

# « Transformer le Négatif en Positif »

*Prévention du mal-être, de l'anxiété, et du suicide chez les jeunes*

**SYNTHESE & ANALYSE**

**Actions 2021-2022**

## Introduction

L'expertise statistique de la saison 2021-22 se base sur l'analyse des questionnaires distribués aux élèves lors des interventions.

**3673** questionnaires pour **3673** élèves rencontrés.

Nous avons effectué **70 actions** sur l'exercice annuel. Ce score est très important. Il est le fruit de plusieurs paramètres.

- Nous avons ainsi établi un CPOM (Contrat Pluri-Annuel Mutualisé) avec l'ARS qui nous a permis de faire 36 actions.

- 6 interventions n'avaient pas été effectuées sur l'exercice ARS 2020-2021 en raison des problématiques liées à la crise sanitaire. Les actions de ce reliquat ont été faites cette année.

- Grâce au travail de prospection des ICT (Infirmières Conseillères Techniques) sur les établissements en besoin d'action de prévention de santé mentale, nous avons été contactés en direct par ces derniers pour 12 actions sur 9 villes différentes, avec des financements autonomes.

- Nous avons pu bénéficier d'une aide locale de l'ADPS (Association De Prévoyance Santé) pour 8 actions sur l'Occitanie-Ouest.

- Après ce travail concluant, l'APDS nous a proposé la même année un projet interrégional entre les régions ex-Midi-Pyrénées et ex-Basse-Normandie. 4 actions ont été faites dans notre région et 4 sur Alençon, dans l'Orne.



## Remerciements

Nous tenons d'ores et déjà à remercier toutes les personnes investies dans le développement de ces interventions de prévention santé :

- Les infirmières qui sont nos contacts locaux privilégiés, au jour le jour, sur le terrain, investies pour la cause de la santé des jeunes, souvent dans des contextes difficiles et témoignant malgré tout d'une volonté d'action forte et positive
- Les ICT sur chaque département avec qui nous tissons chaque année des liens de confiance plus grands, comme historiquement en ex-Midi-Pyrénées, ou en ex-Languedoc-Roussillon, où nous posons les bases de collaborations futures prometteuses.
- L'IREPS avec qui nous faisons évoluer chaque année notre questionnaire anonyme que nous soumettons aux jeunes en fin de séance. L'idée est d'affiner chaque année les réalités statistiques que nous apportons ici. Ces données sont précieuses.
- L'ADPS pour leur engagement dans la prévention, et leur regard positif sur notre travail.
- Les professeurs investi(e)s dans les montages autonomes de certaines interventions. On ne peut que respecter l'énergie investie pour la santé mentale de leur élèves, en marge de leur prérogatives initiales.
- Les CPE et les chef(fe)s d'établissement qui ont donné de leur temps et de leur énergie pour la tenue de ces interventions, dans un contexte post-Covid que l'on sait chargé et difficile pour elles et pour eux.
- Et enfin l'ARS avec qui nous avançons dans cet engagement auprès des jeunes, dans une bienveillance clairvoyante et une confiance reconduite.

## Territoires

Au niveau de la territorialité, la volonté était d'étendre l'action d'un point de vue régional avec un maillage territorial de plus en plus équilibré, tout en sachant que nous sommes historiquement liés à la région de Toulouse.

- Ainsi, 48 actions ont été faites en Occitanie-Ouest.
- 18 en Occitanie-Est
- 4 en Normandie.

Après notre agrément du rectorat de Montpellier en 2019, la crise du Covid en 2020 a bouleversé le travail des ICT et des ARS, compliquant énormément notre extension vers les 5 départements ex-Languedoc-Roussillon. Ce retard se comble au fur et à mesure grâce à l'implication des acteurs locaux.

*Tous les résultats statistiques bruts ont été envoyés aux partenaires en juillet 2022, quelques jours après la dernière intervention de l'année.*

*L'idée est que les infirmières puissent voir en local les spécificités des résultats de leur territoire par rapport aux moyennes générales.*

## Préambule

En préambule de cette analyse, nous portons à la connaissance de nos partenaires une étude faite par l'institut IPSOS en Novembre 2021. Celle-ci porte sur un panel de 1000 jeunes. Ce contingent est trois fois plus petit que notre présente synthèse mais le sérieux de l'opérateur peut nous assurer des données à prendre en compte. On se rend compte que là aussi, le mal-être adolescent prend des proportions préoccupantes aux vues des réponses données.

Durant les deux dernières semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ?	Quelques jours	Plus de la moitié du temps	Presque tous les jours	Total Oui
Penser à des idées noires comme penser à la mort	11 %	4 %	3 %	18 %
Penser à te blesser d'une façon ou d'une autre	9 %	3 %	2 %	14 %
Penser à l'idée même de te tuer	5 %	2 %	3 %	10 %

**Au cours des deux dernières semaines, sur mille jeunes interrogés, un sur dix dit avoir pensé à l'idée de se tuer (PHQ-9 adapté)**

Absence de dépression (0-4 points)	Dépression légère (5-9 points)	Dépression modérée (10-14 points)	Dépression modérément sévère (15-19 points)	Dépression sévère (20-27 points)
58 %	24 %	9 %	7 %	2 %

42 % des jeunes ados sont concernés par des symptômes dépressifs

**Plus de quatre adolescent-e-s sur dix sont concerné-e-s par des symptômes dépressifs, près d'un sur dix en dépression sévère (PHQ-9 adapté)**

[\(https://www.jean-jaures.org/publication/les-adolescentes-face-au-monde-du-mal-etre-a-la-detresse/\)](https://www.jean-jaures.org/publication/les-adolescentes-face-au-monde-du-mal-etre-a-la-detresse/)

Les termes sont là. Ils sont directs et nous imposent à toutes et à tous cette prise de conscience d'une urgence sanitaire pour la santé mentale des jeunes.

# Listes des Etablissements 2021-2022

## 3673 élèves concernés

<b>Dpt</b>	<b>Date</b>	<b>Etablissement</b>
<i>FINANCEMENT ARS</i>		
65	<b>JEUDI 14 OCT 2021 – 10H</b>	TARBES – Lycée Marie Curie
65	<b>JEUDI 14 OCT 2021 - 14H</b>	TARBES – Lycée Marie Curie
65	<b>JEUDI 9 JUIN 2022 – 10H</b>	LOURDES – Collège Sarsan
65	<b>JEUDI 9 JUIN 2022 – 14H</b>	LOURDES – Collège Sarsan
65	<b>VENDREDI 10 JUIN 2022 – 10H</b>	LOURDES – Lycée Sarsan
65	<b>VENDREDI 10 JUIN 2022 14H</b>	LOURDES – Lycée Sarsan
81	<b>MARDI 19 AVRIL 2022 – 10H</b>	LACAUNE – Collège Montalet
81	<b>MARDI 19 AVRIL 2022 – 13H30</b>	LACAUNE – Collège Montalet
81	<b>VENDREDI 22 AVRIL - 10H</b>	ALBI – Lycée Bellevue
46	<b>JEUDI 16 DECEMBRE 2021 – 10H</b>	SOUILLAC – Lycée Hôtelier
46	<b>JEUDI 16 DECEMBRE 2021 – 14H</b>	SOUILLAC – Lycée Hôtelier
46	<b>VENDREDI 17 DECEMBRE 2021 – 10H</b>	SOUILLAC – Lycée Louis Vicat
46	<b>VENDREDI 17 DECEMBRE 2021 – 14H</b>	SOUILLAC – Lycée Louis Vicat
82	<b>VENDREDI 18 FEVRIER 2022</b>	MOISSAC – Collège François Mitterrand
09	<b>MARDI 17 MAI 2022 - 10H</b>	SAINT GIRONS – LEP Camel
09	<b>MARDI 17 MAI 2022 - 14H</b>	SAINT GIRONS – LEP Camel
12	<b>MARDI 31 MAI 2022 - 14H</b>	CRANSAC – Collège
12	<b>MERCREDI 1ER JUIN 2022 - 10H</b>	SEVERAC – Collège
31	<b>LUNDI 28 MARS 2022 - 10H</b>	TOULOUSE – Lycée Gallieni
31	<b>LUNDI 28 MARS 2022 - 14H</b>	TOULOUSE – Lycée Gallieni
31	<b>LUNDI 16 MAI 2022 - 10H</b>	COLOMIERS – Collège Jean Jaurès
31	<b>LUNDI 16 MAI 2022 - 14H</b>	COLOMIERS – Collège Jean Jaurès
31	<b>VENDREDI 8 AVRIL 2022 - 9H30</b>	LE FOUSSERET – Collège
34	<b>MARDI 21 JUIN 2022 - 10H</b>	MONTPELLIER - Collège Joffre
34	<b>MARDI 21 JUIN 2022 - 14H</b>	MONTPELLIER - Collège Joffre
11	<b>MARDI 7 DECEMBRE 2021 - 10H</b>	LIMOUX - Collège Deltheil
66	<b>VENDREDI 13 MAI 2022 - 10H</b>	CANET – Collège Rosa Luxembourg
66	<b>VENDREDI 13 MAI 2022 - 14H</b>	CANET – Collège Rosa Luxembourg
66	<b>MERCREDI 25 MAI 2022 - 10H</b>	ESTAGEL – Collège
66	<b>MARDI 24 MAI 2022 - 10H</b>	ARGELES - Lycée Christian Bourquin
30	<b>LUNDI 23 MAI 2022 - 14H</b>	UZES - Lycée Charles Gide
30	<b>JEUDI 14 AVRIL 2022 - 10H</b>	VILLENEUVE LES AVIGNON - Lycée Jean Vilar
30	<b>JEUDI 14 AVRIL 2022 - 14H</b>	VILLENEUVE LES AVIGNON - Lycée Jean Vilar
30	<b>JEUDI 19 MAI 2022 - 10H</b>	SALINDRES - Collège Dumas
30	<b>JEUDI 19 MAI 2022 - 14H</b>	SALINDRES - Collège Dumas
32	<b>LUNDI 20 JUIN 2022 - 14H</b>	CONDOM - Collège St Exupéry

RELIQUAT 2020-2021

31	<b>LUNDI 13 DECEMBRE 2021 – 15H</b>	CARAMAN – Collège François Mitterand
31	<b>MARDI 14 DECEMBRE 2021 – 15H</b>	CARAMAN – Collège François Mitterand
31	<b>MARDI 29 MARS 2022 – 10H</b>	TOURNEFEUILLE – Lycée Française
31	<b>MARDI 29 MARS 2022 – 14H</b>	TOURNEFEUILLE – Lycée Française
11	<b>VENDREDI 15 AVRIL 2022 - 10H</b>	ST NAZAIRE D'AUDE - College Marcelin Albert
11	<b>VENDREDI 15 AVRIL 2022 – 14H</b>	ST NAZAIRE D'AUDE - College Marcelin Albert

FINANCEMENTS AUTONOMES

31	<b>LUNDI 13 DECEMBRE 2021 – 15H</b>	CARAMAN – Collège François Mitterand
31	<b>MARDI 14 DECEMBRE 2021 – 15H</b>	CARAMAN – Collège François Mitterand
31	<b>MARDI 29 MARS 2022 – 10H</b>	TOURNEFEUILLE – Lycée Française
31	<b>MARDI 29 MARS 2022 – 14H</b>	TOURNEFEUILLE – Lycée Française
11	<b>VENDREDI 15 AVRIL 2022 - 10H</b>	ST NAZAIRE D'AUDE - College Marcelin Albert
11	<b>VENDREDI 15 AVRIL 2022 – 14H</b>	ST NAZAIRE D'AUDE - College Marcelin Albert
81	<b>VENDREDI 22 AVRIL 2022 - 14H</b>	ALBI – Lycée Bellevue
O 9	<b>VENDREDI 20 MAI 2022 - 10H</b>	PAMIERS – Lycée Pyrène
31	<b>MERCREDI 30 MARS 2022 - 10H</b>	TOULOUSE – Maurice Bécane
82	<b>JEUDI 17 FEVRIER 2022 – 14H</b>	MONTECH – Lycée Olympe de Gouges
31	<b>JEUDI 21 AVRIL 2022 - 10H</b>	CASTANET - College Jean Jaurès
31	<b>VENDREDI 25 MARS - 14h</b>	VERFEIL - Collège Jean Gay

FINANCEMENT ADPS RÉGIONAL

81	<b>MARDI 19 OCTOBRE 2021 – 10H</b>	MONTAUBAN – Lycée Bourdelle
81	<b>MARDI 19 OCTOBRE 2021 – 14H</b>	MONTAUBAN – Lycée Bourdelle
81	<b>VENDREDI 10 DECEMBRE 2021 - 10H</b>	ALBI – Collège Honoré de Balzac
81	<b>VENDREDI 10 DECEMBRE 2021 - 14H</b>	ALBI – Collège Honoré de Balzac
81	<b>VENDREDI 22 OCTOBRE 2021 – 10H</b>	TOULOUSE – Lycée Rive Gauche
81	<b>VENDREDI 22 OCTOBRE 2021 – 14H</b>	TOULOUSE – Lycée Rive Gauche
81	<b>JEUDI 9 DECEMBRE 2021 – 10H</b>	CAJARC – Collège Georges Pompidou
81	<b>JEUDI 9 DECEMBRE 2021 – 10H</b>	CAJARC – Collège Georges Pompidou

FINANCEMENT ADPS INTERRÉGIONAL

81	<b>MARDI 19 OCTOBRE 2021 – 10H</b>	MONTAUBAN – Lycée Bourdelle
81	<b>MARDI 19 OCTOBRE 2021 – 14H</b>	MONTAUBAN – Lycée Bourdelle
81	<b>VENDREDI 10 DECEMBRE 2021 - 10H</b>	ALBI – Collège Honoré de Balzac
81	<b>VENDREDI 10 DECEMBRE 2021 - 14H</b>	ALBI – Collège Honoré de Balzac
81	<b>VENDREDI 22 OCTOBRE 2021 – 10H</b>	TOULOUSE – Lycée Rive Gauche
81	<b>VENDREDI 22 OCTOBRE 2021 – 14H</b>	TOULOUSE – Lycée Rive Gauche
81	<b>JEUDI 9 DECEMBRE 2021 – 10H</b>	CAJARC – Collège Georges Pompidou
81	<b>JEUDI 9 DECEMBRE 2021 – 10H</b>	CAJARC – Collège Georges Pompidou

	Total	Pourcentage
Nombre d'actions	70	
Filles	1929	52,52%
Garçons	1675	45,60%
Non binaires (3ème case "créée par les jeunes eux-mêmes")	69	1,88%
Nombre d'élèves	3673	
Âge moyen	14,59	
<b>Dirais-tu que tu es à l'aise avec les autres, dans ton établissement ?</b>		
pas du tout (réponse 1)	99	2,70%
très peu (réponse 2)	270	7,35%
moyennement (réponse 3)	928	25,27%
plutôt	1413	38,47%
tout à fait	963	26,22%
<i>moyenne sur 5</i>	3,78	
<i>moyenne pour les filles</i>	3,64	
<i>moyenne pour les garçons</i>	3,96	
<i>moyenne pour les non binaires</i>	3,46	
<b>Dirais-tu que tu es à l'aise dans ton environnement familial ?</b>		
pas du tout (réponse 1)	143	3,89%
très peu (réponse 2)	281	7,65%
moyennement (réponse 3)	506	13,78%
plutôt (réponse 4)	917	24,97%
tout à fait (réponse 5)	1826	49,71%
<i>moyenne sur 5</i>	4,09	
<i>moyenne pour les filles</i>	3,92	
<i>moyenne pour les garçons</i>	4,30	
<i>moyenne pour les non binaires</i>	3,65	
<b>T'arrive-t-il des fois de te sentir mal dans ta vie ?</b>		
un peu mal (réponse 1)	389	10,59%
plutôt mal (réponse 2)	1041	28,34%
assez mal (réponse 3)	1045	28,45%
très mal (réponse 4)	751	20,45%
profondément mal (réponse 5)	447	12,17%
<i>moyenne sur 5</i>	2,95	
<i>Score moyen chez les femmes</i>	3,25	
<i>Score moyen chez les hommes</i>	2,59	
<i>Score moyen sur 5 chez les non binaires</i>	3,46	
<b>Dans ces périodes difficiles, en parles-tu ?</b>		
à un(e) ami(e)	1312	35,72%
à ma famille	711	19,36%
à personne	1554	42,31%
à un(e) professionnel(le)	96	2,61%

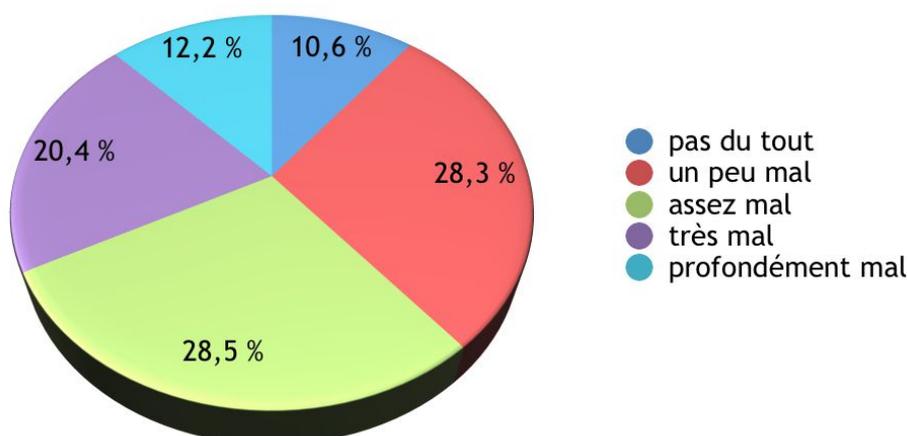
<b>Connais tu des associations d'écoute ?</b>		
oui	1050	28,59%
non	2623	71,41%
<b>Si ton vécu sur le contexte sanitaire (masque, distanciation etc..) était une émotion, un sentiment...</b>		
frustré	714	19,44%
content	274	7,46%
stressé	284	7,73%
en colère	428	11,65%
inquiet	203	5,53%
neutre	1428,5	38,89%
rassuré	100,5	2,74%
autre	241	6,56%
<b>Sur une échelle de 1 à 5, dis nous comment tu as trouvé l'intervention du groupe ?</b>		
ennuyeux (réponse 1)	56	1,52%
passable (réponse 2)	112	3,05%
sans avis (réponse 3)	561	15,27%
intéressant (réponse 4)	1449	39,45%
Passionnant (réponse 5)	1495	40,70%
moyenne sur 5	4,15	
moyenne fille	4,10	
moyenne garçons	4,20	
moyenne non binaires	4,16	
<b>As tu appris quelque chose lors de cette intervention, qui pourrait t'être utile , plus tard</b>		
non	700	19,06%
oui, pour ma propre vie	902	24,56%
oui, pour la vie de certain(e)s autour de moi	529	14,40%
oui, pour les deux	1542	41,98%
<b>Score moyen du mal être par age sur 5</b>		<b>Nbre Élèves</b>
12 ans	2,70	310
13 ans	2,90	584
14 ans	2,90	991
15 ans	3,01	687
16 ans	3,09	655
17 ans	2,98	327
18ans	3,16	88
<b>Nombre et Pourcentage de non-binaires par âge</b>		
12 ans	7	2,26%
13 ans	7	1,20%
14 ans	23	2,32%
15 ans	12	1,75%
16 ans	11	1,68%
17 ans	7	2,14%
18 ans	2	2,27%

## 1. Une hausse importante du mal-être adolescent

Nous avons constaté une hausse conséquente des réponses préoccupantes dans notre questionnaire. A la question « T'arrive-t-il des fois de te sentir mal dans ta vie ? », plus de 60% des jeunes répondent par l'affirmative, notamment : « profondément mal » (12,17%), « très mal » (20,45%) ou « assez mal » (28,45%). C'est une hausse de près de 7% par rapport à l'année dernière. C'est tout simplement la plus forte hausse constatée depuis que nous réalisons ces statistiques (2014).

En parallèle, la part des élèves qui déclarent « ne pas du tout se sentir mal dans la vie », est plus faible cette année. On passe de 12,2% à 10,6%. Ces écarts nous amènent à un delta de réponses « rassurantes » de 8,2% entre l'année dernière et aujourd'hui. C'est une progression significative qu'il faut plus que jamais prendre en compte.

**T'arrive-t-il des fois de te sentir mal dans ta vie?**



Beaucoup de médecins, psychologues et psychiatres avaient alarmé en 2020 et 2021 sur les conséquences mentales des confinements à long terme (cf Michel Debout, professeur de médecine, membre de L'Observatoire du suicide, dans la précédente synthèse analytique). Les infirmières le constatent sur le terrain avec, pour reprendre leurs termes, un « défilé de jeunes en souffrance morale et mentale » jamais constaté. « Je me transforme en psychologue à plein temps des fois », nous confie l'une d'entre elles. « Je me sens, des fois, démunie face à leur souffrance, ayant peu de personnel-ressource à mes côtés pour les aiguiller et les soutenir ». Certains territoires où nous sommes intervenus ne comptent en effet « plus aucun médecin scolaire », et ont grand peine à trouver « des psychologues disponibles », selon les équipes encadrantes.

# Paroles d'élèves

extraits des questionnaires

« Ce qu'ils / elles pensent mettre en place suite à notre intervention : » (1/2)

« Arrêter de me détester »

« Changer de comportement car ma famille me trouve trop agressif »

« Se dire que tout le monde peut avoir des problèmes dans la vie et il ne faut pas en avoir honte »

« Faire plus confiance aux autres »

« Repenser à cette intervention quand je me sens mal pour trouver des portes de sortie »

« Se rappeler que chaque épreuve nous forge »

« Revenir plus fort à chaque échec »

« Accepter d'aller mal »

« Essayer de parler un peu plus quand je me sens pas bien »

« De + parler avec ma famille »

« Essayer d'arrêter de faire en fonction du regard des autres »

« Ne plus me dire que je suis nul »

« Faire un deuil, même plusieurs »

« Reparler à ma grande sœur de cœur »

## 2. Une vie sociale de plus en plus perturbée

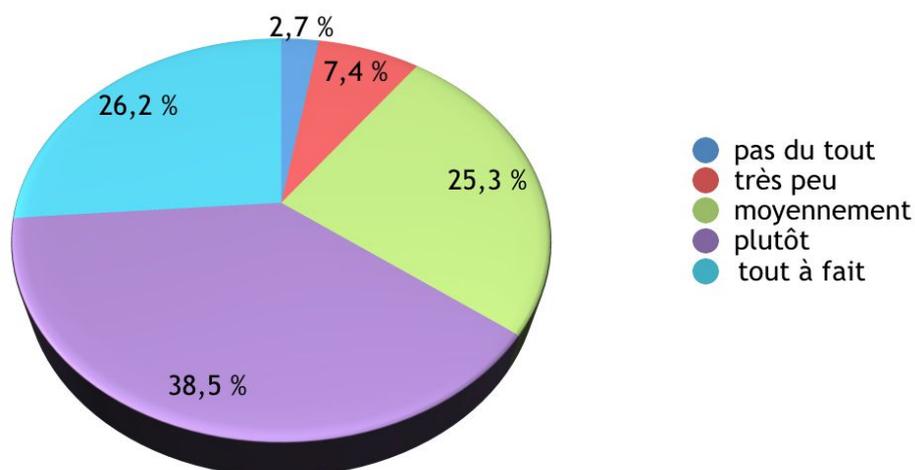
Une partie de notre étude concerne le bien-être des adolescent(e)s au sein de leur établissement, parmi leurs ami(e)s, leurs professeurs, sur le temps scolaire. Les données de cette année sont en grande évolution par rapport à l'année dernière également. Les écarts d'une année sur l'autre n'ont jamais été aussi importants et montrent une aggravation globale de ce sentiment de malaise.

A la question : « Dirais-tu que tu es à l'aise avec les autres dans ton établissement ? », voici les résultats que nous obtenons :

- Les réponses 1 (« Pas du tout ») et 2 (« Très peu ») donnent un résultat cumulé de 10,1%, soit une hausse de 2,5% par rapport à l'année passée.
- Les réponses 4 (« Plutôt ») et 5 (« Tout à fait »), sont en baisse de 7,1%. On passe en effet de 71,8% à 64,7%.

Ces deux gaps de 2,5% et 7,1% montrent un écart de « bien-être » de quasi 10%, d'une année sur l'autre.

**Dirais-tu que tu es à l'aise avec les autres, dans ton établissement ?**

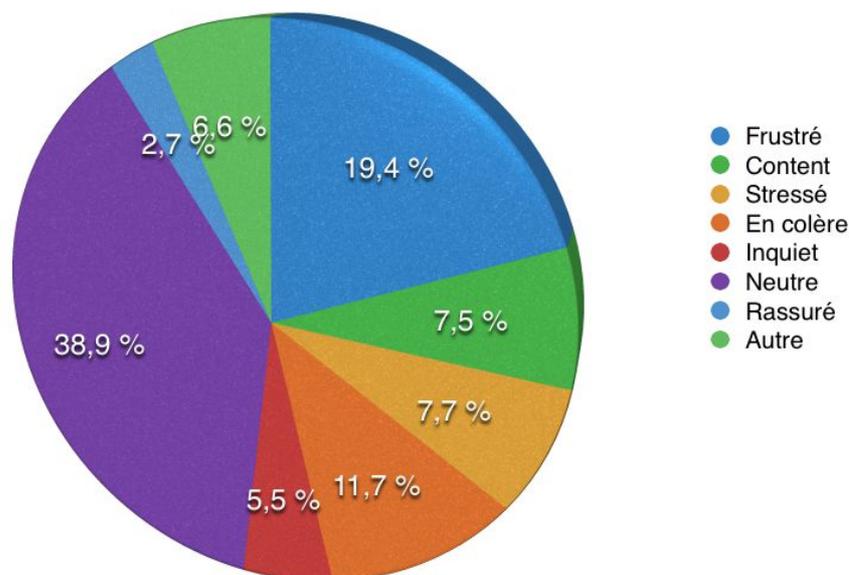


Les raisons de ces données préoccupantes sont nombreuses et subjectives selon les retours d'analyses des différents acteurs de terrain rencontrés. Les infirmières nous parlent de l'effet psychologique dévastateur de la crise sanitaire traversée. Le masque « a peut-être sauvé des vies », mais en a « traumatisé plus d'un dans les collèges », raconte une IDE. Le « rapport aux autres a été complètement modifié ». On ne voyait plus aucun sourire, plus aucune expression de visage. Cette neutralité tendait à rendre les jeunes « plus imperméables » aux émotions. A celles des autres, et aux leurs en général. Dans cette période charnière de construction de soi, de recherche de ses propres limites, de découverte des autres, ces jeunes se sont retrouvés à

appliquer des concepts difficilement compréhensibles et gérables pour eux. La « distanciation sociale » les a justement écarté des autres, de leurs professeurs, des infirmières. Ce repli sur soi a porté un grand coup aux relations sociales qui peuvent être à cette âge-là la base de leur joie quotidienne : se retrouver ensemble, se sourire, se prendre dans les bras, s'embrasser, se faire des grimaces, se parler. Toutes ces actions ont été mises à mal pendant près de deux ans. On voit aujourd'hui certaines conséquences psychologiques de ces problématiques.

A l'initiative de l'ARS et en lien avec cette problématique, une question a été ajoutée à notre questionnaire, afin de mesurer cet impact psychologique sur les jeunes. Quand on leur demande leur ressenti face à la crise sanitaire, trois sentiments émergent clairement : 20% renvoient à la frustration, 10% à la colère. Ces chiffres viennent corroborer les analyses déjà décrites. Mais un sentiment prédomine : 38,9% des élèves se disent « neutres » face à la crise sanitaire. Cela est source de questionnement pour nous, car « Neutre », ne veut pas obligatoirement dire qu'ils n'ont pas d'émotion face à cette problématique, mais peut-être qu'ils ne prennent pas parti, ne se prononcent pas, subissent les événements en tant que spectateurs. Il serait ainsi peut-être judicieux de creuser cette notion de neutralité (sentiment d'impuissance, de passivité ?), qui renverrait alors à quelque chose de peu positif. Les jeunes nous en parlent directement, lors des interventions ou en aparté, à la fin : ils sont dans une incompréhension, voire un rejet des décisions prises, selon eux « sans beaucoup de cohérence des fois », à propos de la crise sanitaire. Ils « laissent faire », ils « rongent leur frein », en gardant au fond d'eux un sentiment très éloigné de l'épanouissement et de la joie qu'on pourrait attendre de leur « âge des possibles ».

**Si ton vécu sur le contexte sanitaire (masque, distanciation, etc) était une émotion, un sentiment, tu dirais que tu étais...**



L'autre problématique corrélée à ce repli est l'importance accrue des réseaux sociaux. Pendant deux ans, le rapport à l'autre a été soit impossible (confinement), soit compliqué (distanciation sociale, non-brassage des classes, lieux de socialisation fermés). Le seul « rapport à l'autre » possible et inaltéré restait alors le « rapport numérique ». Il n'y a eu ainsi aucun contre-poids de la vie réelle à cette « seconde vie », vécue sur écran par les jeunes. C'était un terreau idéal pour que prospèrent les problématiques négatives connues des réseaux sociaux.

Les jeunes les plus isolés se retrouvaient encore plus isolés, voire cyberharcelés. Celles et ceux qui n'étaient pas les plus « populaires » voyaient leurs camarades jouir d'une vie qui avait l'air « tellement meilleure que la leur », aux travers des vitrines que représentent Instagram ou TikTok. La « comparaison inconsciente » a été de plus en plus dure à vivre. Les personnes en difficulté voyaient sur leurs portables à longueur de journée des jeunes « plus à l'aise », « plus heureux », « plus aimés » qu'on ne les aimait, elles. A un âge où la construction sociale est primordiale, cette donnée brouille les cartes pour savoir « comment se comporter avec les autres », « comment apprécier la présence des autres », « comment être soi-même avec les autres ».

**Aujourd'hui, 4 enfants sur 10 ne sont pas vraiment à l'aise  
dans leur établissement,  
et plus d'1 sur 10 se sent vraiment mal au milieu de ses pairs.**

# Paroles d'élèves

extraits des questionnaires

« Ce qu'ils / elles ont pensé de notre intervention : » (1/2)

« J'ai beaucoup aimé c'était super intéressant je me suis pas mal reconnu dans ce discours donc je me sens moins seule, bravo »

« Très drôle, intéressant, interactif et enrichissant »

« Cette action m'a fait du bien à écouter. Je pense que pour beaucoup de personnes, plus que ce que l'on ne croit, cette intervention a aidé »

« Ça me rassure et ça me met de bonne humeur »

« Je trouve ça important de montrer qu'il n'y a pas qu'un chemin ni une seule arrivée et que tout le monde est différent et c'est ça qui est bien »

« Cool, divertissant, ça change des interventions autres du collège. »

« La façon dont la prévention est construite est super intéressante entre les histoires et la musique (qui est vraiment très prenante d'ailleurs, bravo pour ça). Ça permet de faire des liens sans perdre l'attention des personnes. Tout ce qui a été dit est super intéressant avec une touche d'humour. »

« Cool car cela peut peut-être me soigner de ma dépression et de mon anxiété sévère. »

« J'ai beaucoup aimé, on se sent compris »

### 3. La famille ne protège plus

Nous parlions l'année dernière de la famille comme « valeur-refuge », arguant justement de la crise sanitaire pour analyser cette donnée. Dans des contextes favorables, on notait ainsi que les jeunes avaient pu vivre les périodes de confinement avec « assurance », « tranquillité » ou même « confiance ». Certains liens familiaux avaient même pu se ressouder. Des élèves en phobie scolaire avaient pu retrouver le goût du travail au sein de leur foyer – pour peu, répétons le, que le foyer et le contexte soient positifs, d'un point de vue social et psychologique, car les familles en précarité ont toutes beaucoup plus souffert de ces périodes d'isolement.

Aujourd'hui, les élèves sont revenus dans les collèges et les lycées. La famille n'est plus obligatoirement cette sphère protectrice car tout le monde a repris son quotidien. Le stress professionnel quotidien pour les parents, les problématiques sociales et scolaires pour les jeunes. Les CPE et les professeurs nous relatent les écarts générationnels d'aujourd'hui. Il y a une « incompréhension grandissante » entre un monde « qui leur appartient » et « auquel beaucoup de parents ne comprennent plus rien », et le monde des « vieux », des « boomers » comme ils / elles disent, avec des références qui leur sont totalement étrangères.

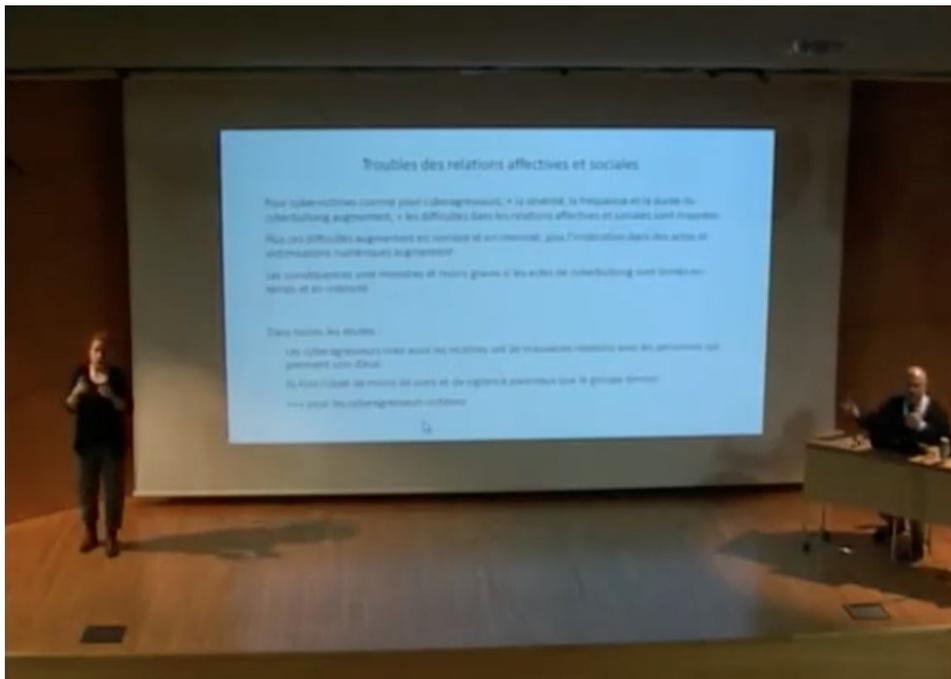


Selon les témoignages recueillis, la télévision peut être un point de clivage. La radio peut être un point de clivage. Les livres peuvent être un point de clivage. Les jeunes sont avant tout dans leurs chambres, avec leurs propres écrans, sur YouTube à regarder leur propre programme télé sans aucun

contrôle des parents, à jouer évidemment, ou à vivre parfois une deuxième vie numérique sur leurs réseaux sociaux.

Une scission se crée même à ce niveau. Les jeunes tentent de se détacher de certains réseaux qu'ils attribuent d'avantage aux générations précédentes (comme Facebook). Ils se tournent vers Instagram, WhatsApp, et surtout Snapchat et TikTok qui sont en 2022 les plus plébiscités par la jeunesse.

Comme le révèle le Professeur Raynaud\* « 85% du cyberharcèlement se passe d'ailleurs dans l'enceinte de la maison ». Les jeunes vivent ainsi des histoires tragiques, à quelques mètres de leurs parents, dans le confort de leur chambre.



*\*Conférence sur le Cyberharcèlement et la Santé Mentale de l'Enfant et de l'Adolescent - 25 Mars 2019 - Professeur Raynaud*  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ei91eWUmLWw>

Cette donnée explique peut-être une petite partie des résultats constatés sur nos questionnaires. A la question « Dirais-tu que tu es à l'aise dans ton environnement familial ? », on note une baisse très franche de la réponse la plus positive. Ainsi, ce « Oui, tout à fait » passe de 55% à 49,7%. Ainsi, 1 enfant sur 2 seulement est tout à fait à l'aise dans sa famille.

En approfondissant, nous cumulons les réponses les plus négatives (« Pas du tout à l'aise », et « Très peu à l'aise »). La somme obtenue est de 11,6%. Ce chiffre est lui aussi en hausse par rapport à l'année dernière : 2,5% de plus.

Le cumul de ces écarts préoccupants, entre la hausse des réponses préoccupantes et la baisse des réponses rassurantes est aujourd'hui élevé avec un peu moins de 8%..

Nos échanges permanents sur le terrain avec les IDE, les IDCT, les AED, et toutes les équipes pédagogiques nourrissent notre réflexion sur ces phénomènes, avec notamment une forme d'incompréhension générationnelle croissante. Mais des maux encore plus graves mettent à mal les liens familiaux dans certains foyers.

- Différents départements nous font part du problème de l'alcoolisme, que l'on retrouve chez certains parents dans des territoires difficiles. Les jeunes sont alors livrés à eux-mêmes, dans un dénuement total. Certains nous disent : « Je ne sais pas si je viendrai au collège en voiture demain, ça dépendra si maman arrive à se lever ou pas, sinon, je viendrai en vélo. »
- « On est parfois confronté également à des problèmes de toxicomanie de la part de certains parents, qui induisent un rapport aux toxiques particulier de la part des jeunes. » Ces derniers peuvent ainsi tenter de répondre plus tard à leur mal-être par la prise de produits stupéfiants. Le Professeur Raynaud rappelle les chiffres suivants à ce sujet : les « cybervictimes, par exemple, consomment de 2 à 3 fois plus de produits toxiques que les autres. Cette consommation grandit au fur et à mesure des études faites sur le sujet. D'abord alcool et cigarettes. Puis cannabis et cocaïne de plus en plus tôt ».
- On nous parle aussi de détresse sociale dans des départements où l'industrie et l'agriculture en déclin ont laissé place au chômage et la précarité. « On sent des parents en état de difficulté sociale et mentale telle, qu'on comprend pourquoi ils ne parviennent pas à aider leurs enfants, tant ils ne parviennent même pas s'aider eux-mêmes ».

Des fois, heureusement, ces difficultés sociales se muent en éléments de motivation et de développement. Nous sommes ainsi intervenus plusieurs fois face à des jeunes migrants, primo-arrivants dans des foyers fuyant la guerre ou d'autres contextes difficiles. Certains professeurs encadrant ces jeunes dans un lycée professionnel nous racontent ce qu'ils constatent dans leurs classes : « en tant que profs de technologie, ces jeunes sont souvent des modèles pour nous. Leur maturité et leur maîtrise du travail manuel sont impressionnantes, des fois sans comparaison avec les autres élèves. Ils ont déjà connu à leurs âges des situations tellement difficiles qu'ils ont dû s'adapter et apprendre très vite. Ces jeunes ne posent aucun problème dans nos établissements, au contraire, ils deviennent des modèles de travail et de résilience très positifs pour les autres élèves. »

# Paroles d'élèves

extraits des questionnaires

« Ce qu'ils / elles pensent mettre en place suite à notre intervention : » (2/2)

« Utiliser ma différence pour faire ce que je veux dans la vie.  
Travailler pour accepter l'erreur »

« Régler mes problèmes familiaux »

« Transformer cette tristesse, ce malheur que je ressens  
afin de me battre et de réussir »

« Mettre en place l'acceptation de ce qu'il s'est passé »

« Que si quelqu'un a un problème il faut en parler »

« Ne pas me sentir nul quand je n'arrive pas à consoler  
quelqu'un »

« Essayer de parler même si c'est difficile dans la vie »

« Arrêter de me dénigrer »

« Relativiser et penser à la phrase de Sid dans l'Âge de glace :  
« derrière une tempête il y a toujours un arc-en-ciel »

« Aller plus voir ma grand-mère »

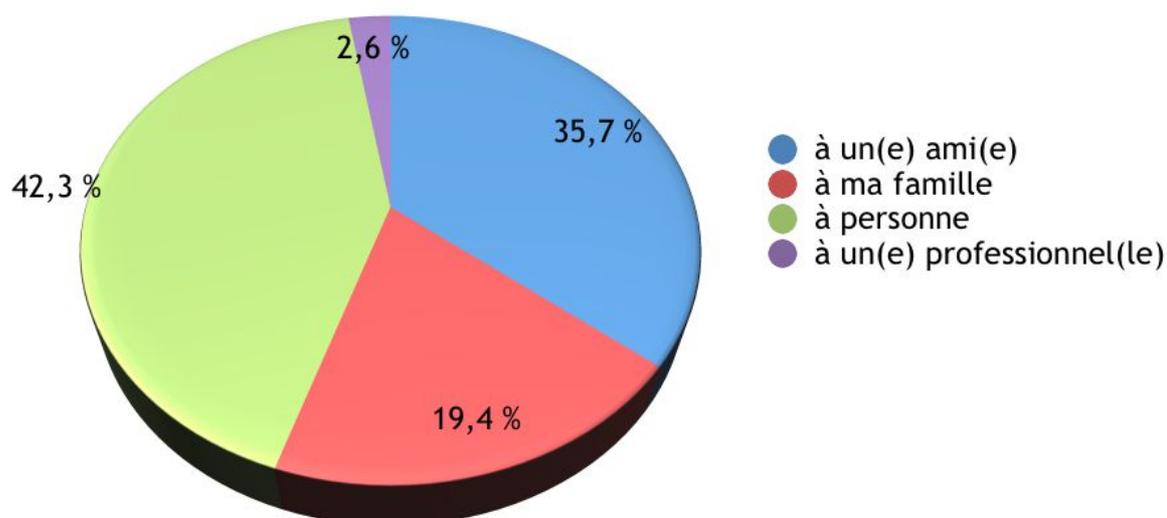
« Être plus proche avec mes parents,  
m'entendre avec ma belle-mère »

« Je voudrais essayer de parler même si je meurs de peur  
et que j'y arrive pas des fois »

## 4. Des jeunes qui cherchent de l'aide sans la trouver

Quand un(e) adolescent(e) se sent mal, on attend qu'il ou elle puisse se tourner vers l'infirmière, un(e) professionnel(e) de santé, ou une association spécialisée, ou simplement ses parents ou ses amis. Les graphiques ci-dessous mettent en relief les réponses des élèves.

**Dans ces périodes, en parles-tu :**

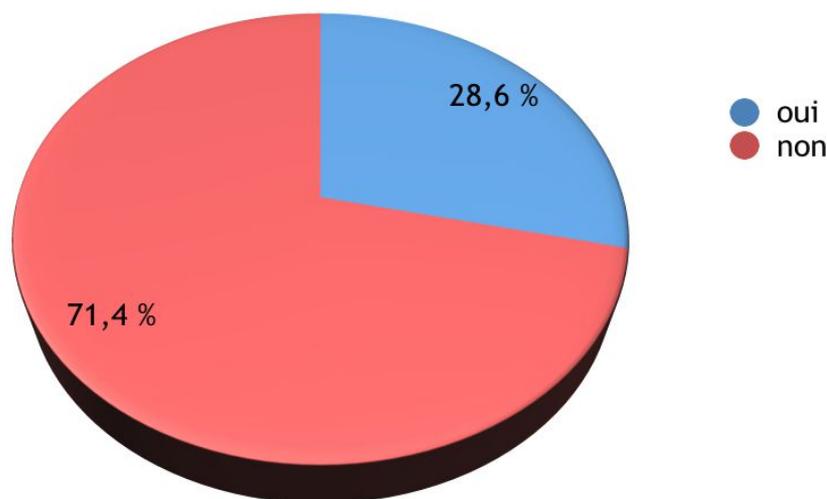


Tout d'abord, il faut savoir que l'étape la plus cruciale de la crise suicidaire est celle du repli sur soi. Un jeune en souffrance qui parle de ses difficultés peut être repéré, donc potentiellement aidé. Un jeune qui ne verbalise pas ses conflits internes et ne se confie pas s'orientera vers l'isolement, et pourra parfois développer des comportements préoccupants pour faire face à cette souffrance (automutilations, consommation de toxiques, tentatives de suicides...). Or, on note justement cette année une hausse de quasi 4% sur une des réponses les plus importantes du questionnaire. En effet, on passe de 38,4% à 42,3% de jeunes qui disent « ne parler à personne » de leur mal-être quand ils se sentent en souffrance. Ce silence est la donnée la plus préoccupante de cette synthèse. Nous allons essayer durant le prochain exercice d'accentuer sur la nécessité de verbalisation du mal-être lors de nos interventions.

Pour continuer dans l'idée que la communication au sein du foyer peut être difficile : 4 jeunes sur 5 ne parlent pas de leurs problèmes avec leur famille. Pour les parents qui lisent ces chiffres, le résultat peut sembler vertigineux. Cette donnée est pourtant stable depuis plusieurs années.

Les adolescent(e)s se confient plus facilement avec leurs pairs. Plus de 30% disent échanger avec un(e) ami(e) quand ça ne va pas bien. La donnée est stable ici aussi, sans progression. La communication, même avec un(e) autre mineur(e) est déjà quelque chose de positif, même si l'on conseille en parallèle d'essayer d'entamer le dialogue avec une personne adulte, qui pourra au besoin écouter, assister, et orienter. Franchir le pas en consultant « un professionnel de santé » est cependant toujours extrêmement minoritaire, comme chaque année, avec moins de 3%. Nous avons ainsi insisté cette année dans notre discours sur la confiance que les jeunes pouvaient avoir envers les médecins, et les infirmières. Avec le soutien de ces dernières, nous avons parlé du concept de « secret professionnel », inscrit dans le Code de Santé Public, afin de rassurer les adolescent(e)s sur les conversations qu'ils ou elles pourraient entamer avec elles. L'idée est de libérer la parole et donc les potentielles souffrances inexprimées. Les jeunes peuvent en effet imaginer à tort que toutes les informations échangées vont être partagées avec tous leurs professeurs, les CPE, le personnel de l'établissement, et surtout que leurs parents vont être instantanément contactés, comme ils nous l'ont confié. Or, c'est selon des règles précises que l'infirmière lèvera ou pas ce secret professionnel, toujours dans l'intérêt de l'enfant.

#### Connais-tu des associations d'écoute ?



Ces professionnel(le)s peuvent être des médecins, des psychologues, et on peut les retrouver dans des associations d'écoute et d'aide aux adolescent(e)s. Ces structures sont très peu populaires auprès des jeunes, et malheureusement, semblent l'être de moins en moins. Nous avons remarqué à partir de 2016 une tendance positive car elles étaient de plus en plus identifiées dans les collèges et les lycées. Les chiffres augmentaient chaque année. Depuis 2019, nous assistons à une stagnation voire à un recul de cette popularité des associations. Aujourd'hui plus de 71% des jeunes n'en connaissent aucune.

## Combien de jeunes connaissent des associations d'aide ?

**15% en 2016-2017**

**24% en 2017-2018**

**30,3% en 2018-2019**

**31,9% en 2019-2020**

**30,96% en 2020-2021**

**28,6 % aujourd'hui.**

C'est pour réagir à ce phénomène que nous avons fait le choix depuis plus d'un an de réaliser des flyers pour les distribuer concrètement de la main à la main aux élèves, avec une liste courte et claire de quelques associations sérieuses, institutionnalisées et professionnelles, pour les écouter. Cette liste a été validée par l'ARS.

Pour répondre à ce problème de la popularité des associations auprès des jeunes, certaines pourraient améliorer leurs moyens de communication pour être plus en phase avec les besoins et pratiques actuelles des jeunes. Nous citons ainsi l'exemple du site [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org), un site clair et complet disposant d'une application spéciale « 3018 » axée autour du harcèlement scolaire. Un effort technique a été fait en proposant aux enfants de se faire rappeler sur un téléphone, ou de tchater directement sur Facebook. Or, comme nous l'avons décrit précédemment, les jeunes ne sont aujourd'hui plus inscrits sur Facebook. Leurs moyens de communication ont évolué. Même le simple « coup de fil » n'est pas dans leurs habitudes. Ils font des « messages vocaux » (ou « voc » / « audio ») sur Snapchat ou Whatsapp, et se les envoient. C'est une oralité différente. Ils peuvent aussi écrire de brefs messages mais toujours via ces applications, pas spécialement par « sms » ou « texto » comme ce que les générations précédentes ont connu. Il semblerait ainsi pertinent de rendre ces conversations avec les professionnel(le)s de santé compatibles avec les modes de communications habituels des jeunes.





**Janvier 2022 :**

**Le journal LIBÉRATION relaie des chiffres alarmants sur les tentatives de suicide chez les adolescents, particulièrement les filles.**

**Un phénomène qualifié de «nouveau» et «inquiétant» par le professeur Jollant.**

**«En prenant les chiffres de janvier à novembre (décembre n'étant pas consolidé en 2021) de chaque année depuis 2018 jusqu'à 2020 inclus, on observait une diminution lente mais régulière des tentatives et gestes suicidaires chez les 12-24 ans, de l'ordre de 3 % par an, explique Dominique Vodovar.**

**En 2021, on a eu une augmentation de près de 45 % chez les 12-24 ans par rapport aux trois années précédentes, avec un total de gestes suicidaires et tentatives de suicides qui est passé d'un peu plus de 6 000 à presque 9 000. Cette augmentation semble croissante jusqu'à mars 2021 avant l'installation d'un plateau haut.»**

# Paroles d'élèves

extraits des questionnaires

« Ce qu'ils / elles ont pensé de notre intervention : » (2/2)

« C'était vraiment bien, drôle,  
tout en traitant des sujets compliqués. »

« Je trouve cela bien d'en parler aux gens de notre âge  
car c'est dans cette période où nous pouvons nous sentir très mal  
et c'était très bien expliqué, merci beaucoup cela m'a aidé. »

« Hyper intéressante et reboostante,  
qui nous permet de réaliser qu'on surmontera ses obstacles »

« Intéressant, le chanteur sait capter l'attention,  
on voit que c'est un thème qui le touche, un très bon orateur »

« Je trouve ça chouette, je pensais que l'on allait entendre une  
personne parler pendant 2h sans aucun échange, comme une  
sorte de gourou, alors que pas du tout et du coup je trouve ça  
bien, cela change des interventions scolaires de d'habitude »

« J'ai un sentiment de compréhension. La façon dont vous parlez  
et comprenez les jeunes vous rend « légitimes ».  
J'ai donc été plus sensible à vos paroles et surtout à la musique. »

« Je trouve que les différents sujets abordés sont vraiment  
importants et la façon dont vous les avez abordés est superbe ! »

« Je trouve ça génial, beaucoup plus constructif que ce que j'ai  
appris en cours depuis des mois. »

« J'ai énormément d'amis qui sont mal  
et je leur répéterai les messages de votre intervention »

## 5. La question du genre : un sujet important chez les jeunes

Il n'y a pas eu un seul établissement cette année où n'a pas été posée la problématique du genre. Les jeunes sont très sensibles aujourd'hui à ce sujet, et de nombreuses personnes sont venues nous trouver en fin d'intervention pour nous raconter leur parcours et leurs difficultés en aparté. Nous parlons déjà dans nos interventions de la problématique de l'orientation sexuelle, dans le chapitre consacré au harcèlement scolaire, puisque les personnes homosexuelles souffrent plus que les autres du regard d'autrui, voire de persécution. Nous devons répondre aujourd'hui à cette autre problématique, qui est déjà présente au sein des échanges chez les pédopsychiatres depuis plusieurs années. Le Professeur Raynaud, le 25 mars 2019, disait en conférence que « le genre, comme l'orientation sexuelle, était un des onze facteurs de risque pour subir du cyberharcèlement ».



Ainsi, notre questionnaire demandait traditionnellement aux élèves de donner leur âge, et de cocher une case pour définir leur sexe : Homme ou Femme. Le formalisme de cette enquête, très classique sur ce point précis, avait été validé par l'ARS et l'IREPS depuis des années. Or, plusieurs élèves ont levé le doigt, ici et là, au moment de le remplir en nous demandant « s'ils / elles pouvaient créer une troisième case ». Notre positionnement a toujours été dans la bienveillance, l'écoute, et l'accueil de la parole des jeunes auprès de qui nous intervenons. Nous avons ainsi répondu à ces personnes qu'elles étaient libres de le faire si elles en ressentaient le besoin. Nous avons ainsi pu rentrer en statistique le nombre de cases « Autre » créées sur l'ensemble de l'exercice. La donnée à laquelle nous parvenons ne peut en aucun cas désigner « le nombre de personnes "non-binaires" dans les collèges / lycées ». Après des échanges sur la question avec l'ARS et l'IREPS, notre intention n'est pas d'entrer ou prendre

position dans les débats sur un sujet sensible ou de soulever des polémiques. Nous voulons simplement nous faire l'écho d'une réalité, celle que nous vivons sur le terrain au plus près des jeunes. Et cette réalité nous impose de rendre visible cette problématique du genre. Ainsi sur 3672 jeunes rencontrés, nous pouvons compter 69 personnes (1,88%) ayant fait la démarche d'ajouter une case pour évoquer leur non-binarité.

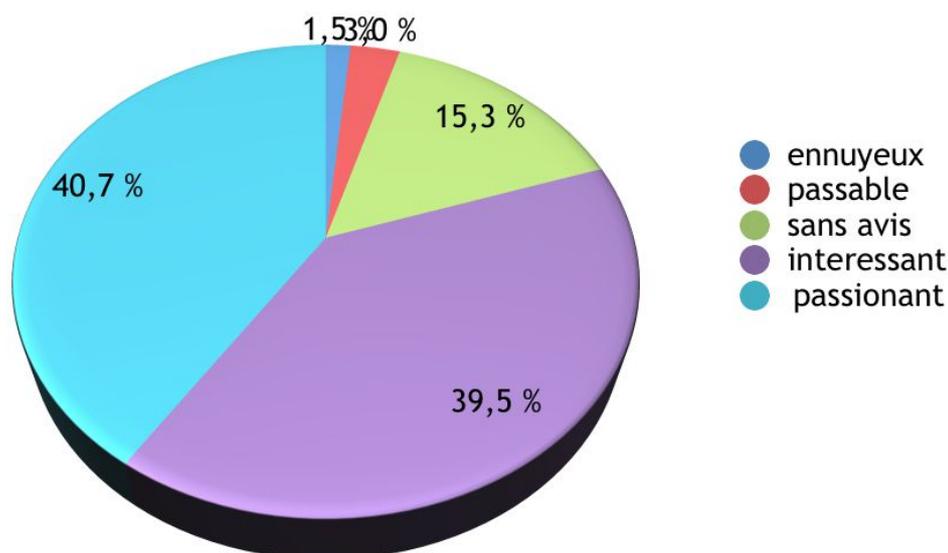
Suite à ce constat, nous avons échangé avec nos partenaires institutionnels. Notre questionnement étant de savoir comment se faire écho de cette réalité concernant le genre, de manière simple et objective, sans faire preuve d'aucune considération politique ou militante qui serait ici déplacée, et n'entre pas dans le cadre de notre mission. Il a été convenu que la question du genre ne sera plus fermée. Tout comme on ne demande pas aux jeunes de « cocher » une case « 14 ans », « 15 ans », « 16 ans » pour définir leur âge, on ne demandera plus aux jeunes de « cocher » une case pour recueillir l'information sur leur sexe. La question sera posée de manière simple : « Sexe : ... ». Les garçons et les filles n'ayant pas de problématique de genre pourront répondre « Garçon / Homme / Masculin / Fille / Femme / Féminin ». Les autres pourront répondre par la réalité qui leur convient le mieux, afin de respecter leur positionnement à l'instant T de l'intervention. Dans le cadre nous concernant, celui de l'Education Nationale, nous emploierons précisément le terme « Sexe », et non « Genre » pour aborder cette problématique, considérant que les personnes concernées par une éventuelle volonté de transition de genre sauront trouver ici l'espace pour utiliser leurs propres mots pour la réalité les concernant. Nous pourrions alors avoir des données précises et objectives, sans contrainte ni influence, sur ces jeunes se réclamant d'une « non-binarité ».



Nous attirons ainsi l'attention de toutes et tous, au sein de la grande chaîne des professionnel(le)s de santé, sur cette problématique qui prend de plus en plus de place dans les débats de la jeunesse. A nouveau, notre propos n'est pas d'y répondre et d'amener notre positionnement personnel. Il se situe uniquement dans le relais d'un phénomène de terrain prégnant et conséquent, avec possiblement des situations de souffrance mentale et morale, qu'il convient d'accueillir afin d'accompagner le mieux possible.

## 6. Les interventions « Transformer le Négatif en Positif » plébiscitées

Sur une échelle de 1 à 5, dis-nous comment tu as trouvé  
l'intervention du groupe :



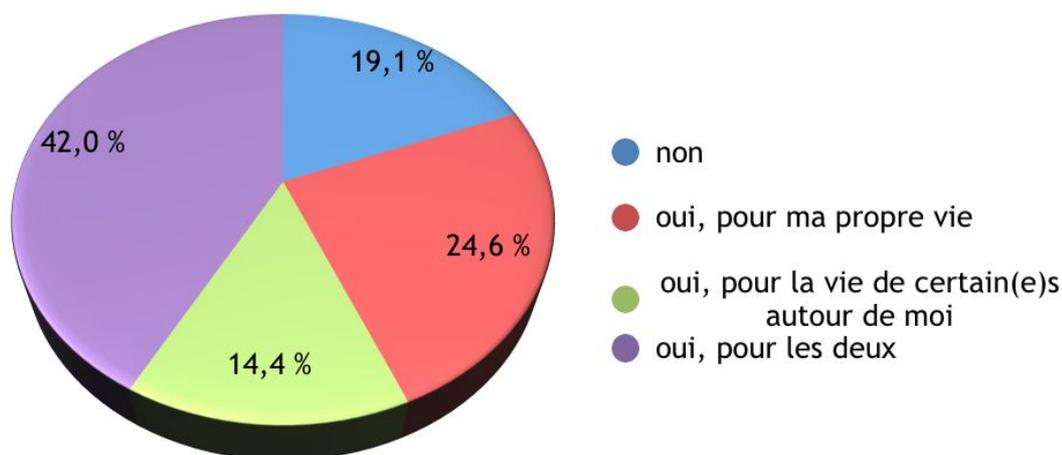
Au milieu de ces retours statistiques difficiles, les données concernant le degré de satisfaction autour de notre action sont toujours très bonnes. Les résultats se maintiennent ainsi à un niveau très satisfaisant et encourageant. En cumulant les réponses 4 et 5 (« Action Passionnante » et « Action Intéressante ») à la question « Comment as-tu trouvé l'intervention ? », nous arrivons à un peu plus de 80%. Nous sommes également parvenus à concerner d'avantage les élèves le plus en décrochage par rapport à ce genre d'action de prévention santé. En effet, les réponses négatives sur notre intervention, même si elles ont toujours été très minoritaires, diminuent de 6% à 4,5%.

Ces bons retours et l'intérêt toujours manifeste des élèves résultent d'une adaptation permanente aux référentiels de la jeunesse, en perpétuel mouvement. L'idée est de pouvoir comprendre les codes des jeunes du mieux possible, qu'ils soient musicaux, linguistiques ou comportementaux. La bienveillance reste le fil conducteur de toutes les interventions.

Au sein de quelques établissements, nous avons été amenés à initier des échanges ou des débats imprévus autour de la discrimination, suite à des remarques déplacées de certains élèves. Nous avons ainsi pu entendre des positionnements explicitement homophobes de certain(e)s à l'encontre de leurs pairs. Nous avons donc décidé en cours d'année d'ajouter un exemple de discrimination liée à l'orientation sexuelle, afin de sensibiliser davantage les jeunes à ce phénomène. Nous avons également réprécisé la notion de « harcèlement », qu'il soit traditionnel ou numérique, sur demande des infirmières qui souhaitaient développer ce thème. Elles constataient en effet des mécompréhensions sur le sujet. Cette problématique étant beaucoup plus médiatisée qu'avant, certaines IDE déclarent « j'ai eu pendant toute une période, tous les jours, de nouveaux élèves qui venaient m'apprendre qu'ils se faisaient harceler.. Le nombre étant extrêmement élevé, j'ai cherché à comprendre de quoi il s'agissait et il s'est avéré après nos investigations avec les encadrants et les proches que beaucoup de jeunes s'estimaient harcelés dès qu'une seule blague était faite sur eux. On a du leur expliquer que la notion de « harcèlement » implique une répétition d'actes de « persécution », sur un temps long, avec une volonté de nuire. Une blague isolée, aussi mauvaise soit-elle, ne constitue pas un harcèlement.»

Les jeunes sont également conscients de cette problématique et nous l'ont confié à de multiples reprises lors des interventions.

**As-tu appris quelque chose, lors de cette intervention, qui pourrait t'être utile plus tard ?**





© Photo : Maxime Delporte

Nous tentons d'accompagner ces jeunes dans une meilleure estime d'eux-mêmes, qui peut leur manquer à certains moments. Nous insistons sur la bienveillance envers les autres et envers eux-mêmes, même dans leurs difficultés, sur l'importance de la verbalisation de leurs sentiments et de l'échange avec des adultes, sur la confiance. Notre positionnement est d'éviter toute tonalité moraliste, qui serait contre-productive pour un tel public. Chacun(e) a le droit à ses moments de faiblesse, d'échec, et nul(le) n'est infaillible ou irréprochable. Pour parler de tels sujets, l'humour reste toujours une force, pour parvenir à une distance salvatrice entre soi-même et ses souffrances. A notre mesure, nous tentons de leur rappeler toutes les semaines qu'ils ne sont pas seuls à ressentir ce qu'ils ressentent, et s'ils le désirent, ils ne seront jamais seuls pour y faire face.

Nous invitons nos lectrices et nos lecteurs à lire simplement la page sur le retour que les jeunes font sur notre action. Leurs mots parlent plus que les nôtres.

**TRANSFORMER  
LE NEGATIF  
EN POSITIF**

© 2021-2022