraintes et ressources* ». (Mutualité Chrétienne, 2023, p. 8) S'il n'est pas simple d'influer sur les contraintes, qu'elles soient sociétales (une crise, une accumulation de difficultés, etc.) ou personnelles (une situation socio-économique complexe, un événement douloureux à encaisser, etc.) nous pouvons **nourrir les ressources** des jeunes qui nous sont confié-es.

Les compétences psychosociales (CPS) permettent à une personne de « *maintenir un bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement* ». (Mutualité Chrétienne, Culture et Santé & Ocarina, 2023, p. 10) Concrètement, elles permettent à l'individu de **réagir et interagir avec son environnement** et les événements qu'il traverse et donc de :

- résoudre des problèmes ;
- nouer des relations interpersonnelles enrichissantes ;
- gérer ses émotions ;
- ...

Ces CPS (parfois aussi appelées soft skills) « *sont des aptitudes faites de méthodes et de techniques qui peuvent être apprises et auxquelles on peut se former (ce qui les distingue d'un trait de personnalité). Bien sûr, comme pour toute compétence, certaines personnes seront plus « prédisposées » à acquérir l'une ou l'autre soft skill que d'autres.* » (RÉSONANCE, 2023, p. 26)

La voilà donc, notre intervention : travailler les CPS avec les jeunes ! Le projet « Soutenir le bien-être des jeunes par l'approche des compétences psychosociales » réunissant la Mutualité Chrétienne, Culture & Santé et Ocarina et visant à outiller les intervenant-es éducatif-ves par rapport aux CPS, évoque des ressources de trois types, qui combinées et mises en action permettent aux jeunes d'agir positivement pour leur bien-être :

- « **Des ressources sociales** : *écouter attentivement, exprimer des difficultés, coopérer, négocier, avoir de l'empathie...*
- **Des ressources émotionnelles** : *avoir conscience de ses émotions, réguler ses émotions, prendre du recul, gérer son stress...*
- **Des ressources cognitives** : *argumenter sa pensée, s'auto-évaluer, focaliser son attention, poser un regard critique, synthétiser, pouvoir comparer... »* (Mutualité Chrétienne, Culture et Santé & Ocarina, 2023, p. 11)

En fait, la plupart des OJ travaillent certainement déjà ces CPS depuis un moment, sans forcément en être conscientes, parce qu'elles sont parties prenantes de l'éducation permanente et de cette mission de former des « CRACS ». À nous maintenant de les généraliser, organiser, réfléchir en profondeur comme de véritables outils à notre disposition.

L'atelier structuré, la base pour renforcer les CPS

Superbement illustré dans le carnet réalisé la Mutualité Chrétienne, Culture & Santé et Ocarina évoqué ci-dessus, voici le fonctionnement d'un atelier structuré, qui permet de travailler les compétences psychosociales avec les jeunes :

1. Prendre un temps d'accueil :

- Dans un local adapté, prêt à accueillir les participant-es ;
- Par un bonjour, un mot d'accueil ;
- Avec un rituel, un brise-glace.

2. Installer un cadre bienveillant :

On le répète : l'importance du cadre protecteur et négocié est immense. Une charte construite ensemble, puis rappelée lors des ateliers suivants, et qui peut être renégociée quand le groupe en ressent le besoin, est primordiale.

3. Énoncer l'objectif :

Qu'allons-nous faire aujourd'hui ? Quel est le lien éventuel avec les ateliers précédents et/ou suivants ?

4. Expérimenter une activité :

Pléthore de choix d'activités pour :

- apprendre à se connaître soi ;
- se découvrir en tant que membre d'un groupe ;
- analyser le fonctionnement dans un groupe ;
- ...

5. Prendre conscience et analyser :

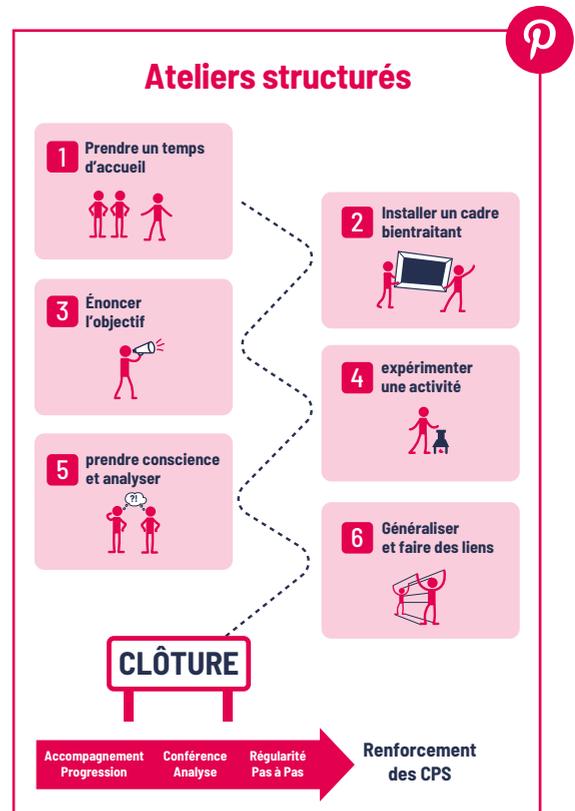
Qu'ai-je ressenti ? Quelle place ai-je prise/pas prise dans l'activité ? Qu'ai-je appris sur les autres ?...

6. Généraliser et faire des liens :

L'idée est de faire des liens avec le quotidien, avec les situations de vie. On peut chercher des prises de conscience sur un fonctionnement récurrent ou des pistes d'idées à mettre en place pour se sentir mieux.

7. Clôture :

Le rituel a sa place également pour permettre de passer à autre chose : se dire au revoir, merci, se donner rendez-vous pour une prochaine séance, évaluer la séance.



Source : Mutualité Chrétienne, Culture et Santé & Ocarina, 2023, p. 23.

Idées d'activités pour les ateliers structurés :

Le Techni'Kit et sa petite sœur la Techni'App vous proposent des techniques pour :

- exprimer son ressenti (voir l'encart « Quelques outils pour exprimer un ressenti »)
- favoriser et analyser le travail d'équipe comme :
 - Tous à l'abri - fiche 70
 - Le débat aquarium - fiche 67
 - Moi à ta place - fiche 79

L'île déserte dans le « Cartable des compétences psychosociales⁴ »

« Perdu sur la lune », un test de la Nasa⁵

Focus sur ce qui se fait déjà !

Certains **outils et initiatives** dans le domaine de la santé mentale des jeunes méritent d'être mis en évidence. Ils confirment le besoin d'agir à notre échelle et/ou proposent de quoi le faire.

Mémoire du Forum des Jeunes

Le mémoire « **Être jeune en 2021** », fruit de la rencontre avec des jeunes et de la collecte de leur parole suite à la crise sanitaire traversée, se présente sous la forme d'un état des lieux subdivisé en 6 thématiques, dont celle de la santé mentale. Les témoignages recueillis démontrent une « santé mentale lourdement affectée » (Forum des Jeunes, 2021, p. 10) et conduisent à un plaidoyer détaillé sur le sujet. On y retrouve entre autres ces demandes qui concernent plus spécifiquement le secteur Jeunesse et vont dans le sens de nos propos :

« [...] »

- *Maintenir les activités des structures de jeunesse quelle que soit la situation sanitaire ;*
- *Renforcer l'action des structures de jeunesse en reconnaissant davantage leur impact positif sur la santé mentale des jeunes ;*
- *[...] - Reconnaître l'importance du bien-être des jeunes en leur permettant de développer de nouveaux loisirs et d'avoir du temps pour soi. »* (Forum des Jeunes, 2021, p. 98)

Cette initiative a eu la brillante idée de donner la parole aux jeunes pour faire ressortir des constats importants, notamment en matière de santé mentale, qui peuvent guider nos actions.

« Accro, moi non plus » de Latitude Jeunes

Cette **exposition itinérante** à destination des jeunes de plus de 12 ans « [...] vise à :

- *faire réfléchir les jeunes par rapport aux choix qu'ils-elles font dans des situations difficiles.*
- *dédramatiser les consommations en général, sans les banaliser ;*
- *informer les jeunes sur les assuétudes ;*
- *aborder les problèmes qu'ils-elles rencontrent dans la vie de tous les jours ;*
- *identifier les ressources qui peuvent les aider. »* (<https://www.latitudejeunes.be/project/accro-moi-non-plus/>)

Il s'agit donc d'un outil sur la problématique spécifique des assuétudes qui permet d'aborder ce sujet avec les jeunes, et les troubles mentaux qui vont généralement de pair.

Une initiative politique de l'OMS et de l'Unicef

L'initiative **HAT** (« Helping Adolescents Thrive » ou « aider les adolescent-es à s'épanouir ») est une action menée conjointement par l'OMS et l'UNICEF



afin de renforcer les politiques et les programmes en faveur de la santé mentale des adolescent-es. La « **Boîte à outils HAT** » a été élaborée pour soutenir la mise en œuvre des directives de l'OMS sur les interventions de promotion et de prévention de la santé mentale pour les adolescent-es. Publiée en 2020, elle comprend « *un ensemble de stratégies pour :*

- *la mise en œuvre et l'application des lois et des politiques ;*
- *les environnements pour promouvoir et protéger la santé mentale des adolescent-es ;*
- *la fourniture d'un soutien aux parents et aux autres soignant-es ;*
- *les interventions psychosociales pour les adolescent-es, y compris pour les groupes exposés aux vulnérabilités.*

Des outils pour guider la mise en œuvre et des exemples de programmes déjà introduits dans les pays à travers les régions y figurent. Le document complet est en anglais, mais il existe un résumé en français. » (OMS & UNICEF, 2021)

Il a été bien complexe de sélectionner les informations à partager dans cet article... Les interrogations sont nombreuses et les difficultés énormes, heureusement les outils et pistes de travail se multiplient !

Résonance creuse le sujet en proposant à ses membres, en juin 2023, une première intervision pour partager questionnements, besoins et ressources. Un cahier pédagogique Ancre verra aussi le jour. Il rassemblera analyses, témoignages et pistes d'action sur le bien-être, la santé mentale des jeunes et la bientraitance dans les milieux éducatifs. Encore à l'état fœtal, ce projet se construira autour des demandes et découvertes, mais surtout des collaborations ! N'hésitez pas à nous contacter si vous voulez y participer, d'une manière ou d'une autre ! Et en attendant, prenons soin de nous et des jeunes que nous côtoyons.

Céline GHYS ■



Sources

Forum des Jeunes. (2021). Être jeune en 2021 lignes de force pour une société à réinventer. Bruxelles : Fédération Wallonie-Bruxelles. Extrait de : <https://forumdesjeunes.be/wp-content/uploads/2021/11/Memorandum-Etre-Jeune-en-2021.pdf>

Mutualité Chrétienne, Cultures et Santé & Ocarina. (2023). Soutenir le bien-être des jeunes par l'approche des compétences psychosociales. Bruxelles.

Organisation Mondiale de la Santé. (2011). Guide d'intervention mhGAP. Suisse.

Organisation Mondiale de la Santé. (2013). Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020. OMS. Extrait de : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/89969>

Organisation Mondiale de la Santé. (2021). *Santé mentale des adolescents*. Extrait de : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organisation Mondiale de la Santé & Fonds des Nations Unies pour l'enfance. (2021). Boîte à outils HAP. Extrait de : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341345>

Résonance. (2022). La dynamique collective - quand le groupe s'en-mêle. *Ancrage* (6).

Résonance. (2023/1). L'entretien d'embauche : miroir des soft skills. *Fréquence* (9), pp. 26-31.

Schonbrodt, P. (Réalisateur). (2022). Tout va s'arranger... ou pas [Film]. Belgique.

Sites internet :

<https://www.cartablecps.org/page-1-0-0.html>

<https://www.latitudejeunes.be/project/accro-moi-non-plus/>

Notes

1. Des propositions de travail concrètes de ces axes seront faites dans le cahier Ancre sur la santé mentale.
2. Retrouvez toutes les fiches du Techni'Kit sur la Techni'App, disponible sur Play store et Apple store.
3. www.et-toi.be
4. https://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160701043422.pdf
5. Annexe 1 du cahier Ancre « La dynamique collective - quand le groupe s'en-mêle », page 103.