

Avis du Parlement des Jeunes sur la Santé Mentale et le Bien-être pour le Jugenddësch 2021

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale est définie comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». ¹ La santé mentale se distingue donc clairement de maladie mentale qui « *se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, et qui lui causent de la détresse ou de la souffrance. La maladie mentale se manifeste par des signes de changement, que l'entourage peut observer dans le comportement de la personne atteinte des symptômes, que ressent la personne elle-même.* » ² Ainsi, la santé mentale d'une personne peut être déficiente sans toutefois que cette personne soit malade. La santé mentale ne se soigne pas forcément avec des traitements médicaux. Souvent, des petits gestes ou astuces suffisent pour améliorer la santé mentale d'une personne.

Commençons par examiner les **facteurs** qui d'après nous peuvent influencer la santé mentale d'une personne.

Tout d'abord, il y a le facteur de **l'équilibre**. En effet, pour avoir une bonne santé mentale, il est nécessaire d'avoir un bon équilibre de vie, notamment le Work(School)-Life Balance. Il faut ainsi prévoir des moments de répit pour que le corps et l'âme puissent se reposer. C'est important pour se sentir bien dans sa peau et de mener une vie proactive.

En outre, le facteur de **gestion du stress** doit être pris en compte. Le stress est un aspect qui peut influencer de manière négative la santé mentale. Il est donc important de réduire ce stress, trouver du temps de se divertir, s'épanouir, par conséquent ne pas seulement s'acharner au travail. L'impact du stress sur la santé mentale dépend de la capacité personnelle de pouvoir affronter les défis de la vie et de l'aptitude à pouvoir gérer ce stress. Cependant, si une personne n'a pas ces capacités, cela prend une tournure « négative » qui peut se montrer sous forme de crises d'angoisse, de panique ou de burnout.

Aujourd'hui, nous vivons dans une société où il est nécessaire d'avoir de bonnes notes et du succès en général, pour se sentir heureux/se ou satisfait/e. Néanmoins, le fait d'avoir du succès implique aussi un travail acharné et sans relâche, ce qui peut causer d'énormes problèmes, comme le burnout. Il faut aussi noter, que souvent les jeunes n'apprennent pas à gérer ce stress.

¹ https://www.who.int/topics/mental_health/fr/ (consulté le 20 juin 2020)

² <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/>

Puis, le facteur **sociétal** est aussi important. Le fait de se sentir accepté/e dans la société, d’avoir une vie sociale, d’avoir un sentiment d’appartenance sociale et d’être reconnu par la société aide à s’accepter telle que l’on est et à se sentir bien dans sa peau. Pourtant, si on ne correspond pas aux normes de la société, on est immédiatement exclu de celle-ci. Ceci est un traumatisme et peut avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale. Nous remarquons que les préjugés et stéréotypes jouent eux-aussi un rôle et peuvent influencer de façon négative la santé mentale.

D’ailleurs, les **traumatismes**, tels que le décès d’un proche, peuvent impacter la santé mentale. Ils peuvent entraîner des maladies mentales comme la dépression. C’est un moment de la vie, où l’estime de soi est trop insuffisante pour mener une vie « heureuse ».

Par la suite nous allons vous proposer notre appréciation sur la thématique de la santé mentale auprès des jeunes au Luxembourg, suivi par nos suggestions/recommandations.

La santé mentale constitue un sujet tabou dans notre société et ce **tabou** doit impérativement être brisé. En effet, une gêne apparaît lorsque qu’on parle ouvertement de la santé mentale ou de maladies mentales en général, ce qui découle à un manque d’information sur cette thématique auprès des jeunes.

Malheureusement, de nos jours nous constatons que les cas recensés pour **burnout** dans le monde du travail augmentent d’année en année.³ Ce qui nous amène à penser que la santé mentale de la population est mauvaise et empire de jour en jour. D’après la Médecine scolaire, le « *Burn-out est défini dans la CIM-11(ICD-11) comme suit : Le Burn-out est un syndrome qui résulte d’un stress chronique dans le milieu professionnel, qui n’a pas été géré avec succès. Le burnout est reconnu par L’OMS depuis la révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11) en tant que phénomène professionnel, cependant le diagnostic ne peut pas être posé pour un enfant-adolescent de la même façon vu qu’il s’agit d’un phénomène lié au travail.* » Or, le burnout n’existe pas seulement dans le domaine du travail mais également dans le domaine scolaire et doit impérativement être pris au sérieux ainsi que reconnu.

Le **stress et la pression** sont gérés différemment par chaque individu. Si la pression mise sur les jeunes est trop importante cela génère un sentiment d’échec. En effet, beaucoup de jeunes accordent énormément d’attention à leurs notes et au contraire pas assez à leur personnalité et leur épanouissement personnel, idem pour leurs professeurs. Il faut aussi noter que la pression des parents est souvent une cause qui entraîne des répercussions néfastes sur la santé mentale des jeunes. De même, le **domaine scolaire** encourage et valorise les élèves à choisir des sections qui les amènent à des métiers avec un rang social

³ <https://www.wort.lu/fr/luxembourg/le-burn-out-de-plus-en-plus-frequent-au-luxembourg-5d2601a4da2cc1784e347a4d> (consulté le 3 juin 2020) et <http://www.statistiques.public.lu/fr/actualites/population/travail/2016/06/20150616/index.html> (consulté le 3 juin 2020)

élevé, des métiers où l’argent prime au lieu d’encourager les jeunes à aller vers des emplois qui correspondent à leur potentiel ainsi qu’à leurs compétences. Par conséquent, nous constatons que certains jeunes du secondaire regrettent qu’on ne parle pas des métiers de l’artisanat, on se limite uniquement aux professions intellectuelles. Ceci est aussi lié aux **stéréotypes associés** aux différents types d’enseignement, tel que le régime classique, générale et professionnel, qui accentuent également la classification des jeunes en dépit de leur potentiel. Aujourd’hui, le classique est considéré comme prestigieux et comme section d’élite alors que les classes d’accueil sont dénigrés pour seule cause que les arrivants n’ont pas les compétences linguistiques requises.

Depuis plusieurs années et encore aujourd’hui le **mobbing** représente un problème majeur dans le domaine de la santé mentale chez les jeunes. Malheureusement, les enseignants ignorent souvent que l’un de leurs élèves se fait harceler. La couleur de peau, la sexualité, la religion et autre représente un outil d’harcèlement. Certains jeunes se font donc rabaisser à l’aide de toute forme de discrimination pour seule raison d’être différent. Ceci accentue chez la victime la perte d’estime de soi et pourrait mener à des troubles mentaux ou encore pire au suicide. Ces dernières années, nous avons également constaté que suite au développement des nouvelles technologies le mobbing ne se limite plus à l’espace physique de l’enceinte de l’école, mais poursuit les élèves partout même à domicile (cyberharcèlement).

Aujourd’hui les problèmes majeurs sont premièrement le tabou et par conséquent l’absence de sensibilisation et d’information, ainsi que le manque d’attention et d’écoute envers les jeunes, puis la pression et le stress, le mobbing et le cyberharcèlement et pour finir le travail et l’orientation professionnelle des jeunes.

Suite à la constatation de différentes lacunes et problèmes dans le domaine de la santé mentale chez les jeunes, nous proposons un certain nombre d’améliorations et solutions pour remédier à ce problème toujours plus récurrent, qui tend à ne pas assez être pris au sérieux.

Tout d’abord, nous avons constaté que la thématique de la santé mentale est souvent considérée par notre société comme un thème tabou suite à un manque de sensibilisation. Pour cette raison, nous proposons d’organiser des tables rondes, respectivement des campagnes en impliquant les jeunes (une taskforce de jeunes) afin que ces messages importants atteignent réellement la population.

Deuxièmement, nous aurions diverses propositions au regard du burnout.

Ni l’OMS, ni les différents pays ne reconnaissent le burnout encore pleinement comme une maladie chez les élèves. Selon une étude de l’UNICEF, menée auprès de plus de 11.000 mineurs de 6 à 18 ans, près de 40% d’entre eux sont en souffrance psychologique, et 45% se sentent angoissés de ne pas réussir assez bien à l’école.⁴ Par conséquent, nous revendiquons

⁴ <https://madame.lefigaro.fr/business/a-moins-de-25-ans-elles-ont-fait-un-burn-out-121119-167903>

la reconnaissance du burnout comme une maladie touchant également les enfants et les jeunes.

Troisièmement, nous sommes d’avis que les jeunes ne sont souvent pas assez pris au sérieux, voire parfois même pas écoutés par certains adultes ou professeurs. Il serait par conséquent utile de développer les compétences d’écoutes des professeurs, parents, décideurs politiques et adultes en général, tout comme de renforcer les relations entre le professeur et l’élève, le professeur n’étant souvent pas considéré comme une personne de confiance en cas de soucis.

En outre, nous aimerions proposer certaines réformes regardant le service d’aide psychologique dans les écoles, le Service psycho-social et d’accompagnement scolaire (SePAS). Une première proposition serait de séparer les deux domaines de travail, en contrôlant plus rigoureusement le domaine du soutien psycho-social et en repensant le rôle du SePAS, qui détient un rôle de liaison insuffisant. Le SePAS devrait s’occuper de mener des actions de sensibilisation dans les classes. Ensuite, il serait préférable de déplacer les bureaux du SePAS dans des endroits plus isolés pour des raisons de confidentialité. Les bureaux sont souvent situés dans l’aile centrale de l’établissement, ce qui rend une certaine confidentialité impossible et est susceptible d’aggraver le mobbing des élèves qui s’y rendent.

Souvent, on attend des lycéens de savoir gérer leurs problèmes psychologiques tout seuls étant jugés comme “grands” désormais. Il serait ainsi préférable d’augmenter le nombre de personnel psycho-social au SePAS proportionnel au nombre d’élèves dans l’établissement scolaire (1 personne pour 75 élèves). Une meilleure formation du personnel du SePAS serait ensuite recommandable. Lorsqu’un élève a besoin d’un soutien psychologique, il/elle est fréquemment envoyé vers un spécialiste à l’extérieur, le SePAS a très peu de marche de manœuvre et est limité dans ses services. Nous avons par la suite également constaté un manque de support psycho-social dans les établissements du fondamental dans lesquels la seule personne de contact est l’enseignant.

Quatrièmement, il serait convenable de mettre en place une formation obligatoire sur la **gestion du stress/pression** pour tous les élèves. Cette formation devrait être participative et interactive, en la rendant intéressante et utile pour l’élève en ajoutant par exemple des petites activités en rapport avec le sujet pendant la formation.

Ensuite, en vue de la citation « mieux vaut prévenir que guérir », il serait utile de proposer une aide aux élèves pour mieux gérer leur temps, leurs devoirs et leurs obligations. Il faut leur mettre à disposition des séminaires sur les méthodes de travail afin de développer leurs compétences à mieux gérer le stress et de les familiariser avec les symptômes de cette maladie afin qu’elle puisse être identifiée plus rapidement et efficacement chez les jeunes.

Cinquièmement, nous regrettons que le **mobbing** et l’harcèlement soit fréquemment liés à **des stéréotypes et préjugés**. Afin de combattre cette réalité, il serait utile de renforcer le rôle et les capacités des délégués de classe, en leur rappelant leurs responsabilités, tâches, rôles et obligations en introduisant un processus d’élection et campagne électorale pour le choix

des délégués. Une formation “médiation” au regard du mobbing/bullying serait obligatoire pour qu’ils/elles soient bien préparés à leur mandat. Les délégués doivent également être considérés par la communauté scolaire comme des personnes de référence et de contact. Une modification structurelle et un renforcement des programmes de prévention pour tous élèves devraient être pris en considération.

Dernièrement, une formation continue pour les profs sur la santé mentale serait également conseillable. Elle expliquerait notamment comment mieux interagir avec des élèves souffrant d’une maladie mentale ou ayant tenté de se suicider. Cette formation devrait être obligatoire une fois par an, car il n’est pas suffisant de traiter ce sujet une seule fois lors du weekend pédagogique.

Venons-en désormais aux différents acteurs jouant un rôle-clé dans l’identification et la lutte des maladies mentales.

D’abord **le corps enseignant** joue évidemment un rôle décisif comme les jeunes passent la majorité de leur journée et du début de leur vie dans un établissement scolaire. Ainsi, ils ont souvent beaucoup plus de contact avec les professeurs et enseignants qu’avec leurs familles. Donc, les professeurs élèvent et influencent les jeunes aussi et alors des méchancetés ou comportements hors de propos qui font en sorte que le bien-être des élèves se détériore sont catastrophiques.

Puis, il est évident que **la famille et les amis** jouent un rôle crucial, étant donné qu’ils ont une grande influence, aussi bien positive que négative, sur la vie des jeunes. Idéalement, ils exécutent leur fonction de roc et prêtent toujours une oreille attentive à leurs proches.

Ensuite, **les travailleurs de la jeunesse**, donc ceux qui encadrent les activités parascolaires ou d’éducation non-formelle des jeunes, ont aussi un rôle important. En effet, dans certaines situations, un jeune préfère parler avec une personne neutre et en dehors du cadre familial ou amical.

Enfin, **le gouvernement, les ministères et les décideurs politiques** jouent un rôle très important, voire le plus important en ce qui concerne le cadre législatif et de son exécution. Ils ont le pouvoir d’élaborer une loi et par conséquent de provoquer un vrai changement. À titre d’exemple, la loi sur le mariage pour tous a mené à ce que la communauté LGBTQIA+ se sente plus acceptée dans la société et ce n’était que grâce à une décision politique. Ainsi, il est d’une importance décisive que le pouvoir politique agisse. Sans leur support ou leurs actes, l’objectif d’atteindre un véritable changement semble fragile.

De cette façon, chacun joue un rôle primordial dans cette thématique et le moindre faux pas a des conséquences gravissimes. Évidemment, les parents, amis ou professeurs exigent le meilleur pour l’enfant ou l’élève, mais ceci peut être à l’encontre de ce que veulent les jeunes, surtout dans des moments de conflits. De plus, il est incontestable que le mobbing et l’abus existe encore, aussi dans le contexte familial, et il est donc important de veiller à ce qu’on dit ou fait. Des remarques blessantes ou irréflechies peuvent avoir un impact négatif et causer des blessures durables pour un jeune. C’est pour cela que nous aimerions, que tous les acteurs du pays coopèrent pour thématiser ce sujet si complexe.

En guise de conclusion, le Parlement des Jeunes exige que les structures de l’encadrement psycho-social dans les établissements scolaires soient développées, notamment en élargissant l’offre d’assistance pour les élèves et de recruter du personnel hautement qualifié.

De plus, il est nécessaire, d’imposer une formation biennale de base dans le domaine du psycho-social aux enseignants, afin de mieux les préparer au contact des jeunes et de pouvoir les soutenir dans des moments difficiles et vulnérables.

Nous insistons également sur le fait que des structures telles que le SePas doivent être réformée, à savoir la mise en place une distinction claire entre le domaine scolaire et le domaine du psycho-social afin de garantir une meilleure prise en charge psychologique des élèves.

Dans le but de briser le tabou sur la santé mentale, d’une part, il est primordial d’organiser plus de campagnes de sensibilisation. D’autre part, il faut intégrer cet aspect dans le cursus scolaire en l’intégrant dans les manuels éducatifs et en l’abordant dans des cours tels que Vie et Société.

Par conséquent, le Parlement des Jeunes revendique la mise en place de politique ainsi que d’activités visant à la prévention des risques et à la destruction du tabou.