

La santé mentale des jeunes: déterminants familiaux et sociaux

Maria Melchior

IPLESP, UMRS_1136 INSERM Sorbonne Université, Paris



Tentatives de suicide, automutilations : les hospitalisations chez les adolescentes et jeunes femmes en augmentation « brutale »

Une étude de la Drees et de Santé publique France souligne la « dégradation de la santé mentale » des jeunes femmes, davantage que chez les jeunes hommes et les personnes plus âgées.

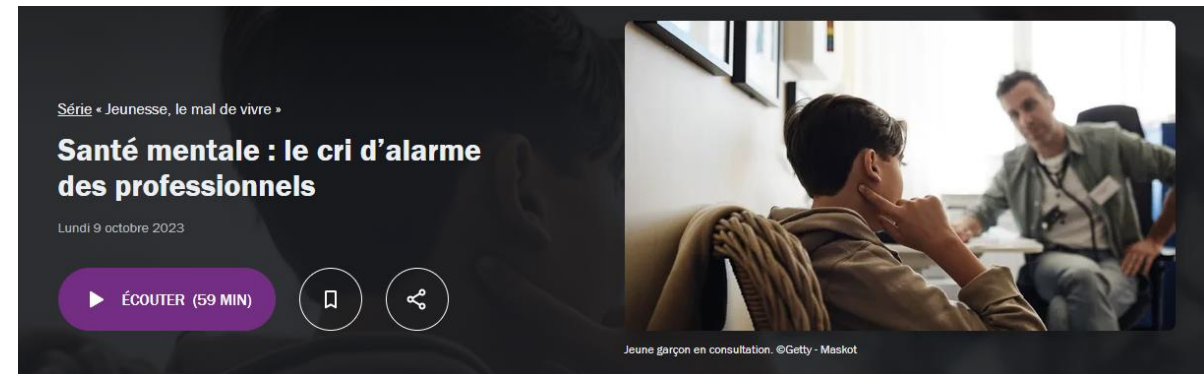
Le Monde avec AFP
Publié le 16 mai 2024 à 08h05, modifié le 16 mai 2024 à 08h27 · Lecture 2 min.

Ajouter à vos sélections



En hausse, les tentatives de suicide chez les jeunes femmes connaissent un pic autour de 15 ans

En février, la Drees alertait sur l'augmentation inédite des hospitalisations pour « gestes auto-infligés » chez les jeunes filles. Une nouvelle analyse apporte plus de détails.



Plan de la présentation

- Santé mentale, troubles psychiatriques, de quoi parle-t-on ?
- Quelles sont les principales causes des troubles de la santé mentale?
- La santé mentale des jeunes
- Inégalités sociales de santé mentale des enfants et des adolescents
- Quel(s) accompagnement et prévention?

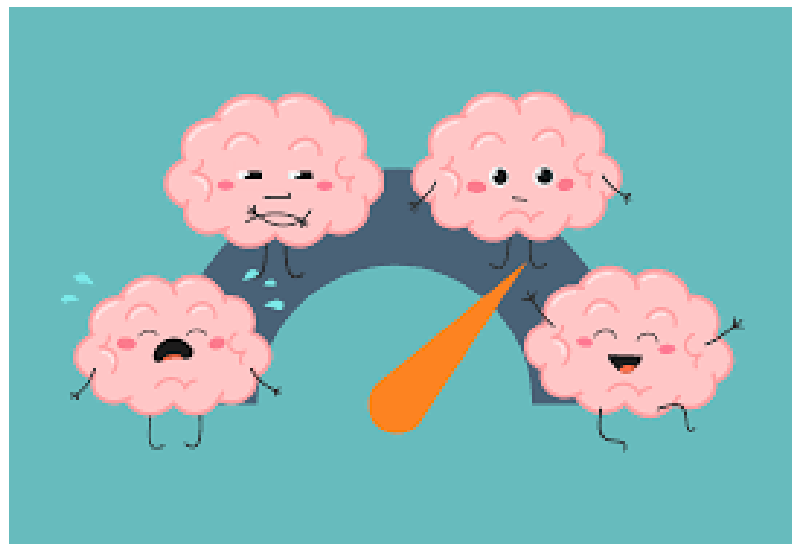
Santé mentale, de quoi parle-t-on?



Cure de la folie, Jérôme Bosch (~1475)



La maison des fous, Francisco Goya (1812)



LA SANTÉ MENTALE EN CHIFFRES

12 MILLIONS DE FRANÇAIS seraient atteints de maladie psychiatrique (dépression, troubles anxieux, schizophrénie, autisme, troubles bipolaires, etc.).

Les maladies psychiatriques apparaissent majoritairement **ENTRE 15 ET 25 ANS**

L'espérance de vie des personnes atteintes de troubles psychiatriques serait **ENTRE 10 ET 20 ANS INFÉRIEURE** à celle de la population générale.

La santé mentale représente près de **14% DES DÉPENSES, SOIT 23,3 MILLIARDS D'EUROS** faisant de la santé mentale le premier poste de dépense de tous les régimes de l'Assurance maladie, si l'on regroupe l'ensemble des traitements par psychotropes, devant le cancer (16,3 milliards).

Globalement, le coût annuel de la santé mentale serait de près de **70 MILLIARDS D'EUROS** dont 126 milliards de coûts indirects (perte de qualité de vie et de productivité).

Source : Assurance maladie, 2022, et étude de 2021 d'URCEco pour la Fondation FondaMental, Coût des maladies psychiatriques en France en 2018

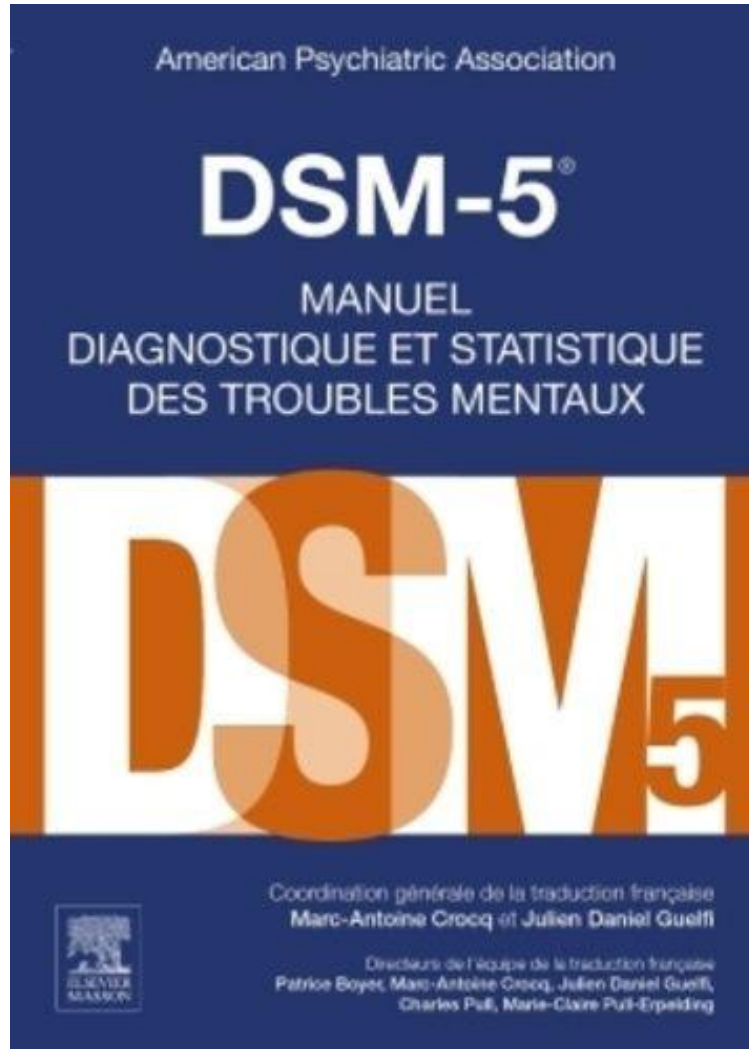
La santé mentale d'après l'Organisation Mondiale de la Santé

- La santé mentale correspond à un **état de bien-être mental** qui nous permet d'**affronter les sources de stress de la vie**, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait **partie intégrante de la santé et du bien-être**, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons. La santé mentale est un **droit fondamental de tout être humain**. C'est aussi un aspect essentiel du **développement personnel, communautaire et socioéconomique**.
- La santé mentale ne se définit **pas seulement par l'absence de trouble mental**. Il s'agit d'une **réalité complexe qui varie d'une personne à une autre**, avec **divers degrés de difficulté et de souffrance et des manifestations sociales et cliniques** qui peuvent être très différentes.

La santé mentale : trois dimensions

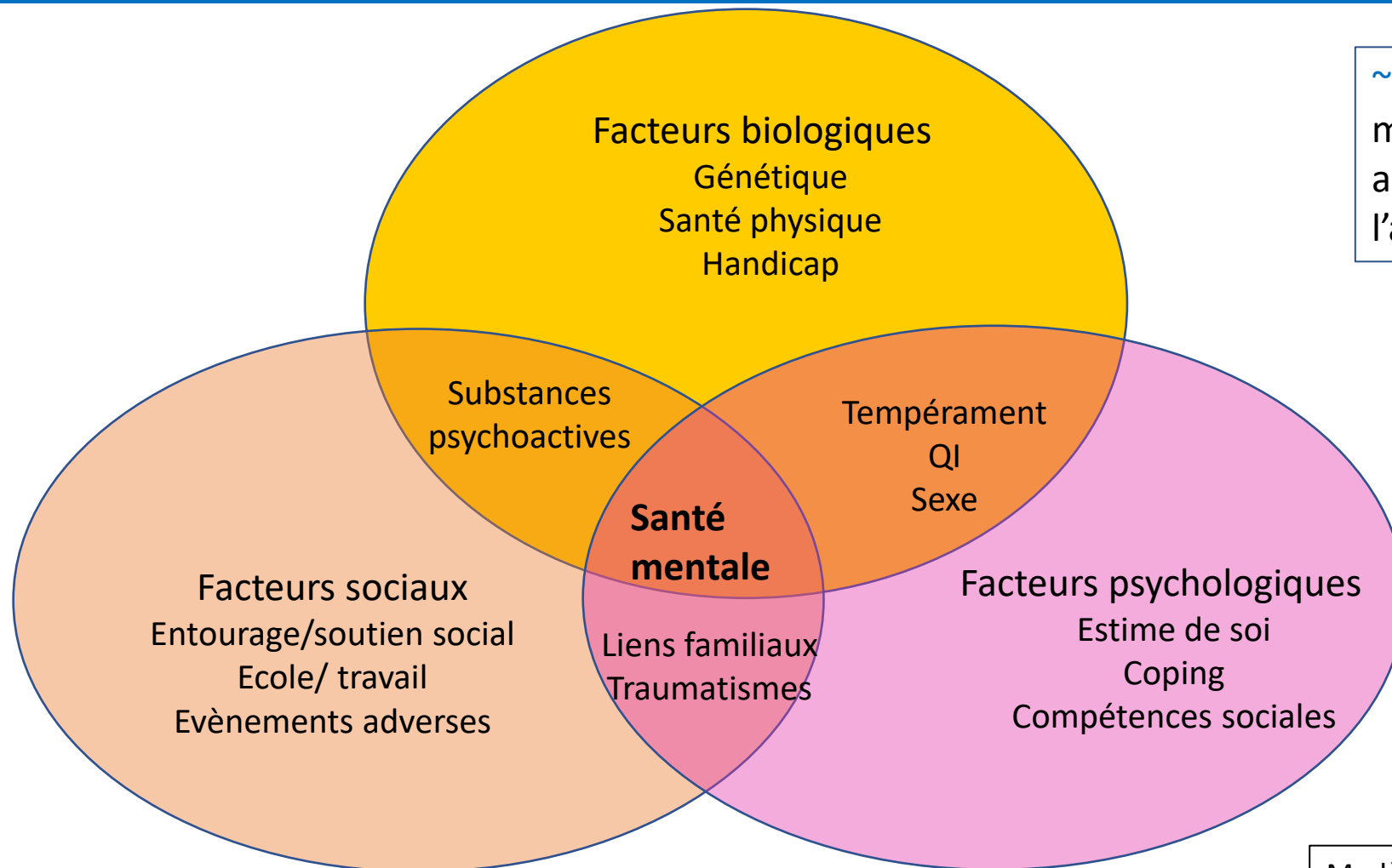


Qu'est-ce qu'un trouble mental?



Quelles sont les causes des problèmes
de santé mentale?

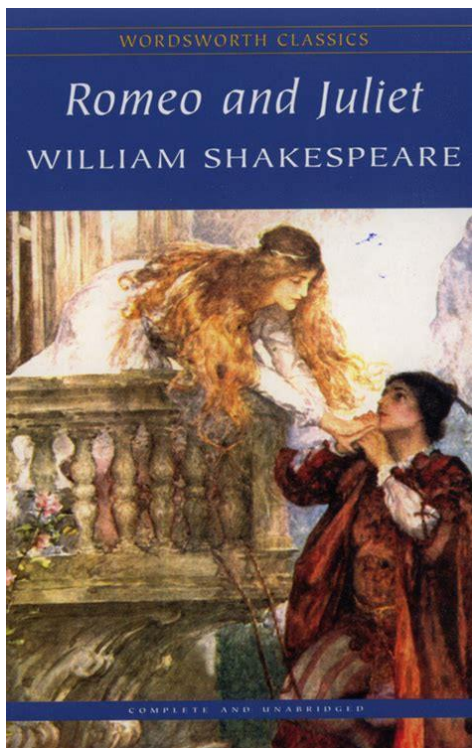
La santé mentale est multidimensionnelle et multifactorielle



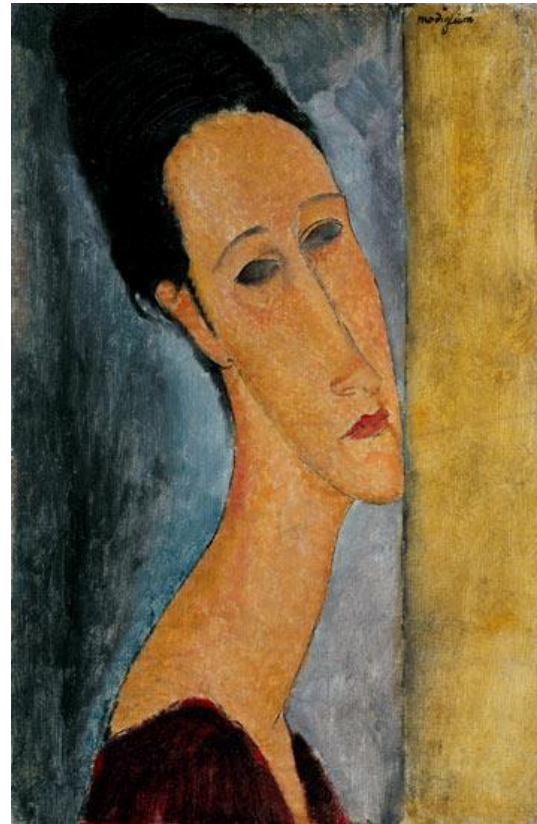
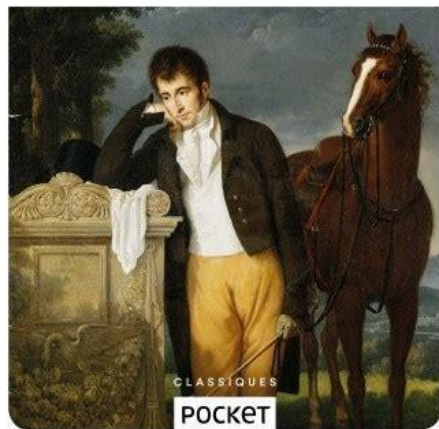
~50% des troubles mentaux apparaissent avant l'âge de 14 ans

Modèle biopsychosocial

La santé mentale des jeunes



GOETHE
Les Souffrances du
jeune Werther

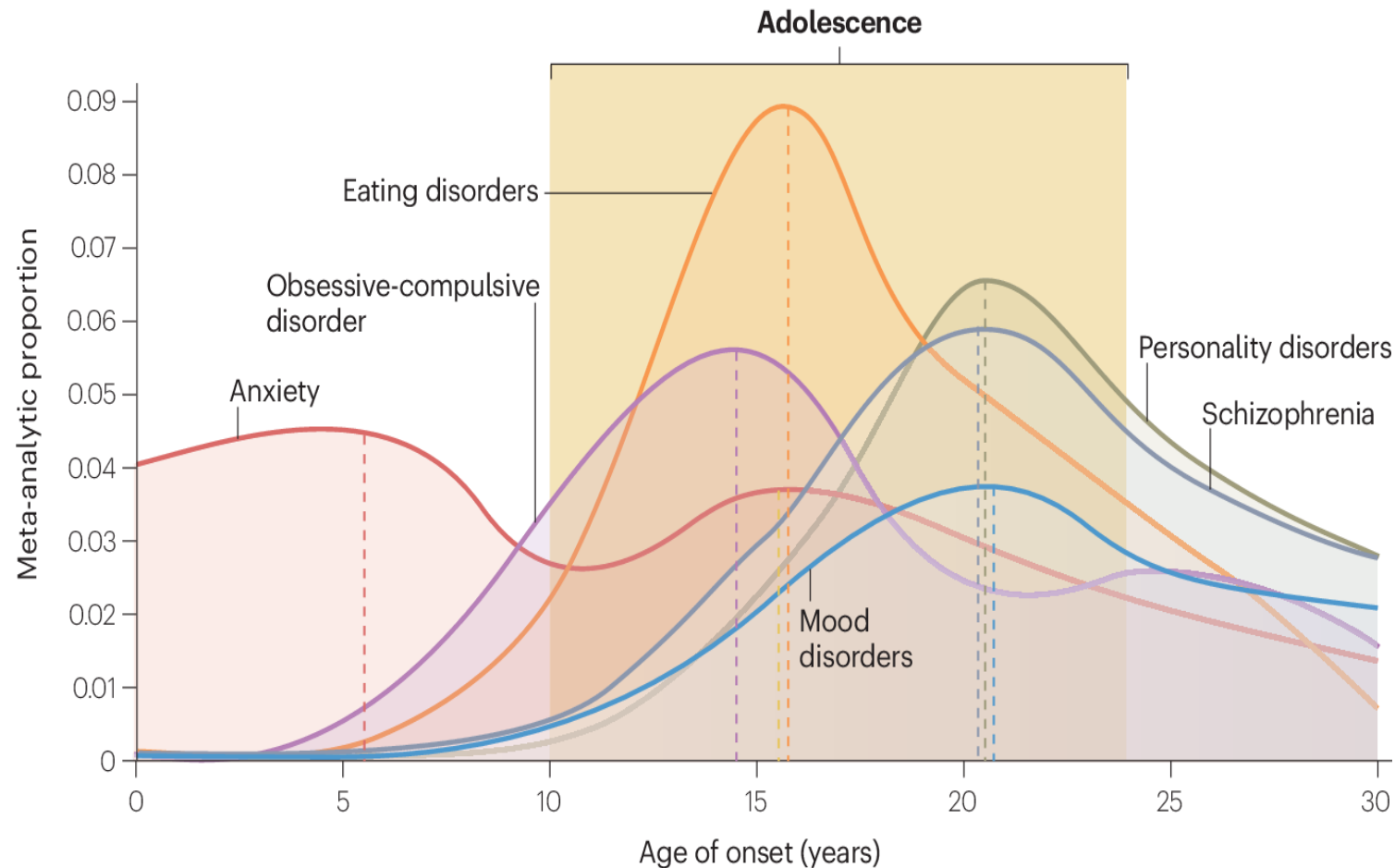


Jeanne Hébuterne, Amadeo Modigliani (1914)



Ophélie, John Everett Millais (1851-1852)

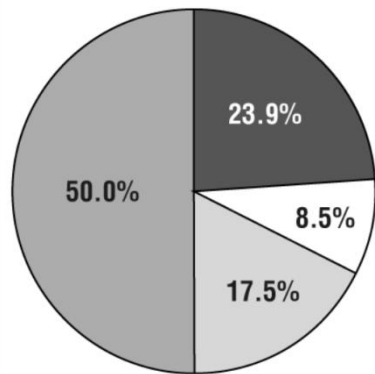
La plupart des troubles psychiques surviennent à l'adolescence



Troubles mentaux au cours de la vie

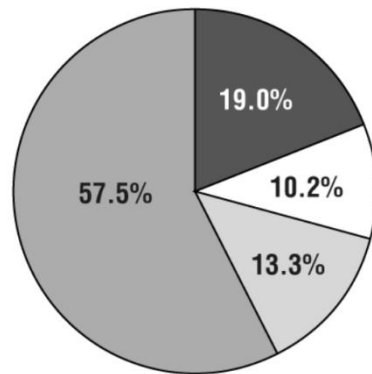
- 50% des cas < 14 ans et 75% < 25 ans

A



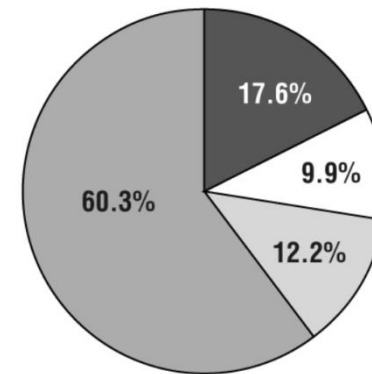
N=470 cas
diagnostiqués

B

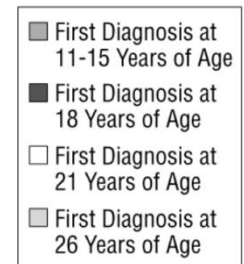


N=226 cas
avec un
traitement
médicamenteux

C

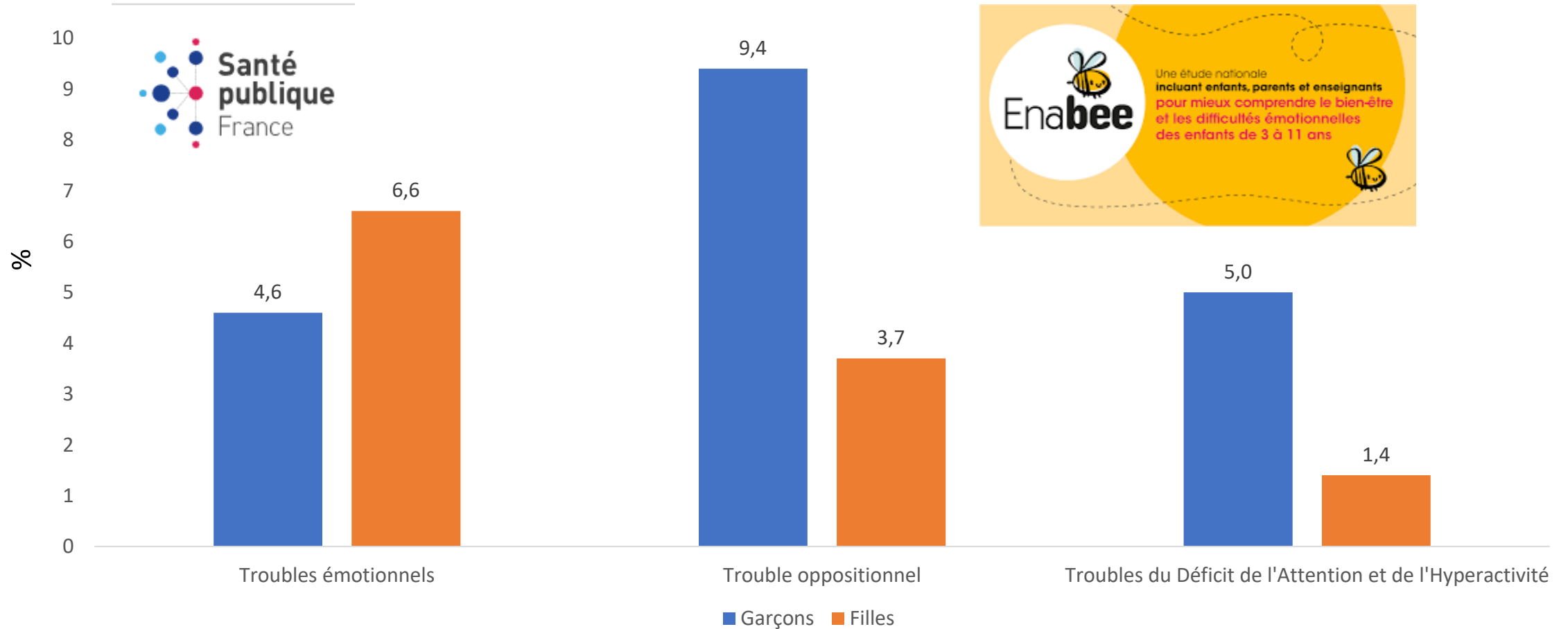


N=131 cas avec
traitement intensif

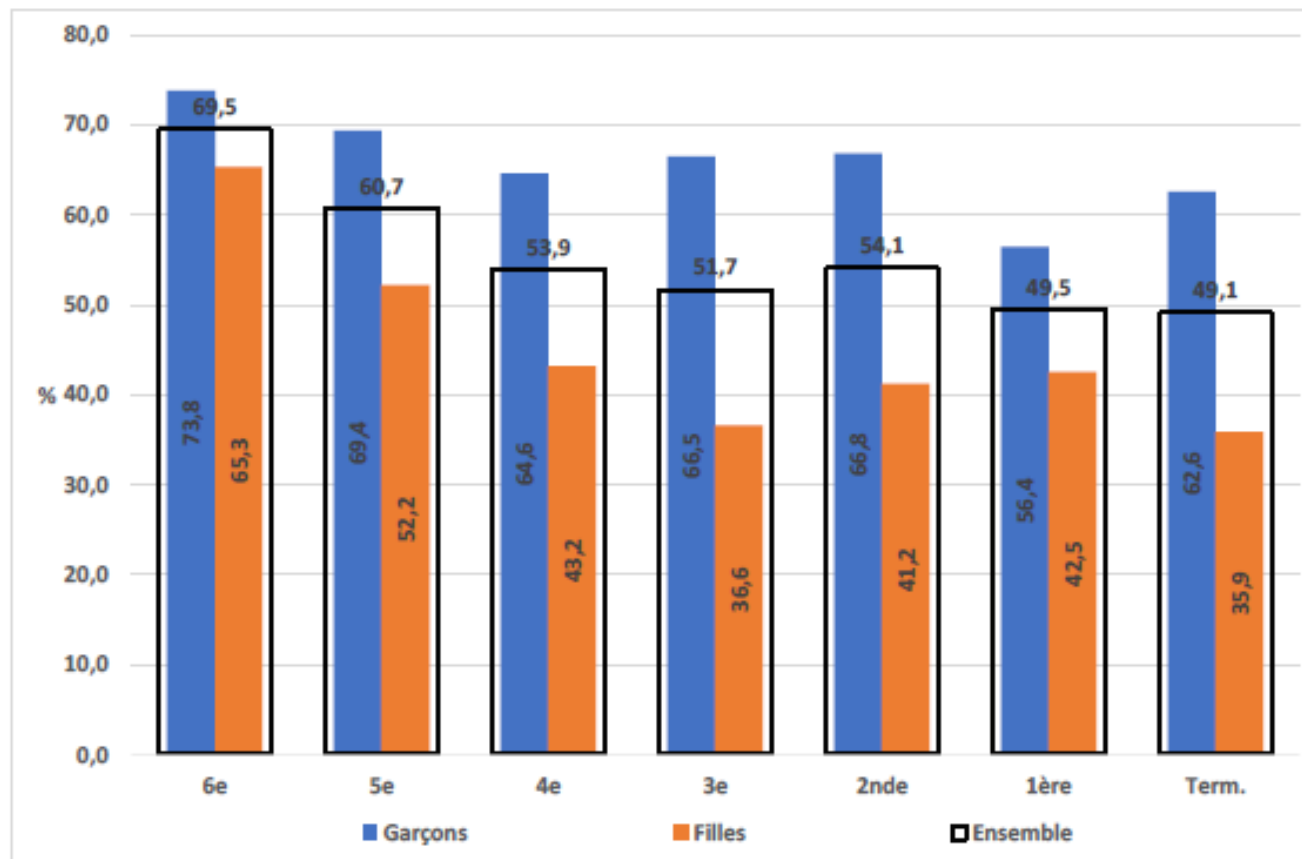


Prévalence des problèmes psychologiques et du mal-être

Santé mentale des enfants

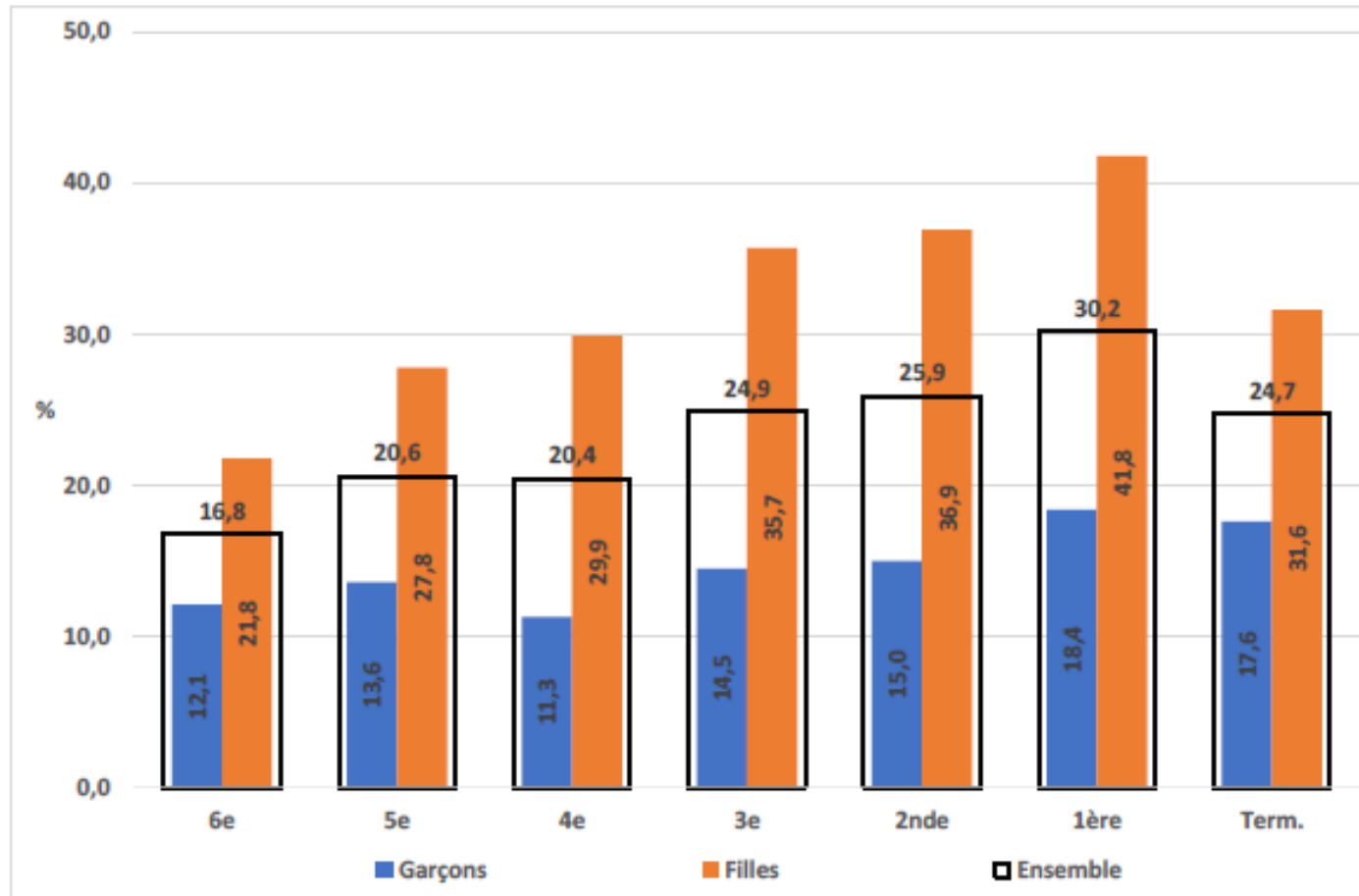


Bon niveau de bien-être mental chez les adolescents



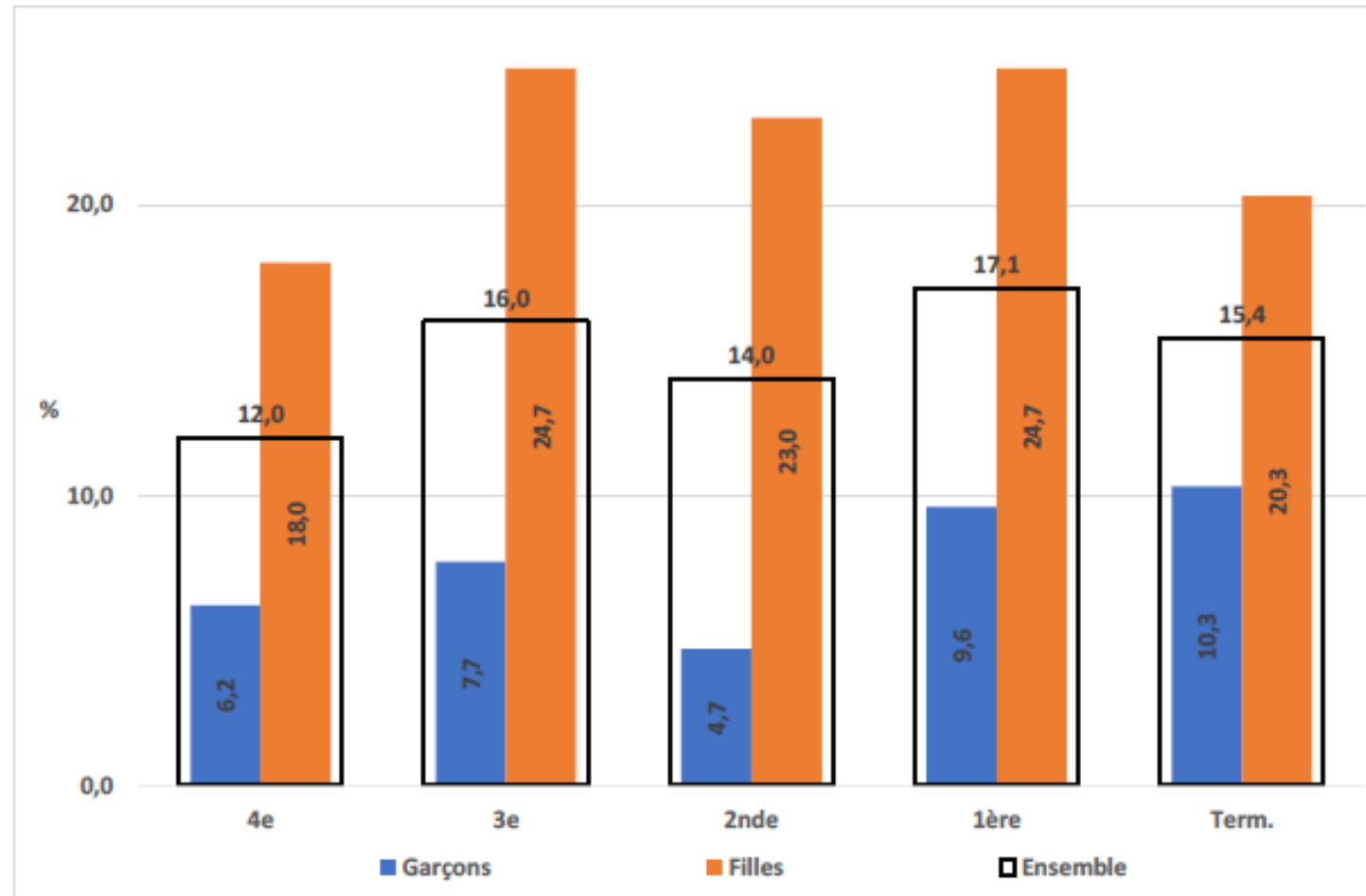
Source : EnCLASS 2022. Exploitation : Santé publique France

Sentiment de solitude chez les adolescents



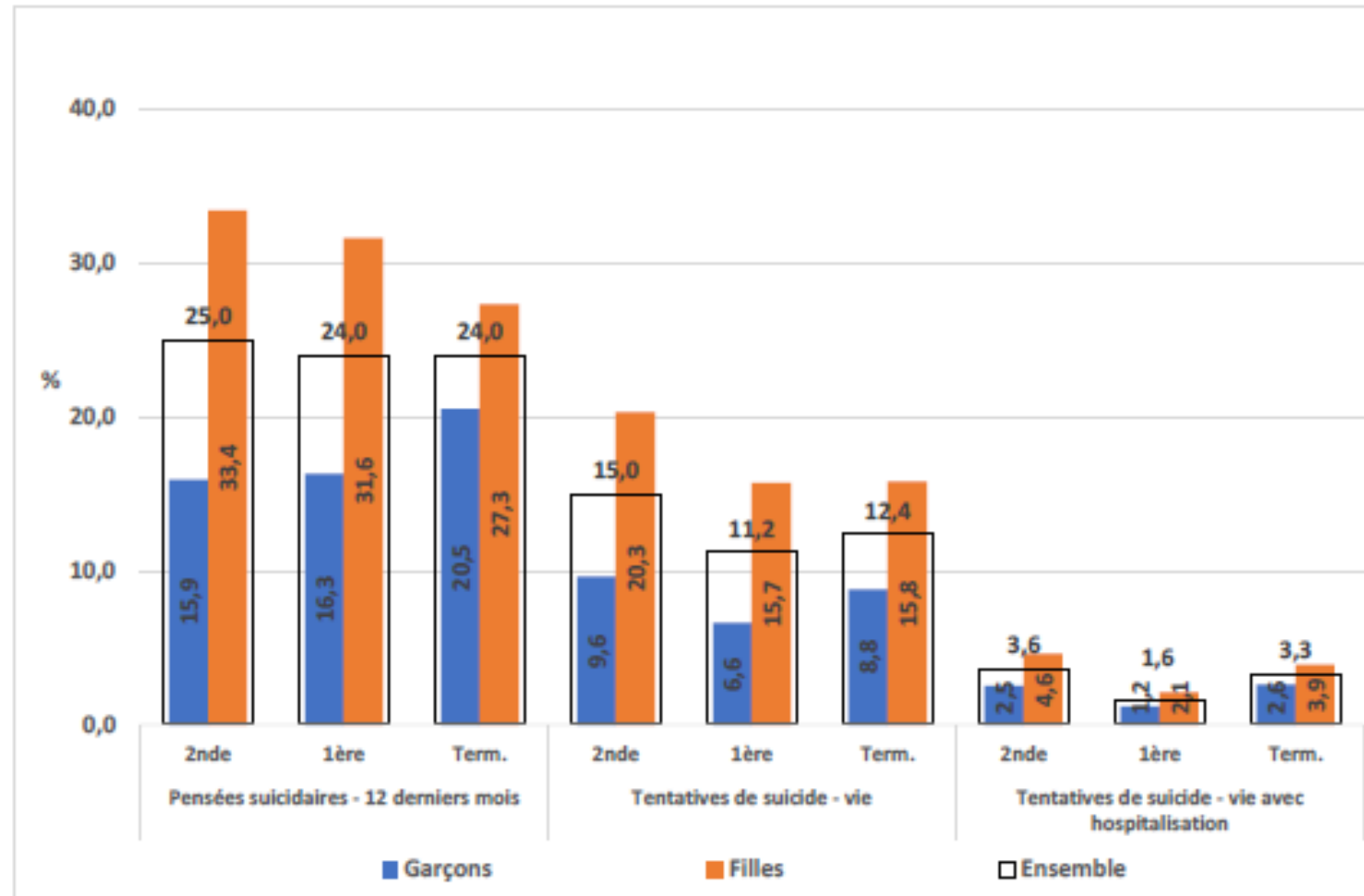
Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Risque élevé de dépression chez les adolescents



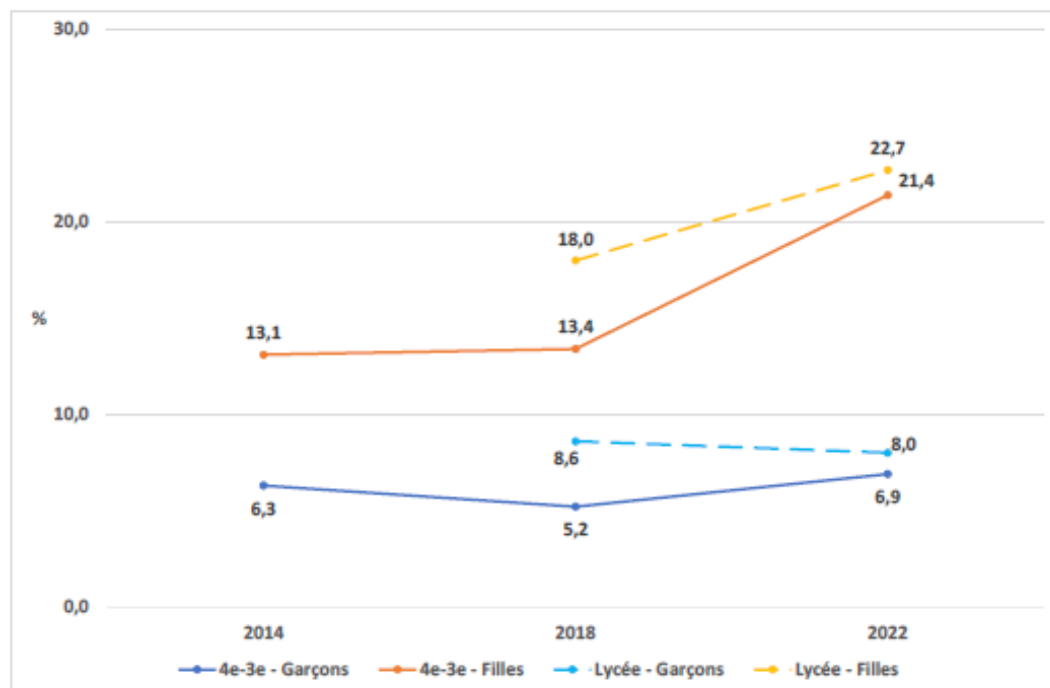
Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Risque suicidaire chez les adolescents



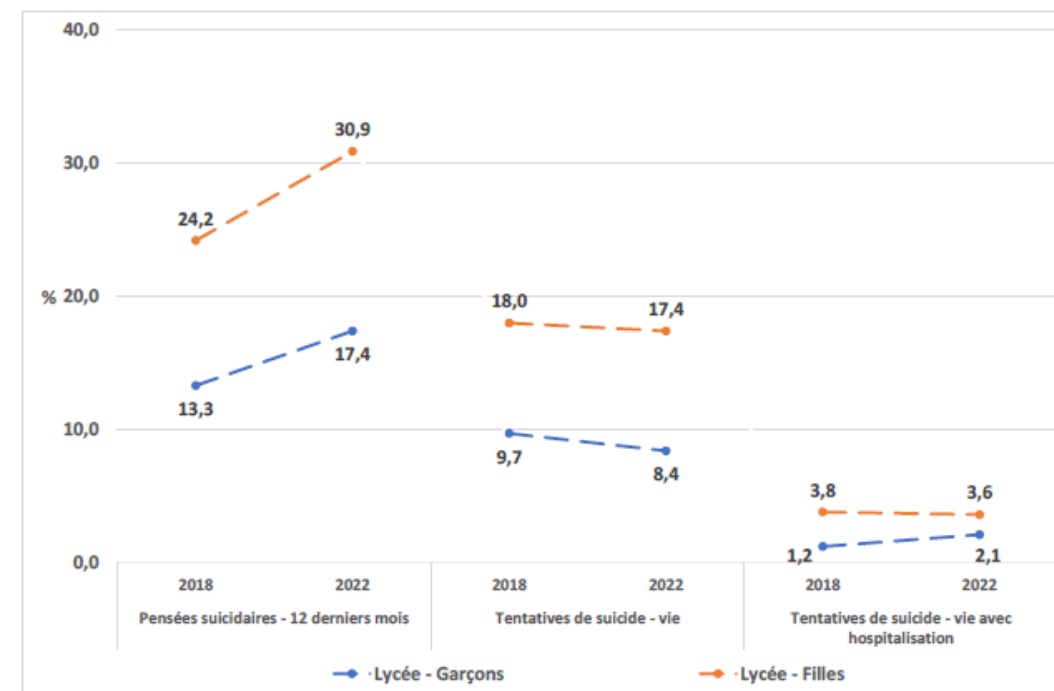
Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Evolution de la santé mentale des adolescents (2014-2022)



Source : HBSC 2014, EnCLASS 2018-2022. Exploitation : Santé publique France

Risque élevé de dépression

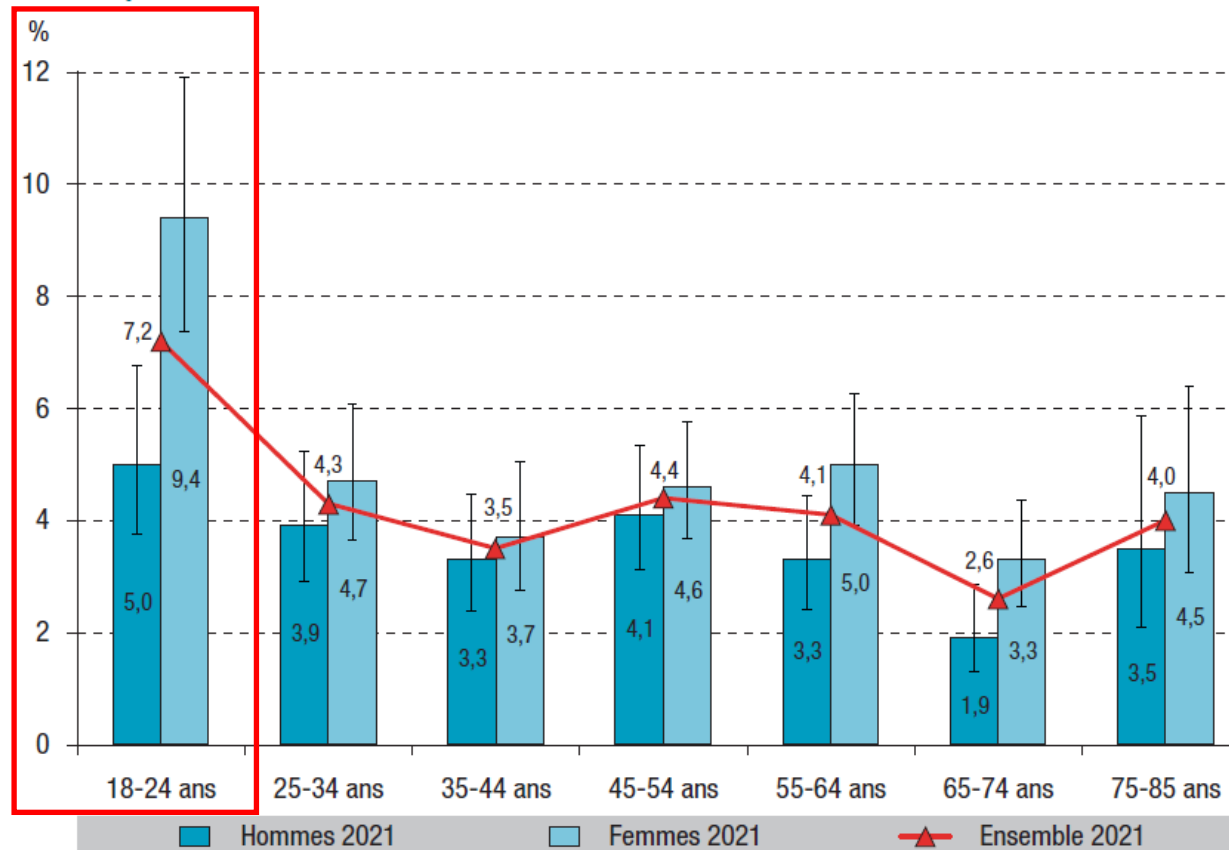


Source : EnCLASS 2018-2022 – Exploitation : Santé publique France

Risque suicidaire

La santé mentale des jeunes adultes

Prévalence des pensées suicidaires déclarées au cours des 12 derniers mois chez les 18-85 ans, selon le sexe et la classe d'âge, en 2021, France métropolitaine



Raisons possibles de la dégradation de la santé mentale des jeunes

Crise environnementale?



Outcome	Not directly impacted		Directly impacted		Adjusted* Mean Difference (95% CI)
	N	Mean (SD)	N	Mean (SD)	
Eco-anxiety	1,590	10.1 (9.7)	1,198	17.0 (9.3)	6.9 (6.2 to 7.6)***
Functional Interference	1,576	2.2 (1.4)	1,193	3.0 (1.3)	0.9 (0.7 to 1.0)***
Climate Distress	1,584	19.4 (7.4)	1,195	24.6 (6.8)	5.2 (4.6 to 5.7)***
Climate Agency	1,581	2.2 (5.0)	1,193	3.7 (5.2)	1.4 (1.0 to 1.8)***
Psychological Adaptation	1,569	31.0 (8.6)	1,188	34.9 (8.4)	3.9 (3.2 to 4.5)***
Meaning-Focused Coping	1,405	11.1 (3.7)	1,052	12.8 (3.3)	1.7 (1.4 to 2.0)***

Utilisation des réseaux sociaux?

Utilisation: 12% à 11 ans, 63% à 13 ans, 75% à partir de 15 ans
Temps passé: à 14-15 ans: 3 h/j chez les filles, 2h/j chez les garçons

➔ Risque de difficultés de sommeil, d'attention, sédentarité/surpoids
Bescond et al, 2022

European Child & Adolescent Psychiatry (2025) 34:1511–1527
<https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>

REVIEW



Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health

Giulia Conte¹ · Giorgia Di Iorio¹ · Dario Esposito¹ · Sara Romano¹ · Fabiola Panvino¹ · Susanna Maggi¹ · Benedetta Altomonte¹ · Maria Pia Casini¹ · Mauro Ferrara¹ · Arianna Terrinoni¹

Received: 14 June 2024 / Accepted: 10 September 2024 / Published online: 16 October 2024
© The Author(s) 2024

Utilisation problématique, sédentarité, isolement, « contagion » de certains symptômes, comparaisons sociales/baisse de la satisfaction



ChatGPT



Les violences: une source de risque pour les filles et jeunes femmes

- Dans le monde

27% des filles et 14% des garçons victimes de violences sexuelles:

- 9% de filles et 3% de garçons victimes de viol
- 13% de filles et 6% de garçons victimes d'attouchements sexuels

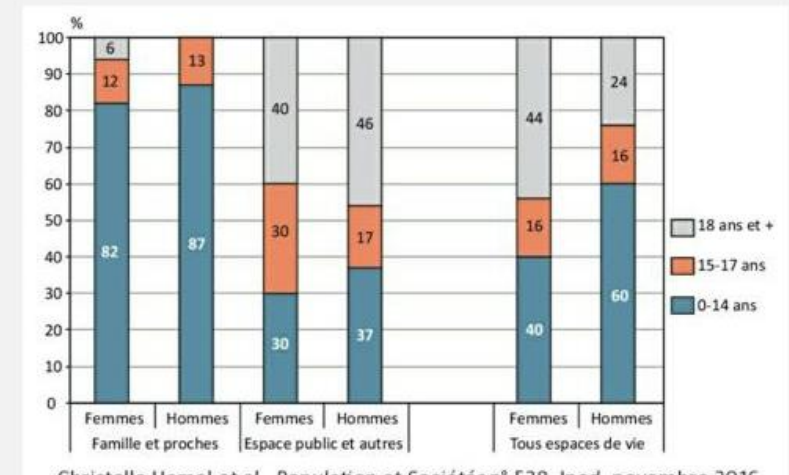
- En France:

14,5% des femmes et 4% des hommes victimes de violences sexuelles au cours de la vie

Chaque année:

- 217 000 femmes victimes de viol, tentative de viol/agression sexuelle
- 312 000 femmes victimes de violences conjugales

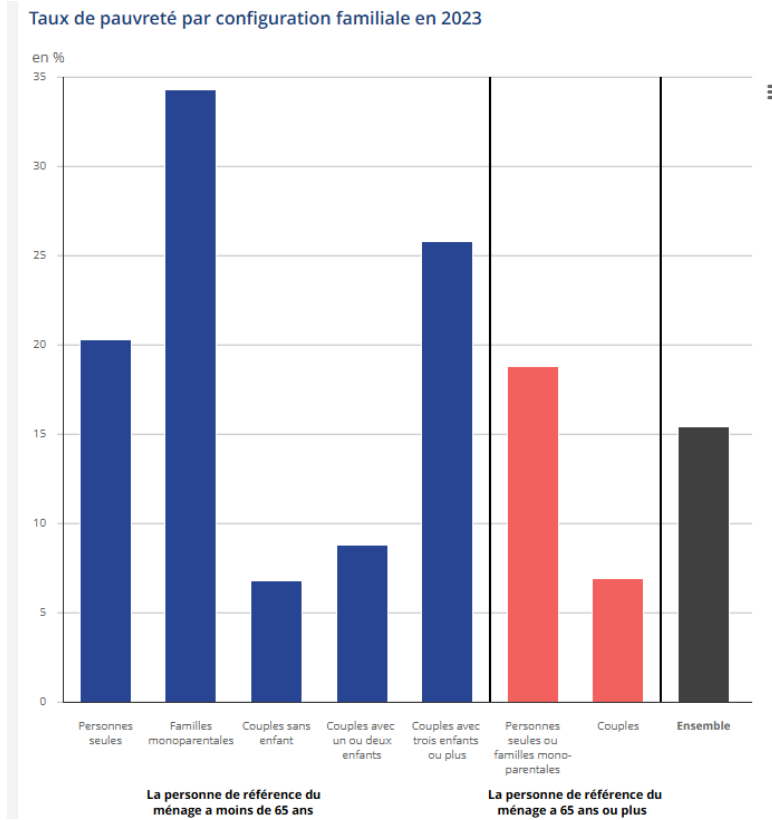
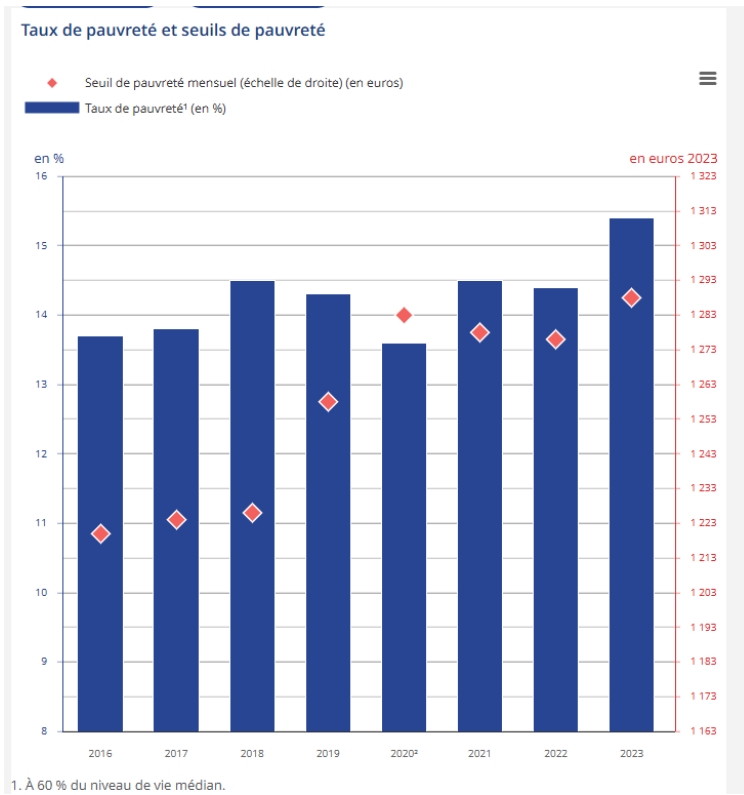
ÂGES AU MOMENT DU VIOL OU DE LA TENTATIVE DE VIOL*



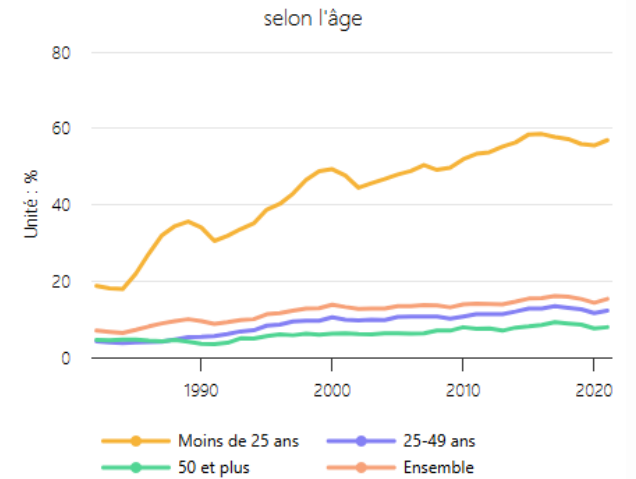
Christelle Hamel et al., *Population et Sociétés* n° 538, Ined, novembre 2016.

Enquête VIRAGE, INED, 2015

Inégalités sociales



Évolution de la précarité de l'emploi salarié



CDD, interim et apprentis rapportés à l'emploi salarié.
Lecture : en 2021, 56,9 % des salariés de moins de 25 ans ont un contrat précaire.

Source : calculs de l'Observatoire des inégalités d'après l'Insee - © Observatoire des inégalités

Accompagnement et prévention

De nombreuses ressources pour s'informer et se former sur la santé mentale

INSERM: <https://www.inserm.fr/dossier/>



Santé Publique France:

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

<https://www.santementale-info-service.fr>



Psycom: <https://www.psycom.org/>



C'est **quoi** la santé mentale ?

La santé mentale, c'est comme la santé physique :
on en a tous une, et elle fluctue.

Stress, angoisse, isolement, pression... se sentir débordé par
ses émotions et ne pas pouvoir faire face, ça arrive à tout le monde
et il ne faut pas en avoir honte.

En parler, c'est déjà agir.

Les signes à repérer

- Fatigue permanente
- Trouble du sommeil
- Perte d'envie, isolement
- Irritabilité, crises d'angoisse
- Pensées sombres



*Si tu sens que ça ne va pas,
demande de l'aide.*

*C'est une force,
non une faiblesse.*

et maintenant, on fait quoi ?



- 1. Respire :**
2 minutes de calme,
c'est déjà une pause.



- 2. Parle :**
à un ami, adulte
ou un professionnel de santé.



- 3. Déconnecte :**
fais une pause des écrans.



- 4. Bouge :**
marcher, danser, faire du sport...
ça libère l'esprit.

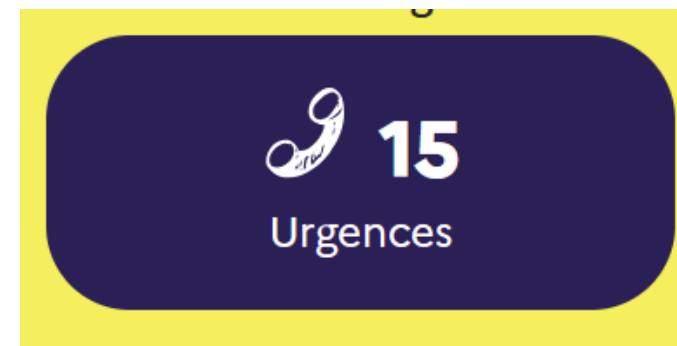
*Prendre soin de ta santé mentale, c'est important.
N'hésite pas à demander de l'aide, on est là pour toi !*

Sommeil
Alimentation équilibrée
Pas d'alcool, cannabis, tabac

<https://www.santementale-info-service.fr/>

<https://www.psycom.org/sinformer/lauto-support/ce-quon-peut-faire-pour-sa-sante-mentale/#nous-ne-pouvons-pas-tout-mais-67e60970e6f28>

Des ressources pour soi ou pour un proche



« Mon soutien psy » : 12
séances remboursées par an



Un exemple de soins en santé mentale échelonnés: PM+

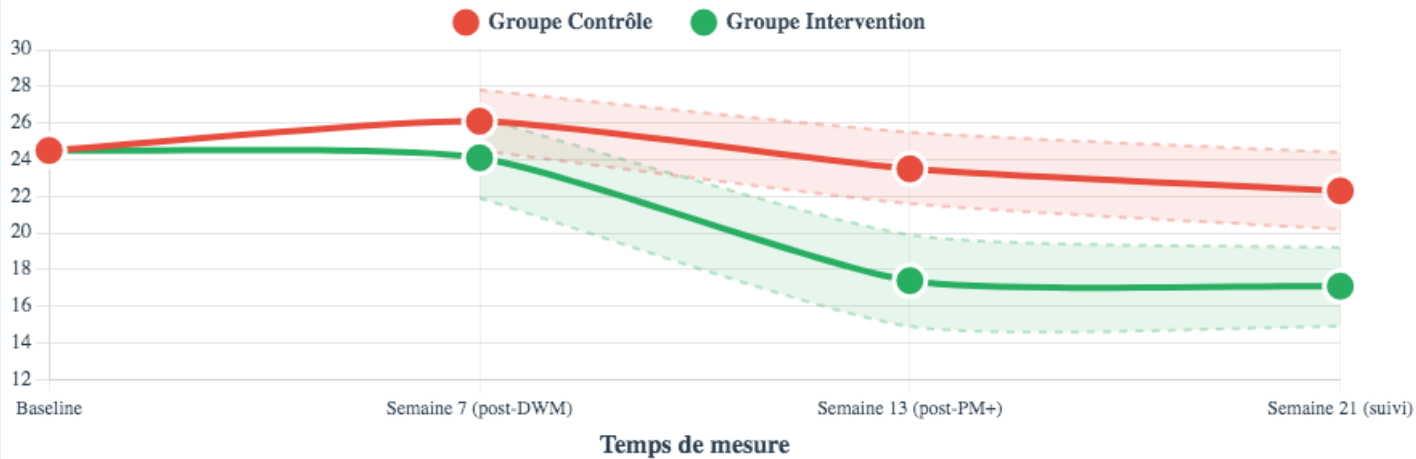


N=229 participants

Critères d'inclusion:

Âge \geq 18 ans, absence de logement stable,
Langues: français, pashto, dari, arabe.
Déresse psychologique (K10 > 15.9)

Évolution des Scores PHQ-ADS



Dépression + Anxiété

Semaine 7 (Post-DWM)	-2.0	0.13
Semaine 13 (Post-PM+)	-6.23	<0.001
Semaine 21	-5.23	<0.001

Groupe Intervention

Détresse élevée (24.4)



Détresse modérée (17.1)

Analyses Per Protocol

Résultats concordants avec ITT

S13: -5.92 (p<0.001) | S21: -4.72 (p<0.01)

Renforcer les compétences psychosociales

Les trois grandes catégories de compétences psychosociales



Compétences cognitives
impliquent des
activités mentales



Compétences émotionnelles
impliquent des
processus affectifs

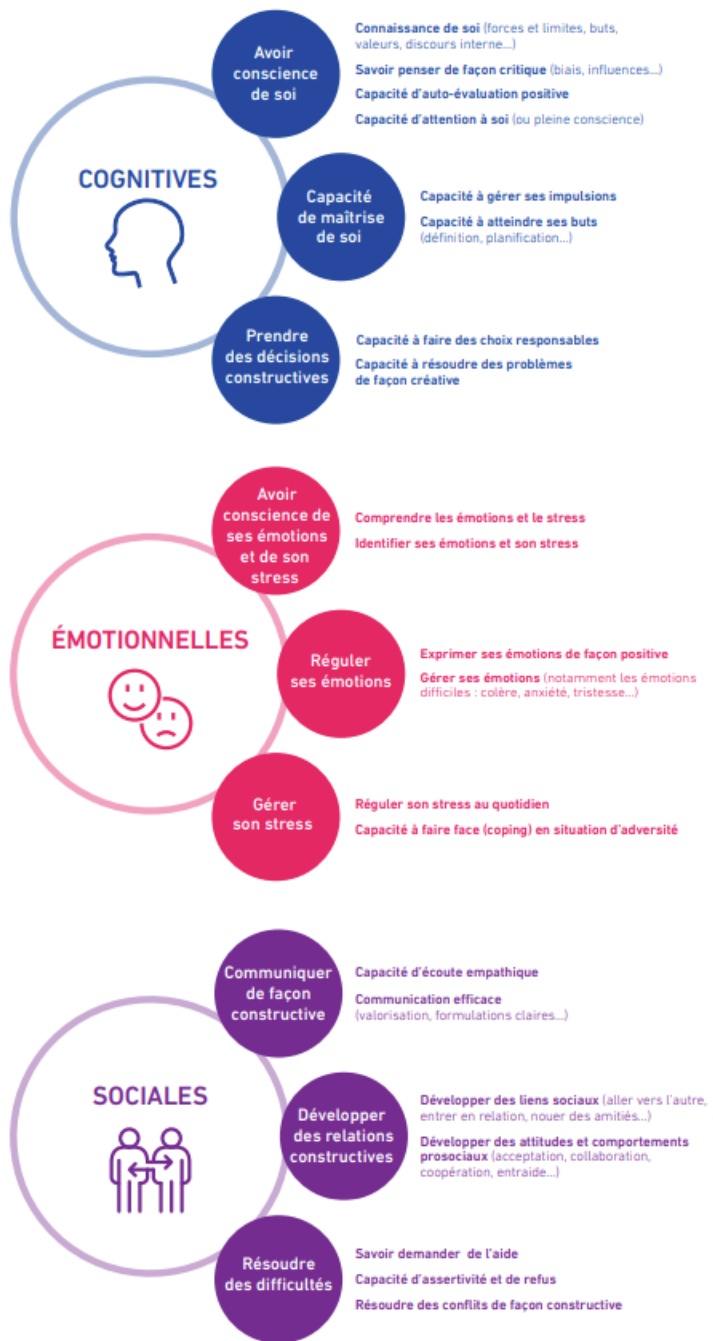


Compétences sociales
impliquent des
comportements

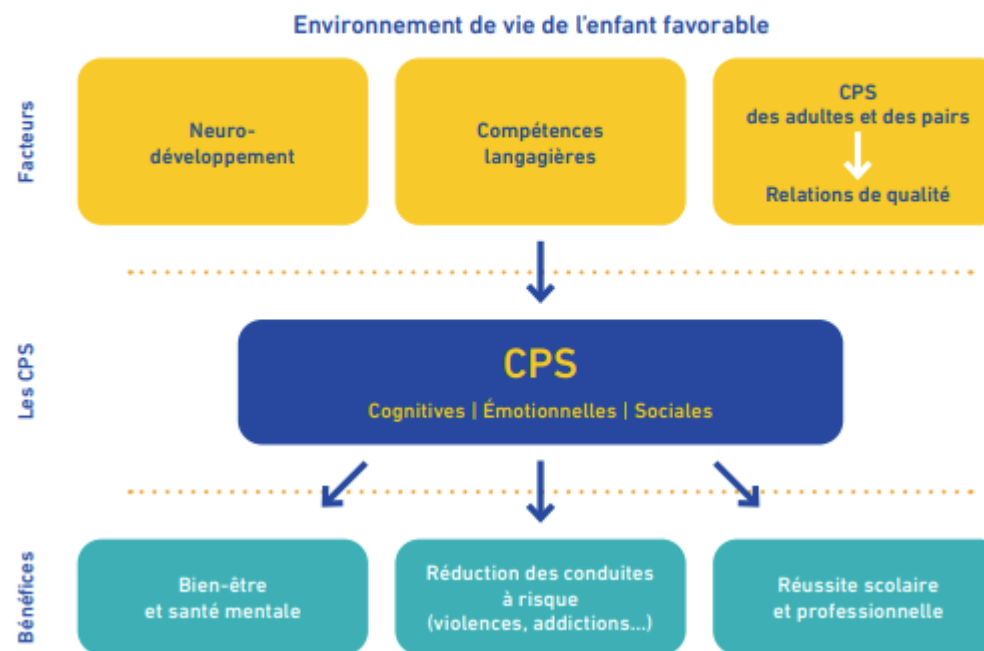
Compétences
intra-personnelles

Compétences
inter-personnelles

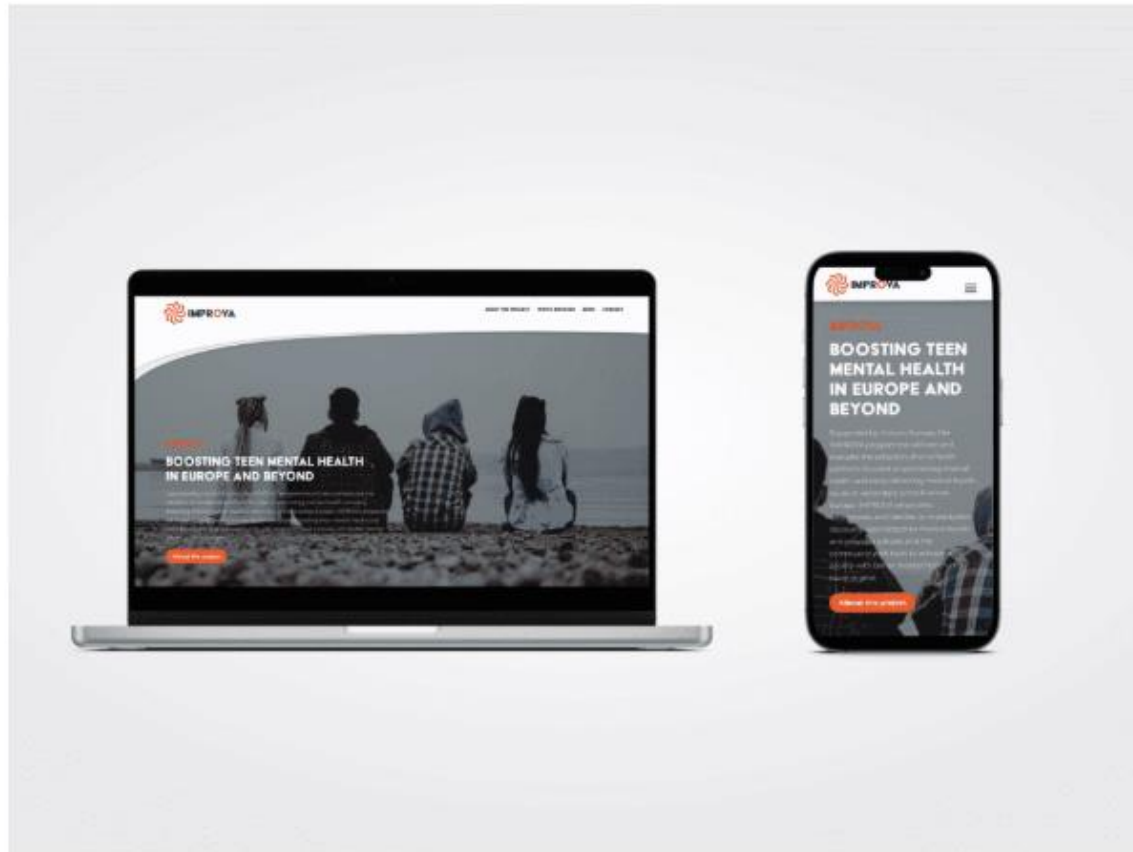
Les compétences psychosociales



Les facteurs et bénéfices du développement des CPS auprès des enfants et des jeunes



Des outils digitaux pour modifier l'environnement de vie des adolescents?



20 modules interactifs d'autoformation d'une durée de 10 minutes chacun pour apprendre à **gérer le stress**, en particulier celui lié à l'école (3 modules), **gérer ses émotions** (2 modules), **renforcer son estime de soi** (2 modules), **gérer les conflits et les conversations difficiles** (1 module), **résoudre des problèmes** (1 module), **se sentir plus à l'aise** dans les situations sociales (2 modules) et **surmonter les chagrins d'amour** (1 module), des modules qui guident les adolescents dans la **découverte d'eux-mêmes** et de ce qui compte pour eux (1 module), les aident à **développer leurs connaissances en matière de santé mentale** (1 module), de **consommation de substances** (1 module), de **sommeil** (1 module), **d'activité physique** (1 module), de **harcèlement** (1 module), d'**utilisation des réseaux sociaux** (1 module) et de **relations amoureuses** (1 module).

7 modules interactifs d'autoformation d'une durée de 20 à 30 minutes pour les **enseignants**.

En guise de conclusion

La santé mentale – un domaine complexe

- Multiplicité des symptômes de mal-être
- Diversité des facteurs de risque et de protection à l'échelle individuelle et collective
- Pluralité des intervenants – travailleurs sociaux, éducateurs, animateurs, psychologues, psychiatres
- Nécessité d'une adaptation des réponses en fonction des besoins

Merci de votre attention

maria.melchior@inserm.fr