Santé mentale et bien-être des jeunes

Dialogue Jeunesse Luxembourg 2020 et 2021

Les voix des jeunes

Un Aperçu

JUGEND DIALOG.LU

Youth Goals

Youth Goal No. 5
Santé mentale et bien-être

Atteindre un meilleur niveau de bien-être mental et mettre un terme à la stigmatisation des problèmes de santé mentale, en promouvant l'inclusion sociale de tous les jeunes.

Un nombre significatif et croissant de jeunes en Europe expriment leur inquiétude concernant la fréquence de problèmes de santé mentale tels que les hauts niveaux de stress, l'anxiété, la dépression et les autres maladies mentales parmi leurs pairs. Les jeunes mentionnent les importantes pressions sociales auxquelles ils font face aujourd'hui et expriment leur besoin d'un meilleur accompagnement en matière de santé mentale des jeunes.

Les sous-objectifs du Youth Goal #5

1 Encourager le développement d'une conscience de soi et d'une mentalité moins compétitive en promouvant l'appréciation des compétences et des forces individuelles.

2 Sauvegarder, pendant et après leur maladie, les droits au travail et à étudier de personnes souffrant de problèmes de santé mentale pour garantir leur capacité à poursuivre leurs propres ambitions.

3 Développer une approche inclusive et intersectionnelle des dispositions de la santé mentale pour tous, et en particulier pour les groupes marginalisés.

4 Fournir à tous les professionnels travaillant avec des jeunes ainsi que la famille et les amis une formation de qualité en premier secours en santé mentale.

5 Proposer un traitement inclusif, respectueux et bien financé en incorporant des prestations de haute qualité en termes de santé mentale dans toutes les institutions médicales.

6 Se focaliser sur les mesures de prévention qui garantissent que les jeunes sont dotés des connaissances et compétences requises pour un meilleur bien-être mental.

7 Lutter contre la stigmatisation des problèmes de santé mentale en développant des programmes de sensibilisation.

Le Youth Goal No. 5 et ses sept sous-objectifs figurent parmi les 11 objectifs européens pour la jeunesse. Les Youth Goals font partie intégrante de la stratégie de l'UE en faveur de la jeunesse 2019-2027 et ont été élaborés avec plus de 50.000 jeunes. Plus d'informations: **www.dialog.lu**

Sommaire

Youth Goal #5 2

> **Sommaire 3**

Citations et opinions de jeunes 4

> **Introduction 5**

Le dialogue en faveur de la jeunesse au Luxembourg et dans l'UE 5

Citations et opinions de jeunes 6

> **Jugenddësch 2021 ..... 7**

„Jugenddësch" sur la santé mentale et le bien-être des jeunes 7

Citations et opinions de jeunes 8

> **Enquêtes 2020 und 2021 ..... 9**

Qui, quoi, quand, comment? 9

Le point de vue des jeunes sur le sujet de la santé mentale 10

Structures d'aide en cas de problèmes et de soucis 12

Famille, amis et activités de loisirs 14

Réseaux sociaux: utilisation et favoris 15

Ecole 16

La pandémie de Covid-19 et l'impact 20

Citations et opinions de jeunes 23

> **Nous tenons à remercier chaleureusement: 24**

>>> Citations et opinions de jeunes

(...) ECH HAT VIRUN E PUER JOER DEPRESSIOUNEN HUNN DÉI AWER SÉIER IWWERWONN. ECH PERSÉINLECH HUNN FONNT DASS DE LEIT DAT OFT GUER NET OPGEFALL ASS WANN ET ENGEM SCHLECHT GEET, RESPEKTIV ECH HUNN DIREKT DE REGENT AN DER SCHOUL MAT AGEWEIT (...)

WAT ASS BEI DEEM LASS? EN WAR SOSS ËMMER BEI EIS, HUET MAT EIS GESCHWAT...

ECH FANNEN ET ASS MÉI WICHTEG WÉI EEN SECH VU BANNEN FILLT, NET WÉI EEN VUN BAUSSEN AUSGESÄIT.

(...) SOME TEACHERS PUT TOO MUCH PRESSURE ON CHILDREN TO GET GOOD GRADES AND NEGLECT THEIR MENTAL HEALTH IN THAT WAY, SAYING THAT THE AFFECTED STUDENTS DO NOT KNOW WHAT A MENTAL ILLNESS IS BECAUSE THEY ARE SO YOUNG (...)

(...) ENG PSYCHESCH KRANKHEET SOLL GENAU SOU SERIÖ GEHOLL GI WÉI ENG PHYSESCH. D'LIEWEN ASS VILL MÉI SCHWÉIER, NORMAL ALLDAGSSAACHE GINN BAL ONMÉIGLECH ZE MEESCHTEREN. DUSCHE GOE GEET DEELWEIS NET, IESSEN ASS ZE USTRENGEND AN ELENG OPSTOE KENNT ENGEM ONMÉIGLECH VIR (...)

(...) ECH STRUEWELEN NACH MAT PUER MENTALEN KRANKHEETEN MAT DEENEN ECH DIAGNOSTIZÉIERT GI SINN, ET GEET MIR ZUM GLÉCK BESSER MEE ECH MUSS ET AWER VERSTOPPEN AN NET DRIWWER SCHWÄTZEN, WELL D'LEIT RONDERËM MECH, ZUMOOLS AN DER SCHOUL, DAT VUN MIR ERWAARDE (...)

ET ASS WICHTEG, ENG EENZEG PERSOUN ZE HUNN MAT DÄR EEN ALLES BESCHWÄTZE KANN.

MENG ANGSCHT ASS DASS EEN NËMMEN NACH DE COMPUTER BENOTZT, MIR NET MÉI SCHREIWE KËNNEN, KENG BICHER KENNEN...

ECH HUNN DAT NET GÄR ALLES SCHNELL ZE MAACHEN. ECH SINN GEHETZT: LÉIEREN FIR D'SCHOUL, FUSSBALLS-TRAINING AN ERËM ZERÉCK HEEM AN LÉIEREN.

ECH HUNN MA VILL MANNER SUERGE GEMAACH WÉI ECH KEEN HANDY HAT. (...)

WANN EEN HËLLEF BRAUCH, DANN KANN EEN SECH SE SICHE GOEN.

Sources: Groupes focus SOS Kannerduerf, Dialog Online Sessions, Enquêtes Dialogue.

>>> Introduction

Le dialogue en faveur de la jeunesse embourg et dans l'UE

Le « dialogue en faveur de la jeunesse » (Youth Dialogue) est un mécanisme de dialogue entre les jeunes et les décideurs politiques. Ce forum offre aux jeunes la possibilité de discuter de la manière dont les politiques visant la jeunesse devraient être élaborées et mises en œuvre dans l'Union européenne (UE) et au Luxembourg.

Dans chaque pays de l'UE, des consultations sont organisées avec les jeunes sur des sujets spécifiques définis pour chaque cycle de travail (18 mois). Chaque cycle du dialogue porte sur un ou plusieurs des onze objectifs européens pour la jeunesse (Youth Goals). Le présent cycle porte sur l'objectif pour la jeunesse n° 5 « Santé mentale et bien-être des jeunes ».

L'apparition de la pandémie de Covid-19 a certainement contribué à rendre les problèmes de santé mentale des jeunes encore plus visibles et tangibles. La thématique est perçue et débattue plus largement par le public. Cependant, avant la pandémie déjà, les situations de stress, le burnout, le harcèlement moral, etc. faisaient partie intégrante du quotidien des jeunes.

En 2020 et 2021, le dialogue en faveur de la jeunesse au Luxembourg a offert plusieurs possibilités aux jeunes, aux experts et aux organisations de jeunesse pour recueillir des avis et échanger sur le sujet de la santé mentale et du bien-être, identifier les problèmes et proposer des solutions.

Certains de ces moments sont présentés dans les pages suivantes et devraient contribuer à ce que les nombreuses voix des jeunes soient entendues et prises au sérieux.

JUGEND DIALOG.LU

Youth Goals

Pour le compte du groupe de travail national (National Working Group Luxembourg, NWG) constitué des acteurs suivants: De Jugendrot/CGJL, ANIJ, MENJE, Parlement des Jeunes, CNEL, DLJ.

de JUGENDROT CGJL

Agence Nationale pour l'Information des Jeunes

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse

jugend parlament.lu

CNEL

DLJ DAACHVERBAND VUN DE LËTZEBUËRGER JUGENDSTRUKTUREN

Cofinancé par l'Union européenne

>>> Quand je ne me sens pas bien, je ...

- DORMIR
- PARLER À MA MÈRE
- SPORT, ME BALLADER DANS LA NATURE
- PASSER DU TEMPS AVEC DES AMIS
- APPELER LE KJT ET PARLER DE MES PROBLÈMES
- MANGER, UN TOUR EN VOITURE, PLEURER, REGARDER UNE SÉRIE, MANGER UNE GLACE, MUSIQUE ...

>>> Pour moi, la joix de vivre signifie ...

- ÉTÉ ET VACANCES
- VOYAGER ET MANGER
- PAS DE CORONA
- PAS DE STRESS À L´ÉCOLE
- HOBBIES, FAMILLE ET AMIS

>>> Qui te soutient ou te motive et comment?

- PSYCHOLOGUE: ÉCOUTER, PRIVÉ, SENTIMENT DE SÉCURITÉ
- AMIS: S'ÉCOUTER, PARLER
- KJT: ÉCOUTER, RESTER ANONYME
- FAMILLE: ME SOUTIENT
- SEPAS: ÉCOUTER, CHERCHER DES SOLUTIONS

>>> Si un miracle se produisait, que changerait dans ta vie quotidienne?

- PAIX
- SUCCÈS
- VIVRE SANS CORONA: FINI LES MASQUES ET LE HOMESCHOOLING, PLUS DE LIBERTÉ
- PLUS DE SOUCIS
- PLUS DE MALADIES

>>> Je suis reconnaissant pour ...

- POUVOIR FAIRE MES ÉTUDES ET APPRENDRE LE FRANÇAIS
- ÊTRE DANS UN PAYS SANS GUERRE
- AVOIR UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE
- JE PEUX HABITER AU LUXEMBOURG, UN PAYS SANS BEAUCOUP DE VIOLENCE
- LES GENS QUI SONT GENTILS

Source: Rallye Citoyen 2021 - Station KJT - Kanner- a Jugendtelefon.

7

>>> Jugenddësch 2021 >>>>

>>> Citations et opinions de jeunes

Convention des jeunes 2021 : des jeunes se sont réunis avec d'autres jeunes, des experts et des politiciens pour échanger leurs points de vue et ensuite présenter des pistes et solutions, entre autres sur l'influence des réseaux sociaux, la pandémie de Covid-19 ainsi que, par exemple, la question:

>>> Que pouvons-nous tous faire contre l'augmentation de la pression, du harcèlement, etc. dans notre entourage et notre cercle d'amis ?

- INFORMER : RENDRE L'INFORMATION PLUS ACCESSIBLE (ON- ET OFFLINE), OFFRIR UNE FORMATION CONTINUE (P. EX. POUR LES PARENTS)
- FAVORISER LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE COMME PARTIE INTÉGRANTE DE LA PÉDAGOGIE (FORMATIONS CONTINUES, MISE EN PRATIQUE)
- D'ÉLÈVE À ÉLÈVE (FAVORISER L'EMPATHIE AVEC DES JEUX DE RÔLE, DES ÉCHANGES D'EXPÉRIENCE, PARTIE INTÉGRANTE DU COURS „VIE ET SOCIÉTÉ")

>>> Revendications de l'atelier „santé mentale et bien-être" :

- FORMATION CONTINUE OBLIGATOIRE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT AUTOUR DU SUJET DE LA SANTÉ MENTALE AINSI QUE DES INSTRUCTIONS POUR L'APPLICATION DANS LA VIE PROFESSIONNELLE (SUIVANT L'EXEMPLE DU COURS „PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE").
- LA SANTÉ MENTALE COMME PARTIE INTÉGRANTE DU PROGRAMME SCOLAIRE, DE L'ANNÉE SCOLAIRE. LE SUJET DOIT ÊTRE DAVANTAGE ABORDÉ, ÊTRE INCLUS DANS DIFFÉRENTES LANGUES DANS LES PROGRAMMES ET MANUELS.
- COMMUNICATION ET PUBLICITÉ AU NIVEAU NATIONAL POUR UNE MEILLEURE VUE D'ENSEMBLE DES POINTS DE CONTACT EXISTANTS. LES JEUNES DOIVENT ÊTRE MIEUX SENSIBILISÉS, ILS SAVENT SOUVENT QUE CES SERVICES EXISTENT, MAIS PAS COMMENT ET OÙ LES CONTACTER.

Source: Convention des jeunes 2021 - Atelier „Santé mentale et bien-être".

>>> Enquêtes 2020 et 2021 - Santé Mentale

Version abrégée de l'évaluation

Qui, quoi, quand, comment ?

- Enquête en ligne en **trois langues** (LB, FR et EN) réalisée en 2020 et 2021.
- Les questions des deux enquêtes sont identiques. Pour l'édition 2021, des **questions spécifiques relatives à la pandémie de Covid-19** ont été intégrées au questionnaire.
- La plupart des questions ont été élaborées sur la base d'une **échelle d'évaluation** allant de « pas du tout d'accord » à « tout à fait d'accord » et « je ne peux pas en juger/je ne sais pas ».
- **Plusieurs questions ouvertes** ont permis aux jeunes de nous faire part de leurs opinions et appréciations par écrit. Il n'y avait pas de questions obligatoires. Les jeunes avaient donc la possibilité d'en ignorer certaines et de remplir tout de même le questionnaire jusqu'à la fin.
- La participation s'est faite sur une base **volontaire et sans procédure de sélection prédéfinie.** L'enquête a fait l'objet d'une promotion en ligne et hors ligne et ne peut pas être qualifiée de représentative.

Sujets :

- Bien-être des jeunes ..... **p. 7**
- Le point de vue des jeunes sur le sujet de la santé mentale ..... **p. 10**
- Structures d'aide en cas de problèmes et de soucis..... **p. 12**
- Famille, amis et activités de loisirs..... **p. 14**
- Le rôle de l'école comme lieu de prise de conscience de la problématique..... **p. 16**
- La pandémie de Covid-19 et l'impact sur la santé mentale ..... **p. 20**

Le symbole de la bulle désigne les citations des jeunes participants.

Pour faciliter la lecture, les **remarques et les différences par rapport à 2021** *sont mises en évidence par le symbole de l'ampoule.*

2020	2021
733 participants	1289 participants

Caractéristiques sociodémographiques des jeunes

Sexe	Femme	Homme
2020	71%	27%
2021	60%	35%

Groupes d'âge	2020	2021
Jeunes âgés de 13 à 15 ans	22%	42%
Jeunes âgés de 16 à 18 ans	52%	41%
Jeunes âgés de 19 à 20 ans	26%	17%

Les jeunes âgés de 13 à 15 ans étaient bien plus nombreux à participer en 2021, tandis que ceux âgés de 19 à 20 ans ont nettement moins participé en 2021.

Le point de vue des jeunes sur le sujet de la santé mentale

„Eppes vun den wichtegste Saachen, déi et gëtt. Du kanns alles Materielles hunn, mee wann et dir mental net gutt geet, kann näischt dech glécklech maachen."

PERTINENCE DE LA QUESTION

66% **des jeunes participants estimaient que la santé mentale est un sujet qui préoccupe les jeunes.**

BIEN-ÊTRE ACTUEL

54% **des jeunes participants se sont sentis bien, voire très bien.**

En 2021, ce chiffre était de 44%.

ÉVALUATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ ACTUEL

63% **des jeunes se sont dit en bonne ou très bonne santé mentale.**

En 2021, ce chiffre était de 58%.

SENTIMENT DE SOLITUDE

60% **des jeunes ne se sentaient ni seuls ni isolés.**

LES JEUNES ONT-ILS SUFFISAMMENT D'OCCASIONS D'ABORDER LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE ?

37% **des jeunes ne se sentent pas suffisamment informés.**

34% **des jeunes sentent que l'accès aux informations est plutôt bon, voire très bon.**

En 2021, de nets changements ont été constatés dans les tendances des réponses : 54 % des jeunes estiment que l'accès à l'information est plutôt bon, voire très bon. 14 % d'entre eux déclarent ne pas disposer d'un accès suffisant.

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Qu'entendent les jeunes par « santé mentale » ?

„D'Basis fir kënne frou am Liewen ze sinn."

„La santé mentale est primordiale, même si dans cette pandémie elle a bien trop souvent été négligée pour garantir la santé physique."

- **Sentiments, émotions et pensées.** Un esprit sain est indispensable pour mener une vie heureuse et permet en même temps de relever tous les défis de la vie.
- **S'accepter tel que l'on est** – se sentir bien dans son corps, avoir un sentiment de satisfaction et de bonheur.
- **Être bien dans sa tête, libre de toute inquiétude et de pensées négatives** va de pair avec le désir de pouvoir se relaxer.
- **L'absence d'humeur dépressive** ouvre l'esprit aux émotions et aux pensées positives. La santé mentale est synonyme de stabilité psychique. Elle renforce la capacité des jeunes à surmonter les problèmes et à faire face aux exigences de la vie adulte.
- **La capacité à gérer de manière adéquate les situations de stress.**
  L'école constitue un facteur de risque pour la santé mentale et a un impact négatif sur l'état psychologique de certains jeunes, selon leur capacité à gérer le stress et la pression.

En 2021, des problématiques telles que le stress et la pression de même que leurs effets sur la santé mentale sont apparus de manière accrue.

En 2021, le souhait de ne plus redouter la situation ou de ne plus avoir peur de s'infecter ou de contaminer d'autres personnes a été plus souvent exprimé.

Que souhaitent les jeunes pour se sentir mieux informés ?

- **Discuter du sujet.** Un travail d'information et un dialogue ouvert, couplés au souhait de lever les tabous concernant la santé ou la maladie mentale afin de vaincre les blocages et d'oser demander de l'aide à temps.
- **Informer et sensibiliser.**
  L'école doit prendre conscience que les jeunes sont aussi concernés et doit les informer activement : Quelles sont les maladies mentales ? Quels sont les facteurs déclencheurs ? Comment s'aider soi-même et aider les autres ? Où trouver de l'aide ?

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

L'école, un lieu idéal pour le travail d'information:

- Organiser des réunions régulières **avec des conseillers/services psychologiques externes** afin de soutenir les élèves qui n'osent pas demander de l'aide de leur propre initiative.
- Rendre les informations accessibles **au public de manière anonymisée**, par exemple thématiser les offres Internet existantes.
- Proposer **régulièrement des moments d'échange publics**.
- Proposer **des ateliers interactifs** sur des sujets spécifiques, par exemple le harcèlement moral, le suicide, la gestion du stress, etc.
- Organiser **des semaines thématiques ou des campagnes de sensibilisation**.
- Incorporer la problématique de la **santé mentale** comme **partie intégrante** d'un cours afin de pouvoir informer les élèves **régulièrement et à un stade précoce** sur ce sujet.

Le cours « VieSo » a à plusieurs reprisés été cité comme étant le cours idéal pour intégrer le sujet comme élément fixe.

Structures d'aide en cas de problèmes et de soucis

40% des jeunes participants ont déjà sollicité une aide psychologique.

En 2021, c'était le cas de 32 % des jeunes.

Parmi les jeunes qui se sont rendus dans une structure d'aide :

- 70% ont été bien conséillés
- 69% sont prêts à se rendre à nouveau dans cette structure d'aide.

„Datt Persounen, déi Virbild-funktiounen hunn, méi oppe géingen doriwwer schwätzen (Proffen, Politiker, Fernsee,...) an datt dat negatiivt Stigma iwwer aktiv Opklärung gebrach gëtt (iwwer Fernsee, Radio, duerch déi Persounen an Virbildfunktiounen,...)."

Quelles sont les structures d'aide les plus connues des jeunes et lesquelles favorisent-ils ?

- Les structures d'aide les plus connues des jeunes sont les suivantes :

2020	2021	
95%	95%	SePAS
76%	58%	KJT (Kanner- a Jugendtelefon)
58%	46%	Consultations individuelles chez des psychologues/psychiatres.

- Les structures d'aide auxquelles les jeunes qui ont déjà sollicité de l'aide font le plus souvent appel sont les suivantes :

2020	2021	
68%	68%	SePAS
47%	52%	Consultations individuelles chez des psychologues/psychiatres.

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Critères de qualité concernant les offres d'aide

Compilé à partir des questions ouvertes sur ce que les jeunes ont apprécié dans les structures d'aide auxquelles ils ont fait appel et sur ce qui devrait changer pour qu'ils sollicitent à nouveau ce service.

- **Confidentialité et discrétion** comme priorités absolues.
- Capacité d'**écouter attentivement** le jeune et de prendre le temps de discuter avec lui.
- **Être compris et pris au sérieux,** et rester neutre, quelle que soit la problématique. Ne pas minimiser les problèmes, mais accueillir le jeune dans sa situation personnelle, telle qu'elle se présente.
- Pouvoir parler **ouvertement et librement.**
- **Plan individuel** adapté aux besoin du jeune.
- **Amélioration à court ou moyen terme de la situation de départ** par une résolution de problème qui implique activement le jeune dans le processus de recherche de solutions et lui fournit les stratégies nécessaires pour surmonter le problème à l'avenir.
- L'accès aux services et offres de consultation doit être **simple, aisé et peu coûteux**.
- Le service de consultation doit aussi être **accessible** en dehors des rendez-vous fixés.

De quel type de soutien les jeunes souhaitent-ils bénéficier ?

Soutien à l'école:

- **Soutien de la part du personnel enseignant-** plus de sensibilité de la part des enseignants et d'initiative personnelle, par exemple reconnaître quand la pression et, par conséquent, le stress deviennent trop importants ou quand un élève a besoin d'aide et chercher activement le dialogue.
- Apprentissage de la gestion du stress à l'école.
- Mise à disposition d'informations sur la santé mentale et les structures d'aide pendant les heures de cours.
- Professionnalisation du SePAS (problématique de la confiance et la discrétion au sein du SePAS).

Soutien à l'extérieur de l'école:

- Souhait de pouvoir avoir recours à **des psychologues externes et des services de consultation extrascolaires**, entre autres pour préserver l'anonymat et réduire les craintes d'être « vu ».
- **La famille et les amis comme interlocuteurs** en cas de problèmes ou d'inquiétudes.

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Famille, amis et activités de loisirs

Famille

Pour:

2020	2021	
64%	65%	des jeunes, les membres de la famille sont des interlocuteurs en cas de problèmes ou d'inquiétudes
53%	60%	des jeunes, la famille est un lieu sans trop de pression et de stress
52%	57%	des jeunes, la famille est un lieu où l'on se dispute peu ou pas du tout
59%	80%	des jeunes, la famille est un lieu d'acceptation
59%	63%	des jeunes, la famille est un lieu où ils aiment vivre

Pour la majorité des jeunes, la famille est un lieu où ils aiment vivre, où ils se sentent bien et acceptés, et où ils aiment se rendre lorsqu'ils sont en proie à des inquiétudes et des pensées négatives

En 2021, la famille est apparue encore plus nettement comme un lieu de bien-être et un refuge.

En revanche, pour 20 à 30 % des jeunes interrogés, la famille ne remplit que partiellement ces fonctions. Le stress et la pression ainsi que les disputes et les conflits dans l'environnement familial semblent être présents chez près d'un tiers des jeunes interrogés.

Concernant la relation avec la famille, les jeunes souhaitent:

- Une bonne relation avec les parents et les frères et sœurs – soit la relation doit rester telle qu'elle est, soit il y a un souhait d'améliorer la relation avec certains membres de la famille (mère, père, frères et sœurs, etc.).
- Un lieu de stabilité et de sécurité caractérisé par le soutien mutuel et la cohésion.
- Interlocuteur en cas de problèmes et d'inquiétudes.
- Acceptation, tolérance et compréhension (p. ex. sexualité).
- Moins de conflits.
- Communication empathique, ouverte et honnête.
- *2021: une famille en bonne santé*

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Amis

85% **des jeunes estiment qu'ils ont des amis (inchangé par rapport à 2021)**

Les lieux d'échange appréciés avec les amis sont les suivants :

2020	2021	
85%	85%	réseaux sociaux
76%	71%	en milieu scolaire et extrascolaire
38%	38%	associations / activités sportives

Cette enquête a révélé que...

- Les jeunes se sentent à l'aise, acceptés et soutenus dans leur cercle d'amis. Il y a peu de jalousie entre amis.
- Le cercle d'amis offre un soutien et constitue par conséquent un interlocuteur pour de nombreux jeunes lorsqu'ils souhaitent parler de leurs problèmes et inquiétudes.
- Il apparaît que les jeunes sont nombreux à préférer leurs amis à leurs parents comme interlocuteurs en cas de problèmes.
- Les jeunes se sentent bien davantage acceptés dans leur identité et leur personnalité par leurs amis que par leur famille.
- Le cercle d'amis était perçu de manière similaire en 2021, si bien qu'il n'y a pas de différences notables à ce niveau.

Réseaux sociaux : utilisation et favoris

85% Les réseaux sociaux constituent un outil d'échange apprécié parmi les jeunes et 85 % d'entre eux s'en servent pour les **échanges sociaux avec des amis**.

En 2020 et 2021, quelque 90 % des jeunes ont utilisé les réseaux sociaux quotidiennement, en moyenne trois heures par jour.

70% Instagram et Snapchat sont les réseaux les plus utilisés par quelque 70 % des jeunes participants. Les autres plateformes sociales utilisées sont YouTube, WhatsApp, Facebook Messenger et TikTok.

52% En ce qui concerne l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux, il est intéressant de noter que 52 % des jeunes interrogés ont exprimé **le souhait de passer moins de temps en ligne.**

En 2021, c'était le cas de 44 % .

Voir et être vu dans les réseaux sociaux

L'absence de réaction aux publications n'a pas d'effet négatif sur l'humeur de 79 % (72 %) des jeunes interrogés.

Être vu dans les réseaux sociaux n'a pas la même valeur pour les jeunes interrogés lorsqu'il s'agit du fait que d'autres personnes voient et aiment les publications ou d'attendre que des amis se manifestent par messagerie instantanée.

École

Santé mentale à l'école

70% des jeunes se sentent exposés à une pression régulière à l'école en 2020 et 2021 .

77% des jeunes estiment que l'on ne discute pas suffisamment de la santé mentale dans les écoles.

En 2021, c'est le cas de 65 % des jeunes.

41% des jeunes sont d'avis que le personnel scolaire n'a pas conscience que les maladies mentales concernent également les jeunes.

En 2021, c'est le cas de 36 % des jeunes.

Le sujet de la santé mentale dans son ensemble, et en particulier à l'école nécessite un travail d'information et de sensibilisation.

Rapport élèves-personnel scolaire

Dans le questionnaire, le personnel scolaire a été divisé en personnel enseignant, éducateurs et SePAS (Service psycho-social et d'accompagnement scolaires). Les jeunes ont été interrogés sur les points suivants: confiance ; sentiment d'être pris au sérieux; interlocuteur en cas de problèmes et d'inquiétudes.

Personnel enseignant

Dans l'ensemble, les élèves se sentent pris au sérieux par les enseignants. Ils sont toutefois plus mitigés sur la question de la confiance. Les enseignants sont majoritairement rejetés en tant qu'interlocuteurs en cas de problèmes et d'inquiétudes.
37% des jeunes font confiance aux enseignants.

60% En 2020 et 2021, quelque 60 % des jeunes déclarent qu'ils ne s'adressent « plutôt pas », voire « pas du tout » à leurs enseignants lorsqu'ils ont besoin d'aide.
31% d'entre eux ne font pas confiance aux enseignants.

Éducateurs

45% à 49 % des jeunes ont répondu aux questions concernant la confiance, le sentiment d'être pris au sérieux et le fait d'être un interlocuteur en cas de problèmes et d'inquiétudes par les réponses « ni l'un ni l'autre » et « je ne sais pas ».

43% des jeunes ne perçoivent pas les éducateurs comme des interlocuteurs lorsqu'ils ont besoin d'aide.

Les réponses aux questions concernant le groupe professionnel des éducateurs dans les écoles soulèvent quelques questions :

- Dans quelle mesure existe-t-il des points de contact réguliers entre les éducateurs et les jeunes dans le quotidien scolaire ?
- Les élèves ont-ils une idée concrète du travail d'un éducateur à l'école ?

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Le rôle du SePAS

2020	2021	
38%	28%	des jeunes font « plutôt », voire « pas du tout » confiance au SePAS
36%	42%	de réponses « je ne sais pas » et « ni l'un ni l'autre »
26%	31%	des jeunes font confiance au SePA
43%		des jeunes éprouvent des difficultés à s'adresser au SePAS en cas de problèmes et d'inquiétudes
39%		de réponses « je ne sais pas » et « ni l'un ni l'autre »
27%		des jeunes se sentent pris au sérieux
17%		des jeunes ne se sentent pas pris au sérieux
56%		de réponses « je ne sais pas » et « ni l'un ni l'autre »

Dans l'enquête, les élèves ont évalué le SePAS et non pas le CePAS. Les remarques des élèves se rapportent exclusivement au SePAS de leur école.

43% des jeunes indiquent qu'il n'est pas facile pour eux de s'adresser au SePAS en cas de problèmes ou d'inquiétudes. Mais l'évaluation montre aussi que parmi les jeunes qui ont déjà eu recours à une aide psychologique, 68 % se sont adressés au SePAS.

Lors de l'enquête, les jeunes ont souligné les **situations** à éviter lors d'une consultation psychologique.

La confiance et la confidentialité sont des conditions préalables.

L'une des raisons en est que des tiers sont parfois impliqués (par exemple, les parents, les enseignants, le directeur d'école), et cela, parfois sans l'accord du jeune. Au SePAS, les jeunes s'interrogent sur le respect du secret professionnel.

Faire preuve d'un intérêt sincère et garantir un travail individuel en fonction du cas en question afin que les jeunes se sentent pris au sérieux.

Tous les jeunes ne voient pas ces conditions réunies au SePAS. Ils estiment que des améliorations sont nécessaires à cet égard.

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Rapport élèves-camarades de classe

57% des jeunes ont confiance en leurs camarades de classe

22% des jeunes ne font plutôt pas confiance à leurs camarades de classe

70% des jeunes ont le sentiment d'être pris au sérieux

12% des jeunes se sentent plutôt, voire pas du tout pris au sérieux par leurs camarades de classe

2020	2021	
47%	35%	des jeunes pensent que les élèves se moquent d'autres camarades de classe
26%	31%	des jeunes observent peu ou pas de moqueries entre camarades de classe
74%	79%	des jeunes observent peu ou pas de harcèlement moral dans leur classe
12%	5%	des jeunes indiquent qu'il existe des situations de harcèlement moral dans leur classe

- En 2020 et 2021, les jeunes estiment que l'ambiance au sein de leur classe est plutôt bonne. La majorité des jeunes se sentent acceptés et pris au sérieux par leurs camarades de classe.
- Les amis (84 %) sont préférés aux camarades de classe (52 %) lorsqu'il s'agit de trouver un interlocuteur en cas de problèmes ou d'inquiétudes.
- Par rapport au personnel scolaire – qu'il s'agisse d'enseignants, de membres du personnel du SePAS ou d'éducateurs – les camarades de classe sont nettement privilégiés comme interlocuteurs en cas de problèmes ou d'inquiétudes.
- En revanche, les réponses laissent entendre que les moqueries entre camarades, la formation de cliques et la présence de camarades marginalisés sont des phénomènes qui se produisent en partie dans les écoles ou qui sont observés par certains élèves.
- En revanche, le harcèlement moral est un phénomène qui n'est plutôt pas observé par une grande majorité de jeunes (74 %)

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Raisons pour lesquelles les élèves aiment ou n'aiment pas fréquenter l'école

La satisfaction à l'égard des enseignants ET des camarades de classe constitue un facteur important en ce qui concerne la motivation et l'état émotionnel des jeunes.

La réussite et la motivation des élèves sont en outre liées au sentiment de bien-être au sein de l'école, tant avec les enseignants qu'avec les camarades de classe.

Raisons pour lesquelles les élèves aiment fréquenter l'école

- Les rencontres entre amis, les échanges avec des jeunes du même âge qui partagent les mêmes intérêts, etc. font de l'école un lieu social.
- Il y a une bonne ambiance entre les camarades de classe.
- La curiosité de découvrir de nouvelles choses, le plaisir et la volonté d'apprendre et donc de construire son propre avenir.
- Les enseignants compétents qui transmettent le plaisir d'apprendre, qui savent rendre leurs cours intéressants, etc., favorisent la motivation.

Raisons pour lesquelles les élèves n'aiment pas fréquenter l'école

- Le stress et la pression, par exemple le stress lié aux contrôles scolaires.
- Les exigences en termes de performance sont jugées trop sévères.
- Insatisfaction par rapport aux enseignants (par exemple, manque d'empathie, cours ennuyeux, contenus fastidieux, etc.).
- Stress entre camarades de classe (p. ex. se sentir exclu, peur des camarades de classe, etc.).
- 2021 : port du masque, semaines A / B , sentiment de ne pas être suffisamment préparé aux contrôles scolaires dans le cadre de l'enseignement à domicile, peur d'une contamination.

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

La pandémie de Covid-19 et l'impact

(Questions supplémentaires posées uniquement en 2021)

« Avant je pouvais voir tous mes amis, sortir quand cela me plaisait, etc. En bref, ma vie s'est transformée: je vais à l'école, je rentre, je fais du sport (à la maison), j'étudie (grâce aux profs qui ne manquent pas de nous donner une tonne de devoirs, les uns plus pertinents que les autres ;)... et je dors et puis je recommence. Tout être humain sain perçoit un véritable PROBLÈME dans ce que je viens de décrire. »

L'enseignement à domicile et ses répercussions

54% des jeunes se sentent moins stressés dans le cadre de l'enseignement à domicile.

Toutefois, ce type d'enseignement a aussi des effets négatifs:

44% des jeunes ne se sentent pas suffisamment soutenus par les enseignants et se disent préoccupés par le fait de passer à côté de contenus d'apprentissage importants enseignés dans les cours.

Les jeunes qui ont participé à l'enquête disposent pour la plupart des équipements techniques nécessaires et sont donc bien parés pour l'enseignement à domicile. Une grande majorité d'entre eux ont à leur disposition une chambre où ils peuvent se retirer sans être dérangés.

Changements dans le bien-être depuis le début de la pandémie

47% des jeunes indiquent que leur bien-être s'est détérioré.

15% des jeunes affirment que leur bien-être s'est amélioré.

Outre la thématique de l'école, certains jeunes ont le sentiment général d'**être dépassés** par la pandémie et la situation actuelle, et ont l'impression d'être seuls et de ne pas recevoir d'aide.

➔ Le stress / la pression / le surmenage augmente
À l'école, ce sont surtout les **semaines A/B** qui deviennent contraignantes pour de nombreux jeunes. Ces derniers expriment leur inquiétude face à la multiplication de situations de stress émotionnel et au fait de ne pas pouvoir répondre aux exigences.

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

„Ech hocken nëmmen nach a mengem Zëmmer an hunn kee Liewe méi. Ech fille mech wéi wann ech grad meng ganz Jugend verpassen an se net méi rëmkréien (...)."

„Ech fille mech eleng. Ech ginn oft an der Nuecht waakreg a sinn naass geschweesst. Ech hunn en Drock op der Broscht. Ech si vill méi emotional. Ech kréien et vill méi schlecht hin, nei sozial Kontakter ze maachen. Ech fänken erëm un mech staark ze krazen."

➔ Dégradation de la santé mentale et augmentation de différentes craintes.

- **L'ennui et la monotonie** entraînent un manque de motivation et d'activité.
- **Perturbation de la vie sociale** et naissance du sentiment de solitude et de tristesse.
- **Changement des habitudes alimentaires** et leurs effets sur le bien-être physique. Les jeunes qui se nourrissent moins bien se plaignent d'une prise de poids et d'une détérioration de leur bien-être physique.

Les symptômes suivants, cités à plusieurs reprises, indiquent une aggravation de la santé mentale :
fatigue, troubles du sommeil, humeur dépressive, attaques de panique, irritabilité/mauvaise humeur, manque d'énergie et de motivation, pensées négatives, impossibilité de se relaxer, problèmes de concentration et maux de tête.

„Ech si méi glécklech a fille mech méi wuel a mengem Kierper."

Les jeunes qui se nourrissent plus sainement se sentent aussi en meilleure santé physique.

- Plus de temps pour soi et avec soi
- Découverte de nouvelles activités de loisir
- Augmentation du bien-être, tant sur le plan physique que mental

Dans la présente publication, nous vous offrons un aperçu des enquêtes de 2020 et 2021. Vous trouverez la version complète de notre évaluation, y compris les données détaillées, les chiffres, les questionnaires, etc. sur le site www.dialog.lu/media

Changement des habitudes quotidiennes depuis le début de la pandémie

37 % des jeunes estiment que leurs habitudes quotidiennes se sont améliorées.

32 % des jeunes affirment que les habitudes quotidiennes se sont détériorées.

31 % des jeunes indiquent que leurs habitudes quotidiennes n'ont pas changé.

Perturbation de la vie sociale

- Les jeunes manquent de contacts directs réguliers entre eux.
- La notion du temps se perd et certains jeunes ont l'impression de passer à côté d'une partie importante de leur vie extrascolaire en raison des restrictions (couvre-feu, distanciation sociale, fermeture des bars et restaurants, etc.).
- Tous les jeunes ne gèrent pas de la même manière les changements relatifs à la vie sociale et un sentiment d'isolement et de solitude s'installe.

Diminution des activités de loisirs

- Nombre de jeunes se sont bien adaptés aux nouvelles conditions de la vie quotidienne et ont trouvé des activités de remplacement, par exemple la randonnée, le jogging, le sport à la maison, de nouveaux hobbies, etc.
- D'autres, en revanche, regrettent leurs activités habituelles et peinent à trouver d'autres occupations. Le manque d'exercice et de motivation s'insinue, ce qui a un impact négatif sur l'humeur des jeunes.

Changement d'habitudes dans la vie quotidienne

- Le fait de passer plus de temps à la maison et le manque d'activités de loisirs ont un impact négatif sur le comportement alimentaire. D'autres jeunes, par contre, profitent du temps passé à la maison pour s'intéresser de plus près à l'alimentation et pour cuisiner eux-mêmes.
- Plus grande attention accordée à l'hygiène, par exemple désinfection et lavage réguliers des mains.
- Recours accru aux réseaux sociaux / jeux sur PC / téléphones portables.
- Changement des habitudes de sommeil et rythme de sommeil irrégulier.

Qu'est-ce qui aiderait les jeunes à traverser la pandémie ?

- Réorganisation des semaines A/B à l'école.
- Plus d'empathie de la part des enseignants.
- Réduction du nombre de contrôles scolaires réalisés au cours d'une semaine.
- Moins de cours en ligne pour réduire le temps d'écran à la maison.
- Permettre aux jeunes d'avoir une vie sociale et de se retrouver entre amis.
- Assouplissement des mesures dans le domaine des loisirs et du sport pour contrebalancer l'école.
- Présence d'un interlocuteur en cas d'inquiétudes ou de problèmes.

>>> Les bons tuyaux de jeunes pour d'autres jeunes

FANN ENG FRÄIZÄITAKTIVITÉIT DÉI DIR GEFÄLT

WANN EEN SPORT MÉCHT FILLT EEN SECH GUTT, DAT HÄLT ONS GESOND. IESSEN HÄLT EIS GESOND.

SCHAFF UN DENGER WEIDERENTWÉCKLUNG

YOU ARE STRONGER THAN YOU THINK!

FANN ENG VERTRAUENSPERSOUN

BESSER A MÉI SCHLECHT DEEG

TRAU DECH

ET ASS E PROZESS

>>> Quand on veut aider une autre personne ...

PROPOSÉIER FIR MAT DER PERSOUN ZE SCHWÄTZEN

ET ERKENNT EEN UN ENGER PERSOUN ZUM BEISPILL OP SE GUTT ODER SCHLECHT DROP ASS, AM GESIICHTSAUSDROCK AN UM BEHUELEN.

JUGÉIER NET

OCH WANN MENG FRËNDIN EPPES WËLL ZIELEN WAT ECH NET SOU GÄREN HUNN, MAACHEN ECH DANN EN EFFORT FIR HIM ZE HËLLEFEN.

SIEF NET ZE VILL OPDRÉNGLECH

HËLLEF DER PERSOUN, SECH OFZELENKEN, ËNNERHUEL EPPES MAT HIR

SIEF NEUTRAL

AKZEPTÉIER WANN D'PERSOUN NET SCHWÄTZEN WELL

HUEL DIR ZÄIT FIR NOZELAUSCHTEREN

SIEF VERTRAULECH AN DISKRET

WEIS DATT EEN DIR VERTRAUEN KANN

HUEL D'PERSOUN EESCHT

PROPOSÉIER DER PERSOUN SE BEI ENG HËLLEFSSTELLUNG ZE BEGLEEDEN

PROPOSÉIER E GEMEINSAMT IESSEN

LOOSS DER PERSOUN ZÄIT

FRO HEIANSDO NO WÉI ET HIR GEET

LÉIERT IECH LUES A LUES BESSER KENNEN

Source: Échantillon d'idées des élèves de la CNEL.

Nous remercions chaleureusement :

- les presque 2.000 jeunes qui ont participé à nos enquêtes.
- les organisations (de jeunesse), les ministres et les ministères du „Jugenddësch 2021".
- les participants aux groupes de discussion ainsi que les responsables de la Fondation Lëtzebuerger Kannerduerf.
- le groupe de travail „Santé mentale" de la Conférence Nationale des Elèves du Luxembourg (CNEL).
- le Kanner- Jugendtelefon (KJT), l'Université du Luxembourg, l'OKaJu et le CEPAS.
- Madame Sarah Thoss pour son initiative et son engagement.
- Madame Christine Backes pour sa précieuse collaboration à cette synthèse et en particulier à l'évaluation détaillée des enquêtes menées.
- le programme Erasmus+ de l'Union Européenne.

Au nom du groupe de travail national (National Working Group Luxembourg, NWG) constitué par : De Jugendrot/CGJL, ANIJ, MENJE, Parlement des Jeunes, CNEL et DLJ.

Plus d'informations sur le dialogue jeunesse :

Contact :
de Jugendrot/CGJL
87, rte. de Thionville
L-2611 Luxemburg

Courriel:
dialog@jugendrot.lu

Site web:
www.dialog.lu

Conception graphique:
Graphicube s.àr.l.
www.graphicube.lu

Éditeur: NWG Luxembourg - Juillet 2022

Suggestion de citation: National Working Group Luxembourg (2022): Santé mentale et bien-être des jeunes. Dialogue Jeunesse Luxembourg 2020 et 2021: Les voix des jeunes. Luxembourg.

Cofinancé par l'Union européenne