

CIAO: DES RÉPONSES ET UNE ÉCOUTE ATTENTIVE

Active dans la prévention pour la jeunesse, l'association romande CIAO met à disposition des jeunes des plateformes leur permettant de s'exprimer et de poser des questions sur toutes sortes de thématiques. Sa directrice Marjory Winkler, si elle s'inquiète de la santé mentale des jeunes, constate toutefois une évolution positive des mentalités. Interview.

Différentes études pointent une détérioration de la santé mentale des jeunes en Suisse. Le constatez-vous également au sein de votre association?

Nous avons surtout constaté que depuis la crise du Covid-19, on a commencé à évoquer le thème de la santé mentale, ce qui est positif. On a remarqué une hausse des demandes, mais il n'est pas possible de déterminer si elle est due à une augmentation du mal-être ou si c'est parce qu'un tabou s'est fissuré. Ce qui est certain, c'est que le climat actuel est anxio-gène pour les jeunes. Aujourd'hui, 15% des questions que nous recevons sur la plateforme Ciao destinée aux 11-20 ans concernent la santé mentale. Sur «On t'écoute» (18-25 ans), ce chiffre atteint 22%. Les échanges entre jeunes, entre pair-e-s, ont également explosé. En 2019, on en enregistrerait 6000 par année. On a atteint les 33 000 en 2020 et près de 70 000 en 2023. Cette hausse nous préoccupe, mais en même temps, ce qui nous rassure, c'est qu'ils peuvent venir déposer ces questions quelque part.

La période du Covid-19 a joué un rôle important en ce qui concerne la santé mentale des jeunes, mais est-ce le seul facteur?

En effet, le covid a été un révélateur. Il s'agissait de situations déjà complexes, et la crise sanitaire les a fait ressortir. Les jeunes ont énormément réfléchi à leur vie durant cette période. Aujourd'hui, quand on leur demande comment ils vont, on se rend compte que le covid a été oublié, mais que le mal-être est toujours là. Le problème se situe donc ailleurs.

Où se situe le problème alors? Quelles sont les principales difficultés auxquelles font face les jeunes?

Ce qu'on entend souvent, c'est le sentiment de solitude. Et le sentiment de solitude parmi les autres. La difficulté de parler avec l'entourage est également un ressenti qui revient fréquemment, l'impression de ne pas être compris. Les jeunes font souvent part d'un mal-être sans savoir comment l'extérioriser. Il y a aussi une question de légitimité. Comme si, parce qu'ils ont tout



«La difficulté de parler avec l'entourage est également un ressenti qui revient fréquemment, l'impression de ne pas être compris»

Marjory Winkler
Directrice de Ciao.ch
Lausanne

pour être heureux, ils n'avaient pas le droit d'aller mal. Sauf qu'il n'y a pas forcément de situation type qui provoque un mal-être. De nombreux facteurs peuvent l'expliquer, comme le parcours de vie ou une fragilité psychique. Il est donc très important de les entendre et de les valider.

Que vous disent-ils lorsqu'ils vous contactent?

On a par exemple affaire à des cas d'autotatilation, d'idées noires, voire suicidaires, car les jeunes ont du mal à gérer toutes les émotions ressenties. La difficulté réside dans le fait de comprendre quelle émotion se cache derrière ce mal-être. Souvent, ils font face à un manque d'estime de soi ou au fait de se comparer

avec les autres. On retrouve beaucoup cette pression et cette comparaison sur les réseaux sociaux, par exemple. Tout ce qui se passe au niveau sociétal a également un impact. La situation à Gaza les touche. L'écologie, aussi. D'une façon générale, la société est devenue très complexe.

Vous parlez d'autotatilation, d'idées noires, voire de passages à l'acte... Ce sont des situations très difficiles, et même violentes.

Oui, en effet. Ça peut aller très loin. Ça peut être des vrais passages à l'acte, ça peut aussi être des appels à l'aide. Ce qui est très important, c'est de valider ce mal-être et de ne jamais sous-estimer ces gestes. Ils ne sont jamais anodins.

Avez-vous déjà fait face à des situations où vous avez dû intervenir?

Oui, pas plus tard qu'hier. Ce sont des situations délicates, car nous ne sommes pas un site d'urgence. Se pose également la question des données, qui sont anonymes. Mais, dans ce cas précis, il s'agissait d'un appel à l'aide, et le message était inquiétant. On a contacté la police et la personne en question a été retrouvée saine et sauve. Et son appel a été entendu. D'une façon générale, on rappelle aussi aux jeunes qui nous contactent que, en cas d'urgence, il y a le 147 (ligne téléphonique d'urgence de Pro Juventute), voire les services d'urgence à l'hôpital.

Selon les statistiques, les filles sont plus concernées par les troubles psychiques que les garçons. Comment l'explique-t-on?

Les filles ont été habituées dès le plus jeune âge à prendre soin des autres, ce qui fait que, d'un côté, elles ont tendance à s'oublier elles-mêmes, mais d'un autre, elles ont aussi plus l'habitude de parler des questions de santé, et de santé mentale. La pression face à la performance et au stress est également différente pour les filles et les garçons. Les garçons se déclarent moins stressés que les filles. L'influence des réseaux sociaux touche davantage les filles. Et puis, il y a les questions de genre et de rôle de genre.

Les représentations traditionnelles et l'évolution du rôle des femmes ont un impact, et certains stéréotypes demeurent, ce qui engendre une incompréhension, car on cumule les rôles pour les filles. Ces questions-là concernent aussi les garçons, car les nouveaux modèles de virilité sont difficiles à appréhender. D'un côté, on a envie d'être déconstruit, et d'un autre, la société valorise quelque chose de très patriarcal. Les stéréotypes du type «un homme, ça doit être fort et ne pas pleurer» restent très ancrés.

Comment gérer la question des réseaux sociaux ainsi que tout le contenu et les échanges qui y circulent?

On trouve autant de positif que de négatif sur les réseaux sociaux. Du positif dans le fait qu'on découvre des modèles de référence différents. Et du négatif dans les situations de harcèlement, par exemple. Nous militons pour une éducation numérique globale. De nombreux outils existent pour armer les jeunes face à ces réseaux sociaux, aux fausses informations, aux *deepfakes* (contenus modifiés grâce à l'intelligence artificielle), ou aux risques liés aux *nudes* (photos de nu), etc. Et pour les parents, qui se sentent souvent dépassés, il est important d'accompagner leurs enfants en s'intéressant à ce qu'ils regardent. Les parents ont les compétences en termes de savoir-être. Le savoir-être, dans la vraie vie, vaut tout autant sur les réseaux sociaux. Il est très important de transmettre cela.

Quel est le rôle de l'école ou du milieu professionnel dans la question de la santé mentale des jeunes?

Leur rôle est essentiel. Prenez l'exemple des notes. La pression qu'on met sur les enfants et les jeunes à ce niveau-là a une influence très forte. Les institutions ont un rôle à jouer dans le fait de relativiser. Les notes sont importantes, certes, mais ce qui l'est encore plus, c'est l'acquisition de compétences. Les professionnels peuvent aussi détecter un changement de comportement ou un décrochage scolaire. Ils peuvent être très pertinents dans leurs observations.

Quelle est la meilleure façon d'aborder les questions de santé mentale avec les jeunes?

On a posé la question aux jeunes cet été. Et ils sont nombreux à dire que, frontalement, c'est difficile pour eux. En revanche, ouvrir le dialogue dans le cadre d'une activité physique ou sociale peut les aider à se livrer. Les travailleurs sociaux sont d'ailleurs très doués pour cela, ils arrivent à entrer en contact et à tisser un lien de confiance avec les jeunes, pour offrir cet espace de parole.

Comment les conseillez-vous, les redirigez-vous?

La première étape, c'est l'écoute, c'est d'être là pour accueillir ce qu'ils ont à dire. Ensuite, valider leur mal-être, peu importe les raisons de celui-ci. Puis, on va réfléchir avec eux. On ne va pas leur dire qu'il faut aller voir quelqu'un mais plutôt leur demander s'ils se sentent à

l'aise pour en parler, avec un adulte de leur entourage, avec leur médecin de famille, ou encore avec un médiateur, dans un premier temps. Cela permet aux jeunes d'entreprendre des démarches pour trouver une écoute auprès de quelqu'un en qui ils ont confiance, sans injonction. Les injonctions, la plupart du temps, ne fonctionnent pas.

Le système de santé actuel est-il suffisamment préparé à cette problématique? Quels seraient les points d'amélioration nécessaires?

Pour certains, aller chez le psychologue est encore tabou, même si les mentalités évoluent. Ensuite, on constate une problématique en matière de temps d'attente. Il faut parfois attendre plusieurs mois avant d'obtenir un rendez-vous. Le système d'assurance maladie, avec sa franchise, peut aussi être un frein, purement financier. De nombreux jeunes aimeraient en outre pouvoir consulter un psychologue mais sans que leurs parents n'en soient avertis. Or, le système de la LAMal fait que les parents en sont informés. Toutefois, au niveau sociétal, le regard que l'on porte sur la santé mentale s'est amélioré, et cela est très positif. Et oui, de nombreux jeunes souffrent pour différentes raisons. Mais il est très important de souligner que la majorité d'entre eux vont bien!

*Propos recueillis
par Karin Jorio*



© Shutterstock / Xavier Lorenzo

Marjory Winkler: «De nombreux jeunes souffrent pour différentes raisons. Mais il est très important de souligner que la majorité d'entre eux vont bien!»



© Shutterstock / Dragana Gordic

«L'influence des réseaux sociaux touche davantage les filles.»

TÉMOIGNAGES

Emma* / 14 ans

(...) «Je me demandais comment je pouvais dire quand ça va pas bien. Parce que par exemple cette après-midi, en cours d'allemand, je n'étais pas très bien, et la prof au début du cours m'a demandé si j'allais, et je lui ai dit que j'allais, avec un petit oui, et elle m'a demandé si j'étais sûre, et je lui ai répondu oui, mais en fait, ça n'allait pas.

(...) Je sais que j'aurais dû lui dire à elle et répondre que ça n'allait pas à la prof, elle aurait peut-être pu me parler, mais je sais pas comment elle aurait réagi (...).»

Lucas* / 17 ans

«Je ressens un mal-être assez important depuis plusieurs mois et je n'arrive pas à avancer. J'ai des pensées suicidaires depuis plusieurs mois, qui viennent surtout dans des moments très durs, notamment lorsque j'ai l'impression que l'avenir va être très compliqué et va être ponctué de nombreuses épreuves. Parfois, je n'ai tout simplement pas envie d'y faire face et c'est là que je pense au suicide. Souvent je me trouve nul, j'ai honte

de moi. C'est comme si je m'excusais d'être né, en permanence (...).»

Chloé* / 24 ans

«J'ai vraiment peur de la solitude. Déjà, je lis partout que c'est mauvais pour la santé d'être seule, et que les gens sociables réussissent mieux dans la vie. En plus, dans ma vie, la solitude m'a fait m'éloigner des gens que j'aime, parce qu'en fait j'ai l'impression que c'est un cercle vicieux: on est seule, on est déprimée, on est seule, on est déprimée..., la déprime m'éloigne des autres (...). J'ai l'impression que si je ne parle pas à grand monde pendant plusieurs jours, je deviens moins 'sociable'. Genre, j'oublie qui je suis (...).»

Alice* / 21 ans

«Je me trouve dans une phase où je me pose beaucoup de questions sur la vie et où je ne vois plus le sens de la vie. Je me demande à quoi bon faire des efforts, alors qu'il suffirait de juste passer de l'autre côté. Je ne dis pas que j'ai forcément envie de passer de l'autre côté, je me demande simplement pourquoi on se force à vivre? Ou juste, pourquoi on vit? On

nous dit toujours qu'il faut trouver une passion pour donner un sens à notre vie, mais pour moi, ça n'a aucun sens de faire ça, parce que ça ne m'aiderait toujours pas à savoir pourquoi je suis là. Ça m'aiderait juste à être plus heureuse, mais la question restera toujours là.»

Iris* / 23 ans

«Depuis février, je suis en arrêt maladie pour burn-out/dépression. J'ai dû aller voir une psychiatre qui ne m'a pas vraiment aidée et qui m'a laissée tomber. Elle m'a donné un traitement que je n'ai pas suivi, car je ne voulais tomber dans l'addiction. Je pensais que ça irait beaucoup mieux mais, aujourd'hui, je me rends compte que ça ne va pas mieux du tout.

Est-ce que le fait de ne jamais avoir pris ce traitement joue un rôle? Je n'ai vraiment pas envie de prendre des médicaments tous les jours, car, quand je les prenais au tout début, j'avais l'impression d'être une folle.»

K. J.

* Prénoms d'emprunt.