

# Santé mentale des jeunes

## Étude sur la situation en Suisse et au Liechtenstein

# Résumé

## Santé mentale

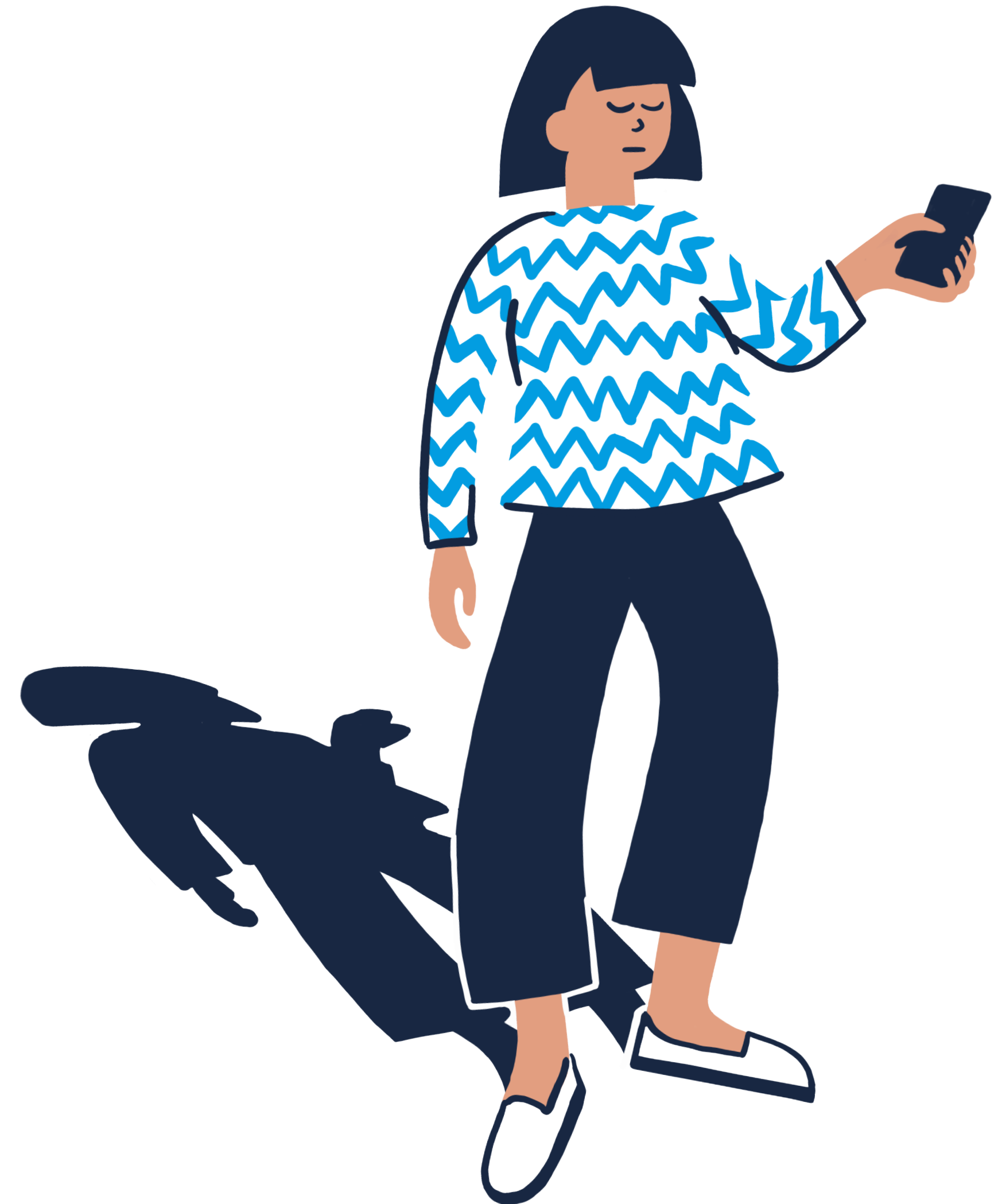
- Un tiers des 14 à 19 ans connaissent des problèmes de santé mentale
- Un/e jeune sur onze a tenté de se suicider

## Focus sur les facteurs de risque

- Situation familiale difficile
- Situation socioéconomique défavorisée
- Mauvaises expériences dans l'enfance
- Maladies chroniques

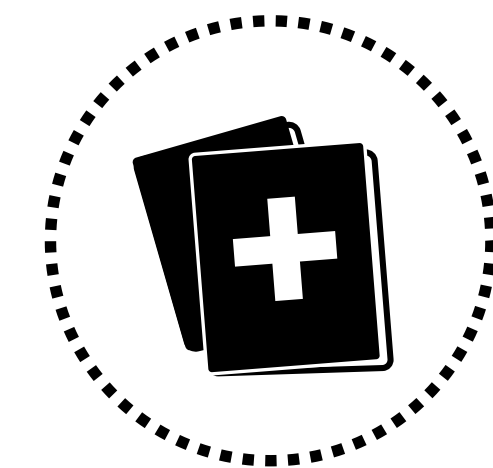
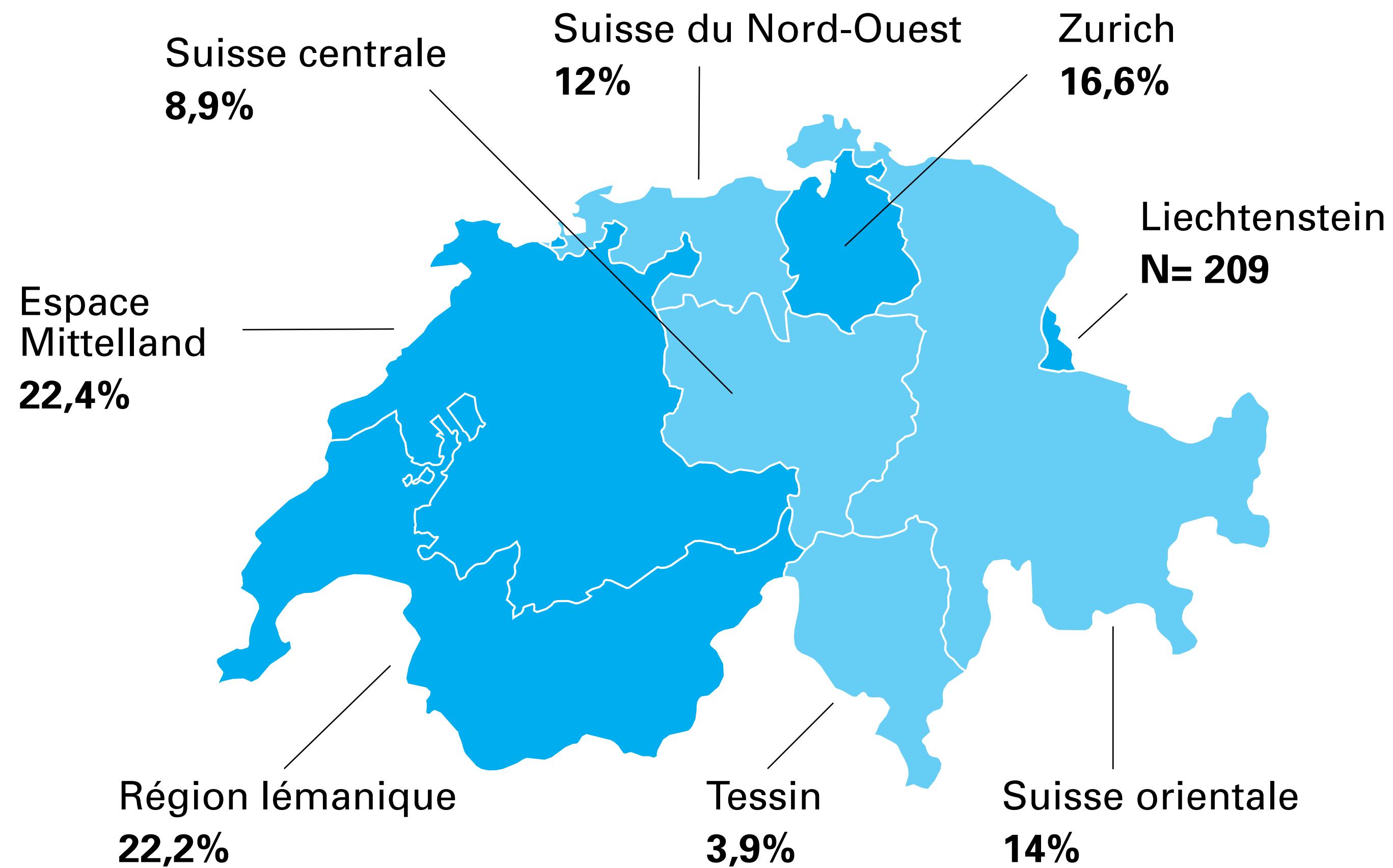
## Manque d'aide

- Un tiers reste seul avec ses problèmes
- Moins de la moitié reçoit une aide professionnelle
- 3 pour cent ont recours à des professionnels du secteur de la santé ou de l'éducation



# Échantillon N=1097

Une enquête en ligne a été réalisée entre le printemps et l'été 2021.  
Des jeunes de 14 à 19 ans de Suisse et du Liechtenstein y ont participé.

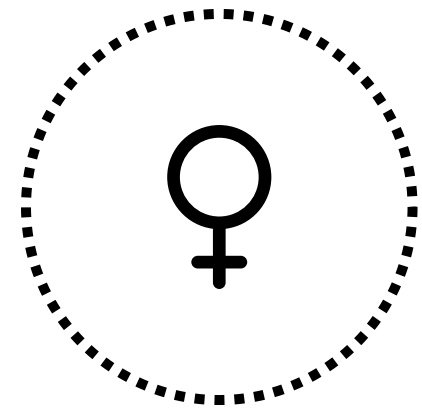


Nés en Suisse ou  
au Liechtenstein  
**87,7%**

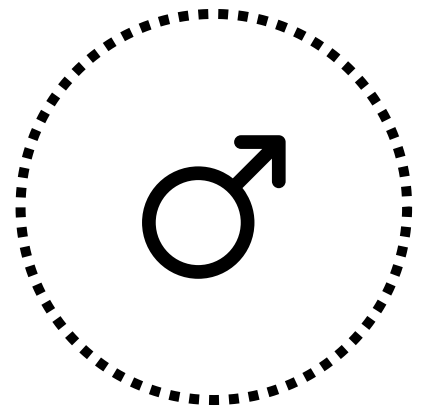


Nés à l'étranger  
**12,4%**

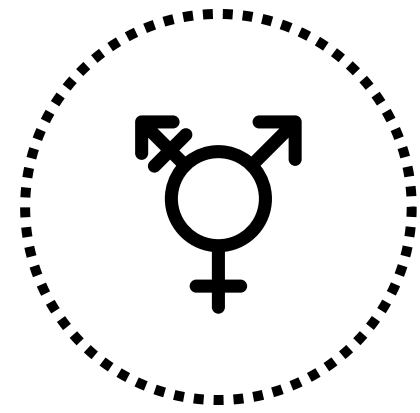
## Sexe



masculin  
**48,9%**

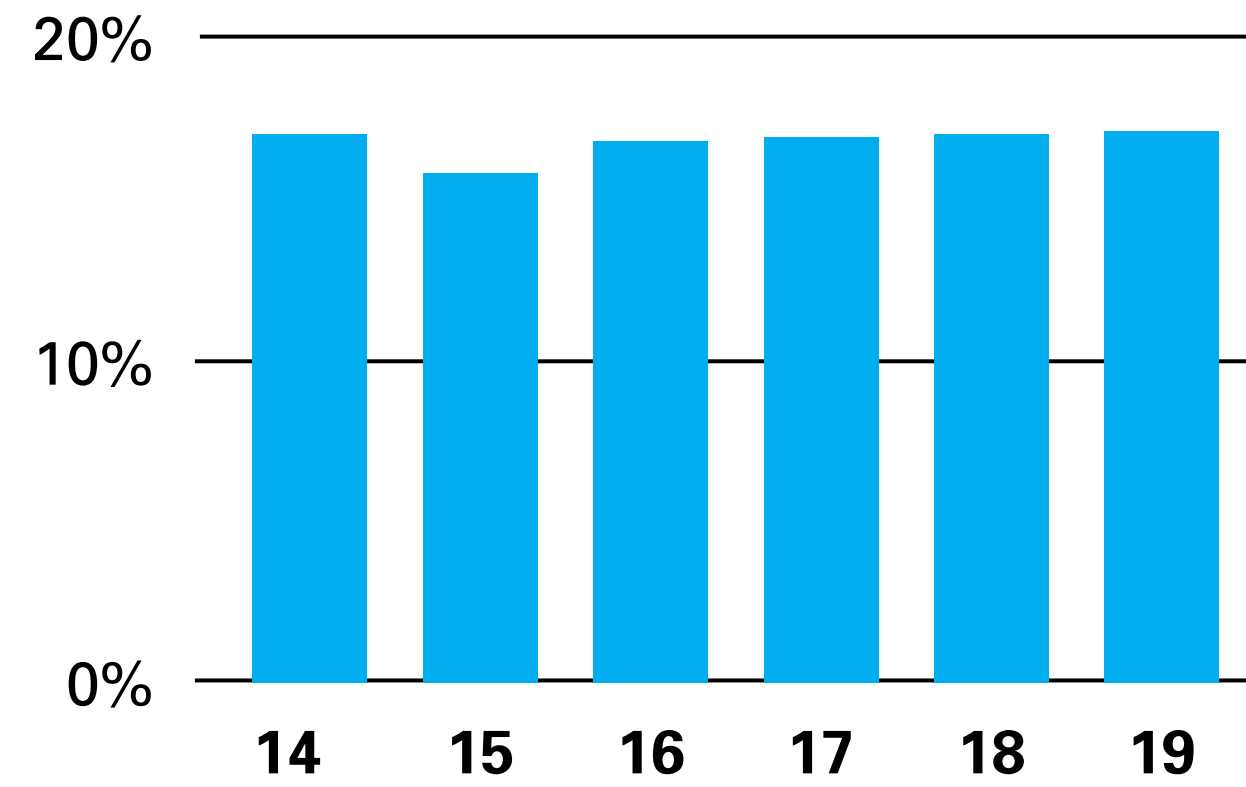


féminin  
**48,3%**



autres  
**2,8%**

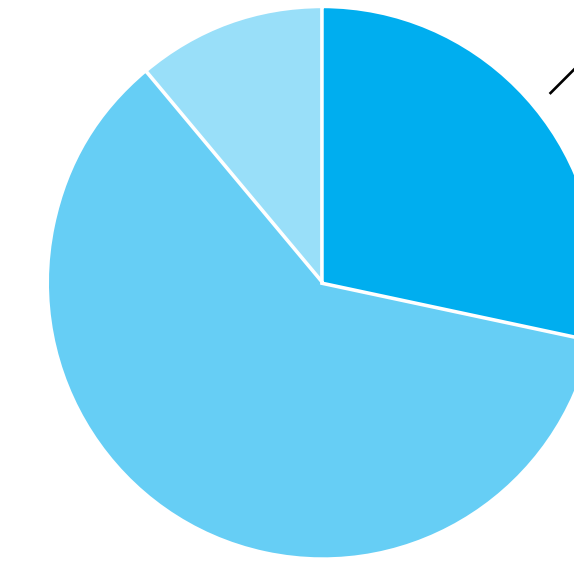
## Âge



Ø **16,52 ans**

## Situation socioéconomique

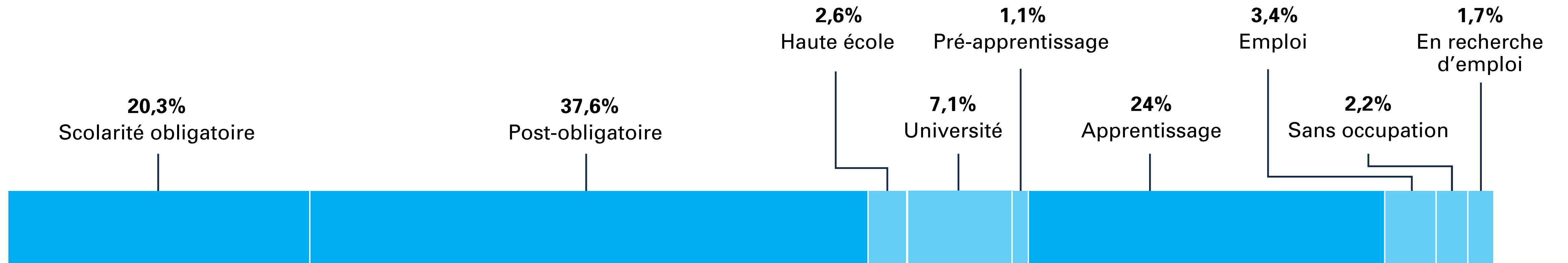
inférieure à la moyenne  
**10,9%**



supérieure à la moyenne  
**28,6%**

dans la moyenne  
**60,5%**

## Formation

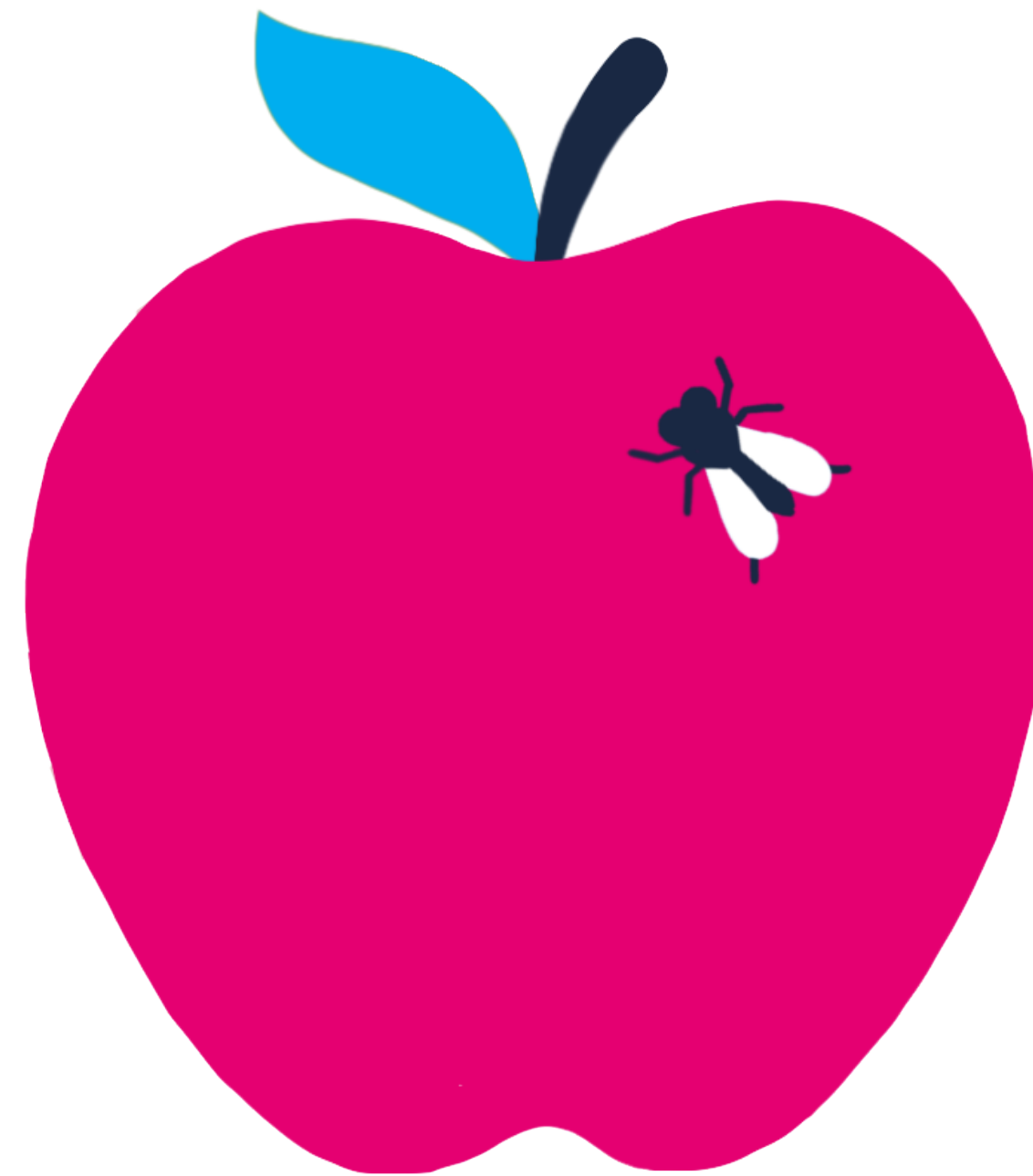


# Santé physique

La majorité juge l'état de sa santé entre bon et très bon. Seulement une personne sur six l'a estimé médiocre ou mauvais. Et pourtant, beaucoup souffrent de problèmes de sommeil, d'appétit ou de concentration.



**68,8%** Difficultés de concentration



**66,9%** Manque d'appétit, perte de poids ou boulimie



**71,6%** Difficulté d'endormissement, de continuité du sommeil ou excès de sommeil

# Santé mentale

## Mauvaise expérience dans l'enfance

**89%** ont fait au moins une mauvaise expérience dans l'enfance

Un tiers même quatre ou plus. Cela concerne de jeunes adultes présentant des symptômes de trouble de l'anxiété et / ou de dépression

**44,4%** signalent du harcèlement ou de l'intimidation à l'école

**28,4%** se sentent sans défense, mal aimés ou non soutenus

**25,2%** ont été verbalement humiliés

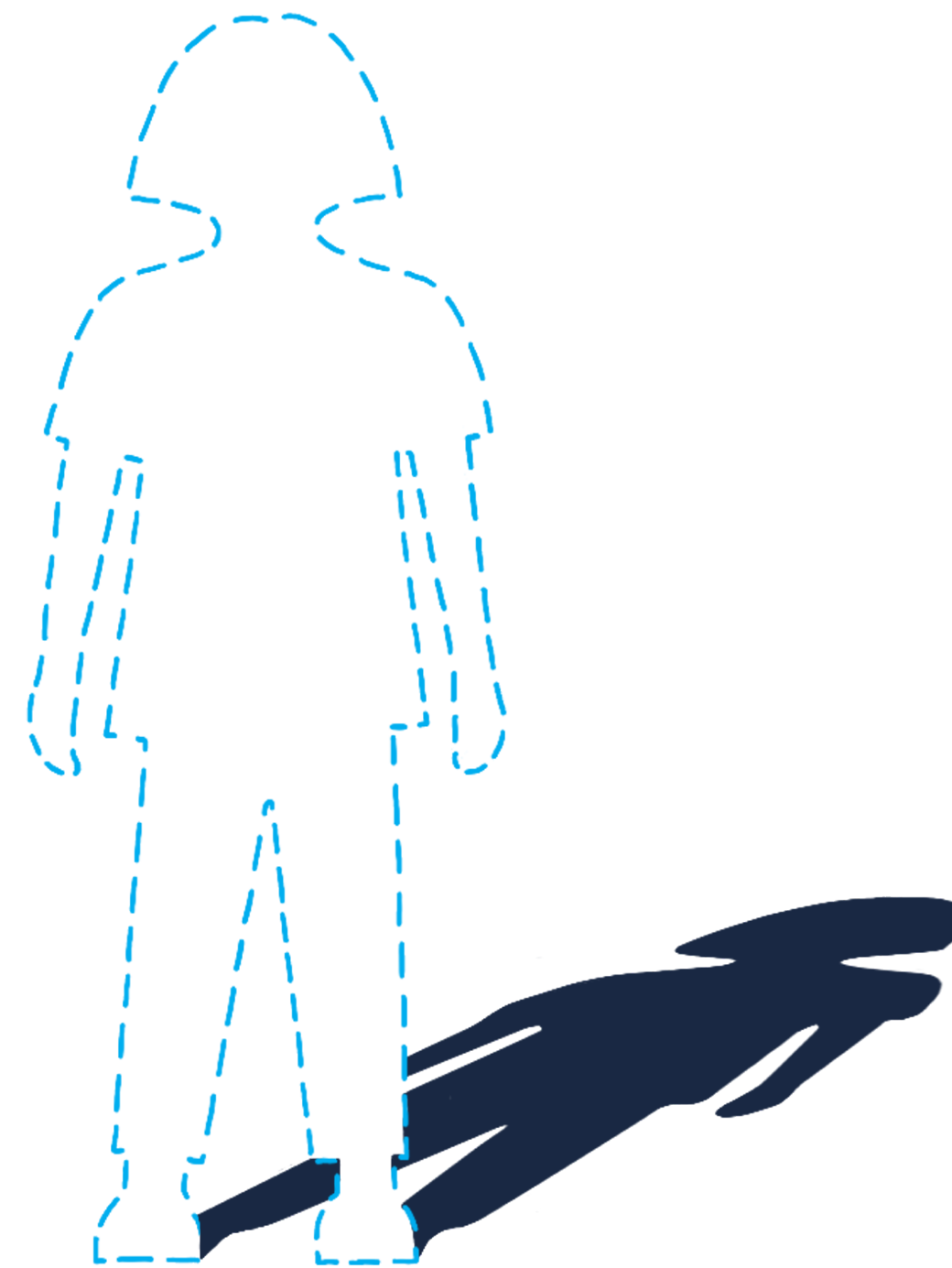
**12,9%** sont victimes de discrimination, dont 48,7% en raison de leur orientation sexuelle



## Dépressions

**37%** présentent des symptômes de trouble de l'anxiété et/ou de dépression. Une mauvaise santé mentale est souvent la cause d'un bien-être émotionnel faible.

**1/3** dit avoir une faible estime de soi.



## Suicide

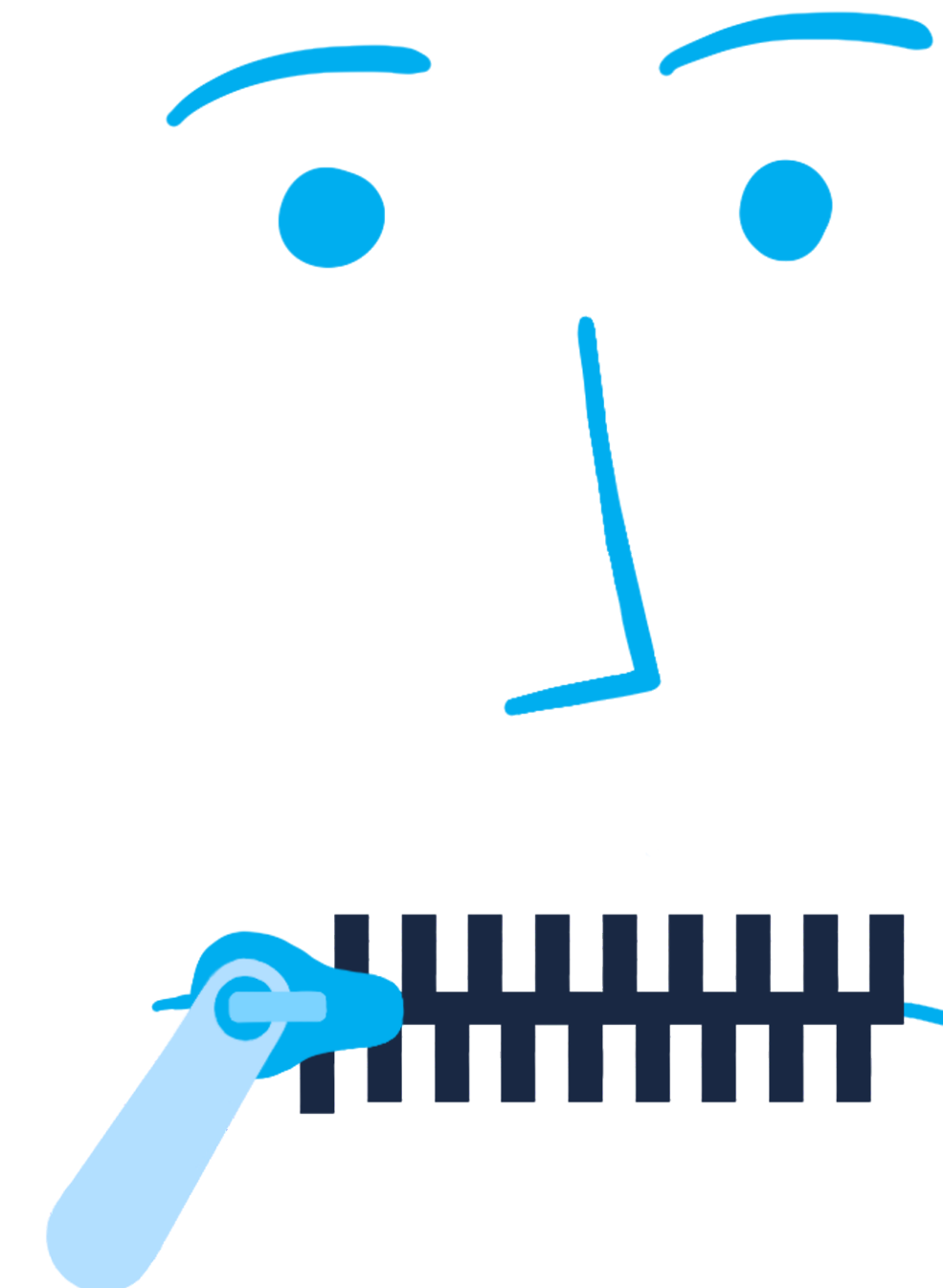
**8,7%** ont tenté de se suicider.

**17%** des jeunes présentant des symptômes de trouble de l'anxiété et / ou de dépression ont tenté de se suicider. 48 pour cent de ces 17 pour cent ont même fait plusieurs tentatives de suicide.

## Se confier à quelqu'un

**29,1%** des personnes interrogées ont déclaré ne parler à personne de leurs problèmes.

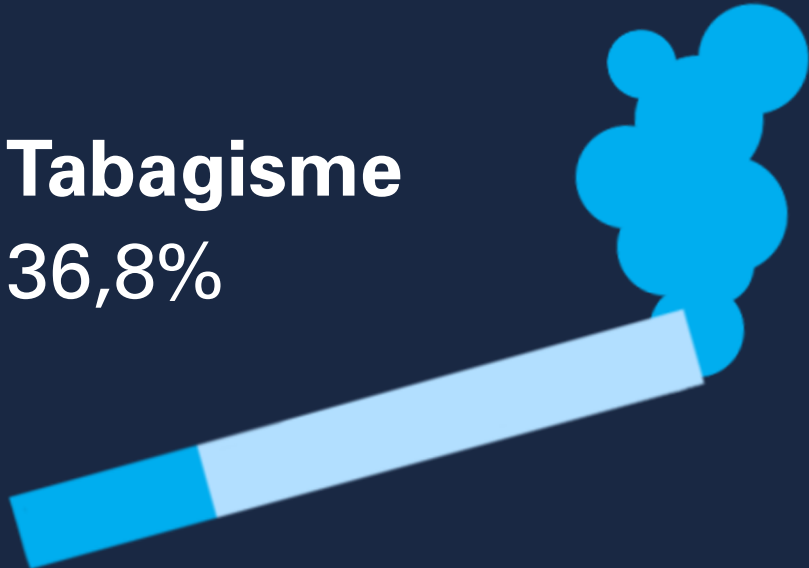
**<50%** se tournent vers une offre de soins psychosociaux pour obtenir de l'aide. Seuls 3 pour cent ont recours à des professionnels du secteur de la santé



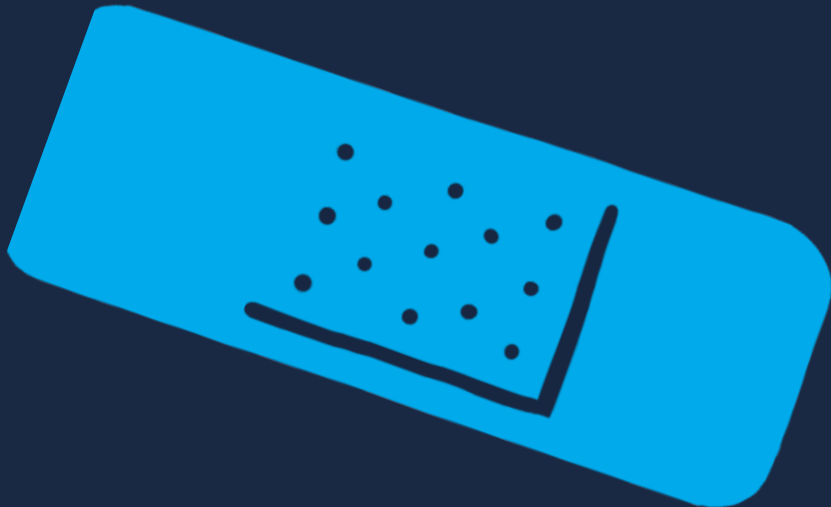
# Comportement à risque

La santé mentale est liée à des comportements à risque, en particulier à la consommation de substances. Il n'est pas possible d'établir si c'en est la cause ou la conséquence. Si l'anamnèse fait état d'une consommation de substances ou de troubles mentaux, il faut alors rechercher l'autre antécédent.

**Tabagisme**  
36,8%



**Bagarre**  
10,5%



**Vol**  
8,4%



**Cannabis et autres drogues**  
20,3%



**Alcool**  
38,4 %



**Dommages à la propriété:**  
10,1%



**Voyager sans payer**  
34,4%



44,5% avec détresse psychologique

26% avec détresse psychologique



# La pandémie de COVID-19 comme moteur possible

**1/4**

des personnes interrogées  
font état d'une détérioration  
de leur santé physique depuis  
le début de la pandémie.

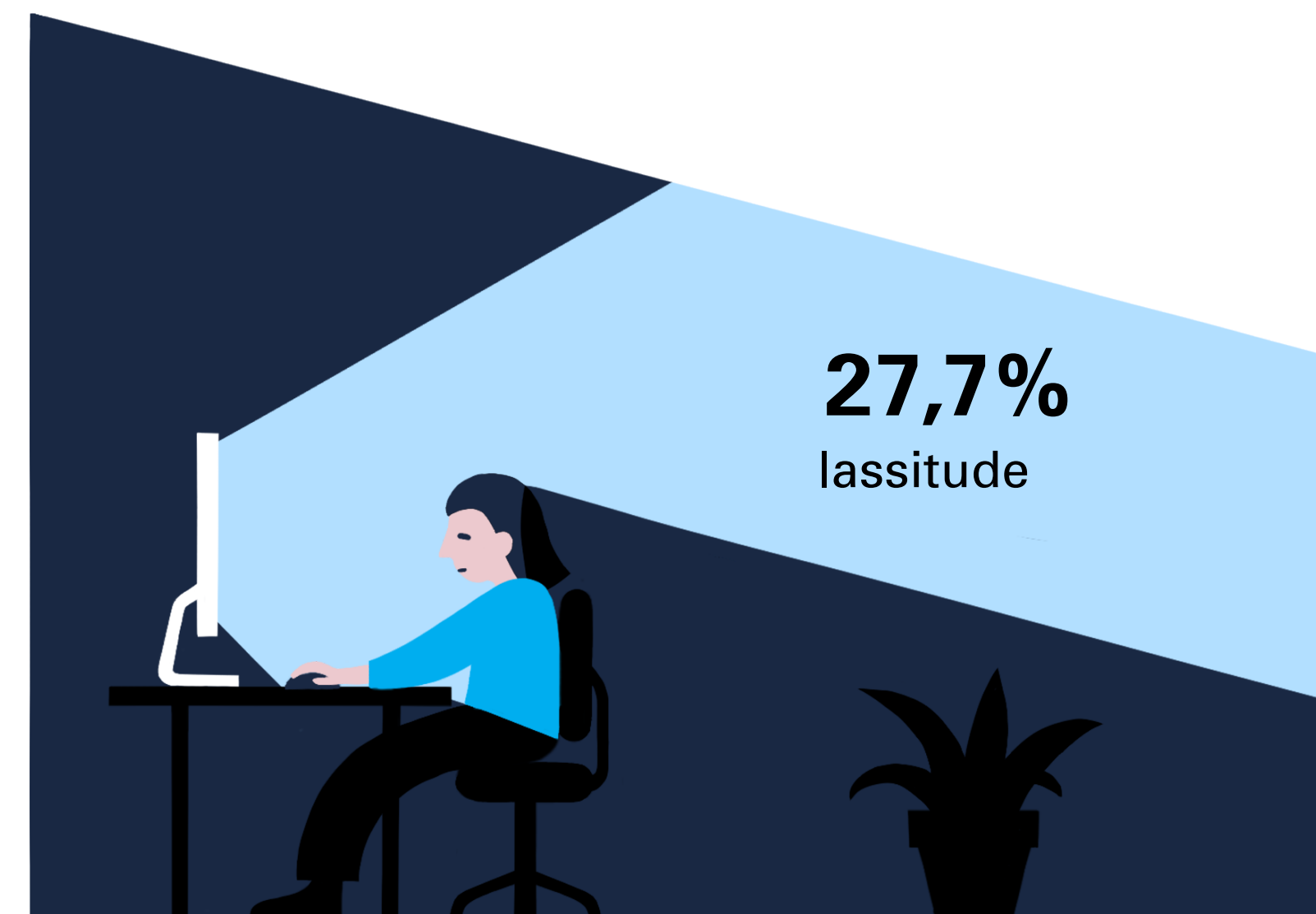
**47,1%**

ont estimé leur santé mentale  
moins bonne qu'avant la  
pandémie.

**27,9%**  
mauvaises  
perspectives  
d'avenir



**27,7%**  
lassitude



**18,3%**  
indifférence



# Recommandations

Les problèmes et troubles mentaux commencent souvent à se développer pendant la jeunesse. Nombre d'entre eux ne sont toutefois pas détectés. L'UNICEF propose par conséquent quatre recommandations concrètes:

## 1 Les programmes de prévention doivent toucher les jeunes à un stade précoce.

L'objectif de ces programmes doit être de renforcer les facteurs de protection et impliquer non seulement les professionnels des services de santé mais aussi les adultes dans l'entourage direct des jeunes.

## 2 Il faut briser la stigmatisation concernant l'appel à l'aide.

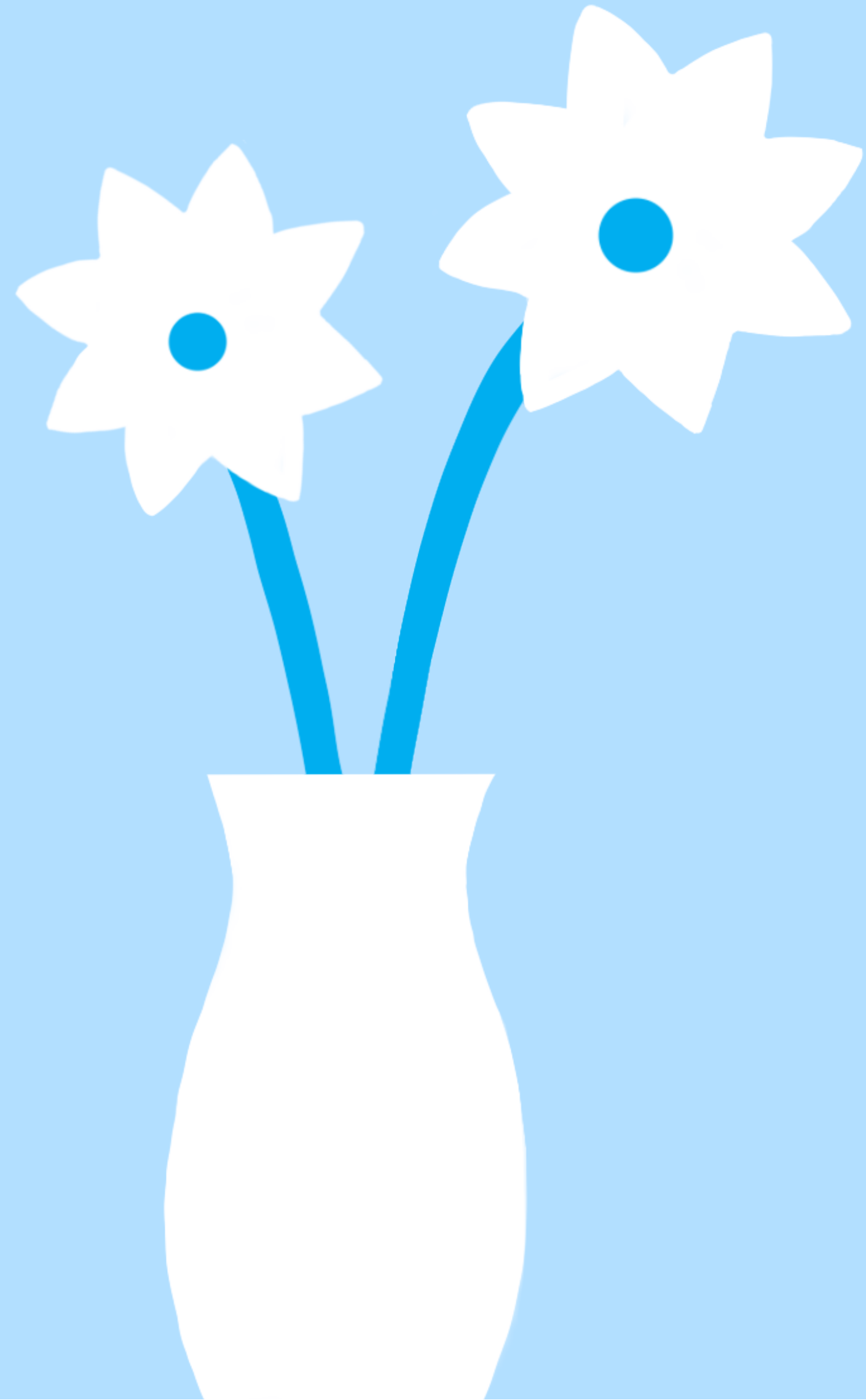
Cela ne peut se produire que si nous, en tant que société, apprenons à parler de nos sentiments. Ce qui requiert un gros travail d'information. Il doit s'adresser aussi bien aux jeunes gens qu'aux adultes.

## 3 Un suivi continu est essentiel.

La situation des jeunes et de leur santé mentale doit faire l'objet d'enquêtes régulières, sans s'arrêter à la pandémie. C'est la seule façon d'évaluer l'évolution dans le temps.

## 4 Des offres doivent être élaborées pour et avec les jeunes.

Ce n'est que dans un dialogue direct avec les jeunes que l'on peut savoir quelles offres ils utilisent et comment ainsi que ce qui leur manque dans l'offre de soins. Chaque jeune doit se sentir en droit de demander de l'aide. Les offres doivent être facilement accessibles et avoir une capacité suffisante.



Merci!